

Аскарова Р.К.

Психологический анализ феномена «психологическое благополучие» (по материалам литературного обзора)

Статья посвящена анализу теории феномена психологического благополучия. Показано, что личностное благополучие является многоаспектным образованием. Рассмотрены такие аспекты исследуемого феномена, как уровень социального благополучия, которое можно понимать как удовлетворенность личности своим социальным окружением, социальным статусом, удовлетворенность межличностными отношениями и чувство общности или чувство «мы»; уровень духовного благополучия, которое является осознанием возможности приобщаться к богатствам духовной культуры; осознание смысла своей жизни; наличие веры во что-нибудь (себя, свое дело, любовь, дружбу, бога, судьбу, карму и т.п.) и возможность свободно проявлять приверженность своей вере; уровень физического или телесного благополучия, которое зависит от самочувствия, здоровья, энергичности и удовлетворения индивидом своим физическим состоянием, тонусом. Психологическое благополучие как целостное, субъективное переживание имеет базовое значение для самого человека и детерминировано терминальными и инструментальными ценностями, к которым относятся счастье, счастливая жизнь, самореализация и т. д. Состояние психологического благополучия определяет отношения с другими людьми, возможности саморазвития, переживание смысла и цели жизни, самопонимание и самопринятие. Полученные выводы могут быть использованы в психологическом консультировании по проблемам психологического благополучия и здоровья личности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, качество жизни, психология здоровья, счастье.

Askarova R.K.

Psychological analysis of the theory of a phenomenon of "Psychological Wellbeing" (through literature review)

This article is devoted to the analysis of the theory of a phenomenon of psychological wellbeing. With respect thereto need is found not only to determine the bases and structure of internal balance of the personality, but also to reveal essence of the emotional and estimative relations which are the cornerstone of balance of the personality, and also mechanisms of their impact on regulation of behavior. Experience of wellbeing is the major component of the dominating mood of the personality as subjective wellbeing as integrative, especially significant experience, exerts fixed impact on various parameters of a mental condition of the person and, as a result, on success of behavior, productivity of activities, efficiency of interpersonal interaction. These experiences act as a significant factor of a condition of public consciousness, group moods, expectations, the relations in society.

In work we specified that personal wellbeing is multidimensional formation. It is the level of social wellbeing which can be understood as satisfaction of the personality with the social environment, the social status, satisfaction with the interpersonal relations and feeling of a community or feeling "we". It is the level of spiritual wellbeing which is understanding of an opportunity to join richness of spiritual culture; understanding of a sense of the life; availability of belief in something and an opportunity to freely show commitment to the belief. It is the level of physical or corporal wellbeing which depends on health, vigor and satisfaction with the individual with the physical condition, tone. Psychological wellbeing as complete, subjective experience has basic value for the person and is determined by terminal and tool values which includes happiness, self-realization etc.

Key words: psychological wellbeing, subjective wellbeing, quality of life, health psychology, happiness.

Аскарова Р.К.

«Психологиялық саулық» феноменіне психологиялық талдау (әдеби шолу материалдары бойынша)

Бұл мақала психологиялық саулық феноменінің теориясын талдауға арналған. Субъективті бақыт сезімі және өмірден жалпы қанағаттанушылық психологияда «психологиялық саулық» ұғымына ұқсас қаралады. Жұмыста біз тұлғалық саулық көпәспектiлi құрылым болып табылатынын көрсеттік. Психологиялық саулық тұтас, субъективті бастан кешу ретінде адамның өзі үшін базалық мәнге ие және бақыт, бақытты өмір, өзін-өзі таныту және т.б. жататын терминалды және инструменталды құндылықтармен анықталған. Психологиялық саулық жағдайы басқа адамдармен қарым-қатынасты, өзін-өзі дамыту мүмкіндігін, өмірдің мағынасы мен мақсаты үшін алаңдауды, өзін-өзі түсінуді және өзін-өзі қабылдауды анықтайды. Алынған қорытындылар тұлғаның психологиялық саулығы мен денсаулығы проблемалары бойынша психологиялық консультациялар беруде пайдаланыла алады.

