



МОСКОВСКИЙ  
ГОРОДСКОЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
МГПУ

ДИСЦИПЛИНА:  
**ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ**

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:  
ЛАРИОНОВА ЛЮДМИЛА ИГНАТЬЕВНА

Москва, 2020

# Психология счастья и благополучия

## **Цель:**

**Познакомиться с основными понятиями, связанные с проблемой счастья и благополучия, историей вопроса, подходами в отечественной и зарубежной психологии.**

**Установить связи с позитивной психологией.**

**Выяснить от чего зависит счастье и благополучие человека.**

**Какими личностными качествами должен обладать человек, чтобы быть счастливым.**

**Исследовать свою личность, чтобы выяснить свои ресурсы и ограничения.**

**Провести тренинг, направленный на улучшение состояния.**

**Личная сторона. Позитивная психология делает людей счастливее.**

# Психология счастья и благополучия

**Личная сторона.** Позитивная психология делает людей счастливее.

Преподают ли они позитивную психологию, исследуют психологическое благополучие и счастье, используют на практике, обучают ли навыкам старшеклассников, воспитывают ли в духе позитивной психологии маленьких детей, рассказывают ли знакомым о посттравматическом росте или просто ходят на занятия по позитивной психологии, все это делает их счастливее!

Этот курс поможет Вам повысить благополучие и процветание.

Мы меняемся, когда узнаем о своих лучших чертах и о том, как их использовать чаще.

Чтобы принимать критику и работать над собой, нужно

# Психология счастья и благополучия.

## Лекция 1.

---

### План.

1. Понятия «Индекс счастливой жизни», «Индекс счастливой планеты». Понятия счастья и благополучия.
2. Позитивная психология и психология счастья.
3. Гедонистический и эвдемонистический типы счастья.
4. Составляющие счастья.

### Литература:

1. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фебер, 2009.
2. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. Спб.: Питер, 2003.
3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
4. Чиксентимихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность, пер. с англ. – М.: Альтнонфикшн. 2011.

# Психология счастья и благополучия.

## Лекция 1.

---

### Составляющие благополучия (счастья):

- Положительные эмоции;
- Смысл;
- Вовлеченность;
- Отношения с другими людьми;
- Достижения.

# Понятия «Индекс счастливой жизни», «Индекс счастливой планеты». Понятия счастья и благополучия.

**«Экономика счастья» во многом переворачивает традиционную логику экономических и социальных оценок, делая акцент на субъективном благополучии и через него оценивая качество объективных условий жизни людей. А «экономика рассматривается в гуманистических координатах – как инструмент создания благополучия для социума в целом и каждого человека в отдельности.**

**Экономист Р.Лэйард считает, что именно стремление человека к счастью должно быть принято государством как «золотой стандарт» и лежать в основе всех политических решений. По его мнению, счастье граждан – единственный показатель эффективности, который правительства должны учитывать при планировании своего курса, а умножать богатства имеет смысл только для приумножения счастья.**

**Большое значение имеет и доказательство того, что субъективное восприятие удовлетворенности жизнью объективно влияет на общественную ситуацию гораздо в большей степени, чем реальное положение дел.**

# Понятия «Индекс счастливой жизни», «Индекс счастливой планеты». Понятия счастья и благополучия.

**Удовлетворенность и неудовлетворенность населения своей жизнью является важным показателем внутренней стабильности общества, уровня общественной поддержки деятельности властей, начинает формироваться консенсус в плане того, что опросы о счастье могут служить важным вспомогательным инструментом для формирования общественной политики. А основное отличие так называемой «вторичной» модернизации от «первичной» принято усматривать в том, что главной задачей уже является не просто развитие экономики ради удовлетворения материальных потребностей людей, а повышение качества жизни ради**

# Понятия «Индекс счастливой жизни», «Индекс счастливой планеты». Понятия счастья и благополучия.

**Экономически разработаны и количественные показатели «уровня счастья»: Индекс счастливой жизни, Индекс счастливой планеты, взятые на вооружение такими авторитетными международными организациями как ООН, Eurostat, ОЭСР, Всемирный банк, Европейская комиссия и др.**

