

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СЧАСТЬЯ В РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ПСИХОЛОГИИ

Психологическое благополучие человека является одной из приоритетных ценностей на государственном уровне любой прогрессивной страны. Согласно статистике мировой организации здоровья World Health Organization [1], около 350 миллионов людей страдают депрессией в связи с неудовлетворённостью жизнью, сводят счёты с жизнью. Около 800 000 людей умирают от суицида каждый год. В связи с этим кросс-национальное изучение субъективного благополучия, проводимое в рамках мирового ценностного исследования (WorldValuesSurvey-WVS) [2], глобальное изучение благополучия GallupWorldPoll (GWP) [3], исследование психологического здоровья жителей Англии (HealthSurveyforEngland (HSE) [4] и др. представляют значимость с точки зрения направленности государства на обеспечение счастья и удовлетворённости жизнью своих граждан.

В государственной программе Казахстана «Казакстан-2020: путь в будущее» [5] определены основные социально-экономические меры по улучшению благополучия граждан РК.

Исходя из этого, перед психологической наукой встаёт проблема стимулирования психологического благополучия как определяющее счастье человека. Для решения данной проблемы необходимо определить само понятие «счастье» и выявить факторы, стимулирующие его в отношениях человека с миром.

Понимание счастья – это извечная проблема, волновавшая умы лучших представителей человечества. Счастье как удовольствие от различных мгновений жизни (Аристипп), скрытые нюансы желания (Дж. Локк), деятельность в духе добродетели (Аристотель), власть над собственными мыслями (Декарт), воля к власти (Декарт) [6], совершенство человека и бытия и высшее благо (аль-Фараби), зависимое от деятельности, стимулируемой представленностью людей добродетельных городов и ресурсов (питательных, чувственных, воображающих и мыслящих сил), неразрывно связанных с осознанностью [7].

В психологии проблема счастья рассматривается в психоаналитическом направлении. Так, в работах З. Фрейда – как отражающая смысл жизни человека и определяется как переживания удовольствия и наслаждения, а также избегания неудовольствия. В зависимости от направленности энергии ли-

бидо понимание счастья дифференцируется. В частности, счастье как удовольствие от любви к близким (родителям, сиблингам), ко всему человечеству, к сексуальному партнёру. Счастье как удовольствие от состояния покоя, связанного с концентрацией на внутренних переживаниях, направленных на преодоление первичных влечений. Счастье как удовольствие от творчества, в результате которого либидо способно переключаться на другие пути самореализации человека и становится более гибким и креативным. Счастье как удовольствие от преобразующей деятельности, направленной на искоренение невыносимых сторон социального и предметного окружающего мира и установление желаемого. К сожалению, данное удовольствие не всегда результативно, в связи с чем люди менее счастливы в этом ракурсе. И наконец, счастье как удовольствие от наркотизации, стимулирующей пиковые моменты наслаждения, отрыв от реальности и собственных проблем, а также изолированность от объектов реального мира. Наркотик по силе влияния становится сильнее влияния сексуального партнёра [8]. В работах Фрейда определяющим переживания счастья является мера управления человеком движения энергии либидо.

В гуманистической психологии, в частности в работах Э. Фромма [9], счастье определяется как удовольствие, рассматриваемое как проявление состояния всего организма, всей личности, неразрывно связанное со смыслом жизни, ценностями и приоритетами, которые выбирает и расставляет сам человек. В связи с этим он выделяет несколько типов ориентаций, отражающих смысл жизни и способ существования человека, определяющих различное понимание счастья: рецептивную, стяжательскую, эксплуататорскую, рыночную и плодотворную. Каждый тип характеризуется своим пониманием счастья.

