



**HAMINGJAN! 4. NÓV. 2010**

**Skógarhlíð**

**Hrefna Guðmundsdóttir MA félagssálfræði**

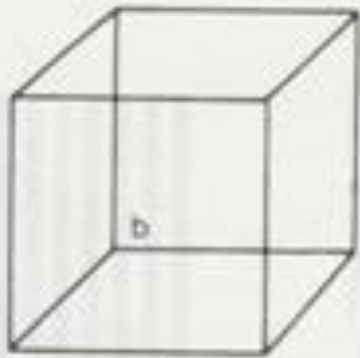
# Í KVÖLD

- Umræður
- Skynjun, viðhorf
- Hamingjan
  - Skilgreiningar
  - Mælingar
  - Niðurstöður
  - Ráð og æfingar



# I. HVAÐ SÉRÐ ÞÚ?





*Mynd 4.28. Necker teningur. Beinid sjónum ykkar að horninu sem merkt er b og það mun ýmist virðast innan í eða utan á kassanum.*





# I. SÉRÐU GAMLA EÐA UNGA KONU?



# I. HVAÐ LITI SÉRÐ ÞÚ?

- SLEDWD
- DKLEIOREKLD
- DLEPIODNKLD
- DÆEIODMD
- DEODNLEL
- ÆSDPKLND
- DNLEMKLDÆ
- DKLDSDJIOENLD

- *Stroop effect*



# I. HVAÐA LITI SÉRÐ ÞÚ?

- Svartur
- Appelsínugulur
- Fjólublár
- Rauður
- Grænn
- Bleikur
- Blár
- Gulur





# PERSÓNULEIKI

- Viðhorf til lífsins
- Jákvæðni
- Hugsa í lausnum
- Hvernig við tökumst á við verkefnin
- Úthverf – innhverf
  - Félagshæfir einstaklingar laða aðra að sér og upplifa oftár jákvæðar tilfinningar og sterkar



# HEILSAN

- Við metum heilsuna betur með árunum
- Hvað er góð heilsa?
  - Breytist eftir aldri, þroska og reynslu
- Fylgni er milli heilbrigðis og hamingju en þarf ekki að fara saman
- Streita veikir ónæmiskerfið
- Einmannakennd og félagsleg einangrun dregur úr heilbrigði og hamingju
- Fylgni á milli hamingju þjóðar og hlutfalli þjóðartekna í heilbrigðismál



