**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна «Средняя общеобразовательная школа № 7**

**ПРОЕКТ**

по направлению: психология

**Название темы:**

Представление о счастье

**Тип проекта:**

Исследовательский

|  |  |
| --- | --- |
|  | Фамилия Имя:  Семенова Яна  Класс: 9а  Руководитель:  Капитанова Галина  Владимировна, педагог-психолог |

г. Тулун 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………... 3 с.

I РАЗДЕЛ 1. (теоретический) …………………………………………………5 с.

1.1. Понятие счастья в психологии……………………………………………5 с.

1.2. Потребности и функции счастья………………………………………….6 с.

1.3. Полоролевые различия представлений о счастье………………………..7 с.

II РАЗДЕЛ 2. (практический) ……………………………………………….. 10 с.

2.1. Организация и методы исследования…………………………………...10 с.

2.2. Рекомендации "Как стать счастливым?"………………………………..12 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ………………………………………………………........... 17 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ …………………………………………………... 18 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ………………………………………………………….........19 с.

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Значимость в жизни того, что люди называют словом «счастье», вряд ли можно ставить под сомнение. Счастье – одна из основных человеческих ценностей. Стремление к счастью заложено в каждом человеке и составляет неотъемлемую часть его природы. Представления человека о счастье входят в смысложизненную систему его ценностей и выражают его сущностное отношение к миру.

Проблема человеческого счастья занимает одно из виднейших мест в философии с момента ее возникновения. Счастье как цель, как высшее благо, как возможное и достижимое состояние человеческого бытия, всегда было одной из главных тем философского дискурса. Практически все крупнейшие философы от Сократа и Платона до Ясперса и Бодрийяра в той или иной степени касались данной темы.

Сегодняшняя культура демонстрирует активнейший интерес к проблеме счастья, дефицит которого ощущается в современном обществе. Причины ментального нездоровья и депрессии многие видят в рыночных социальных институтах. В. Федотова говорит о том, что Западу свойственно состояние апатии, которое возникает от пресыщенности. Желать становится нечего. Для человека созданы все условия - в соответствии с американской «Декларацией независимости». Есть право на жизнь, на свободу и стремление к счастью. А самого счастья нет. Не возникает ощущение счастья в таких сферах как работа, финансы, место жительства, взаимное доверие, вера в прогресс и т. д. Идея недостижимости счастья становится массовой. В такой ситуации стремление к счастью превращается в поиск пути «выздоровления» и возрождения.

**Цель проекта:** выявление уровня счастья, источников счастья у подростков и взрослых.

**Задачи:**

1. Изучение и описание теоретических аспектов представления о счастье.

2. Провести статистические исследования и выявить уровень счастья, источников счастья у подростков и взрослых.

3. Разработать рекомендации для подростков и взрослых «Как стать счастливым?»

**Гипотеза:** мы предполагаем, что представление о счастье у подростков и взрослых различаются.

**Объект исследования:** обучающиеся 9,10-х классов и педагоги МБОУ СОШ № 7.

**Предмет исследования:** исследование представления о счастье у подростков и взрослых.

**В исследовании были использованы следующие методы:** методологический (теоретический анализ литературы), психодиагностический (анкеты), эмпирический (тестирование, сравнительный анализ).

**Практическая значимость.** Данные исследования могут применяться психологами, при работе с подростками 14-16 лет.

# Глава I. Теоретический анализ основных подходов к изучению содержания и сущности феномена счастья.

* 1. **Понятие счастья в психологии.**

Вопрос о счастье интересовал многих ученых и мыслителей. С одной стороны, психологи оценивают счастье как наследие философии. С другой же – как уровень психологического комфорта человека.

Строго говоря, счастье – это философская категория, которая подразумевает идеальное состояние высшего удовлетворения жизнью. С этой точки зрения счастье – абсолютное отсутствие всех желаний. Так или иначе, все философы сходятся на том, что счастье есть понятие не материальное, но внутреннее. То есть, человек счастлив, если он внутренне на это способен. Счастье – это довольство собою.

Счастье – фундаментальная категория человеческого бытия. В известном смысле самого человека можно определить, как существо, предназначение которого состоит в том, чтобы быть счастливым. «Человек рожден для счастья, как птица для полета» - гласит русская пословица. Понятием счастья в самом общем виде обозначается наиболее полное воплощение человеческого предназначения в индивидуальных судьбах. Счастливой обычно именуется жизнь, состоявшаяся во всей полноте желаний и возможностей. Это – удавшаяся жизнь, гармоничное сочетание всех её проявлений, обладание наилучшими и наибольшими благами, устойчивое состояние эмоционального подъёма, радости.

Кроме этого, счастье тесно связано с радостью: "счастливый человек радуется больше и чаще, чем несчастный". Однако, чтобы ощущать счастье и, соответственно, радость, нужны определенные причины, стимулы. Как уже говорилось, счастье возникает при соответствии окружающего своим желаниям, целям, то есть при удовлетворении потребностей человека. Так истоки счастья — это потребности.

**1.2. Потребности и функции счастья.**

Да, именно удовлетворения потребностей является основным способом достижения счастья. Хотя взаимосвязь счастья и потребностей может рассматриваться с двух сторон, так как сама потребность может означать для человека одновременно зависимость от чего-либо и стремление к нему. С одной стороны, удовлетворение элементарной потребности может принести счастье, а с другой - сама потребность может испытываться как чувство счастья, то есть ощущение необходимости в чем либо, если это что-то прекрасное, мысли о достижении этого могут порождать состояние счастья. В связи с этим возникает предположение, что счастье заключается не только в удовлетворении потребности, но и в стремлении к этому, в процессе достижения потребности: "Счастье заключается не столько в обладании, сколько в процессе овладения предметом наших желаний" (Гельвеций Клод Адриан).

