

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Приоритетной задачей ближайших десятилетий XXI века является разработка и реализация стратегии воспитания детей. Психологическая служба, обслуживая систему образования, не может оставаться в стороне от решения насущных социальных проблем, связанных с воспитанием детей и школьников, с качеством воспроизводства нации.

С точки зрения отечественной психологии воспитание — это помощь растущему человеку в осознании своих собственных устремлений и возможностей, всех личностных смыслов социального, в развитии его потенциальных способностей, в развитии культуры его мышления и культуры чувств, культуры духовной жизни и культуры взаимоотношений с разными людьми, культуры поведения. Воспитание такой личности предполагает развитие духовных потребностей в познании и самопознании, рефлексии, красоте, общении, творчестве, поиске смысла жизни, счастья, идеала.

Школа — один из важнейших социальных институтов. Воспитательная сила школы в том, что истинное образование связано с культурой: культура определяет смысл, ценность и содержание образования, образование сохраняет культуру, передает из века в век. Вместе они определяют не только сущность и общий уровень развития общества, но и оказывают влияние на каждого человека, на перспективы его социального и личностного развития, задают ту или иную направленность его сознания, ценностей, поведения.

Школьные годы являются сензитивным периодом для приобщения человека к культуре. Поэтому вновь актуальную проблему воспитания детей и школьников целесообразно рассматривать в контексте развития их психологической культуры как важной составляющей общей культуры человека.

Одна из важных задач образования и практической психологии в том числе определена еще в работах В. В. Давыдова, и необходимость ее решения становится всё более актуальной для нашего общества. Суть этой задачи заключается в следующем: как сформировать целостную человеческую личность, как придать образовательно-воспитательному процессу наиболее точное,

социально оправданное направление. «Очевидно, чтобы добиться этого, в каждом человеке надо “видеть личность”, имеющую равное и неотъемлемое право на полноценное духовное развитие. Ребенок — это уже личность, но “личность в самом начале”, и разгадку “ставшей личности” надо искать на ранних этапах ее развития, то есть в детстве»<sup>1</sup>.

В школе растущий и взрослеющий человек находится в течение 10–11 лет. В стенах школы проходят самые яркие и потенциально богатые в плане развития периоды его жизни — школьное детство, отрочество, ранняя юность. Школа должна стать для ребенка счастливым местом, а учеба — желанной работой, источником получения положительных эмоций.

Школьник, конечно, должен учиться, но не должен и не может только учиться. Ему важно не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные потребности, но и социальные потребности в общении, психологические потребности в уважении его чувств и переживаний, интересов, личностного достоинства. Ему важно овладевать не только программными учебными знаниями, но и познанием смысла самой жизни, познанием сути человеческого существования, приобретать опыт человеческих отношений, чувств, увлечений, дружбы, любви и пр. Этому научить невозможно, но можно создавать такие психолого-педагогические условия, которые будут способствовать развитию человека как человека. Л. С. Выготский не случайно писал, что воспитывать значит организовывать жизнь, в правильной жизни правильно растут дети.

К сожалению, взрослые — и в семье, и в школе — не часто задумываются о том, что собою представляет внутренний мир ребенка, ради каких ценностей будет жить в будущем сегодняшний малыш, подросток, юноша, в чем будет находить или уже находит смысл своего существования, ощущение психологического благополучия.

В последние десятилетия проблема психологического благополучия человека всё чаще становится предметом психологических исследований и заботой практической психологии.

---

<sup>1</sup> Давыдов В. В. Личностью надо «выделаться» // С чего начинается личность. М., 1979. С. 109–140.

Радость, счастье, благополучие, удовлетворение, комфорт — понятия, относящиеся к субъективным переживаниям человеком процессов, происходящих в его жизни и определяющих состояние его психологического благополучия.

Но что радует человека, когда, от каких действий, явлений человек испытывает радость и ощущение психологического благополучия?

Немецкий философ и психолог Ф. Крюгер писал о том, что еще с древних времен известно — то, что радует человека, что его интересует, повергает в уныние, волнует, что представляется ему смешным, более всего характеризует его «сущность», его характер и индивидуальность. Эмоциональные переживания каким-то образом охватывают или пронизывают все прочие психические явления. В определенной мере «эмоциональное» дает нам знание о строении душевного, «внутреннего» мира в целом.

Чувства человека отражают его отношение к тем социальным и культурным ценностям, которые существуют в обществе, определяют и регулируют его взаимоотношение с окружающим миром. Эмоции являются своеобразными индикаторами; они указывают, насколько благополучно формируется то, что К. Д. Ушинский называл строем человеческой души.

