

**АКСИОЛОГИЧЕСКАЯ И ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ОСНОВА
СОТРУДНИЧЕСТВА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЫ | AXIOLOGICAL AND PERSON-CENTERED FOUNDATIONS
OF COLLABORATION AND INTERACTION IN EDUCATIONAL SETTINGS**

Научная статья | Original paper

**Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности**

И.В. Дубровина, О.И. Леонова✉

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская
Федерация

✉ leonovaoi@mgppu.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Статья посвящена проблеме субъективного психологического благополучия человека, которая все чаще в контексте воспитания детей и школьников становится предметом психологических исследований и заботой практических психологов образования. **Цель.** Сделана попытка раскрыть смысл феномена «субъективное благополучие личности» с точки зрения укрепления психологического здоровья развивающейся личности, которое обусловлено психическим и нравственным развитием человека и определяет его позитивное взаимодействие с людьми и миром. **Методы и материалы.** В статье использован теоретический метод анализа и синтеза научной литературы по вопросам укрепления психического и психологического здоровья человека, развития психологической культуры личности. **Результаты.** Обосновывается, что основное условие «возникновения» чувства субъективного благополучия и его направленности заключается во взаимодействии феноменов «культура» и «образование» и глубинном взаимообогащении процессов обучения и воспитания на основе интеграции рационального и эмоционального познания мира растущим человеком на каждом этапе онтогенеза. **Выводы.** Субъективное благополучие можно понимать не только как компонент, но и как показатель психологического здоровья личности лишь при условии нравственной направленности переживаний человеком своего психологического благополучия.

Дубровина, И.В., Леонова О.И. (2025)
Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности
Вестник практической психологии образования,
22(4), 98—114.

Dubrovina, I.V., Leonova O.I. (2025)
The phenomenon of “subjective well-being” in the
context of an individual's psychological health
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 98—114.

Ключевые слова: культура, образование, субъективное благополучие, психическое здоровье, психологическое здоровье, психологическая культура личности

Для цитирования: Дубровина, И.В., Леонова, О.И. (2025). Феномен «субъективное благополучие» в контексте психологического здоровья личности. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 98—114. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220407>

The phenomenon of “subjective well-being” in the context of an individual's psychological health

I.V. Dubrovina, O.I. Leonova✉

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ leonovaoi@mgppu.ru

Abstract

Context and relevance. The article is devoted to the problem of an individual's subjective psychological well-being, which is increasingly becoming the subject of psychological research and a concern for educational psychologists in the context of raising children and school students. **Objective.** An attempt was made to reveal the meaning of the phenomenon of “subjective well-being of the individual” from the perspective of strengthening the psychological health of a developing person, which is determined by a person's mental and moral development and defines their positive interaction with people and the world. **Methods and materials.** The article uses a theoretical method of analysis and synthesis of scientific literature on issues of strengthening mental and psychological health, as well as developing an individual's psychological culture. **Results.** It is argued that the main condition for the “emergence” of the feeling of subjective well-being and its direction lies in the interaction of the phenomena of “culture” and “education” and in the deep mutual enrichment of the processes of learning and upbringing based on the integration of rational and emotional understanding of the world by a growing person at each stage of ontogenesis. **Conclusions.** Subjective well-being can be understood not only as a component but also as an indicator of an individual's psychological health, provided that the person's psychological well-being is experienced with a moral orientation.

Keywords: culture, education, subjective well-being, mental health, psychological health, psychological culture of the individual

For citation: Dubrovina, I.V., Leonova, O.I. (2025). The phenomenon of “subjective well-being” in the context of an individual's psychological health. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22 (4), 98—114. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220407>

Введение

Тема воспитания, нравственного развития молодого поколения страны приобретает все более актуальный характер в связи с особенностями развития и взросления детей, школьников, молодежи в быстро меняющемся не всегда понятном современном социокультурном мире. Психология не может оставаться в стороне от решения насущных социальных проблем, связанных с воспитанием детей и школьников; таким воспитанием, которое позволит и в цифровую эпоху сохранить человека как представителя рода человеческого. Л.С. Выготский писал: «По существу, психология человека — наука о сути человека, о том, что позволяет человеку существовать, жить, действовать в этом мире. Проблема человеческой жизни — живой, реальный, индивидуальный человек с его судьбой — основная проблема психологии» (Выготский, 2017, с. 271). Родившийся человек постепенно «учится быть человеком», и это «научение» происходит в контексте культуры и образования, взаимообусловленными компонентами которого являются обучение и воспитание. В процессе жизни у взрослеющего человека могут меняться интересы, он может «искать себя» в разных сферах профессиональной деятельности, приобретать новые специальности, но главное — он должен стать и оставаться человеком.

Материалы и методы

В последние десятилетия все чаще предметом обсуждений и исследований в связи с решением проблем воспитания молодого поколения становится феномен «субъективное благополучие» человека. Но так ли однозначно позитивен этот феномен? Л.Б. Шнейдер справедливо замечает, что в современном научном мире тематику духовно-нравственных изысканий перекрыл собой поток исследований по проблеме субъективного (физического, психологического и пр.) благополучия, что сакральность, которая обеспечивает духовное развитие личности, ориентирует жизнь человека на высшие ценности и др., остается при этом в стороне (Шнейдер, Зыкова, 2024).