Түйін сөздер: психологиялық саулық, субъективті саулық, өмір сапасы, денсаулық психологиясы, бақыт.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ»
(ПО МАТЕРИАЛАМ
ЛИТЕРАТУРНОГО
ОБЗОРА)**

Введение

Благополучие как многомерный психологический конструкт и новая исследовательская тема привлекло внимание западных психологов гуманистической ориентации еще в конце 1960-х – начале 1970-х годов. С тех пор интерес к нему не ослабевал, достигнув своей высшей точки на рубеже 1980–1990-х годов. В российской психологии работы в основном обзорно-ознакомительного характера по этой проблеме стали появляться лишь в последние годы (Шевеленкова, Фесенко, 2005) [1]. Обращение в числе первых известных западных ученых-гуманистов (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Э. Фромм, В. Франкл, Дж. Бюдженталь и др.) к такой генерализованной проблеме, как благополучие, способной охватить широкую область позитивно выраженных состояний и характеристик личности (счастье, удовлетворенность жизнью, положительная аффективность, здоровье, мужество, моральность в значении стойкости духа и т. д.), было в известной мере «обратной реакцией» на психоаналитическую ориентированность мировой психологической науки, в которой преобладающее внимание на протяжении многих десятилетий уделялось изучению негативных, болезненных проявлений психической жизни.

Попытки осмысления данного понятия привели к появлению конструктов субъективного, психологического, эвдемического и онтологического благополучия, теоретическое разграничение которых в настоящее время недостаточно определено. Вопросы углубленного анализа сущности феномена психологического благополучия также остаются открытыми. Ощущается недостаток исследований его особенностей и поиска факторов, оказывающих на него влияние. Актуальность данного феномена психологического благополучия обусловлена также фактором приоритетности качества жизни в силу нарастающей тенденции к индивидуализму, а также постановкой и реализацией целей развития гармоничной, осознанной и социально адаптированной личности.

Предполагается, что психологическое благополучие является интегральным субъективным феноменом личности, имеющим сложную структуру, включающую автономность,

компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие.

Таким образом, возникает необходимость анализа феномена «психологическое благополучие» на базе теоретического материала, представленного как западными, так и отечественными исследователями. Психологическое благополучие (душевный комфорт) – это слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Психологическое благополучие более устойчиво при гармонии личности и зависит от наличия ясных целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей. Неблагополучие появляется в ситуации фрустрации, при монотонии исполнительного поведения и других подобных условиях. Благополучие создают удовлетворённость межличностными отношениями, возможность общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле. Разрушает благополучие социальная изоляция (депривация), напряжённость в значимых межличностных связях (Л.В. Куликов, 2004).

Понятие «благополучие» в западной психологии определяется в самом широком смысле, как многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Разработка понятия психологического благополучия проводилась такими авторами, как Н. Брэдберн (Bradburn, 1969), Р. Райан и Э. Диси (Ryan, Deci, 2000), К. Рифф (Ryff, 1989; 1995), Э. Динер (Diener, 1984, Diener, 1995), А.С. Вотерман (Waterman, 1993).

Семантическое значение слова «благополучие» в русском языке – это спокойное, без неудач и потрясений, не нарушаемое несчастьями течение дел, жизни. Синоним благополучия – счастье, субъективно понимаемое как достижение всех благ – благоденствие, благосостояние, достаток, довольство, удача, преуспевание, процветание, состоятельность. М. Селигмана рассматривает благополучие человека как положительную аффективность, сочетающуюся с деятельностью.

В научный обиход термин «психологическое благополучие» ввел Н.Брэдбёрн [2], определяя его как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью. При этом автор не подразумевал под психологическим благополучием ряд других широко используемых понятий, таких как сила Эго, самоактуализация, самооценка, автономия, но и не отрицал, того, что эти

понятия могут иметь области взаимного пересечения.

Автор концепции психологического благополучия К. Рифф [3] рассматривает его как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. К. Рифф [4] выделила основные конструкты психологического благополучия, создала инструмент их измерения, внося, таким образом, определенность в отношении критериев психологического благополучия личности. Так, в структурную модель психологического благополучия К. Рифф [4] вошли следующие параметры: самопринятие (осознание и принятие всех сторон своей личности, позитивная оценка себя и всей своей жизни в целом), личностный рост (стремление развиваться, учиться новому, ощущение собственного прогресса); автономия (способность противостоять социальному давлению, независимость в оценках себя и своего поведения, способность к саморегуляции), компетентность в управлении средой (способность добиваться желаемого, умение преодолевать трудности на пути реализации своих целей); позитивные отношения с окружающими (умение устанавливать длительные доверительные отношения, способность к эмпатии, гибкость во взаимоотношениях с окружающими), наличие жизненных целей (переживание осмысленности своей жизни, ценности прошлого, настоящего и будущего).