Психологическое благополучие непосредственно связано с субъективным ощущением удовлетворенности собой и собственной жизнью. В связи с этим вспомним отрывок из цикла «Стихотворения в прозе» И. С. Тургенева: «По улице... мчится вприпрыжку молодой еще человек. Его движения веселы, бойки; глаза сияют, ухмыляются губы, приятно алеет умиленное лицо... Он весь — довольство и радость. Что с ним случилось? Досталось ли ему наследство? Спешит ли он на любовное свидание? Или просто он хорошо позавтракал, и чувство здоровья, чувство сытой силы разыграло во всех его членах? <...> Нет. Он сочинил клевету на знакомого, распространил ее тщательно, услышал ее, эту самую клевету, из уст другого знакомого — и сам ей поверил»<sup>2</sup>.

В данном случае человек испытывает чувство удовлетворенности собой не от положительных, а от отрицательных действий

---

<sup>2</sup> Тургенев И. С. Стихотворения в прозе / Собр. соч. В 12 т. М., 1956. Т. 8. С. 411.

и явлений. Поэтому состояние его эмоционально-чувственной сферы можно назвать отрицательным, негативным, безнравственным, что может являться психологической основой таких качеств личности, как злорадство, вероломство, зависть, тщеславие, подлость и пр.

И появляются вопросы: как возникают позитивные эмоции, осознание и переживание благополучия? Когда переживание успехов другого воспринимается как переживание своих успехов? Что порождает альтруистическое побуждение, направленное на заботу о благополучии другого? Как развивается способность успешно решать возникающие на жизненном пути проблемы, принимая во внимание при этом не только личное благополучие, но и благополучие других людей? Что приносит ощущение счастья? Ответы на эти вопросы следует искать в пространстве проблем воспитания растущего человека.

Очевидно, что познание ребенком мира должно проходить в школе сквозь призму духовных ценностей, главные из которых — уважение людей и себя как человека.

Одно из оснований формирования этих ценностей составляют психологические знания ребенка о самом себе как представителе рода человеческого, обладающего всеми данными для развития, несущем в себе потенциал творчества и нравственности и отвечающем за реализацию или не реализацию этого потенциала наряду с теми взрослыми, которые помогают ему войти в культуру современного общества. Преподавание психологии в школе ни в коей мере не заменяет работу практического психолога. Это лишь еще одно направление активного и позитивного участия практической психологии в системе образования. «Ведь ценность образования, — замечал В. П. Зинченко, — тем выше, чем дальше и глубже оно вводит человека всё в новые и новые культурные миры: мир знания, мир сознания и самосознания, мир деятельности, мир чувств, мир собственной личности»<sup>3</sup>.

Проблемы, так или иначе связанные с психологическим благополучием детей и школьников, находятся в компетенции практического психолога.

Психологическое благополучие детей и школьников в контексте психологической культуры личности и психологического здоровья должно стать одной из основных задач и одним из важных

---

<sup>3</sup> *Зинченко В. П.* Психологические основы педагогики. М., 2002. С. 36.

критериев эффективности психологической службы государственного образования.

Проблема психологического благополучия школьника сложна тем, что она многоаспектна, для ее изучения и решения требуются знания практически из всех областей психологии: возрастной, педагогической, социальной, общей, психологии личности и пр. Эти знания полезно не только обновлять, но и соотносить с теми реальными проблемами, которые становятся всё более осознаваемыми специалистом по мере накопления им профессионального опыта.

Так, важно не только понимать, что такое психологическое новообразование определенного возраста, но знать, удовлетворением каких возрастных потребностей ребенка оно востребовано, каким образом должна быть организована жизнь ребенка, чтобы эти новообразования могли быть сформированы и реализованы в полной мере, что способствовало бы его дальнейшему прогрессивному развитию.

Но чтобы нести в образовательные учреждения психологическую культуру, сами специалисты — школьные психологи (педагоги-психологи), учителя психологии — должны ею обладать. Смысл феномена «психологическая культура личности» заключается в том, что человек испытывает не только глубокую потребность в психологических знаниях, но и в умении использовать их с гуманистических позиций, в контексте общечеловеческих ценностей.

Психологическая культура личности — очень емкое и многоаспектное понятие. Отмечу лишь несколько характерных для нее моментов.

Во-первых, она включает в себя глубокое знание психологии. Психологическая грамотность невозможна без изучения первоисточников психологической науки. Люди перестают мыслить, когда перестают читать или читают лишь популярные переложения современными авторами чужих мыслей, рожденных когда-то учеными в результате глубоких размышлений, серьезных экспериментов, тончайших наблюдений, гениальных догадок.

