

# ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## *ЛЕКЦИЯ 2. Счастье*

Сычёв Олег Анатольевич





## План

---

1

Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию.

2

Средовые факторы счастья и субъективного благополучия.

3

Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия.



## **Литература:**

---

- ❖ *Аргайл М.* Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
- ❖ *Бен-Шахар Т.* Научиться быть счастливым. М.: Попурри, 2009.
- ❖ *Бонивелл И.* Ключи к благополучию. Что может позитивная психология. М.: Время, 2009.
- ❖ *Селигман М.* В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.



## Эпиграф

«В общем-то Редькин был неплохим человеком, очень трудолюбивым, очень упорным, начисто лишенным корыстолюбия. Он проделал громадную работу, собравши гигантскую коллекцию разнообразнейших определений счастья. Там были простейшие негативные определения ("Не в деньгах счастье"), простейшие позитивные определения ("Высшее удовлетворение, полное довольство, успех, удача"), определения казуистические ("Счастье есть отсутствие несчастья") и парадоксальные ("Счастливее всех шуты, дураки, суцеглупые и нерадивые, ибо укоров совести они не знают, призраков и прочей нежити не страшатся, боязнью грядущих бедствий не терзаются, надеждой будущих благ не обольщаются")»

Аркадий и Борис Стругацкие,  
«Понедельник начинается в субботу».

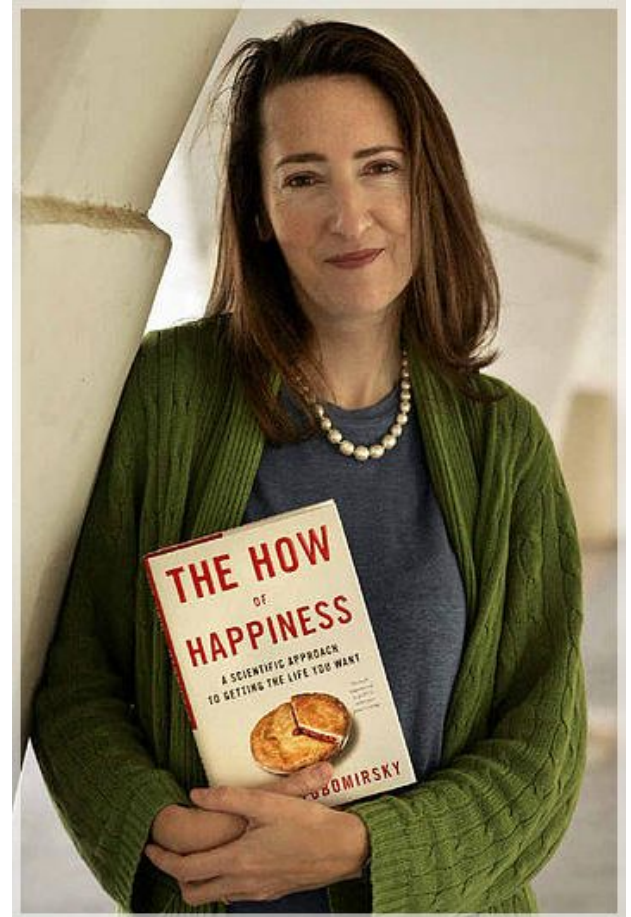
## 1

# Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

## Исследования счастья и субъективного благополучия

В исследованиях счастья и субъективного благополучия (которые обычно рассматриваются как синонимы) рассматриваются такие вопросы как факторы, определяющие уровень субъективного благополучия, его влияние на жизнедеятельность человека, его проявления в различных сферах, а также средства и способы повышения уровня субъективного благополучия.

Эти исследования проводятся за рубежом такими учеными как Соня Любомирски, Эд Динер, Кэрол Рифф, Дэниэл Канеман и другие.



Соня Любомирски

# Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

## Гедонический подход к счастью и СБ

Эдвард Динер предложил рассматривать субъективное благополучие как сумму позитивной аффективности и общей удовлетворенности жизнью. С этой точки зрения субъективное благополучие определяется количеством позитивных переживаний (удовольствий) и когнитивной оценкой условий жизни, качества жизни в целом.

Такой подход получил название **гедонического** от (от др.-греч. и лат. hedone — «наслаждение», «удовольствие»). Истоки гедонического понимания счастья можно найти в работах древнегреческих философов — Аристиппа и Эпикура.



Эдвард Динер

**СЧАСТЬЕ = Удовлетворенность жизнью + Позитивная аффективность**

# 1 **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**



Анри Матисс. Счастье существования (Радость жизни). 1905-1906.

# Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

## Гедонический подход

В классической зарубежной психологии гедонический подход, как правило, неявно полагался в основу различных теорий личности (за исключением гуманистического и экзистенциального направления).

Например, психоаналитики, гештальт-терапевты, бихевиористы несмотря на абсолютное несходство их теоретических позиций согласились бы с тем, что именно удовлетворение потребностей человека является важнейшим условием его благополучия.



Памятник счастью «Щас спою...!»  
в городе Томске



# Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

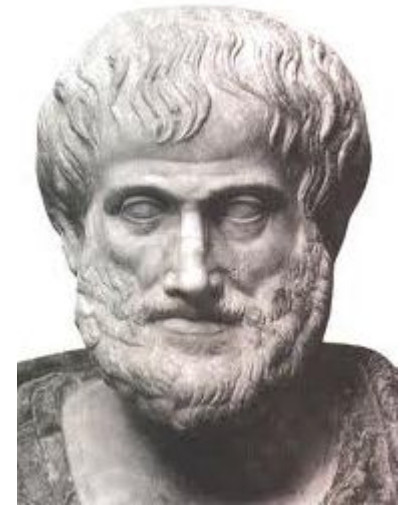
## Эвдемонический подход к счастью и СБ

Понятие эвдемонии (греч. eudaimonia от daimon — истинный дух) ввел Аристотель. Он считал идею счастья вульгарной, подчеркивая, что не все желания стоит осуществлять; среди них есть такие, осуществление которых доставляет удовольствие, но сами они благополучия не приносят. Аристотель полагал, что настоящее счастье в том, чтобы вести добродетельную жизнь и делать то, что достойно быть сделанным. Он утверждал, что главной целью человека является реализация его человеческого потенциала.

Представители гуманистической психологии — Абрахам Маслоу и Карл Роджерс — акцентируя внимание коллег на самоактуализации личности, по существу, следовали эвдемоническому подходу.

Представители эвдемонического подхода полагают, что субъективное благополучие не тождественно счастью, скорее дело обстоит так:

**СЧАСТЬЕ + СМЫСЛ = СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**



Аристотель  
(384-322 до н.э.)

# Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

## Эвдемонический подход к счастью и СБ

Мартин Селигман ввел модель **подлинного счастья**. В рамках этой модели он различает приятную жизнь, хорошую жизнь и осмысленную жизнь.

В случае **приятная жизнь** человек стремится к позитивным эмоциям, и можно увидеть параллели между ней и гедоническим благополучием.

В **хорошей жизни** человек использует свои сильные стороны ради вознаграждения в виде занятий, которые ему нравятся и которые сродни потоку.