Известно, что любое свойство и состояние личности может быть как положительным, так и негативным по отношению к нравственному развитию человека. Все зависит от того, чем оно мотивировано. Психологическое благополучие не исключение. Процесс воспитания обуславливает нравственный, позитивный характер субъективного психологического благополучия молодого поколения страны в том случае, если воспитание понимается как «смысложизненный процесс педагогической поддержки духовности и нравственности человека на всех этапах его взросления» (Бондаревская, 2007, с. 328—329). Духовность — состояние, степень удовлетворенности духовных потребностей, охватывающих нематериальные стороны бытия. Достижения духовной культуры — это достижения в области науки, искусства, литературы, просвещения, нравственности и т.п. По В.И. Далю, «состояние

духовного — все относимое к душе человека, все умственные и нравственные силы его, ум и воля» (Даль, 1980, с. 562).

Результаты и обсуждения

Благополучие как феномен

Понятие «благополучие» связано с понятием, заключенным в слове «благо». Оно заимствовано из старославянского языка и означает «добро», «счастье». В этике и философии «благо» — это то, что может служить предметом удовлетворения человеческих потребностей, стремления его чувственности и духа, что имеет положительный смысл для него.

Еще Аристотель выделял блага трех видов: телесные, внешние, душевные. Отсюда различают: 1) блага материальные, внешние, достижение которых доставляет удовольствие, чувственное наслаждение; 2) блага духовные и нравственные: познание истины и красоты, исполнение долга, свобода духа; 3) высшее благо — та высшая цель, к которой в жизни должны стремиться все разумные существа, то, в чем они ищут полноту своего существования, высшего счастья. Аристотель замечал, что благо везде и повсюду зависит от соблюдения трех условий: 1) правильного установления конечной цели всякого рода деятельности; 2) отыскания соответствующих средств, ведущих к конечной цели; 3) недопустимости для достижения нравственных целей использования безнравственных средств.

Понятие «благо» постепенно утрачивает свое значение и с конца XIX века вытесняется понятием «ценность». Ценности личности формируются в рамках отношений человека к миру, к людям, к самому себе, придают смысл и направление личностным позициям, поведению, поступкам, отношениям. По замечанию С.Л. Рубинштейна, «наличие ценностей есть выражение безразличия человека по отношению к миру, возникающего из значимости различных сторон, аспектов мира для человека, для его жизни» (Рубинштейн, 1976, с. 366).

Ценностные ориентации рассматриваются в психологии как важнейший элемент внутренней структуры личности, который концентрирует жизненный опыт человека, представляет систему его переживаний, позволяет отделить значимое от менее значимого. Ученые подчеркивают важную особенность ценностного сознания — глубокую внутреннюю связь с эмоциональными переживаниями мира. «Природа сознательной жизни организована таким образом, — замечает Л.С. Выготский, — что я отвечаю радостью на все, что я переживаю как известную ценность, и чем моя воля побуждается к соответствующим стремлениям» (Выготский, 1983, с. 430). Особенно важными являются нравственные чувства, каждое из которых — сложнейшее единство размышлений и переживаний. Следствием эмоционально-нравственной неразвитости является снижение ценности общения, нарушение чувства связи человека с людьми, миром, Родиной.

Всегда ли переживания субъективного благополучия соотносятся с общечеловеческими ценностями, с благоприятным отношением к событиям, происходящим в жизни других людей?

Л.С. Выготский весьма серьезно подходил к вопросам воспитания. Он отмечал, что «в ребенке потенциально заключено множество будущих личностей, он может стать и тем, и другим, и третьим» (Выготский, 1996, с. 93). Утверждал, что жизненный путь каждого

Дубровина, И.В., Леонова О.И. (2025)
Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности
Вестник практической психологии образования,
22(4), 98—114.

Dubrovina, I.V., Leonova O.I. (2025)
The phenomenon of “subjective well-being” in the
context of an individual's psychological health
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 98—114.

человека — это всегда взаимодействие двух рядов развития: натурального (развитие организма) и социального (приобщения индивида к культуре) (Выготский, 1984, с. 51). Показал, что «именно вращение ребенка в культуру является развитием в собственном смысле слова, а ... история культурного развития приводит нас вплотную к вопросам воспитания» (Выготский, 1983, с. 29), которое «из человека как биотипа ... формирует человека как социотипа» (Выготский, 1996, с. 93). «Образно говоря, — замечает В.Д. Шадриков, — воспитание должно привести к тому, что сильный не будет обижать слабого, а умный не будет использовать свой ум во вред другим» (Шнейдер, Зыкова, 2024, с. 131). Иными словами, культурное развитие предполагает, что ощущение человеком субъективного благополучия обусловлено его нравственным воспитанием.

Благополучие человека — комплексное многоаспектное явление, зависит от множества факторов, активно обсуждается в медицине, физиологии, философии, социологии, педагогике и пр. Каждая из наук имеет свое толкование феномена «благополучие», но все эти толкования так или иначе соотносятся с понятием «здоровье», которое обозначает «состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Покровский, 2001, с. 391).

Психологию и научную, и практическую интересует свой аспект проблемы благополучия — психологическое благополучие. Ученые связывают состояние психологического благополучия с особенностями внутреннего мира человека: «внутренний мир является психологической проекцией внешнего мира, преломленного через потребности человека и в силу этого наполненного переживаниями» (Шадриков, 1994, с. 315). Переживания определяют поведение человека, его субъективные ощущения удовлетворенности собой и собственной жизнью, позитивное восприятие своего актуального состояния, отношения с окружающими людьми, ощущение счастья и пр.

Субъективные переживания человеком процессов и явлений, происходящих в его жизни, являются психологическим основанием феномена «благополучие». Переживания могут быть или позитивными или негативными в зависимости от того, насколько и как происходящие события затрагивают чувства, мысли, отношения человека. Но они всегда не только присутствуют, но и являются центральными психическими состояниями во всех видах субъективного благополучия — благополучия физического, духовного, материального, социального, семейного, профессионального и пр.

