

## Психологическое благополучие школьников в образовательной среде: представления и особенности переживания

М. В. Сафонова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 660049, Россия, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89

### Сведения об авторе:

**Марина Вадимовна Сафонова**

e-mail: marina.safonova@mail.ru

SPIN: 8787-9993

Scopus AuthorID: 430620

ORCID: 0000-0002-7925-274X

© Автор (2025).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** *Проблема и цель.* В статье обсуждаются результаты изучения представлений школьников разных возрастных категорий о психологическом благополучии, особенности проживания разных аспектов благополучия, основные факторы, влияющие, по мнению школьников, на их благополучие в образовательной среде. Это поможет учесть мнение школьников при проектировании различных аспектов образовательной среды и сделать психологическое и педагогическое воздействие более результативным. *Теоретико-методологическую основу исследования* составили модели психологического благополучия (Ю. В. Бессонова, А. М. Прихожан, П. П. Фесенко,

Т. В. Шевеленкова, Р. М. Шамионов, К. Рифф), подход к пониманию психологического благополучия И.В. Дубровиной, подходы к пониманию психологического здоровья В. А. Ананьева, И. В. Дубровиной. В исследовании приняли участие учащиеся школ г. Красноярска: 72 учащихся 4-х классов, 69 учащихся 7-х классов, 65 учащихся 10-х классов. Обработка данных проводилась с помощью контент-анализа и расчета первичных статистик. *Результаты.* В представлениях школьников всех возрастных групп о психологически благополучном человеке отмечается единство в описании витального («радость жизни», «энергичный») и экзистенциального аспектов («чувствует себя успешным», «стремится к лучшей жизни», «проявляет себя»). В описании социального компонента наблюдаются различия, обусловленные социальной ситуацией развития каждой возрастной группы. Подавляющее большинство респондентов (81%) отметили, что школьная среда оказывает влияние на психологическое благополучие, прежде всего это отношения с учителями и одноклассниками. Организация образовательного процесса рассматривается школьниками, с одной стороны, как возможность персонализации обучения и развития, а с другой – как система выстраивания отношений между субъектами школьной среды. Существуют возрастные различия в переживании отдельных компонентов психологического благополучия: для обучающихся 4-х и 7-х классов более важен витальный компонент, связанный с предметно-пространственной средой образовательного учреждения, для 10-классников – экзистенциальный, предполагающий возможность саморазвития. Социальный компонент (общение, отношения с учителями и одноклассниками, возможность участвовать в разных видах деятельности) в равной степени важен для всех возрастных групп. *Заключение.* В создании психологически комфортной образовательной среды важно учитывать психофизические особенности и представления о такой среде той социальной группы, для которой эта среда создаётся. Главным фактором психологического благополучия для школьников является благоприятный психологический климат в образовательном учреждении.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, образовательная среда, представления

# Psychological well-being of school students in an educational environment: Perceptions and lived experience

M. V. Safonova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev,  
89 Ady Lebedevoy Str., Krasnoyarsk 660049, Russia

## Author:

**Marina V. Safonova**

e-mail: marina.safonova@mail.ru

SPIN: 8787-9993

Scopus AuthorID: 430620

ORCID: 0000-0002-7925-274X

Copyright:

© The Author (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** *Problem and objective.* This article presents the findings of a study on school students' perceptions of psychological well-being across different age groups. It examines how students experience various aspects of well-being and identifies the main factors which they consider influential for their well-being within the educational environment. The results make it possible to take students' views into account when designing the educational environment and to support students' psychological and pedagogical needs more effectively. *The theoretical and methodological framework* included models of psychological well-being (Y. V. Bessonova, A. M. Prikhozhan, P. P. Fesenko, T. V. Shevelenkova, R. M. Shamionov, K. Ryff), I. V. Dubrovina's approach to understanding psychological well-