Счастье переживается как приятное, желанное, полезное, позитивное чувство, которое можно назвать чувством психологического комфорта и благополучия. Такое ощущение и является сущностью счастья. Переживание этого состояния сопровождается уверенностью человека в себе, в своей необходимости, пониманием жизненного смысла, довольствием собой и всем окружающим. Состояние счастья повышает восприимчивость к миру: человек способен видеть прекрасное, наслаждаться обыденными явлениями, он видит вокруг красоту и гармонию, принимая все таким, каковым оно является, а не оценивает и не подвергает его критике.

Кроме этого, состояние счастье часто сопровождается ощущением энергии и силы. Счастливый человек чувствует в себе активность и наличие сил для продуктивной деятельности, поэтому можно утверждать, что счастье действительно является той движущей силой, которая толкает человека на смелые поступки, на выполнение различных видов деятельности, в том числе и созидающей творческой деятельности. Счастье порождает чувство свободы, легкости, воодушевления.

Также счастье играет огромную социальную роль, помогая в установлении контактов, в формировании чувства привязанности и ответственности за окружающий мир. Счастливые люди часто оказываются хорошо адаптированными к условиям окружающей среды. Их поведение усложняется, становится более разнообразным. Приятная эмоциональность счастливых людей вызывает симпатию окружающих.

И наконец, счастье выполняет биологические функции. Когда человек прибывает в состоянии счастья, все системы его органов функционируют легко и свободно, а разум и тело находятся в расслабленном состоянии. Радостные переживания во время болезни, как правило, ускоряют процесс выздоровления.

Завершая обзор функций, выполняемых счастьем, мне хотелось бы упомянуть об уникальности каждого человека и, в результате чего, возникают различия ощущений и чувств, сопровождаемых счастьем. Индивидуальные различия в переживании счастья порождают разнообразие жизненных стилей. Именно поэтому возникает необходимость в исследовании этих вопросах в отдельных группах, участники которых имеют некие общие характеристики.

**1.3. Полоролевые различия представлений о счастье.**

В обыденном сознании существуют многочисленные стереотипы представлений о счастье. Наиболее общее психологическое определение связано с пониманием счастья как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности. Поэтому, несмотря на неопределенность термина «счастье», отказаться от него или полностью заменить невозможно, поскольку он занимает заметное место в менталитете и отдельной личности в целом. В феномене счастья есть нечто универсальное, что-то, что интуитивно предполагается всеми. Это «что-то», по мнению Соловьевой С.Л., и позволяет использовать понятие счастья в качестве научного термина. Рассматривая счастье как психологический феномен, характеризующийся удовлетворенностью и осмысленностью жизнедеятельности человека, доминированием позитивного эмоционального состояния и положительным отношением к себе, окружающему миру и целостным восприятием времени.

Большинство современных исследований не фиксируют значимых различий по уровню счастья и удовлетворенности жизнью, хотя женщины в целом несколько счастливее мужчин, даже притом, что чаще страдают от депрессии, и любые эмоции они переживают сильнее. При этом многочисленные исследования показывают, что молодые женщины более счастливы, чем молодые мужчины, а пожилые женщины менее счастливы, чем пожилые мужчины. В целом, не только своим отношением к счастью отличаются мужчины и женщины, но и своим восприятием, представлением и оцениванием его.

Так что же мужчины и женщины вкладывают в понятие «счастье»? Исследование детерминант этого феномена осложняется его специфичностью. Изучение счастья с позиции психосхемантического подхода открывает возможности для выявления его осознаваемого базиса, позволяет установить определенные отношения между конкретным понятием и сознанием субъекта.

Гендерные исследования различий «мужского» и «женского» счастья достаточно разнородны и зачастую опираются на стереотипы. Например, по замечаниям И. А. Джидарьян, женское счастье считается более ситуативным и изменчивым, что обуславливается изначальной зависимостью самочувствия женщин от эмоциональных контактов и межличностных взаимоотношений. В. Татаркевич говорит о бытующем в обществе мнении, что счастье - преимущественно женская проблема.

# Выводы по первой главе

Проблема счастья, как научной категории недостаточно разработана в современных социально-психологических и философских дисциплинах. Этот факт объясняется не столько отсутствием внимания к этому психическому и социальному явлению, а скорее тем, что понимание счастья с одной стороны слишком индивидуально, а с другой – каждая историческая эпоха вносит свою лепту в осмысление человеческого счастья.

Счастье — состояние длительного удовлетворения от пережитого наслаждения и полноты жизни. Оно сопровождает каждый момент человеческой жизни человека как проявления высшей ценности. Поэтому оно тесно связано с судьбой человека. Именно в смысле цели всех устремлений человека счастье понималось в эпоху античности.

В качестве источников были использованы электронные сайты, научные статьи, учебники, средства массовой информации, посвящённые данной теме.

**РАЗДЕЛ II**. (практический)

**2.1. Организация и методы исследования.**

В нашей школе было проведено исследование, в котором принимали участие 64 обучающихся 9-10 классов и 18 педагогов нашей школы.

