



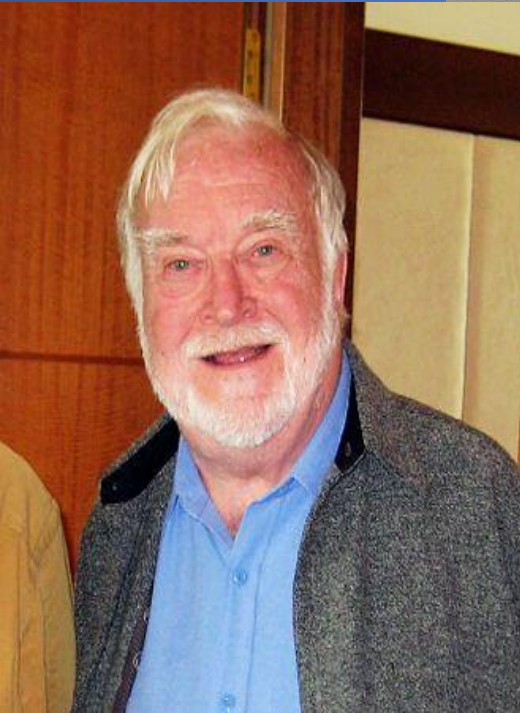
Счастье и его причины



Клюева Н.В., зав.
кафедрой консультационной
психологии, профессор,
доктор пс. наук,
директор Центра
корпоративного обучения и
консультирования ЯрГУ им. П.
Г.Демидова

Позитивная психология

Цель –
помогать здоровым людям
становиться счастливее







Счастье - ...

- цель, смысл существования
- счастье как *высшее благо, доступное человеку*
- *благоприятные события*, которые случаются с кем-либо
- приятные *переживания*.
- удовлетворение жизнью в целом
- «внутреннее осознание эмоции» (нейропсихолог А. Дамасио).
- быть счастливым – значит найти себя настоящего (философ Л. Арена)
- счастье – не цель, которой нужно достичь, а путь.
- подлинное счастье- прекрасная симфоническая музыка, где звучание создается многими инструментами, но ни одного из них по отдельности не достаточно



Индекс счастья

Критерии:

- реальный ВВП на душу населения
- наличие гражданских свобод
- чувство безопасности и уверенности в завтрашнем дне, стабильность семей
- гарантии занятости
- ожидаемая продолжительность здоровой жизни
- уровень доверия в обществе, великодушие и щедрость

Уровень субъективного ощущения счастья в целом по странам не соответствует уровню дохода на душу населения



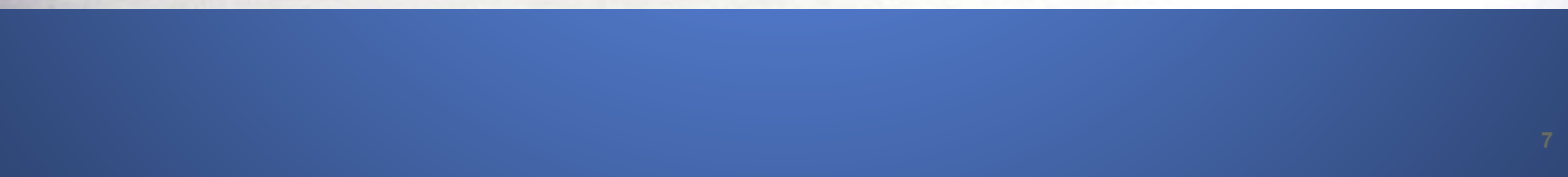
РЕЙТИНГ СТРАН МИРА ПО УРОВНЮ СЧАСТЬЯ НАСЕЛЕНИЯ World Happiness Report

1. Дания
2. Швейцария
3. Исландия
4. Норвегия 7.522
5. Канада 7.427
6. Финляндия 7.406
7. Нидерланды 7.378
8. Швеция 7.364
9. Новая Зеландия 7.286
10. Австралия
63. Ливия 5.754
64. Россия 5.716
65. Ямайка
156. Сирия
157. Бурунди 2.839
158. Того



V. S. 2006

CARICATURA.RU





Деньги и счастье

Деньги приносят счастье, но ненадолго.

у бедных людей счастье прямо связано с материальным благополучием, и с ростом доходов это ощущение у них увеличивается*.

Но когда основные жизненные потребности удовлетворены (место жительства, медицинское обслуживание, человек не голодает, отдыхает, безопасность...) дальнейший рост доходов не делает людей счастливее.

Люди, для которых деньги особенно важны, чувствуют себя несчастнее тех, кто относится к материальной стороне жизни философски.

