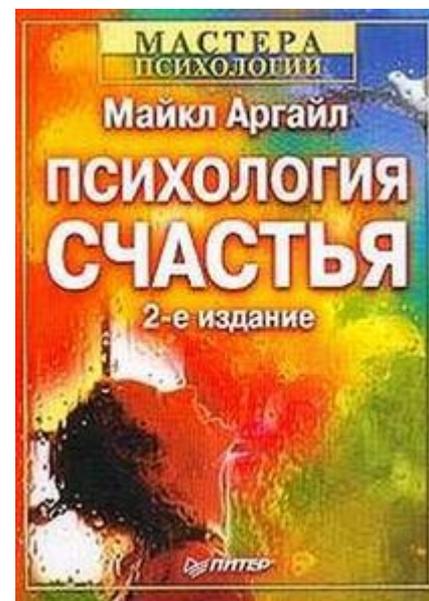
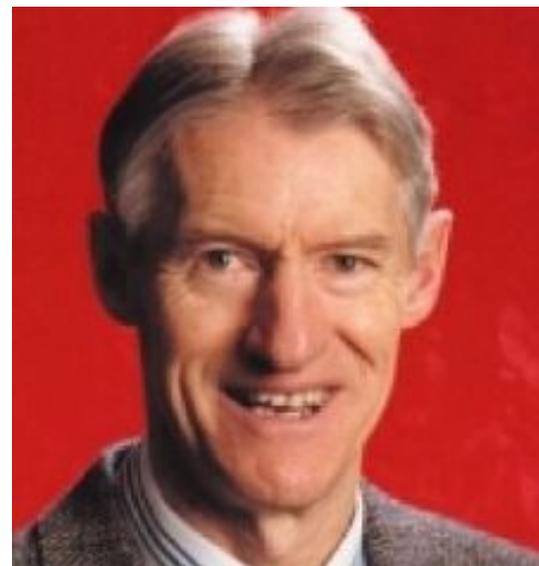


Майкл Аргайл «Психология Счастья»

Подготовила студентка
магистратуры 2 курса
19-Спмо-4
Максимчук Екатерина
Сергеевна

Библиографическая справка

- ▣ **Майкл Аргайл** (1925-2002) был одним из самых известных английских социальных психологов двадцатого века. Он провел большую часть своей карьеры в Оксфордском университете и работал над множеством тем. На протяжении всей своей карьеры он проявлял сильное предпочтение экспериментальным методам в социальной психологии, имея мало времени для альтернативных подходов, таких как анализ дискурса .



Что такое счастье?

- Счастье - осознание своей удовлетворенности жизнью или частота и интенсивность позитивных эмоций.
- Счастье не есть полная противоположность несчастью.



Социальные связи.

- Наиболее интенсивные источники позитивного влияния:



Влюблённость



Семья



Дружба



Работа

Работа



Безработица

- Большинству людей безработица приносит несчастье.
- Причина: безработицу часто рассматривают как признак неудачи или нежелания работать.



Досуг

- Досуг дает простор для деятельности, связанной с внутренней мотивацией, способствует получению удовлетворения от общения, укреплению чувства идентичности, дает возможность отдыха и разрядки.



Деньги

- При анализе данных каждой страны видно, что субъективное ощущение счастья и удовлетворенности несколько выше у тех, кто богаче и принадлежит к более высокому социальному классу. Однако высокие доходы облегчают жизнь с материальной точки зрения, но центр внимания может переместиться на личностные и межличностные проблемы.



Классы

- ❑ **Психические расстройства.**
- ❑ Рабочий класс: случаи шизофрении, депрессии, алкоголизма, наркомании и связанные с этим правонарушения.
- ❑ Средний класс: состояние тревожности и психотические расстройства, связанные с нарушениями эмоциональной сферы (Dohrenwend, 1975).



Культура

- Трудно обнаружить четкие различия в ощущении счастья у людей, живущих в различных странах.
- Согласно имеющимся данным, наиболее "счастливыми" странами являются:



Великобритания



Австралия



Новая Зеландия



Нидерланды

Личность



Радость

▣ Виды положительных эмоций (измерения):

1. Чувство радости и экзальтация (эйфория)
2. Возбуждение
3. Интенсивность или глубина переживания

1.



2.



3.



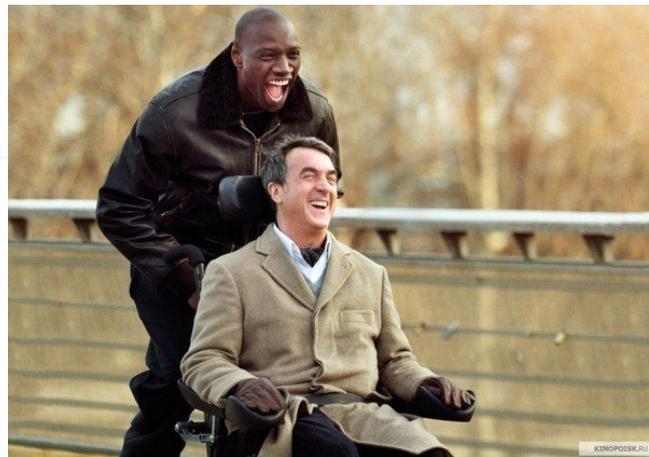
Удовлетворённость жизнью

- Большим воздействием на уровень удовлетворенности обладают такие факторы, как брак, работа, отдых.



Возраст и пол

- В принципе между мужчинами и женщинами не наблюдается сколько-нибудь значительной разницы в удовлетворенности жизнью или в положительных эмоциях, однако женщины чаще испытывают отрицательные эмоциональные состояния, их переживания более интенсивны.



Здоровье

- Здоровье тесно связано с ощущением счастья: оно зачастую может быть фактором счастья и удовлетворенности.
- Человеческие связи, удовлетворённость работой, досуг благотворно влияют на физическое и психологическое здоровье.
- Различия в социальном положении сказываются на различиях в состоянии здоровья: представители рабочего класса в 2 раза больше страдают от заболеваний.



Психотерапия

- Групповые процедуры менее эффективны, чем интенсивное индивидуальное воздействие.
- Курсы индивидуальной терапии с пациентами и людьми, страдающими депрессией и изъявившими свое желание быть участниками эксперимента, оказались более успешными, чем альтернативные формы лечения.
- К наиболее успешным методам лечения относится также поведенческая терапия.



Улучшение восприятия жизни.

- Как увеличить уровень счастья? Выводы:
1. Краткосрочное повышение положительного настроения может быть вызвано воспоминаниями о недавних приятных событиях, просмотром кинокомедий, прослушиванием бодрящей и веселой музыки и т.д.
 2. Периодичность наиболее эффективных приятных занятий может быть увеличена.
 3. Повышение благосостояния лишь незначительным образом воздействуют на повышение удовлетворенности.
 4. Хорошие отношения с другими людьми являются одним из главных источников ощущения счастья.



Улучшение восприятия жизни.

5. Приносящая удовлетворение работа и приятное проведение досуга являются также основными источниками счастья.
6. Уровень депрессии может быть значительно снижен при помощи применения различных методов терапии, вырабатывающих у пациентов навык смотреть на вещи более позитивно, оценивать самих себя более высоко, задаваться более достижимыми целями.
7. Наиболее успешной формой лечения больных, страдающих депрессией, является сочетание нескольких методов: повышение периодичности приятных мероприятий, обучение умению общаться, использование когнитивной терапии и т. д.





Спасибо за внимание!