being, and approaches to psychological health by V. A. Ananyeva and I. V. Dubrovina. The study involved 206 students from schools in Krasnoyarsk: 72 fourth graders, 69 seventh graders, and 65 tenth graders. Data were analyzed using content analysis and descriptive statistics. *Results.* Results indicated that students across all age groups share perceptions of the vital aspects ('joy of life', 'energetic') and the existential aspects ('feels successful', 'strives for a better life', 'manifests himself') of a psychologically successful person. Differences were observed in the social component, reflecting the distinct social developmental contexts of each age group. The majority of respondents (81%) reported that the school environment influences their psychological well-being, primarily through relationships with teachers and classmates. The organization of the educational process was viewed both as an opportunity for personalized learning and development and as a system shaping interactions among members of the school community. Age differences emerged in the relative importance of well-being components: for fourth- and seventh-grade students, the vital component associated with the physical and spatial aspects of the school environment was most salient, whereas tenth graders emphasized the existential component, which supports self-development. The social component (communication, relationships with teachers and classmates, and opportunities to participate in activities) was considered equally important for all ages. *Conclusions.* Designing a psychologically supportive educational environment requires consideration of the psychophysical characteristics and expectations of the social group for whom it is intended. The primary factor of school students' psychological well-being is a positive psychological climate within the educational institution.

**Keywords:** psychological well-being, educational environment, perceptions

## Введение

В современной парадигме образования психологическое здоровье школьников становится одним из критериев успешности работы образовательного учреждения (Колесник 2022). Феномен психологического здоровья в психологии изучается с точки зрения развития личности, и прак-

тически в каждой из существующих теорий личности авторы предлагают свою трактовку личности развитой и психологически здоровой. Мы опираемся на подход И. В. Дубровиной, которая рассматривает психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития (Дубровина 2015), подчеркивая, что оно зарождается в семье и далее укрепляется в образо-

вательных учреждениях. Дубровина предлагает понимать психологическое здоровье как свойство развитой личности, суть которого составляют психическое здоровье, психологическая грамотность, психологическая культура (Дубровина 2022). Показателем психологического здоровья является психологическое благополучие личности (Дубровина 2019).

Одним из первых, кто ввел понятие «психологическое благополучие», был Н. Бредберн. Существует несколько подходов к пониманию и оцениванию психологического благополучия у детей и подростков (Умняшова 2019). Психологическое благополучие школьников рассматривается исследователями как субъективное ощущение удовлетворенности жизнью или как состояние психологического здоровья. Модели психологического благополучия (Ю. В. Бессонова, А. М. Прихожан, П. П. Фесенко, Т. В. Шевеленкова, Р. М. Шамионов, К. Рифф) указывают на связь психологического благополучия с физиологическими и социально-психологическими характеристиками личности, которые являются основой для самореализации человека. Психологические исследования психологического благополучия младших школьников (Андреева, Москвитина 2019), подростков и старшеклассников (Водяха 2013, Быстрова и др. 2019) показывают на разную значимость тех или иных аспектов психологического благополучия на разных возрастных этапах развития ребенка. Нам показалось интересным проследить, каковы представления о психологическом благополучии у школьников разных возрастов, как они переживают психологическое благополучие в образовательной среде, какие аспекты образовательной среды считают наиболее важными для психологического благополучия.

### Материалы и методы

В исследовании приняли участие учащиеся школ г. Красноярска: 72 учащихся из 4-х классов, 69 учащихся 7-х классов, 65 учащихся 10-х классов. Методы ис-

следования: метод свободных ассоциаций (стимульные фразы «школа, в которой мне хорошо», «школа, в которой мне плохо»), метод незаконченных предложений, включающий стимульные фразы по трем компонентам психологического здоровья по В. А. Ананьеву (витальный, социальный, экзистенциальный), метод фокус-групп. Обработка данных проводилась с помощью контент-анализа и расчета первичных статистик.