«Не так с деньгами хорошо, как без денег плохо»

Шолом-Алейхем



ЧТО спрятано за счастливой жизнью?

- *В разных культурах счастье видят по-разному (считаем ли мы счастье обязательным, необходимым?)*

Мир ценностных отношений и приоритетов, верований, представлений народа о высшем и желанном типе умонастроения и восприятия мира

- счастье начинает восприниматься как удача, успех, обладание, где все решают деньги.
- Принцип счастья – «Бери от жизни все», «Лови момент», «Не уппусти свой шанс», «Сорви удачу» и т. д. (рекламные ролики «Когда я жую жвачку, моя душа поет» или «Окна Бамо. Счастье – вот оно!» т. д.



Что влияет на переживание счастья?

- влияние наследственности, темперамента, склада личности - 50%
- влияние внешних обстоятельств, включая место, где мы живем, уровень наших доходов, качество образования, принадлежность к определенному социальному кругу и т. п. - 10%
- Жизненные цели, выборы, экзистенциальные проекты -40%

Д.А. Леонтьев



Оценка удовлетворенности жизнью (Э. Динер)

Выразите степень вашего согласия с каждым из пяти утверждений, приведенных ниже (Шкала от 1 до 7)

Постарайтесь отвечать честно и откровенно.

1. Во многих отношениях моя жизнь близка к моему идеалу.
2. Обстоятельства моей жизни меня радуют.
3. Я удовлетворен(а) своей жизнью.
4. У меня в жизни есть то, что мне по-настоящему нужно.
5. Если бы можно было прожить жизнь заново, я бы почти ничего не изменил (а).

Теперь сложите все пять цифр, и вы получите общий результат: он должен оказаться между 5 и 35 баллами.

Менее 14 -удовлетворенность жизнью ниже среднего

15 - 25 – средний уровень

26 – 35 - Вы вполне довольны тем, как вы живете



Три измерения (контекста))

- **Жизнь в удовольствии** (приятная жизнь) (баланс эмоций: преобладание положительных эмоций над отрицательными) 50%-генетики
- **Хорошая жизнь** (работа, развлечения, хобби, семья, воспитание детей, использование человеком своих сильных сторон).Ты делаешь все на что способен и находишься в потоке.
- **Осмысленная жизнь** - реализация своих целей и ценностей, жизнь как экзистенциальный проект.

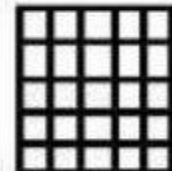
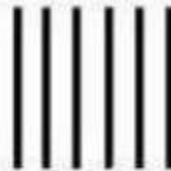


Первое измерение

Жизнь в удовольствии (приятная жизнь) (баланс эмоций: преобладание положительных эмоций над отрицательными) 50%-генетики

1. Удовлетворение физических потребностей
2. Удовлетворение потребности в активности (физической и психической).
3. Удовлетворение разнообразных социальных потребностей (дружеские отношения, принадлежность к организованным группам, служение другим, влияние на других).
4. Личные успехи (признание со стороны других, самоуважение)
5. Приключения
6. Гарантии (от болезней, опасностей, катастроф)