Наконец, **осмысленная жизнь** состоит в том, чтобы использовать свои сильные стороны, служа чему-то, что больше и выше тебя.

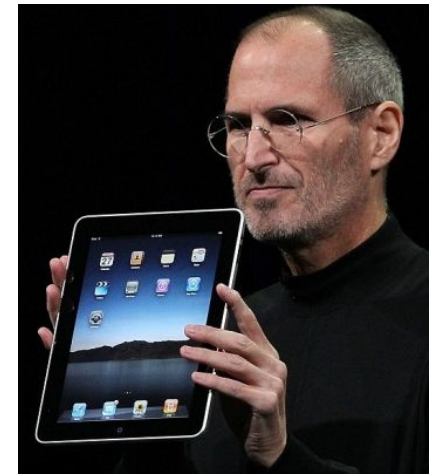
Исследования М. Селигмана и его коллег показывают, что, когда люди предаются гедоническим занятиям (развлечениям, отдыху или веселью), они испытывает много приятных ощущений и более счастливы в этот момент, чем те, кто устремлен к эвдемоническим ценностям. Однако в долгосрочной перспективе те, кто ведет более «эвдемонический» образ жизни (работает над развитием своих способностей и умений, учится чему-то, стремится к «высшим» целям), более удовлетворены своей жизнью.

1

# Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

единственный способ быть полностью довольным –  
делать то, что по-вашему является великим делом.  
И единственный способ делать великие дела –  
любить то, что вы делаете.

Стив Джобс



Стив Джобс,  
американский  
инженер и  
предприниматель,  
основатель и  
генеральный  
директор  
американской  
корпорации  
APPLE Inc.

## 1

# Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

## Процессуально-ориентированный подход

Михай Чиксентмихайи акцентирует внимание на том, что для счастья необходима вовлеченность в активность, доставляющую радость и удовольствие.

Некоторые другие психологи (Эммонс, Снайдер) подчеркивают, что сам процесс преследования цели порождает энергию и счастье.

Важность для счастья одновременного наличия смысла (цели) и потока подчеркивал также М. Селигман.

**«Награда — сам путь»  
Стив Джобс**



Счастье-это не цель,а путь,  
который мы обычно выбираем сами

# 1

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

### *Полное душевное здоровье личности по К. Рифф*

К. Рифф с коллегами предлагает в качестве наиболее полной модели душевного здоровья и счастья сочетание следующих трех факторов:

- ❖ эмоциональное благополучие;
- ❖ социальное благополучие;
- ❖ психологическое благополучие.

Эмоциональное благополучие подразумевает общую удовлетворенность жизнью и преобладание позитивных эмоций над негативными.

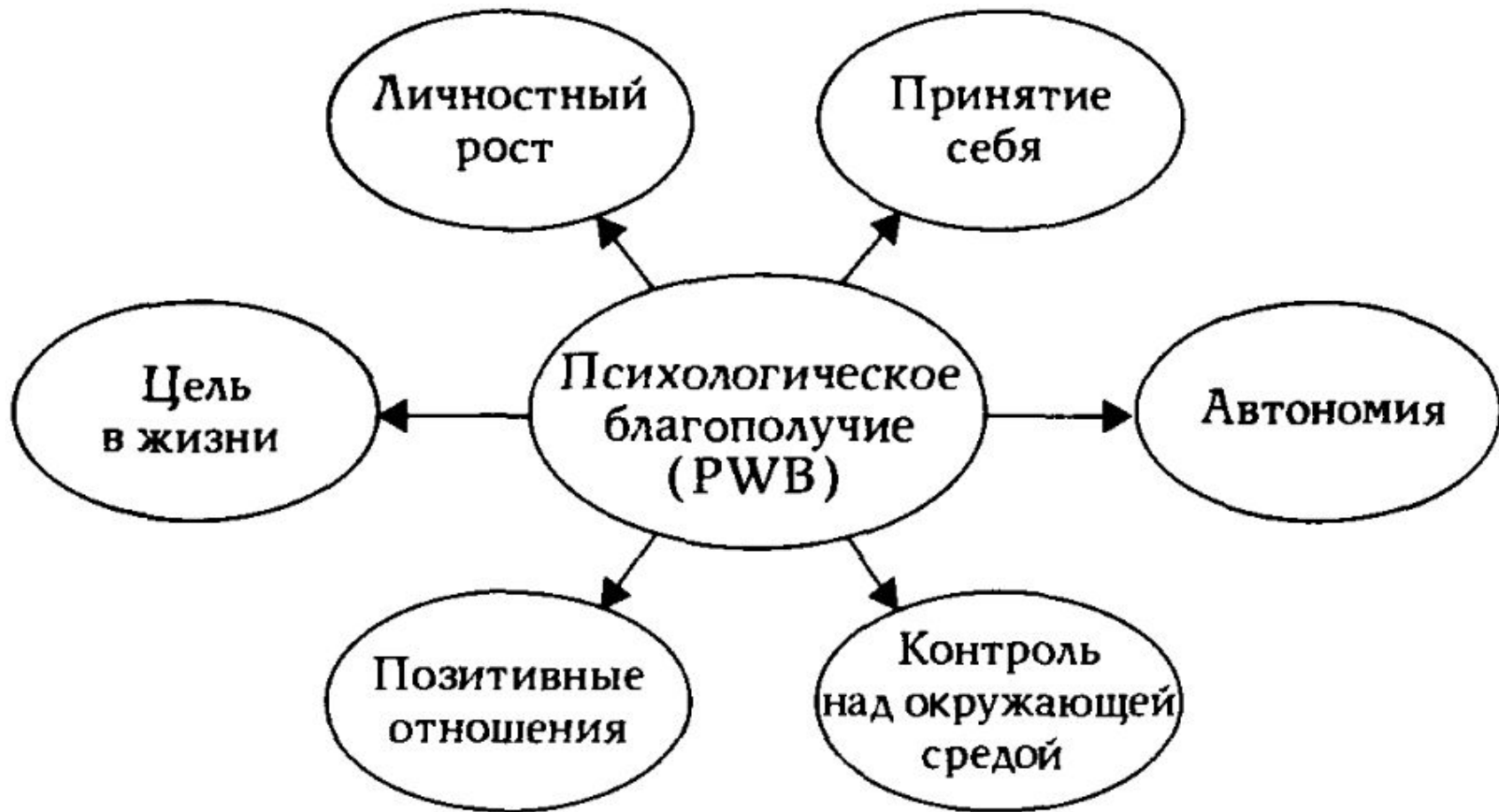
Социальное благополучие предполагает принадлежность к группе и принятие с её стороны, вклад в социальную жизнь.