Результаты анкеты «Насколько вы счастливы без причины» (Приложение 1) показали, что высокий уровень у 13 обучающихся (20%) и 1 педагога (6%), выше среднего у 32 подростков (50%) и 15 учителей (83%), средний уровень показало 19 обучающихся (30%) и 2 педагога (11%). Таким образом, можно сделать вывод, что у большинства учащихся и педагогов уровень счастья без причины выше среднего (Приложение 6).

Для измерения счастья в целом, была проведена анкета «Оксфордский опросник счастья» (Приложение 2). Данные, полученные с его помощью показали, что у обучающихся показатель выше среднего у 13 подростков (33%) и 6 учителей (33%), средний – 34 учащихся (53%) и 12 педагогов (67%), ниже среднего лишь у 15 подростков (23%). Таким образом, показатель измерения счастья в целом у большинства учащихся и педагогов – средний (Приложение 7).

Таким образом, средний уровень внутренней удовлетворенности полноты и осмысленности своей жизни, преобладание положительных эмоций, оптимистичности, чувство счастливости, интерес к окружающему миру, ощущение привязанности к людям и сопричастности, позитивная самооценка, уверенность в своей способности контролировать различные стороны своей жизни и влиять на события в нужном направлении у большинства обучающихся и педагогов.

Чтобы определить уровень субъективного благополучия личности провели анкету «Шкала субъективного счастья» (Приложение3), которая измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни, отражающее общий уровень психологического благополучия. Высокий уровень субъективного благополучия личности имеют 2 подростка (3%) и 6 педагогов (33%), выше среднего уровень показали 48 учащихся (75%) и 1 педагог (6%), средний уровень отметило 11 учащихся (17%) и 11 учителей (61%) и ниже среднего лишь у 3 подростков (5%). Таким образом, большинство подростков имеют выше среднего уровень субъективного благополучия личности, а у большинства педагогов – средний (Приложение 8).

Также, мы определили степень субъективной удовлетворенности своей жизнью (Приложение 4). Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя: интерес к жизни как противоположность апатии; решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей; согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями; положительная оценка собственных качеств и поступков; общий фон настроения. Шкала измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Основной предназначение методики-массовые, особенно кросс-культурные и межгрупповые социально-психологические исследования: результаты оказываются устойчивыми и сравнимыми. А именно – высокий уровень отметили только 1 ученик (1%) и 4 педагога (22%), уровень выше среднего у 14 обучающихся (22%) и 4 педагога (22%), средний уровень отметило 44 учащихся (69%) и 10 учителей (56%) и ниже среднего лишь у 6 подростков (9%). Таким образом, большинство подростков и педагогов имеют средний уровень удовлетворенности жизни (Приложение 9).

Для исследования рейтинга факторов счастья использовалась методика интеллект- карты Т. Пьюзена (Приложение 5). С помощью этой методики мы выявили, какие составляющие входят у подростков и педагогов в понятие "счастье". На основе полученных данных нами был составлен рейтинг факторов счастья. Данные учащихся почти все отличаются от данных педагогов, но также встречаются факторы, которые присутствуют у учеников и педагогов одновременно. На первом месте у учащихся будет работа/ учеба; на втором месте осуществление мечты, семья, собственные действия; на третьем месте отсутствие войны, хорошая погода, удовлетворение желаний и потребностей; на четвертом месте друзья, здоровье и благополучие близких, присутствие рядом родных и близких, хорошее настроение, взаимопонимание, успех, удача, душевное равновесие, чувство «Всё хорошо», жизнь, радость, отсутствие обязанностей. На пятом месте любовь, здоровье, цели в жизни, любимое дело, отсутствие домашнего задания; на шестом месте материальное благополучие, поддержка окружающих в трудной ситуации, ощущение собственной ценности. У педагогов на первом месте будет семья, собственные действия; на втором месте чувство «Всё хорошо», работа/ учеба; на третьем месте здоровье и благополучие близких, цели в жизни, радость; на четвертом месте друзья, присутствие рядом родных и близких, любовь, хорошее настроение, жизнь, удовлетворение желаний и потребностей, хорошая погода; на пятом месте здоровье, материальное благополучие, успех, удача, ощущение собственной ценности, отсутствие домашнего задания, отсутствие обязанностей, отсутствие войны, осуществление мечты; на шестом, последнем месте взаимопонимание, поддержка окружающих в трудной ситуации, душевное равновесие, любимое дело (Приложение 11).

Таким образом, наиболее значимыми в представлении понятия о счастье у подростков, являются такие факторы как работа/учеба, а у педагогов будут самые значимые факторы такие как семья и собственные действия.

**Вывод:** результаты анкеты показали, что при сравнении факторов счастья были выявлены небольшие сходства, и значимые различия в восприятии счастья школьниками и педагогами. Значит наша гипотеза подтвердилась.

**2.2. Рекомендации «Как стать счастливым?»**

Каждый из нас задавался вопросом «Как стать счастливым?», на этот вопрос ответ есть: если вы хотите стать счастливым, вам нужно уметь понимать, чего именно вы хотите, и последовательно отстаивать свои потребности. Кроме того, для достижения счастья совершенно необходимо иметь позитивное мышление, предпринимать определенные действия, чтобы жить счастливой жизнью, и проявлять заботу о себе, даже если вы очень заняты. Самое главное - нужно знать, что вы можете достичь счастья, если по-настоящему захотите этого и приложите усилия для его достижения.