Переживание, являясь психологической основой ощущения благополучия/неблагополучия, определяет самочувствие человека. Самочувствие — один из синонимов понятия «здоровье», означает, как человек себя чувствует в то или иное время, в тех или иных обстоятельствах, по отношению к тому или иному событию. Это дает основание рассматривать психологическое благополучие в контексте проблем психологического здоровья (Дубровина, 2017).

Психологическое здоровье

Изучение отечественной и зарубежной литературы по проблемам воспитания, анализ психолого-педагогических проблем процесса воспитания растущего человека позволили обратить внимание на феномен «психологическое здоровье личности»; предположить, что суть феномена «психологическое здоровье» определяют воспитанные психологические

Дубровина, И.В., Леонова О.И. (2025)
Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности
Вестник практической психологии образования,
22(4), 98—114.

Dubrovina, I.V., Leonova O.I. (2025)
The phenomenon of “subjective well-being” in the
context of an individual's psychological health
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 98—114.

свойства личности, которые обеспечивают адекватную гуманистическим ценностям, социальным нормам, культуре нравственный характер регуляции поведения, деятельности, отношений и переживаний людей.

Психологическое здоровье является свойством развитой личности и связано с нравственным развитием человека, с его осознанием не только себя в мире, но и себя в позитивном взаимодействии с этим миром, с людьми, с развитием духовных, сакральных способностей.

Психологическое здоровье само по себе не возникает, а является результатом развития личности на основе глубинного взаимодействия культуры и образования (обучения и воспитания). Сензитивным периодом становления и укрепления психологического здоровья является подростковый и юношеский возраст.

В настоящее время не существует какого-то общепринятого определения феномена «психологическое здоровье личности». Однако учеными обозначен подход к пониманию и изучению проблемы психологического здоровья. Этот подход осуществляется с точки зрения развития личности: ее самореализации, индивидуализации, стремления к совершенствованию, к самоопределению (К. Хорни, К. Юнг, А. Адлер, Ш. Бюллер, В. Франкл и др.) (Выготский, 1984). А. Маслоу отмечал главным образом два составляющих психологического здоровья. Во-первых, стремление людей развивать весь свой потенциал через самоактуализацию, необходимым условием которой, по его мнению, является нахождение человеком верного представления самого себя. И вторая составляющая психологического здоровья — стремление к гуманистическим ценностям, обладание такими качествами, как принятие других, альтруизм, чувствительность к прекрасному, желание улучшить человечество и пр. (Петровский, 1981).

Б.С. Братусь подчеркивает, что индивидуально-психологическое здоровье характеризуется способностью человека использовать адекватные способы реализации смысловых устремлений, что наивысший уровень личностного здоровья определяется качеством смысловых отношений человека. По замечанию В. Франкла, нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело, этот смысл, а у ребенка следует воспитывать готовность к нахождению смысла жизни.

Однако взрослые не часто задумываются над тем, что собою представляет внутренний мир ребенка, ради каких ценностей будет жить в будущем их малыш, подросток, юноша, в чем будет находить или уже находит смысл своего существования. В контексте же психологического здоровья очень важным является нахождение человеком смысла своего существования. Так, В.А. Пономаренко отмечает: «Духовное здоровье — это, прежде всего, атрибут психической жизни, включающий в себя смысловые паттерны жизненных ценностей, и высшие мотивационные установки ответственности за жизнь как данность и нравственную потребность осмысления своего места и предназначения» (Пономаренко, 2010, с. 530).

Психологическое здоровье — это психологическое свойство развитой личности, поведение, отношения, деятельность и переживания которой адекватны гуманистическим ценностям, культуре. «В глубинных основаниях культуры можно выделить базовые ценности, фундаментальные жизненные смыслы ... Это те смыслы, которые мы вкладываем в понимание

Дубровина, И.В., Леонова О.И. (2025)
Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности
Вестник практической психологии образования,
22(4), 98—114.

Dubrovina, I.V., Leonova O.I. (2025)
The phenomenon of “subjective well-being” in the
context of an individual's psychological health
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 98—114.

человека, природы, истины, красоты, свободы, справедливости, труда, добра и зла, совести, долга и т.д. Эти смыслы определяют не только рациональное осмысление, но и переживание человеком мира» (Гаджиев и др., 2010, с. 10).

Контекст рассмотрения и понимания феномена «психологическое здоровье личности» составляют такие его компоненты, как психическое здоровье, психологическая культура личности, субъективное благополучие. Все эти компоненты взаимосвязаны и взаимообусловлены, можно говорить о сензитивности определенного возрастного периода для развития и укрепления того или иного компонента психологического здоровья. Каждый социальный институт (семья, детский сад, школа, вуз) ответственен за состояние психологического здоровья его воспитанников. Именно взрослые, работающие с детьми, подростками, молодежью, «организуют» духовный опыт воспитанника, на основе которого формируются духовные способности взрослеющего человека.

Психическое здоровье

Одним из существеннейших элементов психологического здоровья личности является психическое здоровье человека. Термин «психическое здоровье» введен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1979 году. В докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» подчеркивается особая роль психического развития в здоровье ребенка. Психическое здоровье детей рассматривается как состояние благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивает адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Психическое здоровье является результатом полноценного психического развития человека — развития всех его познавательных способностей, речи, воли, эмоций, личности и постепенного осознания им особенностей своих психических и личностных качеств. Полноценное психическое развитие — та плодотворная почва, на которой зарождаются истоки личности растущего и взрослеющего человека. Психическое развитие как основа психического здоровья необходимо для того, чтобы человек мог осваивать культуру, постепенно накапливать интеллектуальные, волевые и эмоциональные силы для полноценного включения в жизнь современного общества.

