

Счастье

Материал подготовила:
педагог-психолог МБУДО «ДЮЦ»
О.Д. Одинцова

Челябинск
2023

Счастье – это высшее благо, доступное человеку



Счастье (праславянское соче^нстѣе, где *со* – «хороший» и *че^нстѣе* – «часть») – «хороший удел».

(Этимологический словарь Фасмера)

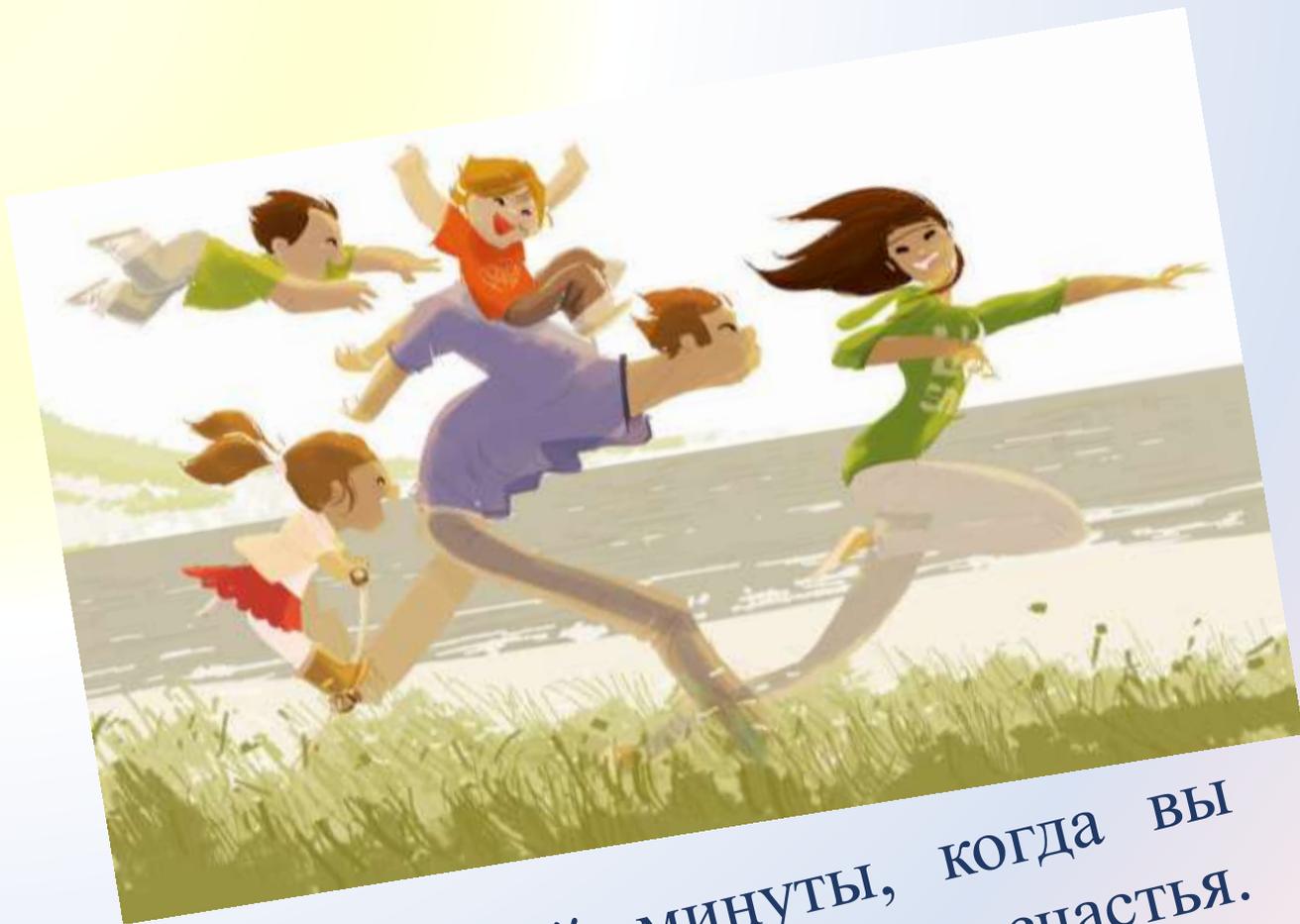
Счастье – это состояние человека, которое соответствует его внутренней удовлетворённости условиями своей жизни (её полноте и осмысленности), осуществлению своего призвания и самореализации.

Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем. (Фридрих Ницше)



Счастье зависит от качества мыслей и ни один человек не счастлив, если он не считает себя таковым: «Куда бы я ни попал, я могу быть счастлив...». (Марк Аврелий)

Счастливого человека очень просто узнать. Он словно излучает ауру спокойствия и тепла, движется неторопливо, но везде успевает, говорит спокойно, но его все понимают. Секрет счастливых людей прост — это отсутствие напряжения. (Конфуций)



В течении каждой минуты, когда вы сердиты, теряется 60 секунд счастья.
(Бернард Шоу)

Счастье – это если мама
Целый день с утра поёт.
Счастье, если папа рано
На работу не идёт.
Счастье, если ты на завтрак
Ешь любимые блины.
Счастье, если ты захочешь
Вдруг подпрыгнуть до луны.
Если ты всё утро скачешь,
Не спешишь снимать пижаму
И, усевшись на диване,
Обнимаешь папу с мамой!

<https://nauka.club/literatura/stikhi/o-schaste.html>

Люди часто пытаются жить «задом наперёд» стремятся заработать больше денег, и купить больше вещей, чтобы делать то, что им хотелось бы, и таким образом стать счастливее.

На самом деле все нужно делать наоборот.

Сначала, **нужно стать собой**, потом делать то, что Вам нужно, чтобы получить то, что хочется.

(Маргарет Янг)



В психологических исследованиях счастье связывают с субъективным благополучием – переживанием определенного устойчивого уровня счастья. *(Д.А. Леонтьев, 2006).*

Психологи развеивают, наиболее ложные и дезинформирующие мифы:

- о случайности, непредсказуемости счастья;
- о всецелой зависимости счастья от внешних благоприятных обстоятельств.

Субъективное благополучие человека – относительно независимо от складывающихся условий его жизни. *(Staudinger, 2000)*

Исследователи подтверждают, что мера переживания счастья и **субъективного благополучия в большей степени зависит от самой личности**, от качества её межличностных отношений, от постановки целей, ценностей и ее мировоззрения.

И наоборот, «жизненные обстоятельства вносят лишь небольшой вклад в ощущение счастья по сравнению с вкладом самой личности». *(Kahneman, Tversky, 2000).*





Счастье или несчастье связано не с внешними обстоятельствами, а с твоей внутренней позицией, твоим собственным отношением к жизни.

Способы собственными действиями увеличить роль счастья в своей жизни и жизни окружающих:



Более осмысленные, и менее эгоцентрические (зацикленные на себе) желания порождают счастье более высокого качества.

Возможные стратегии достижения счастья:

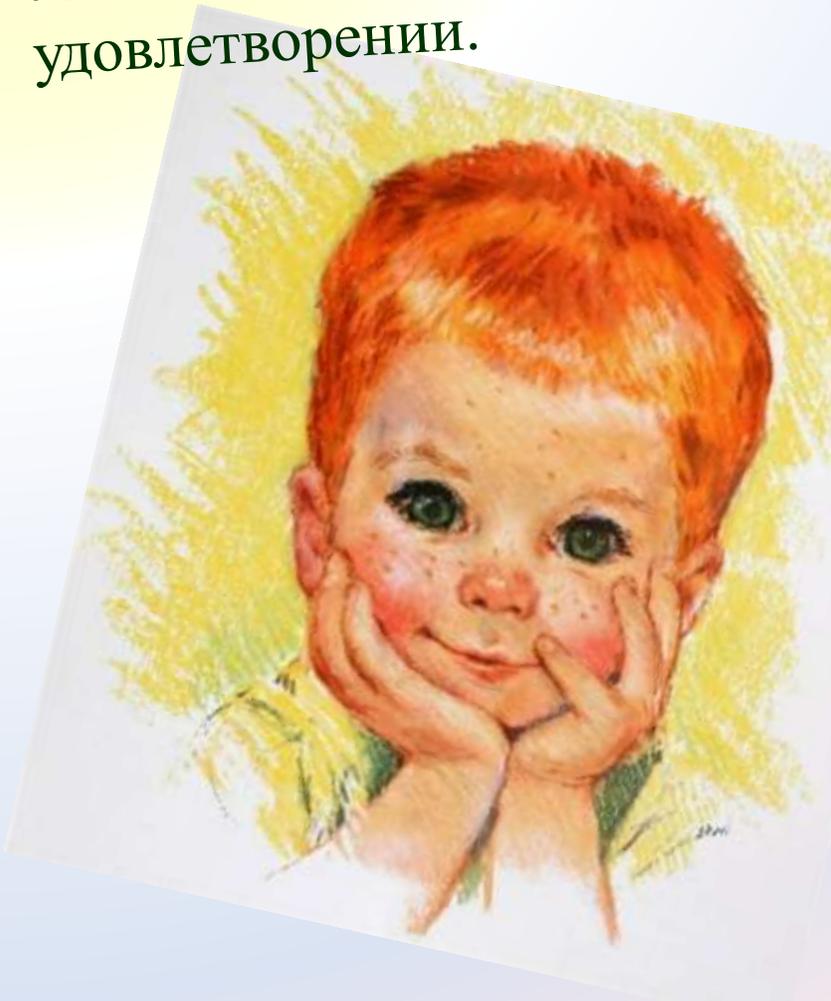
1. Игра на понижение — снижение интенсивности и качества желаний: чем меньше хотеть, тем больше вероятность того, что жизнь будет им соответствовать, и положительные эмоциональные сигналы будут поступать без чрезмерных усилий.