Кэрол Рифф

# Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

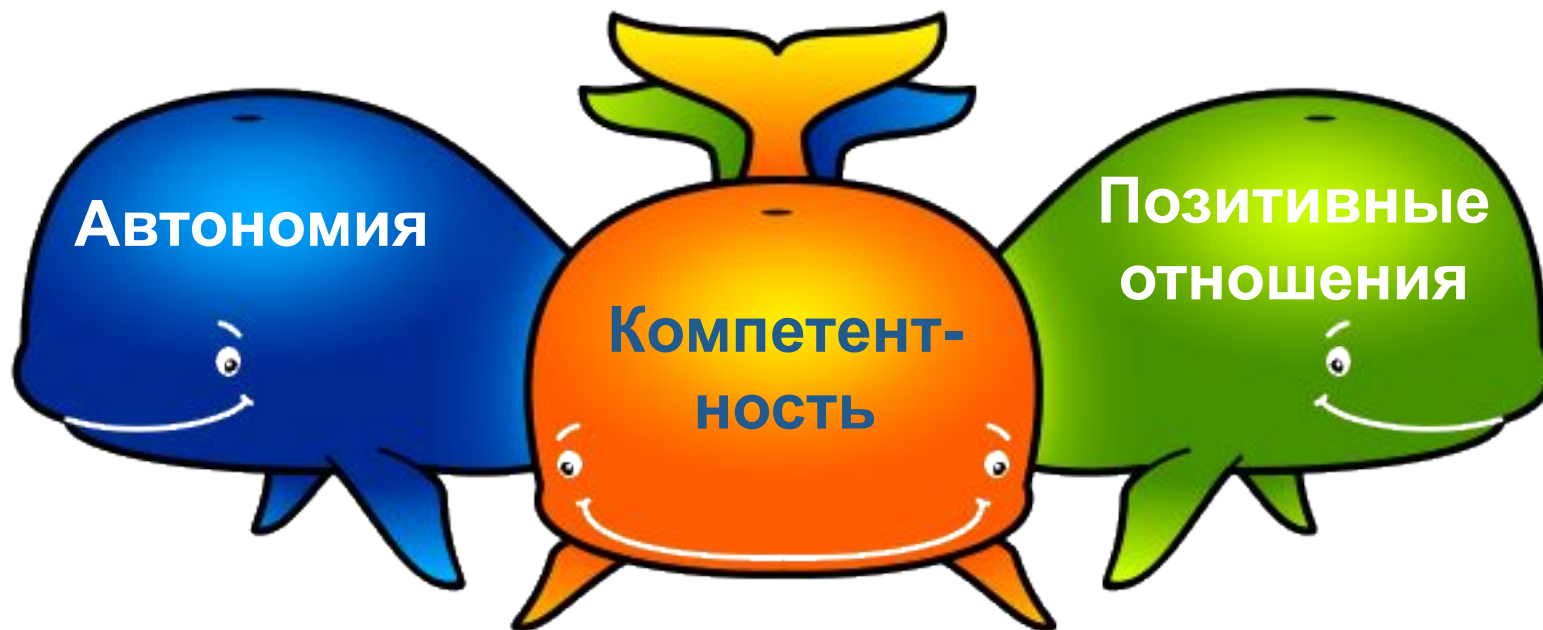
Модель психологического благополучия К. Рифф



1

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

*Базовые психологические потребности, удовлетворение которых необходимо для счастья и субъективного благополучия с точки зрения теории самодетерминации (СДТ)*



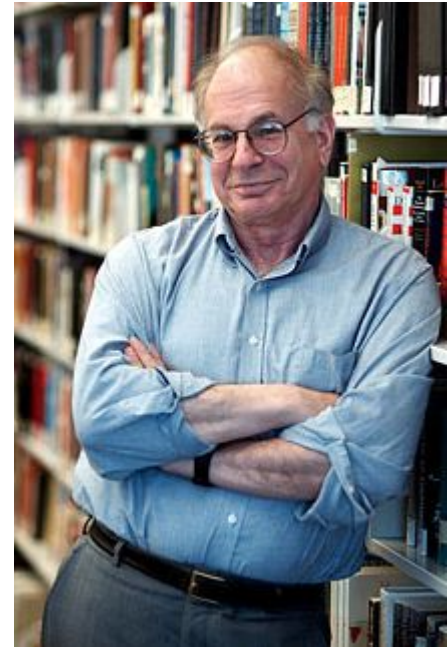
# 1

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

### *Когнитивные ловушки при исследовании счастья*

Интересно, что люди довольно плохо прогнозируют собственные переживания и состояния в ответ на те или иные события.

Зачастую человеку свойственно ожидать гораздо более яркую и длительную эмоциональную реакцию (положительную или отрицательную), в ответ на некоторые события. Однако когда эти события наступают и впоследствии в своих воспоминаниях люди сообщают о весьма умеренных или даже слабых переживаниях.



Даниэл Канеман

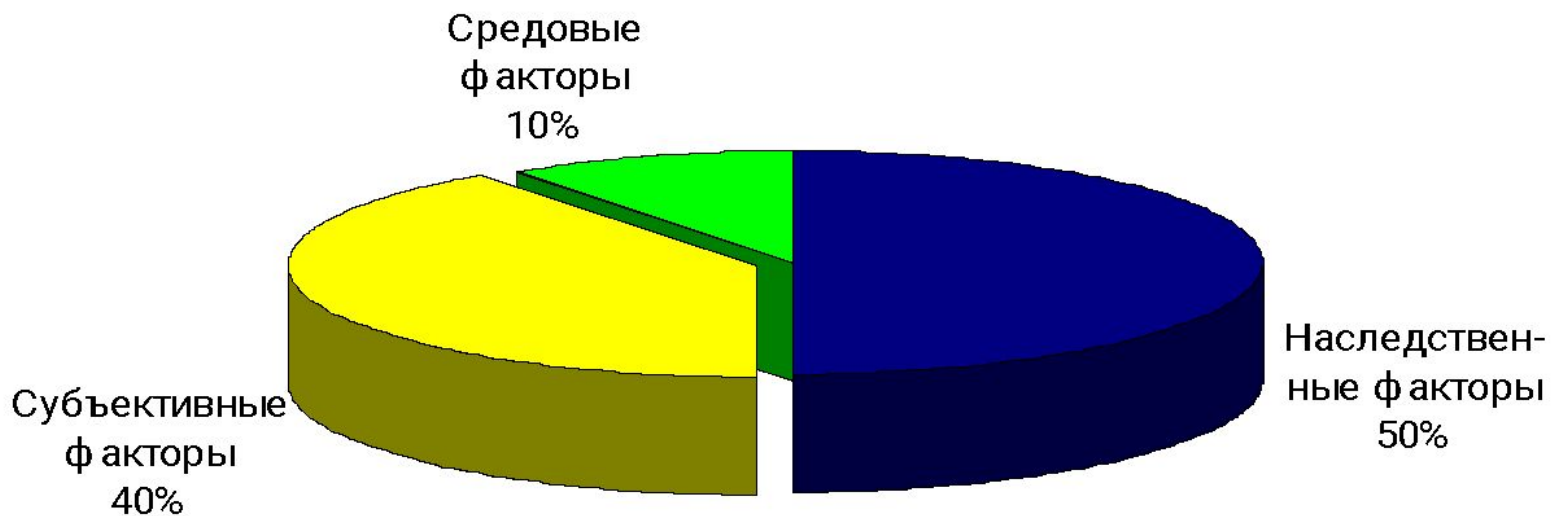


# 1

## Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

### Исследования истоков счастья и субъективного благополучия

Соотношение факторов, определяющих уровень счастья и субъективного благополучия (По S. Lyubomirsky)



# 1

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

---

### **Диагностика счастья и субъективного благополучия**

Разрабатывая методики диагностики счастья и субъективного благополучия психологи исходят из крайне субъективной природы этих явлений, так что основным методом здесь выступают самоотчеты (в виде опросников, шкал и т.д.).