В частности, при рецептивной ориентации счастье – это удовольствие, связанное с «причастностью» к другому и достигается через приспособление к другому человеку, в крайних вариантах – это паразитирование. При стяжательской ориентации счастье – это удовольствие, связанное с собственностью и материальными богатствами, достигаемыми за счёт экономии и накопления, при котором личность человека ассоциируется с собственностью. При эксплуататорской ориентации счастье – это удовольствие от власти, достигаемое либо силой, либо хитростью. Это удовольствие от манипулирования другими. Любовь сводится к власти над другим. При рыночной ориентации счастье

– это популярность, позволяющая продать свои услуги как можно дороже. Любовь в данном направлении выступает как товар. При плодотворной ориентации счастье – это удовольствие, связанное с творчеством и самосовершенствованием, определяемыми ростом репродуктивных и созидательных способностей. Любовь в данном направлении выступает как сотворчество двоих, связанных с заботой, ответственностью, уважением и стимулированием развития друг друга. Таким образом, различные типы ориентаций стимулируют определённую вариативность понимания счастья как удовольствия, определяемого спецификой смысла жизни и способа взаимодействия человека с миром.

Согласно Фромму, удовольствие, связанное с плодотворностью человека, в наибольшей мере отражает понимание счастья. В отличие от Фрейда, отмечавшего значимость удовольствия от сексуальности как стимулирующего наивысший пик счастья, Э. Фромм за основу счастья берёт плодотворность. «Плодотворная любовь, форма глубочайшего родства между двумя людьми при сохранении целостности каждого из них, является феноменом избытка, а способность к такой любви служит свидетельством человеческой зрелости. Радость и счастье – спутники плодотворной любви [9, с. 505]. Таким образом, плодотворность – это основной показатель счастья. Большое значение он придаёт процессуальным характеристикам жизни. В частности, удовольствие, получаемое от преодоления различных жизненных проблем, – это не меньшее удовольствие, отражающее силу личности человека, его способность творчески взаимодействовать с миром. Это удовольствие он определяет как наслаждение. Таким образом, Фромм констатирует, что счастье – это результат активности человека, избранного им способов взаимодействия с миром, достижение совершенства в «искусстве жить», а не дар судьбы и не «божья благодать».

Любое переживание удовольствия связано с радостью, являющейся единичным актом счастья, а само счастье как непрерывный процесс продуцирования и сотворения радости. Счастье – это критерий совершенства в искусстве жить.

В индивидуальной психологии А. Адлера счастье рассматривается как достижение самосовершенствования и ощущения чувства превосходства, обеспечиваемого системой целей, направленных на компенсацию и сверхкомпенсацию комплекса неполноценности. Источниками комплекса неполноценности

рассматриваются: 1) неполноценность органов; 2) ощущение комплекса неполноценности в связи с восприятием могущества родителей; 3) ощущение комплекса неполноценности, связанного с взаимоотношением с сиблингами, в частности, порядок рождения. Чем выше осознание неполноценности, тем выше мотивация к достижениям. Согласно Адлеру, потребность в превосходстве – это фундаментальный закон жизни, стимулирующий динамику самосовершенствования и преодоления жизненных трудностей. Данная потребность должна уравновешиваться чувством общности. В связи с этим все три основные сферы человеческой жизни – это: сфера деятельности (работа), взаимоотношения с другими (общение) и взаимоотношения с партнёрами противоположного пола (любовь, дружба), реализованность которых определяет уровень удовлетворённости жизнью и переживания счастья, обеспечиваются особенностями регулирования человеком потребностей в превосходстве и общности, доминирования и подчинения. В последних работах А. Адлер отмечает необходимость стремления к чувству общности, определяющему возможности сотрудничества с другими, стимулирующему более ощутимые переживания счастья [10].

Счастье как пик-переживание рассматривается в работах А. Маслоу [11]. Именно в эти мгновения открываются человеку высшие ценности бытия, ощущения полноты жизни. Иерархия ценностей, обеспечивающая достижение самоактуализации по Маслоу напоминает иерархию достижения истинного счастья по аль-Фараби.

В экзистенциальной психологии В. Франкла счастье определяется как трансценденция, обеспечиваемая вкладами человека в мир [12]. Счастье жизни более обострённо осознаётся перед «лицом» смерти. Смерть можно рассматривать как ответственность перед собой, другими и перед богом, это осознание неизбежности конца. И чем раньше человек осознаёт смысл смерти, тем меньше он блуждает в поисках смысла жизни. Ощущение того, что ты живёшь, творишь и достигаешь каких-то результатов, значимых для себя, для других – это поистине счастье.