Принимая во внимание сложность и многоаспектность психологического благополучия, а также полисемию терминологии, необходимо проанализировать различные взгляды на понимание данного психологического феномена и его конструктов. Наиболее близким к «психологическому благополучию» и практически синонимичным понятием является «субъективное благополучие».

Понятие «субъективное благополучие» предложил Э. Динер [5]. В его структуру он включил такие компоненты, как: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, формирующие единый показатель субъективного благополучия. При этом речь шла о когнитивной оценке удовлетворенности различными сферами своей жизни и эмоциональной стороне самопринятия, так как, по мнению Э. Динера [6], большинство людей оценивают то, что с ними случается по шкале «хорошо – плохо» и такая оценка всегда эмоционально окрашена. Высокий уровень субъективного благополучия опре-

деляется частым переживанием чувства радости и любви и редким переживанием негативных чувств, таких как печаль, или гнев. При низком уровне субъективного благополучия человек неудовлетворен жизнью, позитивные чувства замещаются у него различными отрицательными эмоциями. Автор считает, что субъективное благополучие может определяться только с точки зрения внутреннего опыта респондента, поскольку человек всегда склонен оценивать уровень собственного счастья исходя из собственной системы координат [5].

И. Бонивелл [7] отмечает, что понятие «субъективное благополучие» используется в научной литературе как заменитель термина «счастье» и приводит его формулу: $SWB = \text{удовлетворенность жизнью} + \text{аффект}$. «Удовлетворенность жизнью, – пишет автор, – отражает оценку человеком его жизни, где нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией, либо такой, которую он заслужил» [8, с. 51]. Неудовлетворенность может быть детерминирована и сравнением себя с другими. По поводу аффектов автор уточняет, что хотя испытывать позитивные эмоции важно, сильный позитивный аффект не является обязательным для благополучия. Учитывая сходство в содержании, субъективное благополучие может рассматриваться как составляющая психологического благополучия, наряду с эмоциональным благополучием, которое, по мнению Э. Эриксона [9], обеспечивается развитым чувством индивидуальности как осознания себя как личности; умением общаться, то есть уметь ясно выражать свои мысли и чувства, понимая мысли и чувства собеседника; умением создавать и сохранять близкие отношения; проявлять активность в деятельности, общении, творчестве.

Довольно часто категорию психологическое благополучие соотносят с такими категориями, как психологическое и психическое здоровье. Само понятие психологического здоровья долгое время входило в базовое содержание психического здоровья как его части трактовалось как благополучие в самом широком смысле слова.

С.С. Корсаков [10] отмечает, что чем более гармонично соединены все существующие свойства, составляющие личность, тем более она устойчива, уравновешена и способна противостоять влияниям, стремящимся нарушить ее целостность. Благополучие в психическом здоровье личности может быть нарушено доминированием определенных негативных черт характера, дефектами в нравственной сфере и

ложным выбором ценностных ориентаций. Основными критериями психического здоровья на сегодняшний день считаются: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности, и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности; адаптивность в микросоциальных отношениях; способность к самоуправлению поведением, разумность планирования жизненных целей, активность в их достижении.

Психологическое благополучие рассматривается также и в контексте проблемы качества жизни. В рамках данного подхода российские исследователи Г.В. Бурковский, Е.В. Левченко, А.М. Беркман утверждают, что качество жизни – это не уровень жизни, не образ жизни, не благосостояние [11]. Качество жизни – это отдельная характеристика. Соотношение радостей и печалей в жизни человека относительно субъективного восприятия этого человека, жизненное благополучие, при котором у человека появляются внутренняя удовлетворенность условиями своего существования и ощущения счастья.

Рассмотрим также это важное понятие, как счастье, часто понимаемое в научной литературе вместе с удовлетворенностью жизнью как синоним психологического благополучия.