Наибольшую известность получили такие методики, как:

- ◆ **шкала счастья Сони Любомирски,**
- ◆ **шкала удовлетворенности жизнью Эдварда Динера,**
- ◆ **шкала психологического благополучия Кэрол Рифф.**

**1**

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

### **Шкала счастья Сони Любомирски (версия Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина)**

Для каждого из следующих вопросов, обведите цифру на шкале, которая Вам подходит больше всего:

1. В общем, я считаю себя:

1    2    3    4    5    6    7

*Не очень счастливым человеком*

*Очень счастливым человеком*

2. Сравнивая себя с большинством моих ровесников, я считаю себя:

1    2    3    4    5    6    7

*Менее счастливым*

*Более счастливым*

3. Есть люди, которые обычно очень счастливы. Они наслаждаются жизнью независимо от обстоятельств и извлекают из всего наибольшую пользу для себя.

В какой степени эта характеристика относится к Вам?

1    2    3    4    5    6    7

*Совсем не относится*

*Очень сильно относится*

4. Есть люди, которые обычно не очень счастливы. Хотя они не в депрессии, но они никогда не выглядят такими счастливыми, какими они могли бы быть.

В какой степени эта характеристика относится к Вам?

1    2    3    4    5    6    7

*Совсем не относится*

*Очень сильно относится*

# 1

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

---

### **Шкала счастья Сони Любомирски (по Селигман, 2010)**

Чтобы подсчитать результат, сложите баллы своих ответов на первые три вопроса, прибавьте восемь и вычтите балл за четвертый вопрос. Полученный результат разделите на 4.

Средний итоговый результат взрослого американца - 4,8 балла (от 4,5 до 5,5 в зависимости от группы). Две трети опрашиваемых набирают от 3,8 до 5,8 балла.

По данным наших исследований для студентов характерно среднее значение близкое к 5 (N = 219).

Менее 4,5 баллов набирают 25% наименее счастливых.

Более 5,9 баллов – 25% наиболее счастливых.

# 1

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

### **Позитивные эффекты счастья и субъективного благополучия**

В 2001 году американские психологи Дэннер, Сноудон и Фризен провели исследование продолжительности жизни в связи с позитивными эмоциями у католических монахинь. Эти монахини, приходя в монастырь в 30-40 гг. 20 века в возрасте около 18 лет, писали короткую автобиографию (на 2-3 страницы).

Анализ этих автобиографий позволил исследователям оценить уровень удовлетворенности жизнью этих монахинь в молодости.



Психолог Дэвид Сноудон с сестрами Агнес и Гертрудой

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

---

### ***Позитивные эффекты счастья и субъективного благополучия***

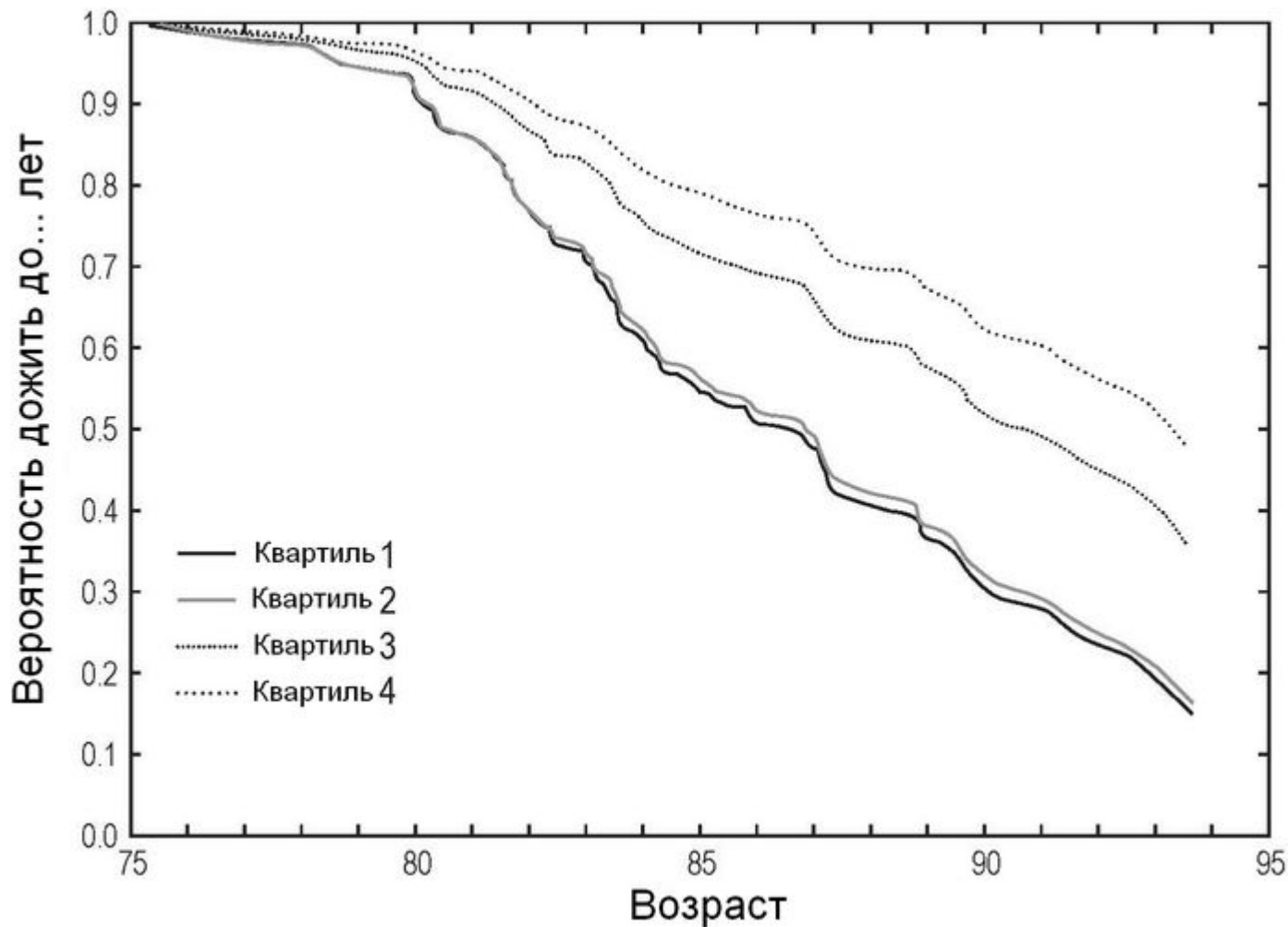
Важно отметить, что все эти монахини впоследствии вели примерно одинаковую скромную жизнь: не курили и не пили, рационально питались и работали учительницами. Результаты исследования показали, что наличие выражений счастья в заявлениях, написанных в 18 лет, позволяет предсказать продолжительность жизни. Оказалось, что 90% монахинь, попавших в юности в верхние 25% по уровню счастья, в 85 лет были еще живы, в то время как среди самых несчастливых в живых осталось всего 34%. Более половины (54%) самых счастливых монахинь были еще живы и в 94 года, а из тех, кто относился к наименее счастливым 25%, в живых осталось только 11%.