Счастье жизни для человека – это дети, в которых человек должен духовно и материально вложиться, чтобы обеспечить их успешную самореализацию по жизни. В случае отсутствия детей счастье человека может быть успешно реализовано как по вертикали, отражающей успешное и продуктивное завер-

шение династии и по горизонтали, вкладываясь в более широкое пространство мира.

Франкл выделяет различные сферы жизни, каждая из которых в той или иной мере может обеспечивать переживания счастья. Согласно Франклу, счастье стимулируется работой, позволяющей человеку реализовать свои потенциальные ресурсы, обеспечивая переживания своей значимости.

Счастье – это любовь, определяемая Франклом как высшая степень, соприсутствия, со-существования и сопричастности в единой целостности двоих, в процессе которого происходит открытие мира другого, представляющего ценность. Истинная любовь строится на высоком уровне духовного взаимодействия, при котором происходит проникновение в сущность другого и открытие его потенциальных возможностей. Любовь в связи с этим не просто эмоциональное состояние, это акт, направленный на постижение смыслов, но и стимулирование роста другого человека. В случае одностороннего вклада в любовь, при неравенстве партнёров, мы имеем вариант несчастной любви. Большое значение в достижении счастья имеет духовная работа, которая является не только средством выхода из тупиковых ситуаций, но и способом достижения счастья.

Интерес в русле экзистенциальной психологии представляют исследования [13, 14], направленные на выявление взаимосвязи между духовностью и счастьем. Духовность в данном направлении связана с необходимостью иметь «встать» над материальными проблемами и бесконечными стрессами, стимулирующими современным развитием общества. В результате проведённого комплексного исследования была установлена значимость духовной работы, приводящей к переживаниям счастья.

Как духовность помогает людям с ограниченными возможностями и что понимается под счастьем у данной категории людей? В этом плане в Корее были проведены исследования отношения между посттравматическим стрессом, удовлетворенностью жизнью и счастьем среди физически нетрудоспособного населения [15]. В результате проведённого исследования были выявлены три фактора, приносящих удовлетворенность: 1) выявление новых возможностей; 2) испытание духовного роста; 3) принятие жизни и осознание ее ценности. Какие факторы обеспечивали переживание счастья? Это, прежде всего, поиск и нахождение новых возможностей, а также сила воли. Как видим, это функционирова-

ние ценности отношения по Франклу, то есть формирование нового взгляда на себя, на свои ограничения, на ситуацию и бесконечный процесс преодоления себя и своих возможностей. Если бы люди с нормальными возможностями имели данные послы в переживаниях счастья, то была бы снята проблема безработицы, так как в любых ситуациях человек, по Франклу, может найти деятельность, полезную как для субъекта, так и для его окружения.

Значимость духовности красной линией проходит в работах (Dieneretal., 1995; Dieneretal., 1999) [13, 16]. Согласно его исследованиям, пропорциональное соотношение трёх элементов счастья: частое ощущение позитивных чувств, редкое ощущение негативных, высокий уровень удовлетворенности жизнью стимулируют преодоление трудностей жизни. Счастье неразрывно связано с религиозной верой и духовной деятельностью. Счастливые люди, согласно Динереталь, в большинстве имеют религиозную веру и духовность.

Большое значение исследования счастья имели в поведенческой и когнитивной психологии. В поисках стимулирования поведения и деятельности человека Дж. Уотсоном был проведён анкетный опрос источников счастья. Торндайком изучен перечень факторов удовлетворённости жизнью. С 1973 года категория счастья стала одной из актуальных. С 1974 г. категория счастья исследуется как категория субъективного благополучия («Subjectivewell-being»).

Большинство исследователей [17, 18, 19] определяют понятие субъективного благополучия как состоящего из двух основных компонентов. В частности, это: аффективный компонент (наличие положительных эмоций и минимальное присутствие негативных имеет особенность временной, недолгой продолжительности) и когнитивный компонент как удовлетворенность жизнью, в общем (более длительная продолжительность связана с более глубокими переживаниями).