1. Для начала – **взгляните на мир по-новому**, а именно будьте тем, кем вы хотите быть. Если вы на самом деле хотите быть счастливым, самое лучшее, что вы можете сделать для себя — это быть тем, кем вы хотите быть.

2. **Думайте позитивно.** Конечно, бывают ситуации, когда вам кажется, что нет никакой возможности сохранять позитивное мышление. Однако даже в таких ситуациях, вы должны изо всех сил стараться сохранять позитивный настрой невзирая на внешние обстоятельства. Если вы хотите всегда быть позитивным, главное, что вам нужно делать — это научиться думать преимущественно о том, за что вы благодарны в этой жизни и о том, что вызывает у вас радость. Научитесь не зацикливаться на неприятных вещах. Если вы будете стараться говорить и думать только о хороших вещах, то вам наверняка удастся сохранять оптимизм в любой ситуации.

3. **Живите настоящим.** Если вы хотите стать счастливым, есть один верный способ - живите настоящим, вместо того чтобы размышлять о прошлом или волноваться о будущем. Конечно, порой совсем нелегко забыть об ошибках прошлого или перестать беспокоиться о будущем. Однако, чем лучше вы научитесь жить в настоящем и радоваться тому хорошему, что есть в вашей жизни сейчас, тем скорее вы почувствуете себя по-настоящему счастливым. Вы можете установить специальное время в течение дня, во время которого позволите себе помечтать о будущем или поностальгировать о прошлом. Затем отодвиньте эти мысли в сторону, чтобы они не мешали вам радоваться общению с людьми здесь и сейчас.

4. **Цените то, что вы имеете в данный момент.** Если вы хотите быть счастливым, нужно уметь быть благодарным судьбе за то, что у вас есть. Возьмите лист бумаги, сядьте подобнее и запишите все те вещи, которые заслуживают благодарности. Скажите себе, что будете писать, пока не заполните все страницу. Не пожалейте времени, чтобы прочесть все названные вещи вслух, и почувствуйте искреннюю благодарность за все хорошее, что есть в вашей жизни. Вы можете быть благодарным за очень важные вещи, например, за хорошее здоровье, но не забудьте упомянуть даже такие мелочи, как чашка вкусного кофе в любимом кафе на углу.

5. **Постарайтесь больше думать о своих потребностях.** Если вы всегда ставите интересы других людей выше своих собственных, вряд ли вы сможете почувствовать себя счастливым человеком. Конечно, это вовсе не означает, что у вас есть право заботиться только о себе, любимом, распихивая других людей локтями на своем пути. Тем не менее, стоит позволить себе тратить больше времени на достижение своих целей и удовлетворение собственных желаний и потребностей. Если вы привыкли в первую очередь учитывать интересы своих родных, близких и любимых, стоит попытаться найти компромисс и сделать счастливее себя самого.

6. **Окружите себя людьми, рядом с которыми вы чувствуете себя хорошо.** Один из способов, позволяющих оптимистичнее смотреть на мир - поддерживать тесное общение с людьми, которые считают вас замечательным человеком, способным на выдающиеся поступки. Если вы проводите много времени среди людей, которые заставляют вас сомневаться в своих силах, чувствовать себя неуверенным и неспособным на самостоятельные поступки, вредя ли вы почувствуете себя счастливым в ближайшее время.

7. **Решите свои проблемы.** Если вы хотите стать счастливым человеком, пора перестать закрывать глаза на свои проблемы. Конечно, очень важно чувствовать, что лишь в ваших собственных силах сделать себя счастливым. Тем не менее, порой невозможно достичь счастья, пока вы не справитесь с теми проблемами, которые заставляют вас чувствовать себя несчастным. Действия, которые делают жизнь лучше, заслуживают всяческого уважения и требуют недюжинных усилий.

8. **Научитесь справляться со стрессом.** Для того чтобы сделать себя счастливым человеком, вам необходимо научиться справляться со стрессовыми ситуациями, которые время от времени подкидывает вам жизнь. Конечно, вы можете принять меры, помогающие уменьшить уровень стресса в вашей жизни. Но в любом случае, чтобы быть счастливым, вам нужно выработать умение справляться со стрессовыми ситуациями. Постарайтесь встречать сложные ситуации с открытым забралом, вместо того чтобы прятать голову в песок, пока все не рухнет окончательно. Ниже мы приводим несколько способов, которые помогут вам справиться со стрессом.

9. **Выделите время на любимое занятие.** Один из надежных способов стать счастливым - просто выделить время в своем расписании, которое вы посвятите любимому занятию, будь то выпечка пирогов, чтение любовного романа или релаксация наедине с природой. Даже полчаса в день, которые вы проведете за своим любимым делом, сделаю вас гораздо счастливее на все оставшееся время. Проверьте свое расписание и найдите в нем немного времени для вещей, которые вы любите.

10. **Ешьте здоровую пищу.** Еще один необходимый компонент заботы о себе и обретения счастья в жизни — это здоровое трехразовое питание каждый день. Это поможет вашему мозгу работать эффективнее, даст вам энергию, и вы не будете чувствовать себя усталым и медлительным. Даже если вы очень заняты, не забывайте поддерживать нормальный рацион здорового питания, потому что это немаловажно для обеспечения позитивного восприятия жизни.

11. **Научитесь радоваться общению с друзьями и родными.** Если вы найдете время для общения с близкими людьми, это поможет вам чувствовать счастливее себя и свою жизнь. Даже если вы очень заняты, постарайтесь найти время и проводить с близкими людьми хотя бы несколько часов в неделю. Вы почувствуете себя счастливее и забудете про чувство одиночества. Когда вы общаетесь с человеком, постарайтесь слушать, что он вам рассказывает, будьте искренне, и такое общение поможет вам отвлечься от повседневных забот.

