



## ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Уайсова Сандугаш Кангожаевна,

магистр педагогических наук, руководитель отдела  
методической работы КГУ «Центра психологической поддержки  
управления образования Акмолинской области»,

г. Кокшетау, Казахстан

E-mail: [Uaissova\\_s@mail.ru](mailto:Uaissova_s@mail.ru)

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.14995203>

**Аннотация.** Одной из важных проблем в современной психологии является феномен благополучия. Автор описывает данный феномен как многофакторный конструкт, включающий взаимодействия культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных аспектов. Благополучие рассмотрено в статье через призму психологии счастья, которая способствует гармоничному развитию личности. Психологическое благополучие выступает как основание внутренней гармонии человека, позволяющей ему эффективно функционировать и развиваться в обществе.

**Ключевые слова:** благополучие, психология счастья, позитивная психология, субъективное благополучие, состояние "потока".

**Abstract.** One of the important problems in modern psychology is the phenomenon of well-being. The author describes this phenomenon as a multifactorial construct involving the interaction of cultural, social, psychological, physical, economic and spiritual aspects. Well-being is considered in the article through the prism of the psychology of happiness, which promotes the harmonious development of personality. Psychological well-being acts as the foundation of a person's inner harmony, allowing him to function effectively and develop in society.

**Keywords:** well-being, psychology of happiness, positive psychology, subjective well-being, the state of "flow".

Психологическое благополучие представляет собой многогранный концепт, который отражает сложные взаимодействия культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных аспектов. Этот комплексный результат является следствием воздействия генетических факторов, окружающей среды и индивидуальных особенностей развития.

Основой для понимания феномена психологического благополучия стали исследования Н. Брэдбёрна, который утверждал, что для его описания важно использовать обозначения, отражающие состояние счастья или несчастья, а также общее чувство удовлетворённости или неудовлетворённости жизнью. Идеи Брэдбёрна о природе и структуре личностного благополучия получили широкое признание в научном сообществе, а созданная им методика «Шкала аффективного баланса» по-прежнему применяется в исследованиях, посвящённых различным аспектам психологического благополучия [1].



Способность человека испытывать счастье зависит от степени развития его личности. Счастливыми на высоком уровне могут быть лишь активные и чувствительные люди. Без инициативы в собственной деятельности человек не способен испытывать глубокое счастье. Все люди стремятся к психологическому благополучию и желают быть счастливыми. Общество должно создать необходимые условия для достижения счастья. Только развитая личность может осознать, что такое счастье и какие действия нужно предпринять для его достижения. Поэтому доступ к культурному и историческому наследию общества является ключевым условием на пути к счастью.

Счастье представляет собой состояние, отражающее полное удовлетворение жизнью, наличие частых и ярких положительных эмоций, а также осознанную оценку прошлого и настоящего у человека. В книге М. Аргайл утверждается, что счастье связано с социальными взаимодействиями, из которых ключевым является эмоциональная поддержка со стороны родных.

В 1998г. Мартин Селигман (основатель позитивной психологии) обратил внимание на то, что психология изучает, в основном, психические расстройства и проблемы человека. Но даже если эти проблемы удастся устранить – человек не становится счастливым автоматически! Мартин заметил это по собственным пациентам. Излечиваясь от алкоголизма, зависимостей и депрессии, они все равно не знали, куда им двигаться дальше. Они хорошо понимали, от чего «убегали», но к чему стремились – не имели понятия. И в результате зачастую «скатывались» обратно в рой проблем. Мартин понял, что важно изучать позитивные качества личности, которые делают человека сильнее, успешнее и благополучнее [2].

Эд Динер (1984) ввел понятие "субъективного благополучия", включающее когнитивную (оценка своей жизни) и аффективную (баланс положительных и отрицательных эмоций) составляющие [3].

Михаил Чиксентмихайи (1990) исследовал состояние "потока" – момент полного погружения в деятельность, при котором человек испытывает удовлетворение и высокую продуктивность.

Кристофер Питерсон и Селигман (2004) разработали классификацию сильных сторон личности, включающую 24 добродетели, такие как мудрость, мужество, человечность, справедливость, умеренность и трансцендентность.

Существует несколько ключевых подходов, объясняющих природу счастья и пути его достижения:





- Гедонистический подход – счастье определяется как максимизация удовольствия и минимизация страданий (Эпикур, Бентам).
- Эвдемонистический подход – счастье связано с самореализацией и осмысленной жизнью (Аристотель, Селигман).
- Биопсихологический подход – рассматривает влияние генетики, нейрофизиологии и гормонального фона на уровень счастья (Ликкен, Хейдт).

Теоретические исследования подтверждают, что психологическое благополучие играет ключевую роль в обучении, развитии личности и социальной адаптации.

Психология счастья как основа образовательного процесса направлено на:

- Создание психологически комфортной среды в образовательных учреждениях.
- Развитие у учащихся умения осознавать и управлять своими эмоциями.
- Формирование культуры благодарности, оптимизма и устойчивости к стрессу.

При этом, следует обратить внимание на роль педагога-психолога в формировании позитивной образовательной среды:

- Поддержка учеников в развитии их сильных сторон и талантов.
- Использование методов позитивной психологии для профилактики стресса и тревожности.
- Взаимодействие с родителями и педагогами для создания атмосферы доверия и поддержки.

Таким образом, психология счастья играет ключевую роль в развитии личности. Она влияет на мышление, эмоции, социальные отношения и даже физическое здоровье. Освоение методов повышения уровня счастья помогает не только личностному росту, но и улучшению образовательной и рабочей среды, способствуя гармоничному развитию личности.

#### **Список литературы:**

1. Карапетян Л.В.. "Феноменологический анализ эмоционально-личностного благополучия". // Мир науки, культуры, образования. 2017, - № 1. - С. 253-258.
2. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. М., 2006.
3. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // J. of Psychological Bulletin. – 1984. – Vol. 95. – № 3. – P. 542–575.