Одним из наиболее известных авторов по данной проблематике является М. Аргайл. Счастье, – согласно М. Аргайлу, – основное измерение человеческого опыта; оно включает в себя позитивный эмоциональный настрой, удовлетворённость жизнью, а также такие когнитивные аспекты, как оптимизм и высокая самооценка [20, с. 259]. В работах М. Аргайла уделяется большое значение источникам счастья. Одним из важных источников счастья являются деньги. Однако, понимание счастья как наличия де-

нег оказалось характерным только для бедных слоёв, где деньги имеют существенное значение в приобретении самого необходимого для жизнедеятельности человека. В слоях общества, где достаток выше среднего и выше, они не определяют понимания счастья.

Счастье как позитивный эмоциональный настрой обеспечивается сферой досуговой деятельности, где значимое место занимает музыка. Просмотр телепередач оказывает минимальное влияние на эмоциональное состояние.

Счастье как удовлетворённость работой характерно не для многих. В основном счастливы профессионалы, для которых работа стала смыслом жизни.

Счастье как пиковые переживания зависят от сферы любви и благоприятных отношений с другими людьми. Согласно М. Аргайлу, существует своеобразная «предрасположенность» к счастью, обусловленная генетическими факторами, в частности, типом личности. Так, например, экстраверты больше предрасположены к счастью, нежели интроверты.

Значимость денег подтверждают исследования уровня счастья, проведённые в Иране. Самый низкий уровень счастья у безработных и вдов, потерявших кормильца [21]. Деньги как основа счастья более выражена у мужчин, нежели у женщин, которые больше ориентированы на благополучие в отношениях [22].

Зависимость счастья от типа личности рассматривается и в работах Диннера и др. [23]. Он определяет счастье как удовлетворённость жизнью, неразрывно связанная с такими особенностями человека, как экстраверсия, чувство контроля, самоуважение и оптимизм. Чем выше уровень данных показателей, тем выше уровень переживания счастья.

Зависимость счастья от типа личности была исследована авторами [24, 25, 26]. В исследовании использовался пятифакторный опросник личности («BigFive», разработанный американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста в 1992 г.) [27]. В результате была выявлена положительная связь счастья с такими факторами, как экстраверсия, сотрудничество, сознательность, открытость опыту. Отрицательная связь была обнаружена в отношении нейротизма.

Основываясь на данных особенностей личности по Диннеру, исследователи Томас, Шаун и Холдэн [28] выявили взаимосвязь счастья с юмором. Присутствие юмора в ежедневной нашей жизни является предпосылкой счастья. Были выделены несколько видов юмора, такие как пози-

тивный юмор: аффилиативный юмор, самоподдерживающий и негативный юмор: агрессивный и самоунижающий. Первые два вида, а именно позитивный юмор, тесно связаны с счастьем. В результате было выявлено, что личности с ярко выраженной экстраверсией, сознательностью, самоуважением и оптимизмом чаще использовали позитивный юмор, стимулирующий более ощутимый уровень переживания счастья.

Проблема счастья в связи со склонностью человека к гедоническому адаптивному рассматривалась в работах Любомирского, Джордана, Касси и др. [29, 30]. Согласно человеческой природе, переживая положительные моменты жизни (чувства, эмоции), человек склонен привыкать к ним, теряя вкус удовольствия. В связи с этим Джордан и Касси предлагают стимулировать счастье путем разнообразия активности, направленной на стимулирование процессов новизны.

Какие виды активности стимулируют счастье? Джордан [31] исследовал влияние различных видов деятельности на переживание счастья. Им было установлено, что минимизация или максимизация видов деятельности не имеет значения. Значение имеет время, отпущенное на ту или иную деятельность. Если на реализацию деятельности дан небольшой промежуток времени, то человек переживает дискомфорт и напряжение, не стимулирующее счастье. Более длительное время увеличивает счастье, так как обуславливает продуктивность проделанной активности.

Человек и его активность играют важную роль в достижении этого счастья. В своих работах Гилберт [32] ориентирует на то, что мы сами можем производить счастье, которое он разделял на два вида: натуральное счастье (приходящее без волевого участия) и искусственное (то, что мы предпринимает, чтобы получить желаемое).