Психическое развитие идет непрерывно на протяжении всей жизни человека и имеет в каждом возрастном периоде свои особенности (Дубровина, 2017). Сензитивным периодом развития и укрепления психического здоровья является дошкольное и школьное (начальные классы) детство и отрочество (Дубровина, 2014).

Само по себе развитие психических процессов и свойств подготавливает психическое здоровье, но не гарантирует его. Психическое здоровье — результат не только психического развития, но и постепенного осознания растущим человеком особенностей своего развития, своих сформированных или формирующихся качеств. Субъектом здоровья является сам человек. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что мыслит не мышление, чувствуют не чувства, и пр. — мыслит, чувствует и пр. сам человек. Осознание — это условие овладения, произвольного «управления» своим состоянием, поведением, чувством. Сензитивным периодом развития этого процесса является подростковый возраст, когда, по утверждению Л.С. Выготского, в

драму развития (в связи с формированием самосознания) вступает новое действующее лицо — личность самого подростка. Самосознание обусловлено тем, что человек начинает все больше ориентироваться в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и опираться на внутренние, личностно осознаваемые и принимаемые самоориентиры — собственные взгляды, цели, оценки, переживания, отношения, стремления и пр. (Дубровина, 2017).

Осознание своих психических качеств обеспечивает человеку психологическая, хотя бы элементарная, но истинная грамотность — осведомленность о фактах и закономерностях, характеризующих субъективный мир человека. Еще Л.С. Выготский подчеркивал, что осознание и овладение психическими процессами обязаны своим происхождением обучению (Дубровина, 2017).

Психическое здоровье, включающее полноценное психическое развитие и его осознание, является той плодотворной почвой, на которой зарождаются истоки и определяются характеристики личности и индивидуальности растущего человека.

Итак, основу психического здоровья как компонента психологического здоровья составляют:

- полноценное психическое развитие на всех возрастных этапах;
- психологическая грамотность, пусть элементарная, но истинная (осведомленность, характеризующая субъективный мир человека);
- осознание человеком особенностей своего психического и личностного развития.

Психическое здоровье можно рассматривать как основу и как условие воспитания второй важнейшей составляющей психологического здоровья — психологической культуры личности.

Психологическая культура личности

Психологическая культура личности формируется на основе полноценного психического развития и развивающихся духовных потребностей, охватывающих нематериальные стороны бытия.

Психологическая культура личности основана на признании и уважении ценности внутреннего мира человека, его индивидуальности и проявляется во всех областях человеческих отношений: общественных, политических, служебных, семейных, личных и др. В контексте психологической культуры реализуется живое общение, обусловленное взаимной заинтересованностью собеседников, взаимным доверием, доброжелательностью и пр. «Психологическую культуру можно считать “вершинным” образованием личности, в котором отражается уровень ее зрелости и мера человечности» (Семикин, 2002, с. 155).

Психологическая культура предполагает тонкость и богатство эмоциональной сферы человека. Это позволяет ему воспринимать и понимать чувства и переживания других людей, откликаться на них, сострадать и сочувствовать им, содействовать, поступать великодушно. Переживания выражаются в чувствах, которые становятся главными ценностными ориентациями, влияющими на ощущение субъективного благополучия, интересы, культурные и социальные взгляды, убеждения, выбор идеалов и образа жизни. Л.С. Выготский придавал большое значение эмоциональному развитию человека, «врастание в культуру» во многом

связывал с его эмоциональным развитием и предупреждал об опасности эмоционального невежества.

Эмоциональная неразвитость нарушает чувства связи человека с людьми, обедняет этическое и эстетическое восприятие мира. Особенно важными в контексте развития психологической культуры личности являются нравственные чувства, основу которых составляет отношение к человеку как к высшей ценности. Каждое нравственное чувство — сложное единство переживаний и размышлений человека.

Можно предположить, что дефиницией психологической культуры личности является комплекс эмоциональных переживаний человека, основанных на осознании безусловной нравственной ответственности перед людьми, перед обществом и самим собой за свои поступки, дела и отношения, за свое общение и поведение, за жизнь в целом. Этот комплекс переживаний и суждений составляет содержание феномена «совесть» (Дубровина, 2017).

Совесть — это способность человека дать внутреннюю оценку своим поступкам и нести за них ответственность. «Совесть выступает в форме внутреннего императива, определяющего поведение человека при достижении самых разных целей; она лежит в основе не только рационального осознания нравственного значения совершаемых действий, но и эмоциональной (чувственной) оценки этих действий. Именно чувственная составляющая совести выступает в роли мотивации. Совесть — не врожденное качество. Совесть есть категория нравственная, и, стало быть, социальная, она не предзаложена в человеке от рождения и не покоится в “генотипе” человека, а формируется в процессе общественного и индивидуального развития личности» (Скатов, 2010, с. 87). Зарождение совести происходит в дошкольном и школьном детстве, ее развитие — в старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (сензитивный период). Формой проявления развивающейся с годами совести является ответственность самого человека за свои решения, поступки, отношения, за определение нравственного смысла своей жизни и нахождение путей его реализации.

Ю.М. Лотман задавал вопрос: «Чему же учатся люди?». И отвечал: «Люди учатся Знанию, люди учатся Памяти, люди учатся Совести». При этом он замечал: «Как совесть без развитого интеллекта слепа, но не опасна, так опасен интеллект без совести» (Лотман, 2003, с. 167).