**Структура Индексов счастья, предлагаемых экономистами, выражает их представления о характере этого феномена и его психологическом содержании. Так, при расчете Индекса счастливой жизни (или Индекса счастливых лет жизни) средний для той или иной страны нормализованный показатель удовлетворенности жизнью, изменяющийся в интервале от 0 до 1 и вычисляемый на основе ответов респондентов на соответствующий прямой вопрос «Насколько Вы удовлетворены своей жизнью?» и умножается на среднюю продолжительность жизни в этой стране, рассматриваемую как показатель благополучия.**



# Понятия «Индекс счастливой жизни», «Индекс счастливой планеты». Понятия счастья и благополучия.

**Индекс счастливой планеты рассчитывается таким же способом при добавлении еще одного параметра – «экологического следа», характеризующего потребление природных ресурсов той или иной нацией или социальной группой и имеющего собственно к счастью еще более сомнительное отношение (предполагается, что более счастливы те народы, которые потребляют меньше таких ресурсов, т.е. достигают удовлетворенности жизнью ценой меньшего насилия над природой, а, скажем, в случае Российской Федерации «экологический след» почти в два с половиной раза превышает его критическое значение).**

# Понятия «Индекс счастливой жизни», «Индекс счастливой планеты». Понятия счастья и благополучия.

**К понятию «счастья» очень близки понятия «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью» и часто употребляются как синонимы. Вместе с тем напрашивается трактовка счастья как не просто эквивалента субъективного или психологического благополучия, а как его превосходной степени, полюса на его шкале.**

**Важный аспект обращения психологии к проблеме счастья связан с развитием «позитивной» психологии, служащей альтернативой и противовесом как традиционной психологии, так и выраженной сосредоточенности социогуманитарной науки, как отечественной, так и мировой, на негативных явлениях в обществе. По своему объективному содержанию и смыслу позитивная психология – это закономерный итог отношения новой генерации ученых к сложившейся в предыдущие годы несбалансированности психологической науки, в которой преимущественное внимание уделялось негативным сторонам и проявлениям психики – депрессии, стрессу, страху, апатизму, агрессии, тревожности, одиночеству.**

**Важность позитивных предпосылок счастья проявляется на макропсихологическом уровне. На протяжении последних лет число удовлетворенных жизнью в нашей стране устойчиво удерживаются на уровне 73-75%, в то время как прекрасное настроение имеют только 3% опрошиваемых. Эти результаты объясняются не только тем, что наше общество живет в состоянии психического напряжения, неослабевающего раздражения, глобального недоверия, растерянности и т.п, т.е. под воздействием негативных факторов, но и при дефиците позитивных – как правило нет уверенности в завтрашнем дне, отсутствуют идеалы, люди не**

**Принято различать два основных типа счастья – гедонистический и эвдемонистический, причем для последнего характерна «смысложизненная ориентация личности, при которой смысл жизни оказывается выше самой жизни (естественные потребности человека). Соответственно основным источником удовлетворенности и счастья для этого типа людей выступает не сама по себе возможность жить и иметь обычные житейские радости и блага, не просто возможности развивать и удовлетворять свои насущные потребности, искать и находить все новые источники удовольствия, а наличие высокой цели и смысла жизни, возможность неукоснительно следовать и самозабвенно служить им, добиваясь реализации большой и общественно значимой цели.**

**Служение идеалам вовсе не обязательно предполагает жертвенность и характерно, например, для самоактуализирующихся личностей, описываемых А. Маслоу, - выдающихся ученых, писателей, музыкантов и т.д. Наличие в их жизни высоких смыслов не лишает ее земных радостей, а, наоборот, подводит под них устойчивый фундамент, позволяя получать еще большее удовольствие как вписанных в общий смысложизненный контекст. Это, наверное, и есть современный вариант эвдемонистического счастья, а его антипод – счастье гедонистическое – представляет собой отрыв естественных человеческих удовольствий от еще**

**Общества, в которых сильны традиции коллективизма, переживают свое «диссипативное» состояние как смысловой вакуум, а отсутствие коллективных, общенациональных смыслов порождают массовую аномию, утрату объединяющих начал, отсутствие перспективы и другие негативные явления.**