М. Селигман [12] предложил свою формулу счастья: $S = I + O + V$, где S – счастье, I – индивидуальный диапазон, предопределенный генетически, определяющий счастье примерно на 50%; O – обстоятельства, которые отвечают примерно за 10% счастья и V – факторы, поддающиеся волевому контролю, то есть сознательные, намеренные действия, которые человек может выбрать для себя, отвечающие примерно за 40% счастья.

Наиболее понятным и близким, на наш взгляд, определением счастья в контексте психологического благополучия нам представляется теория российского исследователя А.А. Кроника [13]. Автор выделяет четыре таких способа обретения счастья, связанные со способом саморегуляции человеком своей мотивации к миру. Первый – «принцип максимизации полезности мира (индивидуальный стиль жизни – гедонизм) состоит в стремлении человека к полезным, полностью удовлетворяющим его потребности объектам, что означает стремление к поиску положительно окрашенных эмоциональных переживаний разной интенсивности, то есть не только полу-

чению максимума удовольствия и наслаждения от каждого мига жизни, но и стремление избегать потенциальных страданий и раскаяний о прошлом в будущем. Второй – принцип саморегуляции человеком своей мотивации к миру – принцип минимизации потребностей – состоит в стремлении человека к уменьшению степени напряжения движущих им потребностей, ограничении желаний особенно тогда, когда удовлетворение потребностей по разным причинам невозможно. «Чем меньше человеку нужно, тем ближе он к богам» [13, с. 27]. Третий – принцип минимизации сложности (созерцательный стиль жизни) выражается «в стремлении человека к упрощению своего мира в целом и к упрощению конкретных объектов – целей его различной деятельности в тех случаях, когда сложность цели превышает уровень способностей человека, или когда человек находится в условиях ограничения времени, в которых цель становится труднодостижимой. Четвертый – принцип максимизации способностей – состоит в стремлении человека к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении, при этом стремится быть максимально полезным другим людям, или, по крайней мере, своим ближним, находя в этом свое счастье» [13, с. 29].

Обзор представлений о содержании понятия «психологическое благополучие» показал, что, во-первых, на сегодняшний день нет удовлетворяющей всех исследователей дефиниции психологического благополучия личности, во-вторых, психологическое благополучие рассматривается либо как интегративное личностное относительно устойчивое образование, либо как один из иерархических уровней общего благополучия человека; в-третьих, психологическое благополучие как понятие не имеет на сегодняшний день обособленности от близких, но не тождественных ему по смыслу терминов.

Примером объективного подхода (психология здоровья) к пониманию психологического благополучия является уровневая модель, разработанная А.В. Ворониной [14], где психосоматическое, психическое и психологическое здоровье рассматриваются как иерархические уровни психологического благополучия, которые могут иметь, по мнению автора, как субъективные параметры измерения, так и объективные, оцениваемые внешними экспертами. Эта модель психологического благополучия показывает, что на различных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции

(т.е. сознательные и бессознательные ресурсные установки), которые складываются в качественные иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Болезнь рассматривается как нарушение всех трех уровней, причем уровень психологического здоровья в таком случае не формируется. Нарушение одного или двух уровней свидетельствует о состоянии «предболезни». Также автор считает, что «каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира, себя в мире, это дает новые возможности для реализации замыслов, активности, большую степень свободы в выборе путей адекватного реагирования» [14, с. 24].

Методологической основой нашего эмпирического исследования психологических особенностей семейного воспитания детей с ограниченными психическими возможностями выбрана шестифакторная концепция психологического благополучия К. Рифф [3]. Она выделила следующие структурные компоненты психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, компетентность в управлении окружающей средой, цели в жизни, личностный рост. В долгосрочной перспективе, как указывает М. Селигман [15], эвдемонический образ жизни, то есть работа над собой, над развитием своих способностей и умений, ведет к большей удовлетворенности своей жизнью. Особенно это важно и актуально в аспекте семейного воспитания, где родители вынуждены воспитывать больного ребенка.