Поступок и поведение по совести — это поступок и поведение с учетом не только сложившихся обстоятельств, но и чувств и интересов другого человека, других людей. Именно сообразуясь с собственной совестью, нравственно воспитанный человек делает выбор во всех случаях жизни. «Совесть — это то, что диктует, как поступать, когда есть выбор. А выбор есть всегда, и там, где есть выбор, там есть ответственность» (Лотман, 2003, с. 167).

Психологически понятие совести можно конкретизировать с точки зрения понимания, сопереживания, сочувствия — особой способности человека представлять себя на месте другого, чувствовать ответственность за происходящее. Феномен «совесть» тесно связан с феноменами «честь» и «долг». Эти понятия предполагают наличие у человека чувства личной ответственности за свои дела и поступки. Неслучайно ряд ученых и деятелей культуры замечают, что честь — это внешняя совесть, а долг — это внутренняя честь, что долг порождается совестью, одухотворяется такой ценностью личности, как ответственность. Психологическая культура личности обуславливает активное сопротивление нравственному

цинизму и иным проявлениям разрушительного воздействия бездуховности на человека и общество.

Любая несправедливость, любое насилие над человеком — ребенком и взрослым, над законом, обществом, культурой, наукой, любое недобросовестное или корыстное выполнение профессиональных, должностных обязанностей, любое предательство, вымогательство реализуют люди без совести. «Там, где совесть вытравляется из жизни, — пишет И.А. Ильин, — ослабевает чувство долга, распадается дисциплина, гаснет чувство верности, исчезает из жизни начало служения; все превращается в бесстыдное торжище, и жизнь становится невыносимой» (Ильин, 1998, с. 181).

Бытие по совести позволяет человеку поддерживать чувство собственного достоинства, которое отражает нравственное отношение к самому себе. Во все времена отмечалась важность постулата: никогда не терять уважения к себе. Еще в начале XVII века испанский писатель Бальтасар Грасиа писал: «Да будет твоя совесть мерилom твоей правоты, строгость собственного приговора важнее чужих мыслей, не делай неподобающего, страшась не суда людского, а голоса своего благоразумия» (Грасиан, 1991, с. 42).

Итак, основу психологической культуры личности как компонента психологического здоровья, составляют:

- развивающиеся духовные потребности человека, которые охватывают нематериальные стороны бытия;
- формирующееся отношение к человеку как к высшей ценности;
- совесть как комплекс эмоциональных переживаний, основанных на нравственной ответственности перед людьми, перед обществом и самим собой за свои отношения, поступки, за свое поведение и содержание жизни в целом.

Психологическую культуру личности можно рассматривать как основу и как условие третьей составляющей психологического здоровья личности — субъективное психологическое благополучие.

Субъективное благополучие

Психологическое здоровье, писал А. Маслоу, наполняет человека субъективным ощущением благополучия (Маслоу, 2008). Но возникает вопрос: всегда ли переживание своего психологического благополучия свидетельствует о психологическом здоровье личности?

Еще Ф.М. Достоевский писал: «Мне иногда удавалось, в моих романах и повестях, обличать иных людей, считающих себя здоровыми, и доказать им, что они больны. Весьма многие люди больны именно своим здоровьем, то есть непомерной уверенностью в своей нормальности, и тем самым заражены страшным сомнением, бессовестным самолюбованием, доходящим иной раз чуть ли не до убеждения в своей непогрешимости. ... эти здоровяки не так здоровы, как думают, а, напротив, очень больны, им надо лечиться» (Достоевский, 1999, с. 444).

Очевидно, нельзя говорить о психологическом здоровье личности человека, который испытывает чувство удовлетворения собой не от положительных, а от отрицательных действий, поступков, эмоций. Например, от выгодной сделки, полученной в результате обмана или подкупа; от получения крупной суммы за предательство, от неблагоприятного поступка — исполнения желания унижить достоинство другого человека. Показная вежливость, показная доброта и нежность, показная чуткость, за которыми стоит равнодушие к людям и их судьбам,

переживаниям, страданиям, свидетельствуют об эгоистической тенденции развития личности, которая порождает психологическое нездоровье: «Эгоист никогда не бывает удовлетворен. Он всегда беспокоен, его гонит страх что-то недобрать, что-то упустить, он преисполнен жгучей зависти к каждому, кому досталось больше» (Шадриков, 2002, с. 112). Если благополучие, успехи другого вызывают у человека чувство досады, зависти, его нельзя считать психологически здоровым. Зависть связана с клеветой, предательством, интригами, ненавистью, что разрушает психологическое здоровье человека. Очевидно, нет ни одного порока, который бы вредил психологическому здоровью человека так, как зависть.

Известна решающая роль общения в становлении человека как человека. Развитие личности — это опосредованный общением процесс освоения и присвоения человеком ценностей, способов деятельности, форм исторически развивающейся культуры. Но развитие личности в общении происходит лишь тогда, когда каждый участник общения воспринимает друг друга как личность со своим особым внутренним миром. В процессе общения «встречаются» внутренние миры собеседников: внутренний мир, отраженный в мыслях и чувствах одного человека, взаимодействует с мыслями и чувствами другого человека. В таком общении люди соучаствуют в проблемах друг друга, а соучастие выражают в понимании, сочувствии и содействии.

Если люди, вступая в общение, воспринимают друг друга только как условие собственного благополучия, то такое общение не способствует развитию общающихся, потому что друг для друга они лишь средство к достижению собственного благополучия. С.Л. Рубинштейн обращал внимание на то, что «основным нарушением этической, нравственной жизни применительно к человеку в условиях общества является использование его в качестве средства для достижения какой-либо цели» (Рубинштейн, 1976, с. 360).

