

*Калинина Д. С.*

**УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ: СВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКИМ, ПСИХИЧЕСКИМ  
И СОЦИАЛЬНЫМИ БЛАГОПОЛУЧИЕМ**

*Научный руководитель ст. преп. Голодок Т. П.*

*Кафедра нормальной физиологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

В последние десятилетия психологи и биологи всерьез занялись изучением факторов счастья. Какие есть критерии счастья? Общепринятое определение счастья – «субъективное благосостояние». То есть, счастье внутри – это либо непосредственное переживание удовольствия, либо долгосрочное удовлетворение тем, как идет жизнь. Если это внутреннее ощущение, как же его измерить извне? С общепринятой точки зрения ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Может ли каждый человек назвать себя здоровым? Каким образом возможно проверить каждый из трёх критериев и на основании уровня здоровья проанализировать уровень счастья?

Целью работы является анализ литературных источников о влиянии физических, психических и социальных факторов на уровень счастья человека.

Ключевой момент работы – оценка и обобщение трех основных показателей, определяющих здоровье. Первый – физическое благополучие. Это состояние, при котором человек максимально удовлетворен возможностями своего тела. Данный фактор определяет уровень счастья в наименьшей степени – около 20% [Rodriguez-Ayllon M, 2019; Rachel E. Blacklock, et al., 2019]. Однако, в значительной мере снижает тревогу [Chen YC et al., 2019]. Второй – психическое благополучие. Это состояние, при котором человек может: реализовать свой собственный потенциал, справляться со стрессами, плодотворно работать, вносить вклад в жизнь своего общества. От этого фактора субъективное ощущение счастья зависит почти на 50% [Campion J, 2020]. Достижение собственных целей было связано с субъективным благополучием [Sheldon, 2002], с повышением внутренней энергии [Nix, 1999], повышением внутренней осмысленности [McGregor and Little, 1998] и со снижением симптомов депрессии [Sheldon and Kasser, 1998]. Третий – социальное благополучие. Это наличие в жизни позитивных межличностных отношений в виде дружбы, любви, взаимоподдержки, которые обеспечивают индивиду способность жить полноценной для него жизнью в соответствии со своими ожиданиями, стандартами и целями. От влияния третьего фактора уровень счастья зависит приблизительно на 30% [Lee MA, Kawachi, 2019; Non AL, 2020].

Таким образом, психическое благополучие является ключевым фактором ощущения счастья и вносит значимый вклад в здоровье человека.