Разность средней продолжительности жизни самых счастливых и несчастливых монахинь составила 9,4 года!

# 1

## Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию

Влияние позитивных эмоций на продолжительность жизни



# 1

## **Счастье и субъективное благополучие: подходы к исследованию**

---

### ***Влияние позитивных эмоций на состояние здоровья***

Ряд исследований показывает, что счастливые люди имеют лучшее здоровье. В частности, для них свойственно:

- ❖ более сильная иммунная система;
- ❖ лучшее состояние сердечно-сосудистой системы;
- ❖ более безопасное и здоровое поведение (например, использование ремней безопасности);
- ❖ меньшая подверженность вредным привычкам и нездоровому образу жизни;
- ❖ лучшее генетическое здоровье (состояние теломеров);



## 2

# Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

## Гедоническая адаптация и счастье

Влияние средовых факторов на счастье и субъективное благополучие опосредовано фактором гедонической адаптации, т.е. привыкания человека к позитивным изменениям в жизни.

Исследования, проведенные психологами в 70-е годы с людьми, выигравшими в лотерею от 50 тысяч до миллиона долларов показали, что уже менее, чем через год они не отличались по уровню счастья от других.

Интересно, что эти люди сообщали о том, что стали получать меньше удовольствия от обычной повседневной деятельности.



## 2

# Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

## *Адаптация к негативным средовым факторам*

С другой стороны, благодаря адаптации к изменениям в жизни, люди перенесшие серьезные травмы и заболевания, а также пережившие значительные негативные перемены в жизни со временем также показывают обычный для них уровень счастья и благополучия.

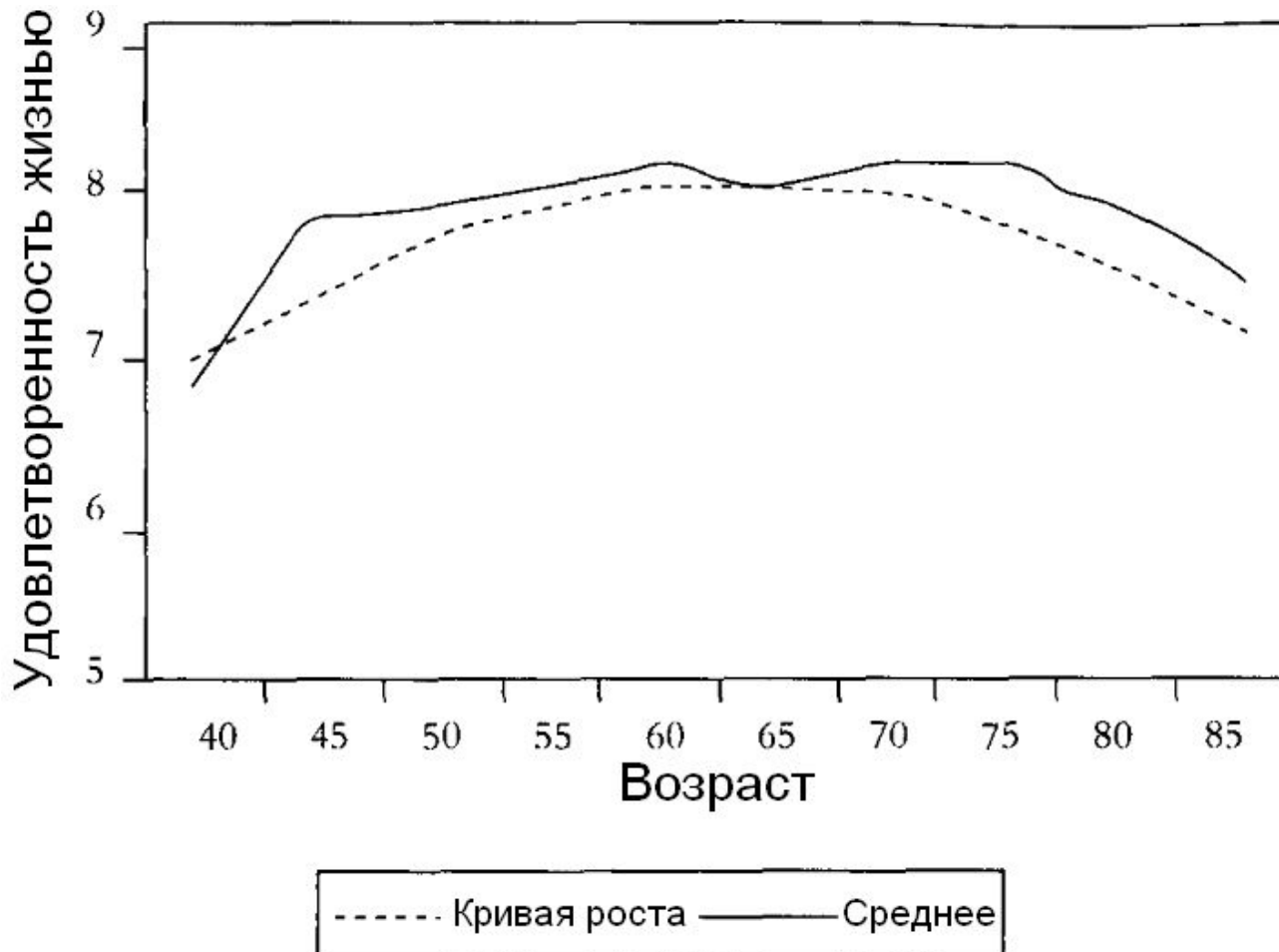
Даже люди потерявшие зрение или слух, а также пережившие паралич со временем в среднем показывают близкий к прежнему уровень субъективного благополучия.



## 2

## Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

Влияние возраста на субъективное благополучие и счастье  
(по Lyubomirsky, 2008)