Во всех упомянутых выше случаях состояние эмоционально-чувственной сферы человека нельзя назвать позитивным, нравственным, а самого человека — психологически здоровым. Нравственные чувства возникают тогда, когда человек начинает не только понимать, но и уважать, учитывать в своих действиях и отношениях интересы и переживания других людей.

Игнорирование нравственных чувств, подмена их ложными ориентирами способствует развитию невротических черт характера: агрессивности, эгоизма, лживости, предательства, ненависти и др., что негативно влияет на психологическое здоровье человека, а, следовательно, на его отношение к людям и поведение в обществе.

Переживания субъективного благополучия можно считать компонентом психологического здоровья только в том случае, если они возникают на основе психического здоровья, обогащенного глубоким взаимодействием с психологической культурой личности. В результате такого взаимодействия переживания человеком чувства удовольствия, удовлетворения, радости, гордости соотносятся с общечеловеческими ценностями, с сочувствием, пониманием и благоприятным отношением к событиям, переживаниям и обстоятельствам в жизни других людей. Более того, ощущение субъективного благополучия в

таком и только таком случае можно рассматривать в контексте решения проблем нравственного воспитания.

Итак, основу субъективного психологического благополучия как компонента психологического здоровья составляют:

- нравственный характер субъективных переживаний человеком процессов, происходящих в его жизни;
- глубокая внутренняя связь эмоциональных переживаний с ценностными ориентациями личности;
- способность успешно решать возникающие на жизненном пути проблемы, принимая во внимание при этом не только личное благополучие, но и благополучие других людей.

Выводы

1. При соблюдении необходимых психологических, педагогических и социальных условий все компоненты психологического здоровья личности в своем единстве, взаимодействии, взаимовлиянии и взаимообогащении создают научно-практическую основу для воспитания детей, школьников, студентов (Семикин, 2002).

Ощущение субъективного благополучия можно рассматривать в качестве компонента (показателя) психологического здоровья человека в зависимости от нравственной направленности его эмоциональных переживаний, от того, испытывает ли он ощущение благополучия, только будучи уверенным, что его поступки и действия будут иметь хорошие последствия не только для него самого, но и для окружающих людей.

2. Психологическое здоровье личности само по себе не возникает. Все компоненты психологического здоровья растущего человека — психическое здоровье, психологическая грамотность, психологическая культура и психологическое благополучие личности — зарождаются, развиваются и укрепляются в таких социальных институтах, как семья, детский сад, школа, вуз, и имеют свои особенности на каждом этапе онтогенеза (Дубровина, 2017). Укрепление психологического здоровья постепенно взрослеющего человека происходит тогда, когда его познание мира и себя в мире осуществляется, во-первых, сквозь призму духовных ценностей, главные из которых — уважение людей и себя как человека, во-вторых, — в процессе интеграции рационального и эмоционального познания этого мира. «Знание как таковое, ни в коей мере не может заменить или восполнить недостаток нравственного чувства, не разбуженной совести» (Скатов, 2010, с. 97).

3. И психологическая культура личности, и ощущение субъективного благополучия, а, следовательно, и психологическое здоровье предполагают развитие эмоциональной сферы человека. Переживания составляют суть формирующегося внутреннего мира. Потому необходимо больше внимания уделять развитию чувств растущего человека. На всех возрастных этапах воспитание его нравственных чувств должно быть в центре внимания родителей и педагогов. «За эмоцией остается роль внутреннего организатора нашего поведения», — писал Л.С. Выготский (Выготский, 1996, с. 137).

Научить чувствовать невозможно. Но в воспитании человека очень важен процесс нравственного пробуждения: можно «пробудить», «вызвать» чувство любви, сочувствия, например, обсуждая с детьми, подростками реальные эмоциональные ситуации или эпизоды

из хорошей (классической) литературы. И делать это нужно с раннего возраста. Так, по предположению В.П. Зинченко, постепенному «воспитанию души» должны предшествовать малые шаги в ее укреплении — содействие, сочувствие, сопереживание, соучастие и пр. (Смирнова, 2025). Е.О. Смирнова доказала, что для возникновения у ребенка способности к сопереживанию, взаимопомощи очень важна специальная организация взрослыми общения детей между собой. У детей, которые испытывают трудности в общении со сверстниками, нередко наблюдается развитие таких черт, как агрессивность, грубость, обидчивость, неуверенность в себе (Смирнова, 2025, с. 115). А.В. Петровский рекомендовал «не ограждать ребенка от горестей и радостей взрослого человека, а делать его прямым их соучастником. Ведь соучастие — это эмоционально действенное включение в дела другого человека, это — сочувствие ему, сопереживание; это — преграда для развития равнодушия, черствости, эгоизма» (Петровский, 1981). Л.С. Выготский утверждает, что «ни одна моральная проповедь так не воспитывает, как живая боль, живое чувство. И в этом смысле аппарат эмоций является как бы специально приспособленным и тонким орудием, через которое легче всего влиять на поведение» (Выготский, 1996, с. 141).

Нравственные чувства возникают тогда, когда человек начинает понимать, чувствовать, учитывать в своих действиях и отношениях интересы и переживания других людей. В.В. Давыдов рассматривал умение учитывать чувства, интересы, желания других людей и ориентироваться на них при организации своего поведения основным психологическим новообразованием подросткового возраста, которое определяет сознательную регуляцию своих дел и поступков и служит основанием укрепления психологического здоровья.