В его работе «Спотыкаясь о счастье» рассматривается связь времени и переживания счастья. Счастье может обеспечиваться переживаниями прошлого (воспоминаниями приятных мгновений жизни). Прошлое – это стимул к новым вершинам. Но оно не меняется. При переживании счастья, связанного с прошлым, можно «остаться в прошлом» и не быть способным адаптироваться в настоящем. Настоящее – это современная реальность, где ещё не всё может быть осознанным и оцененным.

Анализируя поведение людей и животных, перенесших лоботомию, при котором будущее представлено как «пустая комната» и человек не

может предвидеть и прогнозировать свои дальнейшие действия и поступки – это поистине большое несчастье, когда всё прошлое и современное «стопорится в настоящем и всё!». Жизнь в одном настоящем. Человек становится как «овощ», теряется смысл. Такое наказание использовали для укрощения буйных обезьян во время экспериментов, психически больных и для усмирения «неудобных» личностей.

Величие будущего в его предвосхищающей, предвкушающей благостные события жизни, образы которых есть мощный стимул переживания счастья. Анализируя будущее, он определяет его как великое достояние человеческой природы, «предвосхищающая машина», которая создаёт образы благостной жизни, которые являются мощным стимулом деятельности и творчества человека в настоящем. Будущее – это возможность контролировать мир и переживания, которые будут. Эксперимент с представителями в доме престарелых, имевших возможность контролировать взаимоотношения со средой, – яркое отражение наличия переживаний счастья у тех, кто имел возможность планировать свою деятельность и активно влиять на среду. Эти люди жили в настоящем, планируя своё будущее и стимулируя более «лучшим завтра». Однако, будущее – это не только позитивы, но и тревоги. В связи с этим предвидение будущей реальности и возможность предотвращения неприятных событий – это тоже достояние будущего. Будущее даёт возможность планирования, реализации и исправления ошибок. Когда его нет, то теряется смысл жизни, который, чаще всего, приводит к сведению счетов с жизнью. Поэтому будущее – одно из ценностей жизни человека, стимулирующее деятельность сегодня, «здесь и теперь» и реализуемое всеми ресурсами прошлого, является одним из главных способов достижения счастья. Однако, жизнь только будущим, пустое фантазирование и планирование, при отсутствии прикладывания усилий «здесь и сейчас» не приводят ни к каким результатам, обеспечивая лишь разочарования в жизни.

Счастье как большую загадку пыталась разгадать группа ученых, которая взяла на себя смелость провести лонгитюдное исследование длительностью в 75 лет, в ходе которого испытуемые были исследованы в их развитии и жизнедеятельности, начиная с раннего возраста (около 7 лет) и до достижения 82/85 лет (Waldinger, 2015) [33]. Интересно то, что они обнаружили простую истину счастья или тот самый секрет счастья, который гласит, что близкие отношения

(семья, друзья и социум), качество этих отношений, их стабильность, крепкий брак являются источниками лучшего физического и психического здоровья, долгожительства и, в конце концов, субъективного благополучия человека.

В исследованиях ряда авторов было выявлено, что здоровые и крепкие социальные отношения положительно влияют на здоровье, улучшая нейроэндокринное функционирование и иммунную систему, а также совладание с жизненными трудностями, уменьшают вероятность смерти, что, в свою очередь, поднимает уровень субъективной удовлетворенности [34, 35, 36, 37, 38].

В советской психологии данной проблеме уделялось, к сожалению, недостаточное внимание. Одними из значимых в данном направлении являются работы А.А. Кроника [39], который проводил психологический анализ представлений о счастье и путях его достижения, соотносённый с 4 принципами саморегуляции человека своей мотивации к миру. В российской психологии счастье определяется как способ субъективного бытия, связанный с успешной реализацией личностных смыслов и жизненных устремлений [40].