Э. Торндайк





MARINACANOPHOTOGR WWW.POZITIFF.INFO

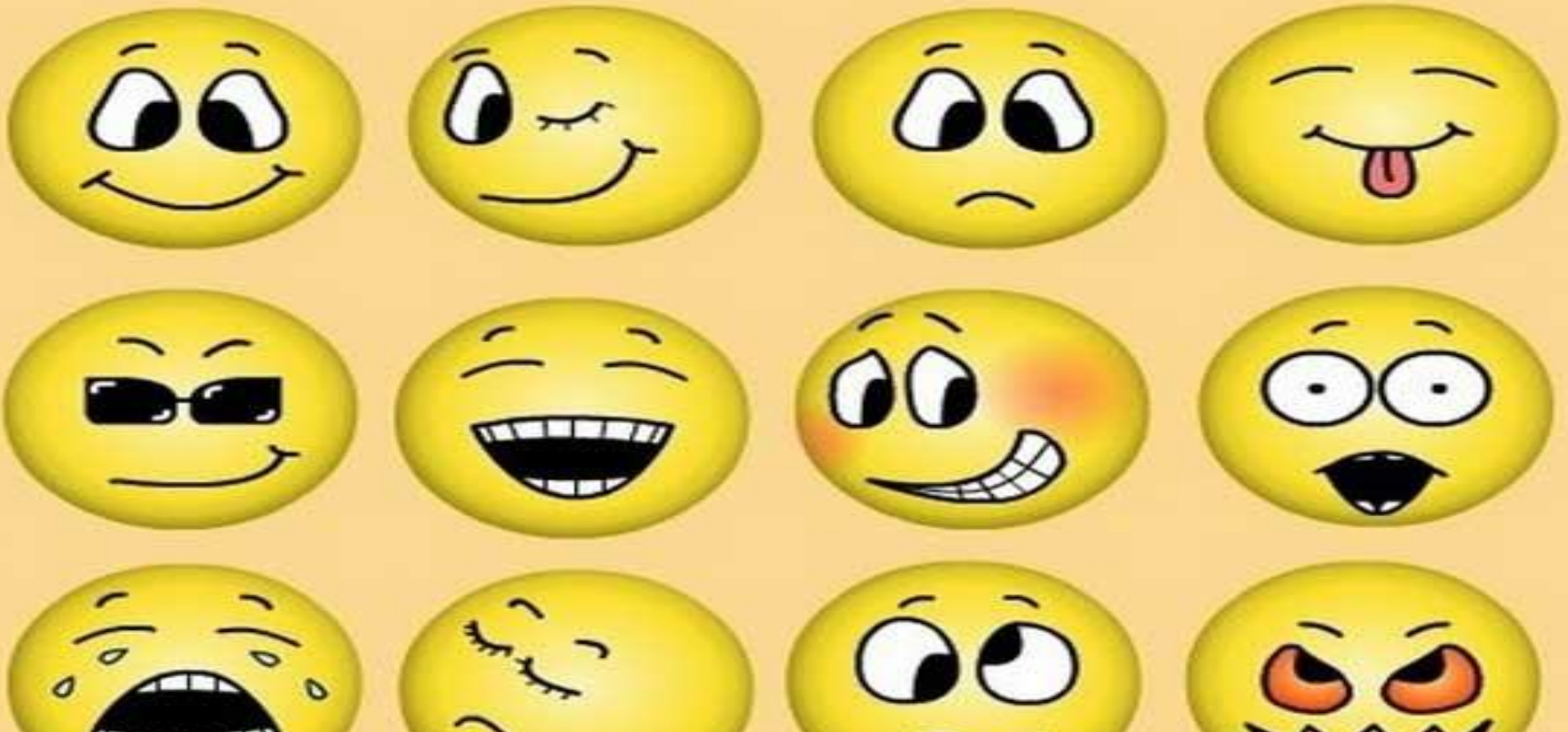


© Lee Whittam / Barcroft Media





- **Гены, влияющие на счастье (зона «рая» -лимбическая система). Поисковая активность: гены, определяющие -- регуляцию и распределение между клетками нейромедиатора серотонина. Дефицит-депрессия**
- **Эндорфин - гормон счастья**





Выброс эндорфинов







Второе измерение

- **Хорошая жизнь** (работа, развлечения, хобби, семья, воспитание детей, использование человеком своих сильных сторон). Ты делаешь все на что способен и находишься в потоке

Составляющие потока:

- Сосредоточенность внимания
- Понимание и ясность того, что ты делаешь
- Осознание того, что задача трудная, но разрешимая
- Потеря ощущения времени
- Чувство себя частью чего - то большего
- Занятие становится самоценным



Третье измерение

Осмысленная жизнь - реализация своих целей и ценностей, жизнь как экзистенциальный проект

Счастье - психологический феномен, характеризующийся удовлетворенностью и осмысленностью жизнедеятельности человека, доминированием позитивного эмоционального состояния, целостным восприятием времени, положительным отношением к себе и окружающему миру





Что изучено?

- Семейное положение
- Люди, чей досуг имел социальный характер, оказались более счастливыми и более экстравертированными, чем те, кто посвящал себя занятиям другого рода.
Экстраверсия влияет на ощущение счастья
- Религиозность
- Оптимизм
- Уровень саморегуляции
- Удовлетворенность собой



Счастливые люди

- профессионально более успешны
- их выше ценят руководители и клиенты
- они реже и на более короткий срок оказываются без работы и реже меняют ее
- в целом они более здоровы
- уменьшается риск сердечно-сосудистых болезней, сахарного диабета, простуды, лучший иммунитет, скорее восстанавливаются после тяжелой операции
- живут дольше
- более альтруистичны, социально активны, доброжелательнее воспринимают других, лучше решают творческие задачи.



Четыре вещи невозможно вернуть:
камень, если он брошен; слово, если оно сказано;
случай, если он упущен, и время, которое
прошло.



**«Сделай так, чтобы получить то, что ты
хочешь, иначе тебе придется любить то,
что ты получишь»**

Б. Шоу