По мнению С. К. Кудайбергеновой, «...родители как бы поднимаются на более высокую социальную ступень своего личностного развития, становясь наставниками, воспитателями следующего поколения. Ребенок с патологией психики может лишить родителей этой возможности. Возникает психологическое противоречие, «ножницы» между созреванием новых отношений в семье и невозможностью их полноценного осуществления. Другими словами, в психологическом плане патология у ребенка может оцениваться родителями как крах всех надежд на самореализацию. Общеизвестно, что родители осознанно или бессознательно «проектируют» будущее ребенка. Направленность родителей на отдаленные цели в жизни ребенка, которая оптимально соотносится со значимостью актуального периода, позволяет выработать

своеобразные «опоры», которые помогают выстоять перед внешними объективными и внутренними субъективными трудностями. Работа с жизненными планами и установками родителей по отношению к будущему их ребенка во многом отражает переживания и установки по отношению к детям и, кроме диагностического, может иметь и коррекционный эффект. Этот метод визуализации будущего, в котором родители должны попытаться вообразить будущее ребенка, поможет осознать важность настоящего времени, субъективно оценить «груз дефекта». Визуализация будущего является хорошей возможностью узнать о существовании альтернатив, особенно если родители испытывают фрустрирующую безнадежность, отсутствие надежд на будущее. В то же время, подобный метод может быть одним из наиболее эффективных приемов коррекции в работе с родителями, позволяющим трансформировать диффузные страхи в конкретные опасения, с которыми они могут столкнуться, с одной стороны, и психологически подготовиться к их преодолению – с другой. Родитель может «проиграть» различные варианты развития ребенка оценить риск, которому подвергается ребенок, в форме наихудшего (пусть даже воображаемого) исхода» [16].

В связи с этим остается открытой актуальность проблемы психологического благополучия самих родителей, воспитывающих ребенка с психическими отклонениями, ведь, как указывает автор в своих главных выводах, «одним из наиболее эффективных способов изучения специфики родительского отношения и восприятия ребенком является изучение планирования будущего и перспектив развития ребенка глазами родителей.

Здесь очевидно, что важным фактором, влияющими на благополучие человека, является родительское программирование.

Заключение

Подводя итог проведенного анализа феномена психологического благополучия, можно сделать следующие выводы:

– Изучение феномена психологического благополучия было осуществлено западными

авторами, такими как Н. Брэдберн (Bradburn, 1969), Р. Райан и Э. Диси (Ryan, Deci, 2000), К. Рифф (Ryff, 1989; 1995), Э. Динер (Diener, 1984, Diener, 1995), А.С. Вотерман (Waterman, 1993). Они рассматривают данный феномен как субъективное благополучие, качество жизни, психическое здоровье, счастье и т.д. Однако наибольший вклад, по нашему мнению, в рассмотрении данного понятия был привнесен Кэррол Рифф, предложившей структурную модель психологического благополучия, состоящую из шести факторов оценки благополучия личности.

– Психологическое благополучие личности является интегративным понятием, включающим в свое содержание ряд психологических категорий: категорию «образ» как осознанный стиль жизни или образ желаемых целей; категорию «мотив» как побуждение к достижению индивидуально значимых целей или реализации желаемого образа жизни; переживание как чувства, которые «уведомляют» его об отношениях со средой, как чувства, которые испытывает индивид, сопоставляя свои усилия, действия к достижению желаемой цели или образа жизни, с тем, что он достиг в реальности или с тем, чего смогли достичь другие; категорию «эмоции» как эмоциональная оценка себя, своих достижений, степени удовлетворенности собой и своей жизнью.

– В рамках дальнейшего эмпирического исследования семейного воспитания детей с ограниченными психическими возможностями нам представляется наиболее оправданным использование в качестве методологической основы концепции К. Рифф [17], в которой психологическое благополучие понимается как актуальное переживание, отражающее восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения использования потенциальных возможностей в перспективе. Мы считаем, что психологическое благополучие или неблагополучие родителей оказывает влияние на воспитание больного ребенка, что, в конечном счете, влияет и на состояние его здоровья.

Литература

- 1 Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
- 2 Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. – Ярославль: Инфра, 2005. – 13 с.