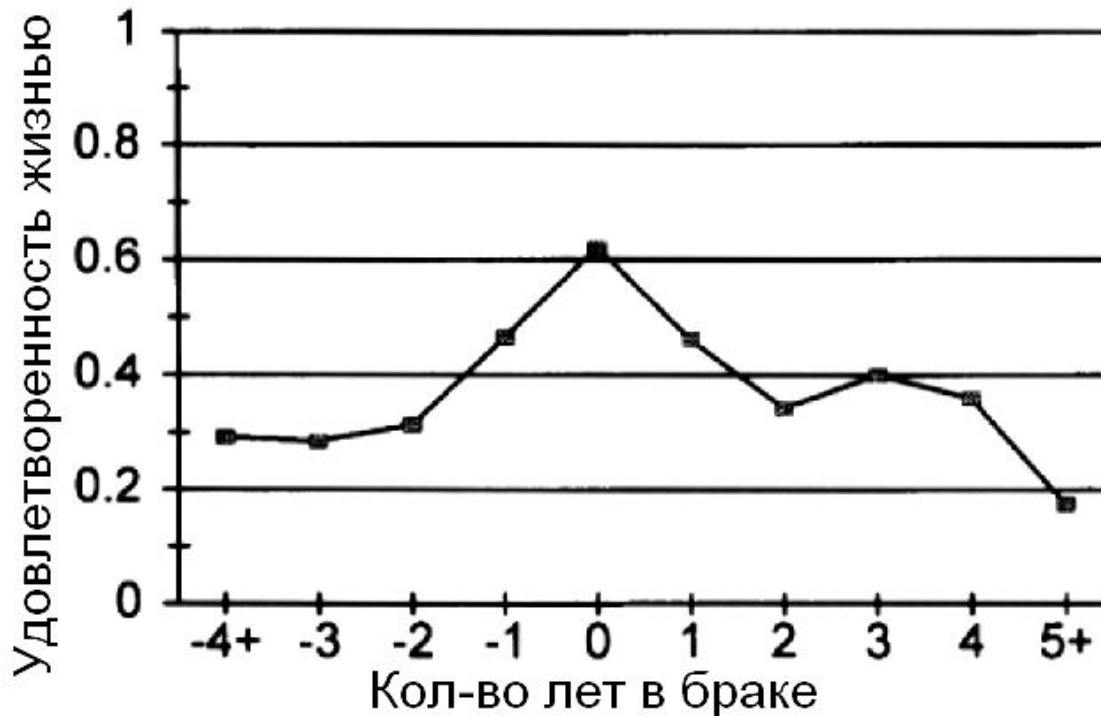


## 2

## Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

### Исследования брака как фактора субъективного благополучия

В лонгитюдном немецком социоэкономическом исследовании на выборке размером около 26000 человек было показано, что динамика субъективного благополучия при вступлении в брак такова, что через 2 года после свадьбы уровень СБ возвращается на прежний уровень (что и за 2 года до свадьбы) (Clark, Diener and McCulloch, 2001).



Результаты исследований этой проблемы пока недостаточно убедительны, однако, как правило, в работах по позитивной психологии речь идет о том, что брак является довольно существенным фактором субъективного благополучия.

## 2

## Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

### *Наличие детей и субъективное благополучие*

Целый ряд исследований свидетельствует об отсутствии значимого влияния фактора наличия/отсутствия детей на счастье и субъективное благополучие. Этот вывод противоречит ожиданиям и вызывает вопросы. Дети безусловно приносят много радости в жизнь родителей. Однако, по-видимому, объяснение заключается в том, что радость с лихвой компенсируется теми тревогами и проблемами, которые появляются вместе детьми.



## 2

## Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

Влияние дохода на субъективное благополучие и счастье  
(по Селигман, 2010)

Приведен лишь фрагмент оригинальной таблицы!

Страна	Удовлетворенность жизнью, в баллах	Покупательная способность, %
Болгария	5,03	22
Россия	5,37	27
Белоруссия	5,52	30
Латвия	5,7	20
Румыния	5,88	12
Эстония	6	27
Финляндия	7,68	69
США	7,73	100
Нидерланды	7,77	76
Ирландия	7,88	52
Канада	7,89	85
Дания	8,16	81
Швейцария	8,36	96

## 2

## Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

### Влияние дохода на субъективное благополучие и счастье (по Селигман, 2010)

«Покупательная способность и средняя удовлетворенность жизнью связаны между собой. По как только национальный валовой продукт превосходит 8000 долларов на человека, эта зависимость сходит на нет и дальнейший рост благосостояния уже не доставляет особой радости.

Вот почему богатые швейцарцы чувствуют себя счастливее бедных болгар, но радуются жизни не намного больше, чем ирландцы, итальянцы или норвежцы.

Существует и немало исключений из правила «богатство = удовлетворенность». Бразильцы, китайцы и аргентинцы выказывают куда большее довольство жизнью» чем мы могли бы предположить, судя по их достатку. А жители бывших республик Советского Союза гораздо менее довольны жизнью, чем позволяет их достаток» (М. Селигман, 2010).

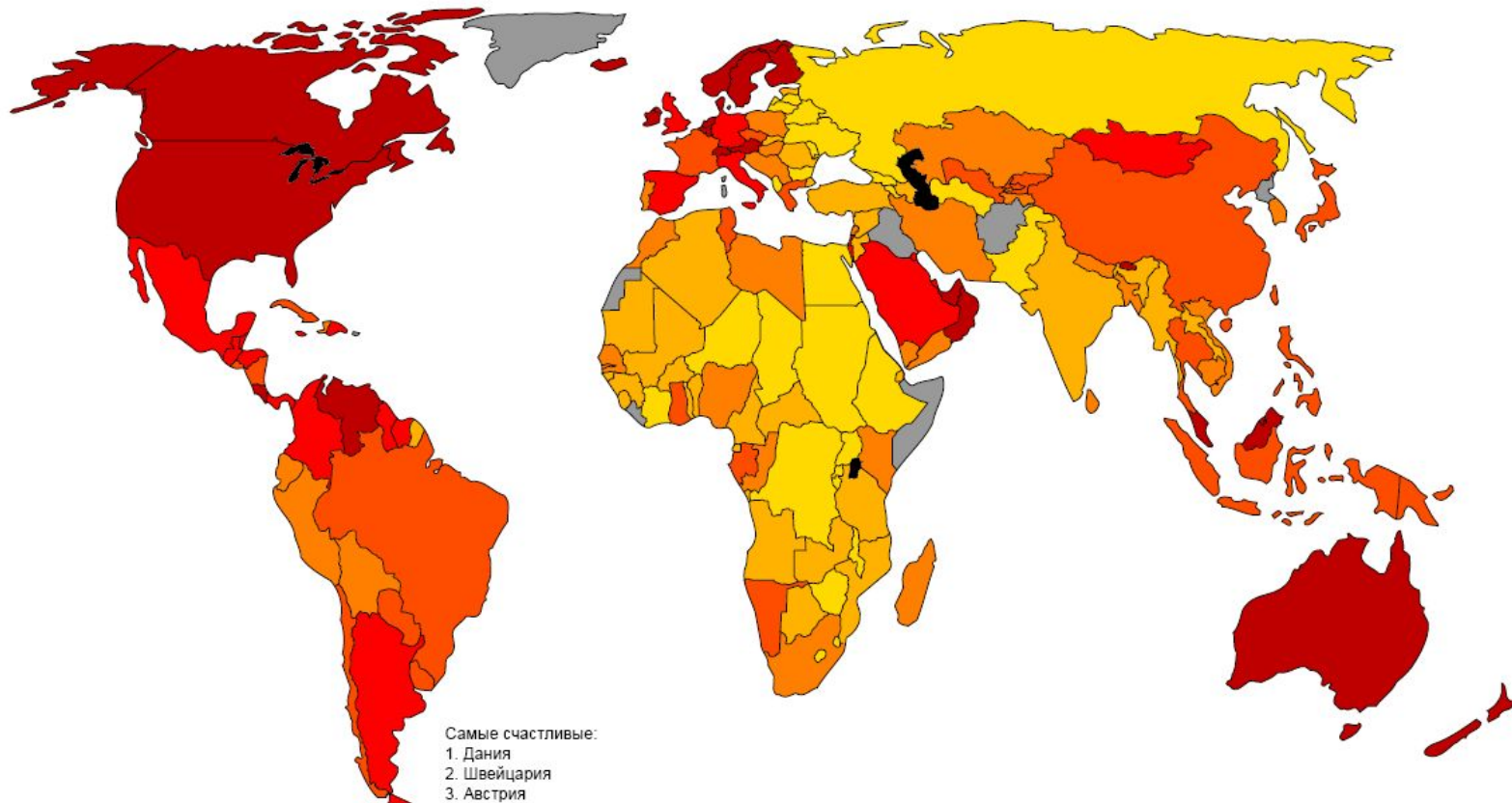


Бразильцы счастливее, чем следовало бы ожидать на основе экономических показателей

## 2

# Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

Субъективное благополучие у различных наций:  
мировая карта счастья



Самые счастливые:

1. Дания
2. Швейцария
3. Австрия

Самые несчастливые:

176. Демократическая республика Конго
177. Зимбабве
178. Бурунди



Более счастливые ----- Менее счастливые

Россия на 167 месте!