Выводы

Таким образом, анализ работ по проблеме счастья даёт нам возможность отметить, что понимание счастья и факторов, определяющих данное переживание в разных направлениях психологии, весьма разнообразно. Все направления отличаются по источникам и по факторам. В частности, в психоаналитическом направлении

счастье определяется как удовольствие, определяемое движением и концентрацией энергии либидо. В индивидуальной психологии он определяется как самосовершенствование, обеспечиваемое стремлением к превосходству и чувством общности. В гуманистической и экзистенциальной психологии счастье определяется как пиковые переживания, связанные с духовностью и ответственностью человека. В поведенческой и когнитивной психологии счастье определяется как общая удовлетворённость жизнью, как благополучие, определяемое личностными качествами (экстраверсия, сознательность, сотрудничество, открытость опыту, юмор и др.), взаимоотношениями с другими, а также с особенностями планирования жизни человека, основанного на более реальном отражении будущего и определённой реализации их в настоящем. В советской психологии счастье рассматривалось как удовольствие, стимулируемое реализацией потребностей (их минимизации и максимизации).

Таким образом, анализ исследований ориентирует на необходимость реализации интегрированного подхода к пониманию счастья. В частности, определение счастья как общей удовлетворённости – это скорее отражение усреднённого показателя данного феномена. В связи с этим дифференцированный подход к изучению феномена счастья, как содержательного компонента человеческой жизни требует исследования как структуры, так и взаимосвязи с инструментальными показателями (совладающее поведение, способность к мимикрии и др.), обеспечивающими меру переживания благополучия.

Литература

- 1 World health organization [электронный ресурс] / Media centre/Depression/Fact sheets/ Reviewed April 2016 – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>
- 2 WorldValuesSurvey, [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.worldvaluessurvey.org/WVSCContents.jsp>
- 3 GallupWorldPoll, [электронный ресурс] /Well-being– Режим доступа: http://www.gallup.com/topic/category_wellbeing.aspx
- 4 HealthSurveyforEngland, [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://healthsurvey.hscic.gov.uk/support-guidance/public-health/health-survey-for-england-2014.aspx>
- 5 Концепция государственной молодежной политики Республики Казахстан до 2020 года «Казахстан-2020: путь в будущее», Одобрена постановлением Правительства Республики Казахстан, от 27 февраля 2013 года № 191.
- 6 Лазертский Л.О. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. – М.: Мысль, 1979.
- 7 Ризулла А.Р. Понимание счастья в работах аль-Фараби и современная психология // Материалы международной научной конференции «Аль-Фараби – Абай: проблемы преемственности». – Алматы: Казак университеті, 2007. – С. 241 – 245.
- 8 Ризулла А.Р. Понимание счастья в работах З. Фрейда // Вестник Серия «Психология». – Алматы: КазНПУ им. Абая, 2010. – № 3(24). – С. 67 – 75.
- 9 Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя: пер. с англ. – М.: ООО Изд-во АСТ, 2004. – 571 с.
- 10 Ризулла А.Р. Особенности понимания счастья в работах А. Адлера // Вестник. Серия «Психология». – Алматы: КазНПУ им. Абая, 2011. – № 1(26). – С. 64 – 74.
- 11 Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики: пер. с англ. – СПб.: Издат. группа «Евразия», 1997. – 430 с.