12. **Устройте себе день удовольствия в домашних условиях.** Если вы хотите подарить себе немного счастья, попробуйте устроить себе день удовольствия прямо в своем доме. Устройте себе выходной и используйте это время, чтобы как следует отдохнуть. Примите горячую ванну, сделайте маски для волос и кожи лица или просто поваляйтесь на диване, наслаждаясь мягким светом свечей и звуками любимой музыки. Вы должны любить себя и уметь чувствовать, что настало время немного расслабиться и побаловать себя.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Счастье – фундаментальная категория человеческого существования, задача каждого человек. Это понятие, обозначающее общую положительную оценку человеком своей жизни в целом, такая оценка может сопровождаться эмоциональным подъемом, ощущениями радости, удовольствия блаженства.

В данной работе было рассмотрено представление о «счастье» мужчин и женщин. Таким образом, счастье как ценностная структура сознания имеет четко выраженную ориентацию на ценности личного благополучия (Любовь, семья, радость) и потребности самореализации, которые образуют как бы два ее вершинных образования. Как сказал П. Буаст «Счастье — это шар, за которым мы гоняемся, пока он катится, и который мы толкаем ногой, когда он останавливается.», то есть это действия. У подростков и педагогов для достижения счастья действия разные.

Цель, поставленная в нашей работе достигнута, мы выявили уровень счастья, и источники счастья у подростков и педагогов. Поставленные задачи решены. Таким образом, счастье как ценностная структура сознания имеет четко выраженную ориентацию на источники счастья.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ахметова Г., Бекболганова М.Е., Мухаева А. Понятие и сущность счастья // Евразийский союз ученых. - 2016. - № 1-3. - С. 9 – 11
2. Баданина Л. П. Основы общей психологии: учеб. пособие /– М., 2012. – 448 с.
3. Болотова А.К. Психология развития: Учебное пособие / О.Н. Молчанова. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2017. - 526 c.
4. Гусев, А. Н. Понятие счастья в психологии: в 7 т. / А. Н. Гусев. – М.: Академия, 2013. – Т. 2. – 416 с.
5. Кемерова В.Е., Современный философский словарь / Под ред. Т.Х. Керимова. - М.: Академический проект, 2015. - 824 с.
6. Козлов.Н - Если хочешь быть счастливым. АРТ. – ПРЕСС. М. 2004.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2016. - 592 с.
8. Немов Р.С. Общая психология. В 3-х т. Общая психология: Учебник / М.: Юрайт, 2017. - 2472 c.
9. Розенталя М.М - Философский словарь / М.: Издательство политической литературы, 1975. - 496 с.
10. Фолкэн.Ч - Психология - это просто. ФАИР - ПРЭСС. М. 2000

Приложение 1

**Анкета «Насколько вы счастливы без причины»**

**Инструкция:** оцените каждое из состояний по шкале от 1 до 5 баллов:

1 - Не правда

2 - Практически нет

3 - Не значительно

4 - В основном это так

5 - Точно

1. Я часто ощущаю себя счастливым и удовлетворенным без какой-либо на то причины.

2. Я живу настоящим моментом.

3. Я ощущаю себя живым, бодрым и энергичным.

4. Я испытываю состояние глубокого спокойствия и благостности.

5. Жизнь для меня — это необыкновенное приключение.

6. Я не позволяю неприятным ситуациям влиять на меня.

7. Я с энтузиазмом смотрю на свои дела.

8. Я часто смеюсь и радуюсь.

9. Я верю в то, что мир расположен ко мне дружелюбно.

10. Во всем, что происходит, я для себя нахожу урок или подарок судьбы

11. Я умею выкидывать из головы лишнее и прощать.

12. Я себя люблю.

13. В каждом человеке я ищу что-то хорошее.

14. Я меняю в жизни то, что можно изменить, и принимаю то, что изменить нельзя.

15. Я окружаю себя людьми, которые меня поддерживают.

16. Я не осуждаю других и не жалуюсь.

17. Негативные мысли не омрачают мою жизнь.

18. Я ощущаю благодарность.

19. Я чувству ю связь с чем-то большим.

20. Я чувству ю, что понимание целей вдохновляет меня.

**Интерпретация:**

Если вы набрали **80—100** баллов, вы в значительной степени ощущаете «счастье без причины».

Если вы набрали **60–79** баллов, то у вас хорошие показатели «счастья без причины».

Если вы набрали **40–59** баллов, то в вашей жизни есть проблески «счастья без причины».

Если ваши баллы меньше 40, то у вас очень небольшой опыт «счастья без причины».

0 - 19 низкий показатель;

20 - 39 пониженный показатель;

40 - 59 средний показатель;

60 - 79 повышенный показатель;

80 - 100 высокий показатель.

Приложение 2

**Анкета «Оксфордский опросник счастья»**

**Инструкция.** Ниже приведены группы утверждений, касающихся личного счастья. Прочитайте, пожалуйста, все 4 утверждения в каждой группе и затем определите, какое из них лучше всего описывает ваши ощущения в последнее время, в том числе и сегодня. Обведите в кружок букву (а, б, в или г) напротив выбранного вами утверждения.

**Тестовый материал.**

1. (а) Я не чувствую себя счастливым

(б) Я чувствую себя довольно счастливым

(в) Я очень счастлив

(г) Я невероятно счастлив.