Map created by Adrian White, Analytic Social Psychologist, University of Leicester (2006)

Map and further analysis incorporates data published by UNESCO, the WHO, the New Economics Foundation, the Veenhoven Database, the Latinbarometer, the Afrobarometer, the CIA, and the UN Human Development Report.

Cartographic Unit • University of Leicester



## **Средовые факторы счастья и субъективного благополучия**

### **ПОЧЕМУ РУССКИЕ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕСЧАСТНЫ?**

#### **Оценка инвариантности показателей шкалы удовлетворенности жизнью: сравнение русских и американцев**

Tucker K. L., Ozer D. J., Lyubomirsky S. and Boehm J. K. Testing For Measurement Invariance In The Satisfaction With Life Scale: A Comparison Of Russians And North Americans // Social Indicators Research, 2006, 78. - p. 345

«Американцы и русские были взяты для сравнения ввиду их чрезвычайно различных норм, регулирующих выражение позитивных эмоций (Lyubomirsky, 1997). Заявленное в «Декларации независимости» личное счастье и удовлетворенность жизнью играют центральную роль в повседневной общественной жизни и интеллектуальном дискурсе США. Большинство американских респондентов считают удовлетворенность жизнью очень важной (Triandis et al., 1990; Diener et al., 1995) и сообщают, что думают о личном счастье как минимум раз в день (Freedman, 1978). Напротив, русские очень слабо верят в то, что следует стремиться к идеальной жизни, в сравнении с американцами (Lyubomirsky, 1997). Русская общественная жизнь и язык богаты возможностями для выражения негативных переживаний (Wierzbicka, 1994), и русские по-видимому более озабочены тем, чтобы поделиться своей бедой. На самом деле, выражение удовлетворенности жизнью и успеха часто выглядит рискованным ввиду возможности вызвать злость, обиду, подозрение или «сглаз» (Smith, 1990). Историческая подозрительность системы в сочетании с безнадежностью, недостатком контроля над своей жизнью и подозрением, что кто-либо, кто очень удовлетворен жизнью должно быть использовал «нечистые» средства, удерживает русских от выражения позитивных чувств, чтобы избежать негативных социальных сравнений ...»

## 2

## Средовые факторы счастья и субъективного благополучия

### Бутан: счастье как политический фактор



«Правительство Бутана официально не рассматривает ВВП, как мерилло развития экономики, а ориентируется на показатель валового национального счастья (Gross National Happiness). Валовое национальное счастье рассматривается как ключевой элемент строительства экономики, которая бы согласовывалась с буддистскими духовными ценностями. Несмотря ни на что, правительство страны относится к данному показателю вполне прагматично: несколько раз в Бутане проводились международные конференции, на которые были приглашены многие западные экономисты (включая нобелевских лауреатов по экономике), с целью выработки методик расчета ВНС на основе сочетания экономической ситуации в стране и удовлетворенности жизнью населения» (<http://ru.wikipedia.org/wiki/Бутан>)

## 3

## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

### Субъективные факторы счастья

Необходимо учиться жить текущим моментом и наслаждаться жизнью, развивая в себе способность замечать, ценить и усиливать позитивные события и переживания.

Полезно уделять внимание для организации событий, позволяющих пережить **интенсивные позитивные переживания (пиковые переживания)**.



# 3

## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

### Субъективные факторы счастья



Существенный позитивный эффект на счастье и субъективное благополучие оказывают занятия физической культурой.

## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

### Субъективные факторы счастья

В исследовании, проведенном в 1999 году (Standard Medical Intervention and Long-term Exercise study – SMILE) три группы людей в возрасте от 50 лет и выше с депрессией получили следующие предписания.

- Первая группа в течении четырех месяцев должна была заниматься аэробикой. Занятия предполагали три сорокапятиминутных занятия в неделю под руководством инструктора, либо прогулки или пробежки с умеренной и высокой интенсивностью.
- Вторая группа в течении того же срока принимала антидепрессант (Золофт).
- Третья группа выполняла оба эти предписания.



## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

### Субъективные факторы счастья

К концу четырехмесячного срока оказалось, что в первой группе улучшение было таким же как и в двух других группах. Все они показывали примерно равное снижение депрессивных симптомов, повышение счастья и самоуважения. Более того, шесть месяцев спустя частота рецидива депрессии была ниже в первой группе, чем в других.



## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

### Субъективные факторы счастья

Достоверным влиянием на счастье и эмоциональное благополучие обладает медитация. Её эффективность подтверждается как данными самоотчетов, так и психофизиологическими исследованиями.



## **Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия**

---

### *Субъективные факторы счастья*

#### **Исследования эффективности методик повышения счастья М. Селигмана (Seligman et al, 2005)**

Всего в исследовании участвовали 577 взрослых испытуемых, 42% мужчин и 58% женщин.

В экспериментальной группе испытуемым предлагалось в течение одной недели использовать одно из предложенных упражнений. В контрольной группе испытуемых просили каждый вечер записывать их ранние воспоминания о детстве.

Измерения проводились с помощью шкалы счастья SHI и шкалы депрессии CES-D.

Наибольшую эффективность в повышении счастья показали следующие три методики.

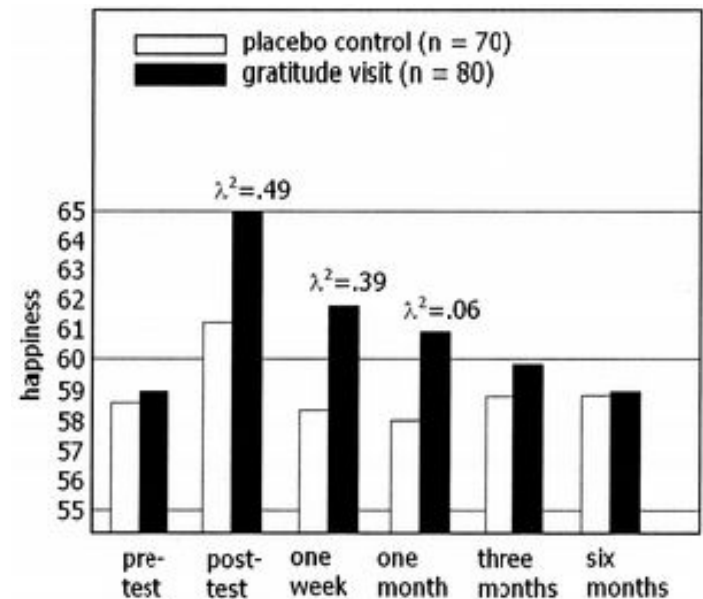


## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

### Субъективные факторы счастья

#### Выражение благодарности

Испытуемым предлагалось в течение недели написать и отправить письмо с выражением благодарности человеку, который был особенно добр к Вам, сделал для Вас что-либо важное, но так и не получил от Вас благодарности.