### Результаты и их обсуждение

В ходе проведения фокус-групп с учащимися обсуждалось, что такое «психологическое благополучие», какого человека они считают психологически благополучным. Представления респондентов всех возрастов пересекаются с точки зрения определения его самоощущения. Психологически благополучный человек – это человек энергичный, радостный и активный («чувствует себя радостно», «радость жизни», «энергичный»), стремящийся к лучшей жизни для себя («чувствует себя успешным», «стремится к лучшей жизни», «проявляет себя»). Расхождения проявляются в том, чем занимается такой человек, что для него ценно, что обусловлено социальной ситуацией развития каждой возрастной группы. Для четвероклассников такой человек «получает хорошие оценки», «помогает родителям и получает от этого удовольствие», «занимается спортом, хобби». Для семиклассников – «езде участвует», стремится «проявить себя», уважительно относится к месту, где он учится и чувствует себя комфортно в школьной среде (единственная группа респондентов, в которой школа активно обсуждалась в этом вопросе, что показывает важность школьной среды в этом возрасте). Для десятиклассников такой человек «стабилен», имеет свой круг близких друзей («своя банда») и выстраивает «взаимовыгодные и дружеские отношения с родителями».

Обсуждая, как школьная среда влияет на психологическое благополучие, все группы отметили влияние учителя как од-

ного из значимых компонентов школьной среды, особенно это отмечают учащиеся четвертого класса («вливают учителя», «когда учитель при нас нецензурно выражается», «когда поднимаешь руку, а учитель тебя не хочет спрашивать»). Семиклассники отмечают отношение учителя к ученику как самое значительное из влияний («отношение учителя к ученику (индивидуальное)», «есть хорошие учителя, которые помогают», «хочу, чтобы помогали прорабатывать непонятные для нас темы»). Десятиклассники также отметили, что ощущают себя благополучными, когда «учитель уважает мое мнение», «когда мы с учителем на одной волне», «когда учитель объясняет, почему такая оценка».

Влияние отношений с одноклассниками также отмечается во всех группах. В 4-х классах лишь четвертая часть детей написали, что общение с одноклассниками хорошее (27%), часть учеников чувствовали бы себя благополучнее, если бы одноклассники вели себя дружелюбно (41%) и не обижали их (32%), почти четверть учащихся (26%) выразили опасения по поводу физической угрозы со стороны других учащихся. В 7-х классах школьники хотят, чтобы класс был более сплоченным и дружелюбным (52%), хорошо с ними общался (17%), чтобы одноклассники были вежливее (17%). В 10-х классах многие благополучны в общении с одноклассниками (55%), но хотелось бы, чтобы был более сплоченный коллектив (18%) и одноклассники были спокойнее (27%).

Еще одним значимым фактором психологического благополучия учащиеся всех возрастных групп считают различные виды аттестации: контрольные работы, выпускные проверочные работы, ОГЭ и ЕГЭ, отмечая, что стресс и ответственность, испытываемые при подготовке и написании аттестационных работ, усиливаются учителями и родителями (83%).

По результатам метода незаконченных предложений, в витальном (физическом) компоненте психологического благополучия у учеников проявляется усталость после школы, несмотря на то, что в школе

многие чувствуют себя достаточно хорошо. Для снижения усталости ученики четвертых и седьмых классов хотели бы иметь возможность как проявлять двигательную активность, так и «полежать», иметь в школе зоны, где это можно сделать (игровая зона / уютный уголок). Учащиеся 7-х и 10-х классов хотели бы уменьшить учебную нагрузку, поскольку, когда ухудшается физическое самочувствие, то становится психологически некомфортно учиться. Все возрастные группы отмечают важность более комфортной и эстетичной организации классного пространства и разнообразия занятий на уроках физической культуры.