Во-вторых, психологическая культура личности практического психолога также включает:

- понимание значения общей культуры для развития собственной личности и индивидуальности, а также и людей самого разного возраста, с которыми приходится работать;

- системное видение психолого-педагогической действительности в образовательном учреждении;
- способность самостоятельно мыслить, в том числе и нестандартно; не случайно Ф. М. Достоевский считал, что свои идеи — признак личности, отсутствие их — признак безличности, так как эти люди попадают в плен чужих идей;
- профессиональную и личностную готовность к самостоятельной деятельности;
- умение реализовать психологические знания в своем поведении, отношениях, профессиональной деятельности;
- умение понять существенные особенности и свои, и другого человека, определить истинный смысл своих и чужих поступков, настроений;
- способность правильно реагировать на возможные противоречия, расхождения в оценках и представлениях, возникающих у людей;
- не только умение, но и потребность не унижить достоинства любого человека (ребенка, взрослого);
- умение найти человеческое в каждом человеке; Ф. М. Достоевский был уверен, что сложен всякий человек и глубок, как море; человек — это тайна, простых людей нет, утверждал он, простыми они только кажутся; внешняя простота скрывает внутреннюю сложность;
- широту кругозора, диапазон жизненных интересов, видение профессиональной и личностной перспективы;
- понимание того, что любая система образования эффективна лишь в той мере, в какой ей удастся пробудить в человеке интерес к самопознанию и самоопределению, социальную ответственность, уважительное отношение к людям, способность вступать с ними в позитивные межличностные взаимодействия и пр.

Цель этой книги — привлечь внимание психологов (и уже работающих, и только вступающих в профессию) к проблеме эмоционального развития ребенка на всех возрастных этапах. Раскрыть психологическое благополучие школьников в качестве показателя их психологического здоровья, которое само по себе не возникает, а является результатом глубинного взаимодействия развития, обучения и воспитания на каждом этапе онтогенеза.

Задача — способствовать развитию у будущих психологов способностей к формированию умений анализировать и преобразовывать образовательную среду с точки зрения обеспечения в ней психолого-педагогических условий, необходимых для психологического благополучия школьников.

Конечно, задачу обеспечения детского психологического благополучия психологи могут решить только в совместной деятельности с педагогами и родителями, но они могут предложить эффективные пути ее решения, организовать такое сопровождение детей в их учебной деятельности, создание таких психолого-педагогических условий, которые бы обеспечивали духовное развитие каждого ребенка как основу его психологического здоровья. И сама идея воспитания психологической культуры личности может служить ориентиром не только во взаимодействии взрослых с родившимся, растущим и взрослеющим человеком, но и во взаимодействии взрослых друг с другом.

# РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФЕНОМЕН

### 1. Толкование слова «благополучие»

Благополучие, благополучный — весьма распространенные слова в нашей повседневной речи: «с благополучным вас прибытием», «желаем благополучного полета», «материальное благополучие», «благополучная семья», «благополучный исход дела», «операция прошла благополучно», «забота о психологическом благополучии ребенка». Какое содержание мы вкладываем в понятие «благополучие»?

В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова одно из толкований благополучия — благо, спокойная, счастливая жизнь [17].

Слово «благо» заимствовано из старославянского языка и означает «добро, счастье» (10).

Слово «благополучие» тоже заимствовано из старославянского языка и представляет собой сложение прилагательного *благая* — «хорошая» и несохранившегося существительного *полука* — «случай, судьба». Глагол *получить* — производное от общеславянского *лучити* — «получать назначенное судьбой». Благополучие буквально значит «хорошая судьба». Человек получает (испытывает) благо.

Что же такое «благо»?

В «Словаре синонимов русского языка» содержание понятия «благо» раскрывается через посредство таких синонимов, как благополучие, благоденствие, процветание, преуспевание [16].

Благо в этике и философии означает предмет или явление, удовлетворяющее определенную человеческую потребность, отвечающее интересам или устремлениям человека и имеющее положительное значение для него, положительный смысл.

Так, в «Малом энциклопедическом словаре» издания Брокгауза и Ефрона [12] отмечается, что «благо, добро» в философии — это то, что может служить предметом удовлетворения человеческих потребностей, стремления его чувственности и духа.



Еще Аристотель выделял блага трех родов: телесные (здоровье, сила и т. п.), внешние (богатство, честь, слава и т. п.), душевные (острота ума, нравственная добродетель и т. п.). 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.

Аристотелем был введен термин «высшее благо». Высшее благо — та высшая цель, к которой в жизни должны стремиться все разумные существа, то, в чем они ищут полноту своего существования, высшего счастья. Одни философы усматривали высшее благо в полном отрешении от страстей и свободе духа; другие — в деятельной любви к ближнему (альтруизм), третьи — в гармоническом развитии личности и пр.