- 12 Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: пер с англ и нем. / под ред. Л.Я Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
- 13 Ed Diener, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, and Heidi L. Smith (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 1999, Vol. 125, No.2, 289.
- 14 Ellison, C.G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.
- 15 Junhyoung Kim, May Kim, Se-Hyuk Park (2016). Exploring the Relationship Among Posttraumatic Growth, Life Satisfaction, and Happiness Among Korean Individuals With Physical Disabilities. *Psychological Reports*. Aug2016, Vol. 119 Issue 1, p312-327.
- 16 Diener, E., Diener, M., & Diener, C.. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- 17 Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- 18 Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78, 363-404
- 19 Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19
- 20 Аргайл М. Психология счастья. -2-изд.-СПб.: Питер, 2003.-271 с
- 21 Abachizadeh, Kambiz. Measuring Subjective Happiness by New Developed Scale in Tehran, Iran. *Novelty in Biomedicine*. 2015, Issue 4, p207-213.
- 22 Bojanowska, Agnieszka Zalewska, Anna. Lay Understanding of Happiness and the Experience of Well-Being: Are Some Conceptions of Happiness More Beneficial than Others? *Journal of Happiness Studies*. Apr2016, Vol. 17 Issue 2, p793-815. 23p. 5 Charts, 4 Graphs.
- 23 Myers and Diener (1995) Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- 24 McCrae, R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232.
- 25 Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Reidel.
- 26 Jose' Luis Gonzales Gutierrez, Bernardo Moreno Jimenez, Eva Garrosa Hernandez, Cecilia Penacoba Puente (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences* 38 (2005) 1561–1569
- 27 Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- 28 Ford Thomas E., Lappi Shaun, K.Holden, Christopher J.(2016). Personality, Humor Styles and Happiness: Happy People Have Positive Humor Styles. *Europe's Journal of Psychology*. 2016, Vol. 12 Issue 3, p320-337. 18p.
- 29 Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon, and David Schkade (2005b), "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change," *Review of General Psychology*, 9 (June), 111–31.
- 30 Jordan, Cassie (2016). Does Variety Among Activities Increase Happiness?, *Journal of Consumer Research*. Aug2016, Vol. 43 Issue 2, p210-229. 20p.
- 31 Гилберт Д. «Спотыкаясь о счастье» / пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 320 с.
- 32 TED, [электронный ресурс]/ Robert Waldinger/What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness – Режим доступа: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness
- 33 Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: do happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- 34 Inglehart, R. (1999). Trust, well-being, and democracy. In M. Warren (Ed.), *Democracy and trust*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 35 Helliwell, J., & Putnam, R. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359(1449), 1435–1446.
- 36 Stone, Arthur A., J Neale, Cox, Napoli, Valdimarsdottir, Moore (1994), "Daily Events Are Associated with a Secretary Immune Response to an Oral Antigen in Men," *Health Psychology*, 13(September), 440–446.
- 37 Diener, Ed and Micaela Y. Chan (2011), "Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity," *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (March), 1–43.
- 38 Кроник А. А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – М.: Смысл, 2008. – 294 с.
- 39 Джидарьян Инна. Психология счастья и оптимизма / Институт психологии РАН. – 2013. – 192 с.

References

- 1 World health organization [электронный ресурс]/ Media centre/Depression/Fact sheets/ Reviewed April 2016 – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>
- 2 WorldValuesSurvey, [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.worldvaluessurvey.org/WVSContents.jsp>
- 3 GallupWorldPoll, [электронный ресурс]/Well-being– Режим доступа: http://www.gallup.com/topic/category_wellbeing.aspx
- 4 HealthSurveyforEngland, [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://healthsurvey.hscic.gov.uk/support-guidance/public-health/health-survey-for-england-2014.aspx>
- 5 Концепция государственной молодежной политики Республики Казахстан до 2020 года «Казахстан-2020: путь в будущее», Одобрена постановлением Правитель'sтва Республики Казахстан, от 27 февраля 2013 года № 191.