В социальном компоненте психологического благополучия все ученики хотят большего уважения со стороны одноклассников и учителей. У части учеников 4-х классов есть стеснительность в общении с учителями, дети считают, что наладить контакт со взрослым человеком нелегко. Отмечается тревожность в общении с учителями среди семиклассников, им сложно находить общий язык со взрослыми. В 10 классах ученики хотели бы, чтобы учителя были с ними на одной волне, потому что тогда они чувствовали бы себя более комфортно в общении.

В духовном компоненте благополучия все ученики хотели бы больше свободы для самовыражения, возможности «выбирать». У 4-х и 7-х классов это выражается в свободной форме, в возможности выбирать занятия во внеучебной деятельности (клубы по интересам), а у 10-х – в возможности конструировать свой учебный план по своему желанию, реализовать свои интересы («выбирать науки»). И если четвероклассники считают, что в школе есть возможности для реализации себя (55%), то десятиклассники в этом не так уверены (52%), а семи-классники считают, что таких возможностей нет (76%).

В целом, по результатам исследования, наименее психологически благополучными ощущают себя ученики 7-х классов, что связано с периодом прохождения подросткового кризиса, когда стремление

к взрослению и самостоятельности сталкивается с жестким регламентом школы.

Результаты метода свободных ассоциаций подтвердили полученные в ходе поведения фокус-групп и метода незаконченных предложений. В результате обработки полученных ассоциаций все единичные ответы были содержательно сгруппированы в категории. Все ассоциации, относящиеся к пространству школы, вошли в категорию «Предметно-пространственный компонент» с весом 1,56, что показывает значимость для школьников окружающей обстановки (школа красивая, чистая, безопасная, светлая, уютная, удобная мебель и т. д.). Вторая по весу категория «Психологическая атмосфера» (0,78) описывает благоприятный психологический климат в образовательном учреждении (дружный класс, хорошее общение, не обзывают, не кричат, есть поддержка, взаимопонимание, не безразличие к детям). Следующая категория – «Образовательный процесс» (0,72) – фиксирует представления школьников об «учении с увлечением» (интересные уроки, а не «бубнилово», разнообразие занятий, занятия с выездом («расшколаживание»), спланированная программа, работа с компьютером, разным оборудованием). В отдельную категорию мы объединили ассоциации, связанные с педагогами – «Педагогический коллектив», вес 0,48. В нее вошли ассоциации, описывающие «хорошего учителя»: профессиональный, знает свой предмет, умеет понятно объяснить сложную тему, понимает детей, добрый, умеет разговаривать с детьми.

Обобщая все полученные результаты, можем заключить, что образовательная среда, способствующая, по мнению самих

школьников, их психологическому благополучию, должна создавать такую социальную ситуацию развития, в которой в условиях диалогового общения со взрослыми и сверстниками дети могут реализовывать различные виды деятельности (учение, общение, физическую, творческую деятельность), имея при этом возможности для выбора активности и достаточно комфортные условия для ее реализации. Проводя параллель с теорией фундаментальных мотиваций А. Лэнгле, можем отметить, что в образовательной среде должны создаваться условия, в которых «можно жить», «нравится жить», «можно быть собой» и «реализовывать свой смысл». По мнению всех возрастных групп, в такой школе дети будут чувствовать себя психологически благополучно.

### Выводы

Психологическое благополучие школьников должно стать обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения, такая ориентация может служить показателем достижения современного качества образования.

В создании психологически комфортной образовательной среды важно учитывать психофизические особенности и представления о такой среде той социальной группы, для которой эта среда создается.

Создание диалоговых форм общения между учителями и учащимися с целью лучшего понимания потребностей и особенностей друг друга поможет сформировать открытые и доверительные межличностные отношения между всеми участниками школьной среды.

### Литература

- Андреева, А. Д., Москвитина, О. А. (2019) Психологическое благополучие учащихся 1-5-х классов в контексте современной социальной ситуации развития. *Вопросы образования*, № 3, с. 203–223.
- Быстрова, Н. В., Уракова, Е. А., Коротеева, О. Д. (2019) Психологическое благополучие школьников в системе современного образования. *Проблемы современного педагогического образования*, т. 636 № 1, с. 47–50.
- Водяха, С. А. (2013) Особенности психологического благополучия старшеклассников. *Психологическая наука и образование*, т. 18, № 6, с. 114–120.