2. Игра на повышение: если многое в жизни интересно и цели высоки, то придется прикладывать усилия, развиваться, усложняться для того, чтобы быть на уровне растущих в качественном отношении желаний, и добиваться успеха в их удовлетворении.

Это путь, которым движутся выдающиеся люди в искусстве, культуре, науке, изобретательстве и многих других областях.

Если человек на этом пути не сможет реализовать все задуманное, он все равно добьется гораздо большего, чем если бы он ставил менее амбициозные цели – уже сам путь к цели приносит счастье, радость и позитивные эмоции.

И даже не придя в искомую точку, можно в самом процессе движения обрести желаемое.

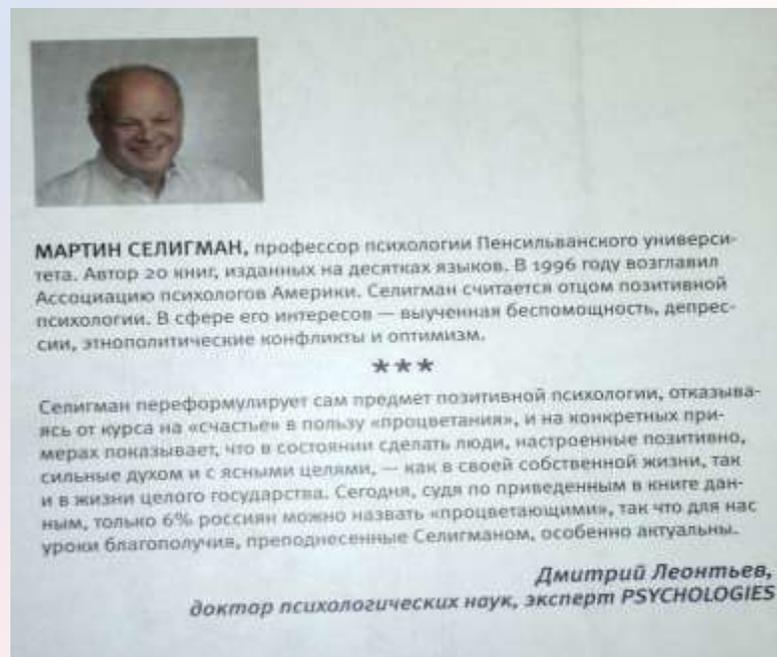


Американский психолог, основоположник позитивной психологии и самый передовой исследователь счастья Мартин Селигман разработал модель PERMA, и получившую известность, после публикации его книги 2011 года «Flourish» («Прцветание»).

Модель PERMA представляет собой пять главных элементов счастья и благополучия.

Аббревиатура PERMA расшифровывается следующим образом:

- Positive Emotion – **положительные эмоции;**
- Engagement – **вовлеченность;**
- Relationships – **взаимоотношения;**
- Meaning – **смысл;**
- Accomplishments – **достижения.**



Модель PERMA представляет собой пять главных элементов счастья и благополучия.

Аббревиатура PERMA расшифровывается следующим образом:

- Positive Emotion – положительные эмоции
- Engagement – вовлеченность
- Relationships – взаимоотношения
- Meaning – смысл
- Accomplishments – достижения

1. Позитивные эмоции. Способность испытывать позитивные эмоции – это нечто большее, чем просто улыбаться, это умение видеть прошлое, настоящее и будущее с позитивной точки зрения. Такое отношение к жизни позволит вам строить крепкие взаимоотношения с другими людьми, достигать успехов в работе и творчестве.

2. Вовлеченность. Все люди отличаются друг от друга и находят интересными разные вещи – игру на пианино, танцы, спорт или поиск нового хобби.

Когда нам интересно, когда мы находимся в настоящем моменте времени и у нас все получается, мы достигаем состояния «потока».

3. Взаимоотношения. Уровень нашего счастья сильно зависит от взаимоотношений с другими людьми – если у нас прекрасные отношения с друзьями, родителями, детьми, коллегами и партнером, мы чувствуем удовлетворенность от жизни.

Изоляция вредит психическому здоровью, а поэтому необходимо найти грамотный баланс между концентрацией на работе и общением с другими.

4. Смысл. Цель и смысл имеют для нас огромное значение – мы хотим знать, зачем просыпаемся по утрам и ходим на учебу или работу. Какой во всем этом смысл? Счастливый человек знает смысл своей активности.

5. Достижения. Если у вас есть цель и мотивация – вы уже на пути к успеху.

Спасибо за внимание!