Понятие «благо» постепенно утрачивает свое значение и с конца XIX века вытесняется понятием «ценность» [21].

Благополучие, счастье, удовлетворение, комфорт — понятия, относящиеся к позитивным переживаниям человеком процессов, происходящих в его жизни. Но всегда ли эти переживания соотносятся с общечеловеческими ценностями, с благоприятным отношением к событиям, происходящим в жизни других людей? Например, у людей нередко возникает зависть — «чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого» [19].

От чего человек испытывает благо? Когда ему хорошо? Когда он ощущает себя довольным, удовлетворенным жизнью, успешным, наконец, счастливым? Какое отношение феномен «психологическое благополучие» имеет к проблеме воспитания личности растущего и взрослеющего человека?

## 2. Подходы к пониманию феномена «благополучие»

Благополучие человека — комплексное многоаспектное явление, зависит от множества факторов. Феномен «благополучие» активно обсуждается в философии, медицине, физиологии, педагогике, социологии, психологии, акмеологии и других науках. Поэтому

понятие «благополучие» постоянно обогащается новыми смыслами и характеристиками.

Каждая из наук изучает свой аспект проблемы благополучия, имеет свое толкование феномена «благополучие», но все эти толкования так или иначе соотносятся с понятием «здоровье»: феномен «благополучие» рассматривается в связи с проблемами здоровья, а проблемы здоровья — с феноменом «благополучие».

Так, в «Словаре русского языка» С. И. Ожегова здоровье — правильная, нормальная деятельность живого организма. Производное от здоровья — здравие (здравия желаю, здравица, здравница и пр.). Здравствовать — быть здоровым, благополучно существовать [15, с. 199].

В «Энциклопедическом словаре медицинских терминов» термином «здоровье» обозначается «состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [т. 1, с. 391].

В «Кратком словаре по социологии» дается подробное толкование термина «здоровье населения», которое означает:

- состояние, противоположное болезни, полноту жизненных проявлений человека;
- состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- состояние оптимальной жизнедеятельности субъекта, наличие предпосылок и условий его долговременной активности в сферах социальной практики;
- полноту проявления жизненных сил, ощущения жизни, гармоничность развития личности [9, с. 76–77].

Психологию и научную, и практическую интересует свой аспект проблемы благополучия человека — психологическое благополучие. Термин «психологическое благополучие» получил широкое признание в зарубежной психологии.

Феномен «благополучие» в психологии также рассматривается в связи со здоровьем — здоровьем психическим и здоровьем психологическим.

Следует обратить внимание на один из основных синонимов слова «здоровье» — самочувствие, то, как человек себя чувствует в то или иное время, в тех или иных обстоятельствах, по отноше-

нию к тем или иным событиям. Ученые связывают состояние психологического благополучия с особенностями внутреннего мира человека, которые определяют его переживания и поведение [1], с субъективным ощущением осмысленности жизни, удовлетворенности собой и собственной жизнью [24], с позитивным восприятием своего актуального состояния [25], отношениями с окружающими людьми, компетентностью, личностным ростом, удовлетворенностью жизнью в целом, ощущением счастья и пр.

Этот эмоциональный аспект не только присутствует, но является центральным во всех видах благополучия.

Существует много видов благополучия. Мы говорим о благополучии физическом, духовном, материальном, социальном, личном, профессиональном, семейном и пр. Но в любом случае благополучие включает в себя психологическое основание. Таким основанием является переживание положительных чувств: удовольствия, удовлетворения, радости, гордости, счастья. Вспомним, что переживание — состояние внутреннего мира человека, которое он испытывает, осознает и понимает как существенное событие его жизни.

В связи с этим психологическое благополучие школьника (а именно этот возраст нас прежде всего интересует в данной работе) можно понимать в контексте разработанного Л.С. Выготским положения о социальной ситуации развития. С понятием «социальная ситуация развития» связана основная характеристика условий, обеспечивающих позитивное развитие ребенка. Основу такой ситуации составляет переживание ребенком среды своего обитания и себя в этой среде. Переживание ситуации, в том числе семейной, школьной или иной, как благополучной вызывает положительные эмоции, обеспечивает психологический комфорт, она обладает развивающим эффектом, способствует развитию у ребенка, школьника чувства доверия к себе, к окружающему миру.

Сложный комплекс субъективных переживаний растущего человека определяет его психологическое благополучие или неблагополучие, влияет на развитие внутреннего мира, на формирующееся мировоззрение, на успешность игровой, учебной деятельности, деятельности общения и пр., на его психологическое здоровье. Эмоции являются непосредственными показателями переживания благополучия или неблагополучия в складывающихся жизненных ситуациях.