- Дубровина, И. В. (2015) Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития. *Развитие личности*, № 2, с. 67–95.
- Дубровина, И. В. (2019) Психологическое благополучие личности как феномен. *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*, вып. 2, с. 166–175. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2019-2-20
- Дубровина, И. В. (2022) Психологическое здоровье личности как феномен. *Гуманизация образования*, № 4, с. 35–43.
- Колесник, С. С. (2022) Психологическое здоровье школьников, как цель и критерий успешности работы образовательного учреждения. В кн.: *Разработка и применение наукоёмких технологий в интересах модернизации современного общества. Сборник статей Международной научно-практической конференции, Таганрог, 20 января 2022 года. Часть 2*. Уфа: Аэтерна, с. 103–106.
- Умняшова, И. Б. (2019) Анализ подходов к оценке психологического благополучия школьников. *Вестник практической психологии образования*, т. 16, № 3, с. 94–105.

### References

- Andreeva, A. D., Moskvitina, O. A. (2019) Psikhologicheskoe blagopoluchie uchashchikhsya 1-5-kh klassov v kontekste sovremennoj sotsial'noj situatsii razvitiya [Psychological well-being of students in grades 1-5 in the context of the modern social situation of development]. *Voprosy obrazovaniya — Educational Studies Moscow*, no. 3, pp. 203–223. (In Russian)
- Bystrova, N. V., Urakova, E. A., Koroteeva, O. D. (2019) Psikhologicheskoe blagopoluchie shkol'nikov v sisteme sovremennogo obrazovaniya [Psychological well-being of schoolchildren in the modern education system]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya — Problems of modern pedagogical education*, vol. 63, no. 1, pp. 47–50. (In Russian)
- Dubrovina, I. V. (2015) Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti v kontekste vozrastnogo razvitiya [Psychological health of the individual in the context of age development]. *Razvitie lichnosti — Development of personality*, no. 2, pp. 67–95. (In Russian)
- Dubrovina, I. V. (2019) Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti kak fenomen [Psychological well-being of an individual as a phenomenon]. *Gertsenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii — The Herzen University Studies: Psychology in Education*, iss. 2, pp. 166–175. (In Russian)
- Dubrovina, I. V. (2022) Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti kak fenomen [Psychological health of the individual as a phenomenon]. *Gumanizatsiya obrazovaniya — Humanization of education*, no. 4, pp. 35–43. (In Russian)
- Kolesnik, S. S. (2022) Psikhologicheskoe zdorov'e shkol'nikov, kak tsel' i kriterii uspehnosti raboty obrazovatel'nogo uchrezhdeniya [Psychological health of schoolchildren as a goal and criterion for the success of an educational institution]. In: *Razrabotka i primeneniye naukoemkikh tekhnologii v interesakh modernizatsii sovremennogo obshchestva: sbornik statei Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Taganrog, 20 yanvarya 2022 goda. Chast' 2 [Development and application of high-tech technologies in the interests of modernizing modern society. Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference, Taganrog, January 20, 2022. Part 2]*. Ufa: Aeterna Publ., pp. 103–106. (In Russian)
- Umnyashova, I. B. (2019) Analiz podkhodov k otsenke psikhologicheskogo blagopoluchiya shkol'nikov [Analysis of approaches to assessing the psychological well-being of schoolchildren]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya — Bulletin of Practical Psychology of Education*, vol. 16, no. 3, pp. 94–105. (In Russian)
- Vodyakha, S. A. (2013) Osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiya starsheklassnikov [Features of psychological well-being of high school students]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological science and education*, vol. 18, no. 6, pp. 114–120. (In Russian)