4. Психологическое здоровье школьников зависит не столько от материального обеспечения школы, сколько от нравственной атмосферы, царящей в ней, от тех взаимоотношений всех участников образовательного процесса — учителей, учеников и их родителей, в которые входит ребенок, поступая в школу. В современной школе вместо пробуждения и развития у учеников культурных потребностей, определяющих нравственную направленность их формирующейся личности, акцентируется внимание на их успеваемости. Конечно, усвоение знаний — важнейший факт образования, но он не должен быть его основной целью. Л.С. Выготский обращал внимание на то, что усвоение знаний — это средство «вхождения» в культуру, ориентированное на развитие чувств, мыслей и социальных начал в человеке (Выготский, 1996, с. 241).

Забота о психологическом здоровье предполагает уважение и внимание к внутреннему миру школьника, к его чувствам, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, к сверстникам, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой, к его душевным переживаниям. Однако сложный комплекс субъективных переживаний школьника остается нередко без должного внимания и педагогов, и психологов. Благоразумные советы и наставления взрослых тогда, когда ребенок, подросток ожидает сочувствия, пытается им раскрыть, излить свои чувства, действуют на юную душу ужасно. Для каждого школьника любого возраста, а не только для ребенка с ограниченными возможностями здоровья, так важно доброжелательное внимание, обращенное учителем лично к нему.

5. Задача воспитания психологически здоровой личности может служить ориентиром во взаимодействии взрослых — родителей, воспитателей, педагогов — с родившимся, растущим

Дубровина, И.В., Леонова О.И. (2025)
Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности
Вестник практической психологии образования,
22(4), 98—114.

Dubrovina, I.V., Leonova O.I. (2025)
The phenomenon of “subjective well-being” in the
context of an individual's psychological health
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 98—114.

и взрослеющим человеком. Подход к воспитанию детей и школьников с позиции развития психологического здоровья их личности, очевидно, предполагает повышение требований к уровню профессионального, личностного и культурного развития участников образовательного процесса.

Список источников / References

1. Бондаревская, Е.В. (2007). Диалог культур и цивилизации в глобальном мире. Миссия и смыслы воспитания в кризисном обществе. В: *VII Международные Лихачевские научные чтения*. (с.328—329). СПб: СПбГУП. URL: https://www.lihachev.ru/pic/site/files/lihcht/Sbor_full/2007_rus.pdf (дата обращения: 08.09.2025).
Bondarevskaya, E.V. (2007). Dialogue of cultures and civilizations in a global world. The mission and meanings of education in a crisis society. In: *XI International Likhachev Scientific Readings*. (pp. 328—329). St. Petersburg: SPbUHSS. (In Russ.). URL: https://www.lihachev.ru/pic/site/files/lihcht/Sbor_full/2007_rus.pdf (viewed: 08.09.2025).
2. Выготский, Л.С. (2017). *Записные книжки* (Е. Завершнева, Рене ванн дер Веера, общ. ред.). Москва: Канон.
Vygotsky, L.S. (2017). *Notebooks of L.S. Vygotsky* (E. Zavershneva, Rene van der Veer, ds.). Moscow: Kanon. (In Russ.).
3. Выготский, Л.С. (1996). *Педагогическая психология*. М.: Педагогика.
Vygotsky, L.S. (1996). *Educational Psychology*. Moscow: Pedagogy. (In Russ.).
4. Выготский, Л.С. (1983). *Собрание сочинений: В 6 т.: Том 3. Проблемы развития психики*. М.: Педагогика.
Vygotsky, L.S. (1983). *Collected Works: In 6 vols.: Vol. 3. Problems of development of the psyche*. Moscow: Pedagogy. (In Russ.).
5. Выготский, Л.С. (1984). *Собрание сочинений: В 6 т.: Том 4. Детская психология*. М.: Педагогика.
Vygotsky, L.S. (1984). *Collected Works: In 6 vols.: Vol. 4. Child psychology*. Moscow: Pedagogy. (In Russ.).
6. Грасиан, Б. (1991). *Карманный оракул или наука благоразумия*. Минск: БелСЭ.
Gracián, B. (1991). *The Pocket Oracle or the Art of Prudence*. Minsk: BelSE.
7. Даль, В.И. (1980). *Толковый словарь живого великорусского языка. Т.1, 2. М.*
Dahl, V.I. (1980). *Explanatory Dictionary of the Living Great Russian Language. Vols. 1, 2.* Moscow. (In Russ.).
8. Достоевский, Ф.М. (1999). *Дневник писателя*. СПб.: Азбука.
Dostoevsky, F.M. (1999). *A Writer's Diary*. St. Petersburg: Azbuka. (In Russ.).
9. Дубровина, И.В. (2014). *Практическая психология в лабиринтах современного образования*. Москва: НОУ ВПО «Московский психолого-социальный университет».

Дубровина, И.В., Леонова О.И. (2025)
Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности
Вестник практической психологии образования,
22(4), 98—114.

Dubrovina, I.V., Leonova O.I. (2025)
The phenomenon of “subjective well-being” in the
context of an individual's psychological health
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 98—114.