1. (а) Я смотрю в будущее без особого оптимизма

(б) Я смотрю в будущее с оптимизмом

(в) Мне кажется, будущее сулит мне много хорошего

(г) Я чувствую, что будущее переполнено надеждами и перспективами.

1. (а) Ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет

(б) Некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют

(в) Меня удовлетворяет многое в моей жизни

(г) Я полностью удовлетворен всем в моей жизни.

1. (а) Я не ощущаю, что в жизни что-либо реально находится в моей власти

(б) Я чувствую, что контролирую свою жизнь, по крайней мере – отчасти

(в) Я чувствую, в основном контролирую свою жизнь

(г) Я чувствую, что целиком контролирую все стороны своей жизни.

1. (а) Я не ощущаю, что жизнь вознаграждает меня по заслугам

(б) Я ощущаю, что в жизни не воздается по заслугам

(в) Я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня

(г) Я ощущаю, что жизнь переполнена подарками.

1. (а) Я не испытываю никакой удовлетворенности жизнью

(б) Я доволен тем, как я живу

(в) Я очень доволен тем, как я живу

(г) Я в восторге от своей жизни.

1. (а) Я никогда не могу повлиять на события в нужном мне направлении

(б) Иногда я способен повлиять на события в нужном мне направлении

(в) Я часто влияю на события в нужном мне направлении

(г) Я всегда влияю на события в нужном мне направлении.

1. (а) В жизни я просто выживаю

(б) Жизнь – хорошая вещь

(в) Жизнь – замечательная вещь

(г) Я обожаю жизнь.

1. (а) У меня потерян всякий интерес к другим людям

(б) Другие люди интересны мне отчасти

(в) Другие люди меня очень интересуют

(г) Меня чрезвычайно интересуют другие люди.

1. (а) Мне трудно принимать решения

(б) Я довольно легко принимаю некоторые решения

(в) Мне довольно просто принимать большинство решений

(г) Я с легкостью принимаю любые решения.

1. (а) Мне трудно приступать к какому-либо делу

(б) Мне довольно просто что-либо начать

(в) Я без труда принимаюсь за какое-либо дело

(г) Я способен взяться за любое дело.

1. (а) После сна я редко чувствую себя отдохнувшим

(б) Иногда я просыпаюсь отдохнувшим

(в) После сна я обычно чувствую себя отдохнувшим

(г) Я всегда просыпаюсь отдохнувшим.

1. (а) Я чувствую себя совершенно без сил

(б) Я чувствую себя довольно энергичным

(в) Я чувствую себя очень энергичным

(г) Я чувствую, что энергия во мне бьет через край.

1. (а) Я не вижу в окружающим меня вещах особой красоты

(б) Я нахожу красоту в некоторых вещах

(в) Я нахожу красоту в большинстве вещей

(г) Весь мир представляется мне прекрасным.

1. (а) Я не ощущаю себя сообразительным

(б) Я чувствую, что отчасти сметлив

(в) Я в значительной степени чувствую в себе живость ума

(г) Я ощущаю, что мне присуща совершенная живость ума.

1. (а) Я не чувствую себя особенно здоровым

(б) Я чувствую, себя достаточно здоровым

(в) Я чувствую себя совершенно здоровым

(г) Я чувствую себя здоровым на все 100%.

1. (а) Я не испытываю особо теплых чувств по отношению к другим

(б) Я испытываю определенные теплые чувства по отношению к другим

(в) Я испытываю очень теплые чувства по отношению к другим

(г) Я люблю всех людей.

1. (а) У меня практически нет счастливых воспоминаний

(б) У меня есть отдельные счастливые воспоминания

(в) В большинстве произошедших со мной событий представляются мне счастливыми

(г) Все произошедшее кажется мне чрезвычайно счастливым.

1. (а) Я иногда испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении

(б) Я никогда не бываю в радостном или приподнятом настроении

(в) Я часто испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении

(г) Я все время радуюсь и пребываю в приподнятом настроении.

1. (а) Между тем, что я хотел бы сделать, и тем, что сделал, - большая разница

(б) Кое-что из желаемого я сделал

(в) Я сделал многое из того, что хотел

(г) Я сделал все, чего когда-либо желал.

1. (а) Я не способен хорошо организовать свое время

(б) Я организую свое время достаточно хорошо

(в) Я очень хорошо организую свое время

(г) Мне удается успеть все, что я хочу сделать.

1. (а) Мне не бывает весело в компании других людей

(б) Иногда мне бывает весело в компании других людей

(в) Мне часто бывает весело с другими людьми

(г) Мне всегда весело в окружении людей.

1. (а) Я никогда не подбадриваю окружающих

(б) Иногда я подбадриваю окружающих

(в)Я часто подбадриваю окружающих

(г) Я всегда подбадриваю окружающих.

1. (а) У меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни

(б) У меня есть ощущения смысла и цели в жизни

(в) У меня ясное ощущение смысла и цели в жизни

(г) Моя жизнь полна смысла и имеет цель.

1. (а) Я не ощущаю особой привязанности к другим

(б) Иногда я ощущаю привязанность к людям

(в) Я часто ощущаю привязанность

(г) Я всегда ощущаю привязанность.

1. (а) Я не думаю, что мир – это стоящее место

(б) Думаю, что мир – довольно хорошее место

(в) Думаю, что мир – это замечательное место

(г)По-моему, мир – это превосходное место.