- 6 Lajertskij L.O. O zhizni, uchenijah i izrechenijah znamenityh filozofov. – M.: Mysl', 1979.
- 7 Rizulla A.R. Ponimanie schast'ja v rabotah al'-Farabi i sovremennaja psihologija // Materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii «Al'-Farabi – Abaj: problemy preemstvennosti». – Almaty: Kazak universiteti, 2007. – S. 241 – 245.
- 8 Rizulla A.R. Ponimanie schast'ja v rabotah Z. Frejda // Vestnik Serija «Psihologija». – Almaty: KazNPU im. Abaja, 2010. – № 3(24). – S. 67 – 75.
- 9 Fromm Je. Begstvo ot svobody. Chelovek dlja sebja: per. s angl. – M.: OOO Izd-vo AST, 2004. – 571 s.
- 10 Rizulla A.R. Osobennosti ponimaniya schast'ja v rabotah A. Adlera // Vestnik. Serija «Psihologija». – Almaty: KazNPUim. Abaja, 2011. – № 1(26). – S. 64 –74.
- 11 Maslou A. Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki: per. s ang. – SPb.: Izdat.gruppa «Evrzija», 1997. – 430 s
- 12 Frankl V. Chelovek v poiskah smysla: sbornik: per s agl i nem. / pod red. L.Ja Gozmana i D.A. Leont'eva. – M.: Progress, 1990. – 368 s.
- 13 Ed Diener, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, and Heidi L. Smith (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 1999, Vol. 125, No.2, 289.
- 14 Ellison, C.G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.
- 15 Junhyoung Kim, May Kim, Se-Hyuk Park (2016). Exploring the Relationship Among Posttraumatic Growth, Life Satisfaction, and Happiness Among Korean Individuals With Physical Disabilities. *Psychological Reports*. Aug2016, Vol. 119 Issue 1, p312-327.
- 16 Diener, E., Diener, M., &Diener, C.. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- 17 Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well- being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- 18 Lyubomirsky, S., Tkach, C., &DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78, 363-404
- 19 Myers, D. G., &Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19
- 20 Argajl M. Psihologija schast'ja. -2-eizd.-SPb.: Piter, 2003.-271 s
- 21 Abachizadeh, Kambiz. Measuring Subjective Happiness by New Developed Scale in Tehran, Iran. *Novelty in Biomedicine*. 2015, Issue 4, p207-213.
- 22 Bojanowska, Agnieszka Zalewska, Anna. Lay Understanding of Happiness and the Experience of Well-Being: Are Some Conceptions of Happiness More Beneficial than Others? *Journal of Happiness Studies*. Apr2016, Vol. 17 Issue 2, p793-815. 23p. 5 Charts, 4 Graphs.
- 23 Myers and Diener (1995) Myers, D. G., &Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- 24 McCrae, R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232.
- 25 Veenhoven, R. (1984). Conditions of happiness. Dordrecht: Reidel.
- 26 Jose' Luis Gonzá'lezGutiérrez, Bernardo Moreno Jimenez, Eva Garrosa Hernandez, Cecilia Pen'acoba Puente (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences* 38 (2005) 1561–1569
- 27 Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). NEO PI-R professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- 28 Ford Thomas E., Lappi Shaun, K.Holden, Christopher J.(2016). Personality, Humor Styles and Happiness: Happy People Have Positive Humor Styles. *Europe's Journal of Psychology*. 2016, Vol. 12 Issue 3, p320-337. 18p.
- 29 Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon, and David Schkade (2005b), "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change," *Review of General Psychology*, 9 (June), 111–31.
- 30 Jordan, Cassie (2016). Does Variety Among Activities Increase Happiness?, *Journal of Consumer Research*. Aug2016, Vol. 43 Issue 2, p210-229. 20p.
- 31 Gilbert D. «Spotykajas' o schast'e» / per. s angl. – M.: Al'pina Pabliher, 2015. – 320 s.
- 32 TED, [jelektronnyj resurs]/ Robert Waldinger/What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness – Rezhim dostupa: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness
- 33 Lyubomirsky, S., King, L., &Diener, E. (2005). Thebenefits of frequent positive affect: docshappinesslead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- 34 Inglehart, R. (1999). Trust, well-being, and democracy. In M. Warren (Ed.), *Democracy and trust*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 35 Helliwell, J., & Putnam, R. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of theRoyal Society*, 359(1449), 1435–1446.
- 36 Stone, Arthur A., J Neale, Cox, Napoli, Valdimarsdottir, Moore (1994), "Daily Events Are Associated with a Secretary Immune Response to an Oral Antigen in Men," *Health Psychology*, 13(September), 440–446.
- 37 Diener, Ed and Micaela Y. Chan (2011), "Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity," *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (March), 1–43.
- 38 Kronik A. A., Ahmerov R.A. Kauzometrija: metody samopoznaniya, psihodiagnostiki i psihoterapii v psihologii zhiznennogo puti. – 2-e izd., ispravlennoe i dopolnennoe. – M.: Smysl, 2008. – 294 s.
- 39 Dzhidar'jan Inna. Psihologija schast'ja i optimizma / Institut psihologii RAN. – 2013. – 192 s.