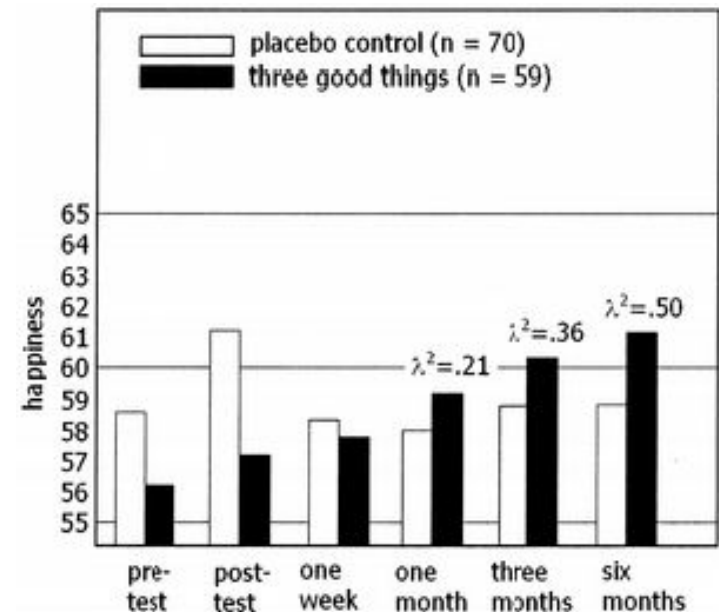
## 3

# Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

## Субъективные факторы счастья

### Три хороших события

Испытуемым предлагалось каждый вечер записывать три хороших события, которые произошли в течение дня. Им также следовало описать причины эти хороших событий, объяснить, почему они произошли.

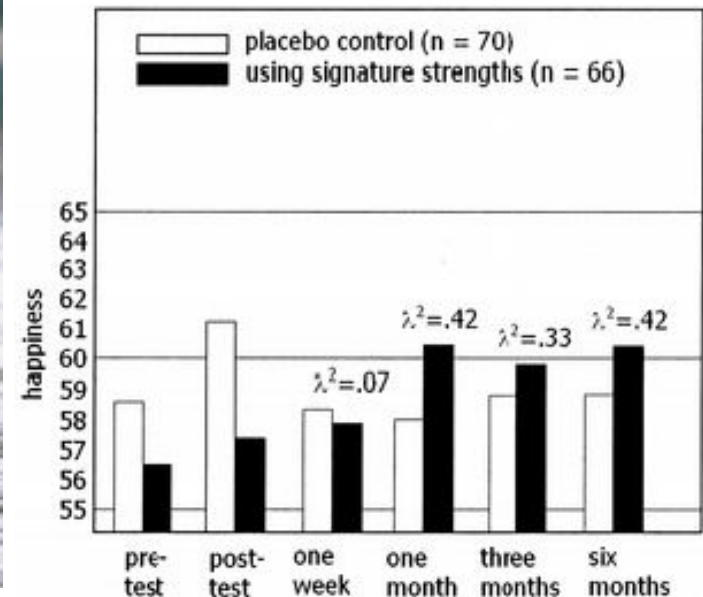


## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

### Субъективные факторы счастья

#### Использование сильных сторон личности

Испытуемым предлагалось пройти опросник на выявление сильных сторон личности (добродетелей). Затем им следовало в течение недели каждый день использовать одну из своих сильных сторон по-новому.



## 3

## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

*Субъективные факторы, которые могут быть использованы для влияния на уровень счастья (Lyubomirsky, 2008)*

1. Чувство благодарности
2. Оптимистическое мышление, диспозиционный оптимизм и надежда
3. Избегание социального сравнения (зависти) и «застревания» на негативных чувствах и мыслях
4. Альтруизм в отношениях с окружающими, стремление бескорыстно творить добрые дела
5. Наличие широких социальных связей
6. Использование эффективных стратегий управления стрессом (копинг-стратегий)
7. Умение прощать
8. Возможность переживать состояние потока
9. Умение жить в настоящем и наслаждаться жизнью
10. Религиозность и духовность
11. Наличие в жизни значимых целей и настойчивое их преследование
12. Медитация



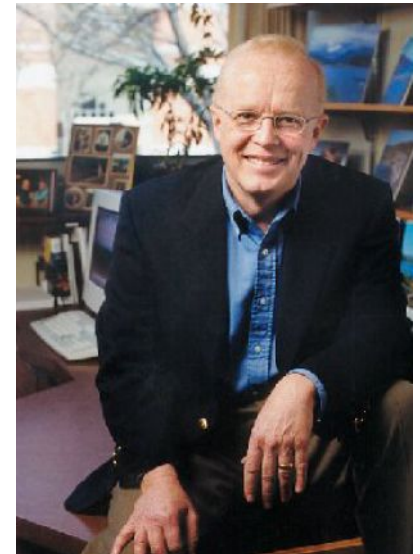
**Единственного «секретного» ключика к счастью не существует!**

## Субъективные факторы счастья и субъективного благополучия

### Субъективные факторы счастья

Рекомендации Д. Майерса:

- ❖ Осознайте, что устойчивое счастье не происходит из успеха.
- ❖ Управляйте своей жизнью.
- ❖ Ведите себя так, будто Вы счастливы.
- ❖ Ищите работу и занятия, в которых Вы можете проявить свои лучшие стороны.
- ❖ Занимайтесь физической культурой.
- ❖ Давайте себе возможность выспаться.
- ❖ Отдайте приоритет в Вашей жизни близким отношениям.
- ❖ Стремитесь к чему-либо высшему, выходящему за пределы Вашего индивидуального существования.
- ❖ Ведите «дневник благодарности» для фиксации всего хорошего, что происходит в жизни.
- ❖ Стимулируйте свою духовную жизнь.



Дэвид Майерс



## Выводы

---

1

Исследования счастья и субъективного благополучия являются одним из основных направлений позитивной психологии. Сложился целый ряд подходов: гедонический, эвдемонический, процессуальный и т.д.

2

Средовые факторы счастья и субъективного благополучия оказывают относительно небольшое влияние на их уровень. Большое значение здесь приобретает адаптация к изменениям среды.

3

Интенсивно развиваются исследования субъективных факторов счастья, роль которых весьма значительна. К настоящему времени хорошо изучены такие факторы, как духовность, медитация, благодарность, оптимизм и т.д.



## **Основные понятия**

---

**Счастье и субъективное благополучие,  
гедонический подход,  
эвдемонический подход,  
процессуальный подход,  
гедоническая адаптация,  
средовые факторы счастья,  
субъективные факторы счастья**



# Спасибо за внимание!

Сычёв Олег Анатольевич