1. (а) Я редко смеюсь

(б) Я смеюсь довольно часто

(в) Я много смеюсь

(г) Я очень часто смеюсь.

**Интерпретация:**

(а) – 0 баллов

(б) – 1 балл

(в) – 2 балла

(г) – 3 балла

0 - 20 низкий показатель;

21 - 40 пониженный показатель;

41 - 60 средний показатель;

61 - 80 повышенный показатель;

81 - 100 высокий показатель.

Приложение 3

**Анкета «Шкала субъективного счастья»**

**Инструкция.** Ниже приведены четыре высказывания, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

1. **В целом, я считаю себя человеком счастливым**  
   Совершенно не согласен  
   Не согласен  
   Немного не согласен  
   Неопределенно (и согласен, и не согласен)  
   Немного согласен  
   Согласен  
   Совершенно согласен
2. **По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым**  
   Совершенно не согласен  
   Не согласен  
   Немного не согласен  
   Неопределенно (и согласен, и не согласен)  
   Немного согласен  
   Согласен  
   Совершенно согласен
3. **Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно**  
   Совершенно не согласен  
   Не согласен  
   Немного не согласен  
   Неопределенно (и согласен, и не согласен)  
   Немного согласен  
   Согласен  
   Совершенно согласен
4. **Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно**  
   Совершенно не согласен  
   Не согласен  
   Немного не согласен  
   Неопределенно (и согласен, и не согласен)  
   Немного согласен  
   Согласен  
   Совершенно согласен

**Интерпретация.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вариант ответа** | **В прямых утверждениях** | **В обратных утверждениях** |
| Совершенно не согласен | 1 балл | 7 баллов |
| Не согласен | 2 балла | 6 баллов |
| Немного не согласен | 3 балла | 5 баллов |
| Неопределенно (и согласен, и не согласен) | 4 балла | 4 балла |
| Немного согласен | 5 баллов | 3 балла |
| Согласен | 6 баллов | 2 балла |
| Совершенно согласен | 7 баллов | 1 балл |

Пункты №1, 2 и 3 интерпретируются в прямых значениях, пункт №4 - в обратном. Минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 28 баллов.

0 – 7 низкий уровень

8 – 14 ниже среднего уровень

15 – 19 средний уровень

20 – 24 выше среднего уровень

25 – 28 высокий уровень

Приложение 4

**Анкета «Шкала удовлетворённости жизни»**

**Инструкция:**

Вам необходимо ответить на 5 вопросов. Чтобы результаты были точными, не задумывайтесь долго при ответе и отвечайте честно. Рекомендуется вести дневник с ответами, чтобы лучше проследить динамику вашего уровня счастья и определить, что делает вас счастливым, а что нет.

1. **Моя жизнь близка к идеалу в большинстве своем.**

1-полностью не согласен

2-не согласен

3-немного не согласен

4-ни то, ни другое

5-немного согласен

6-согласен

7-полностью согласен

1. **Условия моей жизни превосходные.**

1-полностью не согласен

2-не согласен

3-немного не согласен

4-ни то, ни другое

5-немного согласен

6-согласен

7-полностью согласен

1. **Я удовлетворен(а) своей жизнью.**

1-полностью не согласен

2-не согласен

3-немного не согласен

4-ни то, ни другое

5-немного согласен

6-согласен

7-полностью согласен

1. **На данный момент я получил(а) все важные вещи, которые хотел(а).**

1-полностью не согласен

2-не согласен

3-немного не согласен

4-ни то, ни другое

5-немного согласен

6-согласен

7-полностью согласен

1. **Если бы мне можно было прожить свою жизнь заново, я бы почти ничего в ней не изменил(а).**

1-полностью не согласен

2-не согласен

3-немного не согласен

4-ни то, ни другое

5-немного согласен

6-согласен

7-полностью согласен

**Интерпретация:**

|  |  |
| --- | --- |
| Полностью не согласен | 1 балл |
| Не согласен | 2 балла |
| Немного не согласен | 3 балла |
| Неопределенно (и согласен, и не согласен) | 4 балла |
| Немного согласен | 5 баллов |
| Согласен | 6 баллов |
| Полностью согласен | 7 баллов |

Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Таким образом. минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 35 баллов.

0 - 9 низкий показатель;

10 - 14 ниже среднего показатель;

15 - 19 средний показатель;

20 - 29 выше среднего показатель;

30 - 35 высокий показатель.

Приложение 5

**Анкета** **«Факторы счастья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Факторы счастья | Ученики 9-10 классов | Преподаватели |
| 1 | Друзья |  |  |
| 2 | Семья |  |  |
| 3 | Здоровье и благополучие близких |  |  |
| 4 | Присутствие рядом родных и близких |  |  |
| 5 | Любовь |  |  |
| 6 | Здоровье |  |  |
| 7 | Хорошее настроение |  |  |
| 8 | Взаимопонимание |  |  |
| 9 | Материальное благополучие |  |  |
| 10 | Поддержка окружающих в трудной ситуации |  |  |
| 11 | Успех, удача |  |  |
| 12 | Ощущение собственной ценности |  |  |
| 13 | Цели в жизни |  |  |
| 14 | Душевное равновесие |  |  |
| 15 | Чувство «Всё хорошо» |  |  |
| 16 | Жизнь |  |  |
| 17 | Радость |  |  |
| 18 | Любимое дело |  |  |
| 19 | Отсутствие домашнего задания |  |  |
| 20 | Удовлетворение желаний и потребностей |  |  |
| 21 | Отсутствие обязанностей |  |  |
| 22 | Хорошая погода |  |  |
| 23 | Отсутствие войны |  |  |
| 24 | Осуществление мечты |  |  |
| 25 | Работа |  |  |
| 26 | Собственные действия |  |  |

