

Монография «Феномен счастья в контексте био-психо-социо-духовного подхода» подготовлена по результатам целенаправленной и системной научно-практической работы кафедры психотерапии и наркологии Казанской государственной медицинской академии – филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России при участии Правительства Республики Татарстан и отдела психологического сопровождения Министерства по делам молодежи Республики Татарстан. В ней целостно раскрывается феномен счастья в контексте био-психо-социо-духовной научной парадигмы, разработанной Казанской психотерапевтической школой, под руководством профессора А. М. Карпова.

Книга адресована психологам, работающим в ведомственных психологических службах, психотерапевтам, студентам психологических факультетов образовательных организаций высшего образования и всем неравнодушным к своей жизни, думающим гражданам России.

## ОГЛАВЛЕНИЕ МОНОГРАФИИ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Биопсихосоциодуховная конструкция счастья (методологический экскурс) Карпов А.М. ....	7
Нейроанатомия счастья (научное обозрение) Белоусова М.В., Шмакова М.А. ....	18
Нейрохимия счастья (научная панорама) Карпов А.М., Михайлова Ю.Б. ....	42
Психофизиология счастья в трансперсональной психотерапии (контекстный анализ) Кирюхина М.В., Сары М.А. ....	69
Психосоциальный аспект счастья (психологический этюд) Набиуллина Р.Р. ....	80
Психотерапевтические инструменты актуализации счастья (мастер-класс) Набиуллина Р.Р., Кирюхина М.В. ....	102
Цифровая среда и феномен счастья (психологическое эссе) Белоусова М.В., Белоусов Е.Д. ....	111
Представления о счастье психологов ведомственных психологических служб системы образования и сферы молодежной политики (контекстуальное исследование) Герасимова В.В., Сагеева Е.Р. ....	123
Анализ анкет обратной связи участников Конференции «Биопсихосоциодуховная концепция счастья в психотерапевтической практике» (психологический эпикриз) Герасимова В.В., Биктагирова Э.Р. ...	135
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	139
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....	141

## ВВЕДЕНИЕ

Если сравнить частоту пожеланий людей друг другу, то счастье войдет в тройку победителей: здоровья, успехов и счастья. Счастье называется последним, итоговым в перечне самых нужных и приятных составляющих жизни человека, объединяющим лучшее, из всего, что только может быть достигнуто и пережито. Людей в коллективах, городах, странах, на планете – много, у них очень разные потребности и возможности, но они едины в том, что все хотят счастья себе, многие – себе и своим близким, а самые просвещенные и нравственные – всем.

Эта уникальная роль счастья, как высшей общечеловеческой ценности, побуждающей людей к добровольному объединению и взаимодействию для достижения одной гуманной, мирной, доброй цели, стала осознаваться новым, молодым и образованным поколением политиков, понимающих необходимость перезагрузки траектории развития цивилизации от насилия, деградации, позорнейшего кризиса, к любви и развитию.

Стремление к счастью – самое правильное, перспективное и конструктивное направление. Оно определяется как стремление к одной цели, но для ее достижения оно распадается на ряд составляющих – мир, дружба, сотрудничество, безопасность, здоровье, воспитание, образование, культура, достаток для всех, развитие и другие, достойные цивилизованных, просвещенных, нравственных, добрых и умных людей. Это уже не утопия.

Научные исследования счастья в настоящее время крайне затруднительны. Для этого нужно научное определение понятия счастья с использованием общепринятых измерений его характеристик. Таковых пока нет. В монографии предприняты первые шаги и попытки дать определение понятия счастья с позиций современной био-психо-социо-духовной научной парадигмы. Описан и проанализирован субъективный опыт переживания счастья; связь счастья с самореализацией в правильно выбранной профессии, соответствующей призванию человека; переживания счастья в измененных состояниях сознания и в игровой деятельности; изложены современные представления о структурах мозга, участвующих в формировании переживания счастья; результаты социологических исследований психологов. В практической части даны упражнения для психотерапевтического тренинга.

В наше непростое время, наполненное стрессорами и повседневной активностью, особенно необходимо понимание ценности психических ресурсов личности и важность сохранения психического здоровья населения.

В монографии представлены размышления, научные изыскания и практический опыт работы в рамках био-психо-социо-духовной концепции, помогающей Личности в обретении целостности, смысла, гармонии и счастья.

Слово «Счастье» производно от 3 слов:

1. Существительного с-ЧАСТЬ-е – конструктивный элемент физического, психического, социального и духовного состояния – субъективного, личного ощущения, чувства, самооценки, самоопределения, (аутоидентификации).

2. Существительного с-ЧАС-тье – единица времени, имеющая особую, отличную от других единиц времени содержательную структуру, часто контрастную. Сей-ЧАС – этот час, а не другой. «Остановись мгновение – ты прекрасно». Смежные мгновения (часы) – не прекрасны по множеству признаков, доступных для анализа.

3. Глагола, действия, процесса Соединения ЧАСТей, соучастия, единства процесса и результата, превращение процесса в результат. Аналогично результату соединения пазлов в желанную картину. Результатом является достижение гармоничного, целостного, узнаваемого, выдающегося из фона, особо приятного состояния души, тела и духа. Счастье не пассивное состояние, а результат активной, целеустремленной, интенсивной и содружественной, (интегрированной) деятельности множества психических функций – восприятия, эмоций, мышления, воли, сознания, воображения эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, выделительной (пот) систем организма.

Наречие «часто» тоже ассоциируется по созвучию со счастьем, возможно потому, что чаще всего именно его люди хотят себе и желают друг другу, как самое нужное и дефицитное состояние.

Резюмируя, можно отметить, что главной составляющей счастья, его мотивом, процессом и результатом является целенаправленное, активное соединение конгруэнтных частей в более совершенное, ресурсное и приятное целое, поэтому чувство счастья по определению способствует правильному, гармоничному объединению людей.