- Dubrovina, I.V. (2014). *Practical Psychology in the Labyrinths of Modern Education*. Moscow: NOU VPO “Moscow Psychological and Social University”. (In Russ.).
10. Дубровина, И.В. (2017). *Психологическое благополучие школьников*. М.: ЮРАЙТ.
Dubrovina, I.V. (2017). *Psychological Well-Being of Schoolchildren*. Moscow: YURAYT. (In Russ.).
 11. Ильин, И.А. (1998). *Путь к очевидности*. Москва: Республика.
Ilyin, I.A. (1998). *The Path to Evidentness*. Moscow: Respublika.
 12. Гаджиев, Г.А., Запесоцкий, А.С., Куделин, А.Б., Макаров, В.Л., Пиотровский, М.Б., Резник, Г.М., Степин, В.С., Юрьева, Т.С. (2010). Куда идет российская культура? Круглый стол. *Вопросы философии*, № 9, 3—59. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15192505> (дата обращения: 10.10.2025).
Gadzhiev, G.A., Zapesotsky, A.S., Kudelina, A.B., Makarov, V.L., Piotrovsky, M.B., Reznik, G.M., Stepin, V.S., Yuryeva, T.S. (2010). *Where is Russian culture heading? Round table. Philosophical questions*, № 9, 3—59. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15192505> (viewed:10.10.2025).
 13. Лотман, Ю.М. (2003). *Воспитание души*. СПб., «Искусство — СПб».
Lotman, Y.M. (2003). *Education of the Soul*. St. Petersburg, “Iskusstvo — SPB”. (In Russ.).
 14. Маслоу, А. (2008). *Мотивация и личность*. СПб.: ПИТЕР.
Maslow, A. (2008). *Motivation and Personality*. St. Petersburg: PITER. (In Russ.).
 15. Петровский, А.В. (1981). *Дети и тактика семейного воспитания*. М.
Petrovsky, A.V. (1981). *Children and Family Education Tactics*. Moscow. (In Russ.).
 16. Пономаренко, В.А. (2010). *Нравственное небо*. М.: Текст.
Ponomarenko, V.A. (2010). *Moral Sky*. Moscow: Text. (In Russ.).
 17. Рубинштейн, С.Л. (1976). *Человек и мир. Проблемы общей психологии*. М.
Rubinstein, S.L. (1976). *Man and the World. Problems of General Psychology*. Moscow. (In Russ.).
 18. Семикин, В.В. (2002). *Психологическая культура в образовании человека: монография*. Санкт-Петербург: РГПУ.
Semikin, V.V. (2002). *Psychological Culture in Human Education: Monograph*. St. Petersburg: RSPU. (In Russ.).
 19. Скатов, Н.Н. (2010). *О культуре*. СПб.: СПб ГУПТ.
Skatov, N.N. (2010). *On Culture*. St. Petersburg: SPb GUP T. (In Russ.).
 20. Покровский, В.И. (Ред.). (2001). *Словарь медицинских терминов — энциклопедический Том I*.
Pokrovsky, V.I. (Ed.). (2001). *Dictionary of Medical Terms — Encyclopedic Volume 1*. (In Russ.).

Дубровина, И.В., Леонова О.И. (2025)
Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности
Вестник практической психологии образования,
22(4), 98—114.

Dubrovina, I.V., Leonova O.I. (2025)
The phenomenon of “subjective well-being” in the
context of an individual's psychological health
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 98—114.

21. Смирнова, Е.О. (2025). *Общение и его развитие в дошкольном возрасте*. М.: ЮРАЙТ.
Smirnova, E.O. (2025). *Communication and its development in early childhood in Early Childhood*. Moscow: YURAYT. (In Russ.).
22. Шадриков, В.Д. (2002). *Введение в психологию: Мир внутренней жизни человека*. М.
Shadrikov, V.D. (2002). *Introduction to Psychology: The World of a Person's Inner Life*. M. (In Russ.).
23. Шадриков, В.Д. (1994). *Деятельность и способности*. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=viecrh> (дата обращения: 10.10.2025).
Shadrikov, V.D. (1994). *Activity and Abilities*. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=viecrh> (viewed: 10.10.2025).
24. Шнейдер, Л.Б., Зыкова, М.Н. (2024). *Россия и Я: основы гражданско-патриотического воспитания школьников: учебно-методическое пособие*. Москва: Государственный университет просвещения. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=thraoa> (дата обращения: 02.11.2025).
Schneider, L.B., Zyкова, M.N. (2024). *Russia and Me: Fundamentals of Civic-Patriotic Education for Schoolchildren: A Teaching and Methodological Guide*. Moscow: State University of Education. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=thraoa> (viewed: 02.11.2025).

Информация об авторах

Ирина Владимировна Дубровина, доктор психологических наук, академик Российского авторского общества, профессор, профессор кафедры «Педагогическая психология имени профессора В.А. Гуружапова» факультета «Психология образования», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2484-6073>, e-mail: dubrovinaiv@mgppu.ru

Олеся Игоревна Леонова, кандидат психологических наук, руководитель научно-методического центра сопровождения педагогических работников, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ); исполнительный директор Федерации психологов образования России, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1440-5207>, e-mail: olesya_leonova@mail.ru

Information about the authors

Irina V. Dubrovina, Doctor of Psychological Sciences, Academician of the Russian Authors' Society, Professor, Professor of the Department of “Pedagogical Psychology named after Professor V.A. Guruzhapov” of the Faculty of “Educational Psychology”, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2484-6073>, e-mail: dubrovinaiv@mgppu.ru

Olesya I. Leonova, PhD in Psychology, Head of the Scientific and Methodological Center for Support of Teaching Staff, Moscow State University of Psychology and Education; Executive Director of the

Дубровина, И.В., Леонова О.И. (2025)
Феномен «субъективное благополучие» в контексте
психологического здоровья личности
Вестник практической психологии образования,
22(4), 98—114.

Dubrovina, I.V., Leonova O.I. (2025)
The phenomenon of “subjective well-being” in the
context of an individual's psychological health
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 98—114.

Federation of Educational Psychologists of Russia, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1440-5207>, e-mail: olesya_leonova@mail.ru

Поступила в редакцию 17.12.2025
Поступила после рецензирования 23.12.2025
Принята к публикации 24.12.2025
Опубликована 26.12.2025

Received 2025.12.17
Revised 2025.12.23
Accepted 2025.12.24
Published 2025.12.26