- 3 Ryff, C.D. (1996). Psychological well-being. In J.E. Birren (Ed.), *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*. San Diego, CA: Academic Press. 365-369.
- 4 Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 5 Diener, E. (1984). Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 6 Diener, E., Diener, M., and Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective wellbeing of nations // *Journal of Personality and Social Psychology*.
- 7 Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология: пер. с англ. – М.: Время, 2009.
- 8 Большая психологическая энциклопедия / Н. Дубенюк [и др.]. – М.: Эксмо, 2007.
- 9 Эриксон Э. Детство и общество. – Изд. 2-е, перераб. и доп., пер. с англ. — СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
- 10 Корсаков С.С. Общая психопатология. – М.: «Бином. Лаборатория знаний», 2003.
- 11 Бурковский Г. В. Об исследованиях здоровья и качества жизни / Г. В. Бурковский, Е. В.Левченко, А. М. Беркман // *Обзор психиатрии и мед. психологии*. – 2004. – Т. 1, № 1. – С. 27-28.
- 12 Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. – М.: София, 2006.
- 13 Кроник А., Кроник Е.А.. Психология человеческих отношений. – М.: «Когито-центр», 1998.
- 14 Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. дис. канд. психол. наук. – Томск, 2002. – 24 с.
- 15 Seligman, M. E. (2011). *A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York.
- 16 Кудайбергенова С.К. Исследование родительского отношения к детям с ограничениями в развитии (патология психического развития) // *Вестник Томского государственного университета*. – 2003. – №303. – С. 42.
- 17 Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life // *Current Directions in Psychological Science*. – 4. – 99-104.

References

- 1 Shevelenkova T.D., Fesenko P. Psychological well-being of the individual (for a review of concepts and methods of the study) // *Psychological diagnostics*. – 2005. – № 3. – S. 95-129.
- 2 Bradburn N. Structure of psychological well-being / Yaroslavl: Infra, 2005. – 13 p.
- 3 Ryff, C.D. (1996). Psychological well-being. In J.E. Birren (Ed.), *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*. San Diego, CA: Academic Press. 365-369.
- 4 Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 5 Diener, E. (1984). Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 6 Diener, E., Diener, M., and Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective wellbeing of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- 7 Bonivell I. Keys to the well-being: that is positive psychology: Per. with Eng. / М.: Time 2009.
- 8 Most psychological Encyclopedia / AN Dubenyuk [et al.]. – М.: Eksmo, 2007.
- 9 Erikson E. *Childhood and Society*. / Ed. 2nd, Revised. and ext., Trans. from English. – SPb.: Laenas, ACT, Foundation “University Book”, 1996. – 592 p.
- 10 Korsakov S.S. *General Psychopathology*. / М.: “Bean. Knowledge Laboratory”, 2003.
- 11 Burkovsky G.V. on health research and quality of life / GV Burkovsky, E. V.Levchenko, AM Berkman // *Review of Psychiatry and honey. psychology*. – 2004. – Volume 1, number 1. – S. 27-28.
- 12 Seligman M. *New Positive Psychology: scientific view on happiness and the meaning of life*: Per. from English. / М.: Sofia 2006.
- 13 Kronik AA, Kronik EA.. *The psychology of human relations*. / М.: “Cogito Centre”, 1998.
- 14 Voronin A.V. Assessment of psychological well-being of students in the system of preventive and correctional work of psychological service: Author. Dis. cand. psychol. Science / Tomsk, 2002. – 24 p.
- 15 Seligman, M. E. (2011). *A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York.
- 16 Kudaibergenov S.K. The study of parental attitudes to children with disabilities in developing (pathology mental development) // *Bulletin of the Tomsk State University*. – 2003. – №303. – S. 42.
- 17 Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИННОВАЦИЙ

Центр «Психологических технологий и инноваций» создан на основании приказа ректора № 68 от 24.04.2012.

Основные направления научной деятельности:

- анализ и разработка инновационных технологий, как в прикладной, так и научной психологии;
- проведение научно-исследовательских работ, связанных с разработкой и внедрением новых инновационных технологий, стимулирующих повышение самооффективности и продуктивности человека в разных сферах жизни и в системе образования, в частности;
- разработка новых инновационных технологий в сфере прикладной и практической психологии;
- проведение фундаментальных, прикладных, инновационных, научных и др. исследований по проблемам гармонизации внутреннего мира и самооффективности человека в различных сферах жизнедеятельности;
- обеспечение психологических услуг населению (психологическая диагностика, консультирование, экспертиза, тренинговая деятельность);
- повышение психологической грамотности и практических навыков специалистов психологических служб разных сфер и проведение сертификации деятельности практических психологов.

Контактные данные: г. Алматы, пр. аль-Фараби 71. КазНУ им. Аль – Фараби. Факультет философии и политологии.

Центр психологических технологий и инноваций.

Тел.: 292-57-17, вн.: 2131.

E-mail: Fatima.Tashimova @kaznu.kz