Приложение 6

**Анкета «Насколько вы счастливы без причины»**

33

Приложение 7

**Анкета «Оксфордский опросник счастья»**

Приложение 8

**Анкета** **«Шкала субъективного счастья»**

Приложение 9

**Анкета** **«Шкала удовлетворённости жизни»**

Приложение 10

**Перечень факторов счастья учащихся и педагогов, и значимость различий по факторам.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Факторы счастья | Ученики 9-10 классов | Преподаватели |
| 1 | Друзья | 4,8 | 4,3 |
| 2 | Семья | 2,65 | 1,8 |
| 3 | Здоровье и благополучие близких | 4,2 | 3,45 |
| 4 | Присутствие рядом родных и близких | 4,35 | 4,5 |
| 5 | Любовь | 5,55 | 4,7 |
| 6 | Здоровье | 5,25 | 5,15 |
| 7 | Хорошее настроение | 4,2 | 4,3 |
| 8 | Взаимопонимание | 4,56 | 6,25 |
| 9 | Материальное благополучие | 6,2 | 5,25 |
| 10 | Поддержка окружающих в трудной ситуации | 6,4 | 6 |
| 11 | Успех, удача | 4,6 | 5,1 |
| 12 | Ощущение собственной ценности | 6,05 | 5,9 |
| 13 | Цели в жизни | 5,7 | 3,9 |
| 14 | Душевное равновесие | 4,8 | 6,05 |
| 15 | Чувство «Всё хорошо» | 4,7 | 2,3 |
| 16 | Жизнь | 4,51 | 4,05 |
| 17 | Радость | 4,8 | 3,05 |
| 18 | Любимое дело | 5,2 | 6,1 |
| 19 | Отсутствие домашнего задания | 5,9 | 5,25 |
| 20 | Удовлетворение желаний и потребностей | 3,4 | 4,15 |
| 21 | Отсутствие обязанностей | 4,6 | 5,6 |
| 22 | Хорошая погода | 3,3 | 4,8 |
| 23 | Отсутствие войны | 3,1 | 5 |
| 24 | Осуществление мечты | 2,03 | 5,1 |
| 25 | Работа / учеба | 1,7 | 2,3 |
| 26 | Собственные действия | 2,73 | 1,9 |

37

Приложение 11

**Рейтинг факторов счастья учащихся и педагогов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № места | Ученики 9-10 классов | Преподаватели |
| 1 место | - Работа/ учеба | - Семья  - Собственные действия |
| 2 место | - Осуществление мечты  - Семья  - Собственные действия | - Чувство «Всё хорошо»  - Работа/ учеба |
| 3 место | - Отсутствие войны  - Хорошая погода  - Удовлетворение желаний и потребностей | - Здоровье и благополучие близких  - Цели в жизни  - Радость |
| 4 место | - Друзья  - Здоровье и благополучие близких  - Присутствие рядом родных и близких  - Хорошее настроение  - Взаимопонимание  - Успех, удача  - Душевное равновесие  - Чувство «Всё хорошо»  - Жизнь  - Радость  - Отсутствие обязанностей | - Друзья  - Присутствие рядом родных и близких  - Любовь  - Хорошее настроение  - Жизнь  - Удовлетворение желаний и потребностей  - Хорошая погода |
| 5 место | - Любовь  - Здоровье  - Цели в жизни  - Любимое дело  - Отсутствие домашнего задания | - Здоровье  - Материальное благополучие  - Успех, удача  - Ощущение собственной ценности  - Отсутствие домашнего задания  - Отсутствие обязанностей  - Отсутствие войны  - Осуществление мечты |
| 6 место | - Материальное благополучие  - Поддержка окружающих в трудной ситуации  - Ощущение собственной ценности | - Взаимопонимание  - Поддержка окружающих в трудной ситуации  - Душевное равновесие  - Любимое дело |

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | параметры | характеристика |
| 1 | Тема проекта | Представление о счастье |
| 2 | Направление | Психология |
| 3 | Тип проекта | Исследовательский |
| 4 | Цель проекта | Выявление уровня счастья, источников счастья у подростков и взрослых. |
| 5 | Задачи проекта | 1. Изучение и описание теоретических аспектов представления о счастье.  2. Провести статистические исследования и выявить уровень счастья, источников счастья у подростков и взрослых.  3. Разработать рекомендации для подростков и взрослых «Как стать счастливым! |
| 6 | Актуальность проекта | Эта тема всегда будет актуальна, поэтому она интересна для исследователей. На этапе развития психологии к этой теме обращаются многие ученые, и не только. |
| 7 | Планируемые результаты | Я планировала изучить точное понятие счастья  Рассмотреть основные значения счастья.  Среди обучающихся провести опрос по теме проекта  Выяснить, что приносит людям счастье.  Рассмотреть, что представляют обучающиеся под словом счастье.  Создать продукт  Сделать вывод. |
| 8 | Предполагаемый продукт | Буклет |
| 9 | Оборудование, ИКТ |  |
| 10 | Разработчик проекта |  |
|  | ФИ, класс | Семенова Яна 9а класс |
| 11 | Руководитель | Капитанова Галина Владимировна |