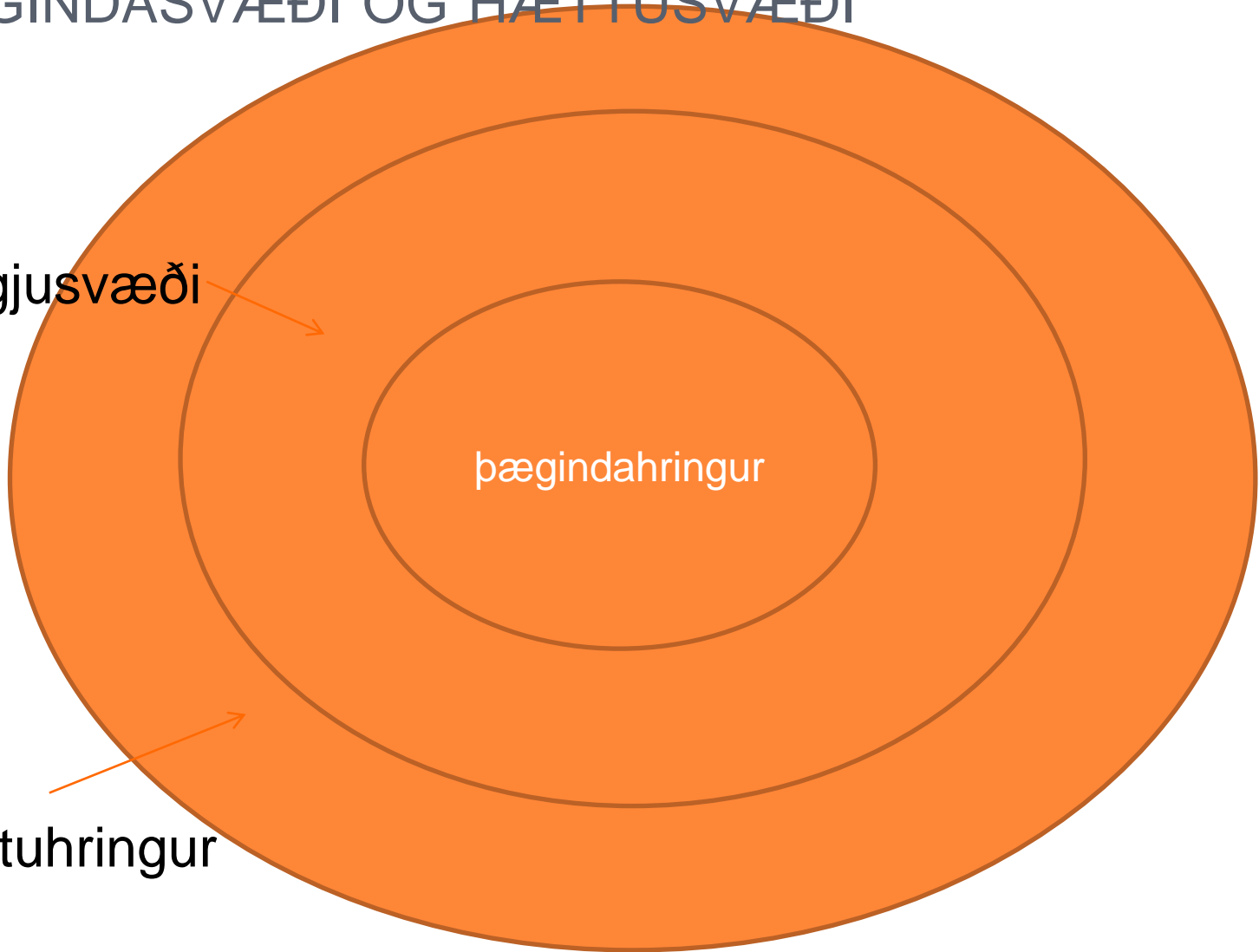
# BARBARA FRIEDRIKSSON - JÁKVÆÐNI

- Skapandi
- Í lausnum
- Víðsýni
- Sveigjanleiki
- Sjáum fleiri möguleika



# ÞÆGINDASVÆÐI OG HÆTTUSVÆÐI

○ Teygjusvæði



○ Hættuhringur



# HVAÐA EIGINLEIKA EIGUM VIÐ AÐ RÆKTA?

- Samhljómur milli trúarbragða og heimspekinga í sögunni um það hverjar séu helstu sex grunndyggðir manna:
  - **Viska og þekking**
  - **Hugrekki**
  - **Kærleikur og mannúð**
  - **Réttlæti**
  - **Sjálfsagi /hófsemi (temperance)**
  - **Andleg göfgi (spirituality)**



# I. FÉLAGS-SÁLFRÆÐI:

- 1) Viðhorf
- 2) Minni
- 3) Skynjun
  - 1) Jákvæð skynvilla?
- 4) Jákvæðni
- 5) Að stjórna aðstæðum



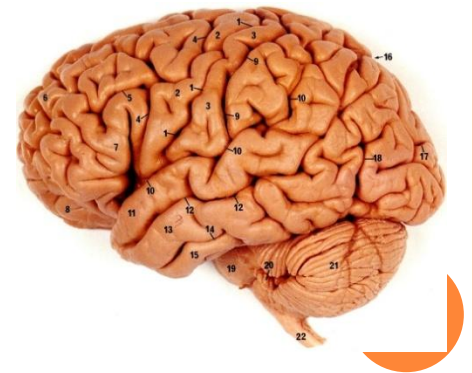
# VIÐHORF SKIPTIR MÁLI:

- Brekkan framundan, hversu erfið verður gangan?
  - Mahler/Mozart
  - Fyrri hópurinn taldi gönguna nokkuð þunga (31 stig), seinni hópurinn taldi gönguna vera léttari (19 stig)
    - Rannsókn Proffitt og Clore 2006
  - Ykkar reynsla?



# MINNI ER VALKVÆTT:

- Þegar okkur líður vel, virðist styttra í minningar af ánægjulegum atburðum en í aðrar
- Þegar okkur líður illa, geta hrannast upp slæmar minningar





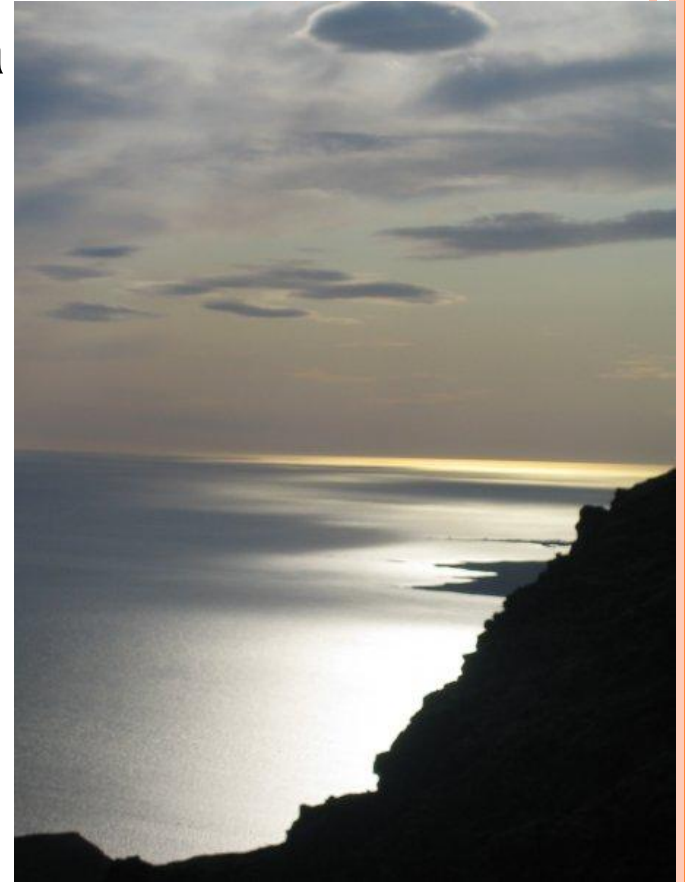
# SKYNJUN:

- Ein breyta getur orðið svo sterk að aðrar gleymast
- Okkur yfirsést heildarmyndin (ályktunarvilla)



# JÁKVÆÐ SKYNVILLA

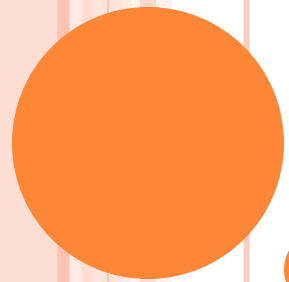
- Það er heilbrigði að hugsa tiltölulega á jákvæðum nótum
- Virðist tiltölulega innbygggt að við teljum framtíðina bjarta, jafnvel bjartari en fortíðina
- Við höfum tilhneigingu til að þakka okkur sjálfum það sem vel hefur gengið



## AÐ STJÓRNA AÐSTÆÐUM:

- Að hafa hugræna stjórn: að trúa því að örlög okkar sé undir okkur sjálfum komið
  - Eru aðstæður ógn eða tækifæri?
- Hvort sem við í raun höfum stjórn á aðstæðum eða ekki, þá er sýnu betra að við höfum það á tilfinningunni!
- Hamingjusamir upplifa aðstæður með öðrum hætti, með jákvæðari hætti





# **HAMINGJAN – HAPPINESS STUDIES**

## II. SKILGREINING Á HAMINGJUNNI:

- Sátt.... Við guð og menn
- Innri sátt
- Sæla, gleði
- Finna tilgang og hlúa að honum (Finna til sín, skipta máli)
- Flæði (flow)
- Átta – tía
- Satisfier – maximizer
- Upplifa árangur, ná markmiðum
- Nautnalíf vs. Meinelætalífnaður
- Skammtímahagsmunir vs. Langtímahagsmunir



# HAMINGJAN OG FYLGNIBREYTUR

- Mannleg samskipti
- Mannleg samskipti
- Mannleg samskipti
- Atvinna, heilsa, tekjur og áhugamál
- Hver eru tengsl hamingju og peninga?



# HVER ERU TENGLIN MILLI LANDSFRAMLEIÐSLU OG HAMINGJU?

- Það er fylgni er milli tekna og tjáðrar ánægju
- verðum að hafa í okkur og á
  - umfram það þá eru það aðrir þættir sem eru í meiri fylgni við hamingjuna en tekjur
- hálaunamenn kvörtuðu meira undan fjárhagsafkomunni en stærri hluti láglaunafólks skv. líf skjara- og lífnaðarháttakönnunar 1990



# MANNLEG SAMSKIPTI

- Giftir eru hamingjusamari en ógiftir
  - eru hamingjusamir líklegri til að giftast?
- Þurfum á öðrum að halda til að lifa – maka/góðum vini – vinum/fjölskyldu/nágrönnum
  - öryggi, heiðarleiki, skilningur, umhyggja, að vera metin, að blómstra, að elska og vera elskaður, að gleðjast með öðrum
- Nunnur – sáttar nunnur lifa lengur
- Mótsögn; oft er mesta óhamingja okkar í gegnum sambönd





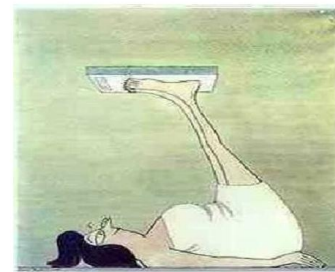
# SAMSKIPTI

- Fólk sækir frekar í félagsskap hamingjusamra
- Niðurdregnir geta þó orðið enn niðurdregnari af því að umgangast hamingjusama
- Ef fólk hittir einhvern í þyngri/verri stöðu en þeir eru í sjálfir, þá getur það híft upp eigin hamingju
  - Menning – samskipti – tjáning ánægju



# HAMINGJAN:

- Hamingjusamir hugsa öðruvísi!
- Eigum við að stefna að hamingjunni?
- Geta allir orðið hamingjusamir?
- **Happ** – happiness
- Hamingja; lifum lengur! Heilsan er betri, betra hjónaband o.s.frv.



Mér er bara alveg óskiljanlegt að ég  
skuli hafa gert þetta vitlaust í öll þessi ár

VIÐ VERÐUM AÐ SEGJA ÖLLUM FRÁ ÞESSU

Takið ekki lífið of alvarlega –  
það sleppur engin lífandi frá því hvort sem er.



## II. HVAÐ SEGJA RANNSÓKNIR UM FYLGNI OG HAMINGJU SAMANTEKT; C. PATERSON 2007

engin eða lítil fylgni	klárlega fylgni	mikil fylgni
<i>aldur</i>	<i>fjöldi vina</i>	<i>þakklæti</i>
<i>kyn</i>	<i>vera giftur</i>	<i>jákvæðni</i>
<i>menntun</i>	<i>trúariðkun</i>	<i>vera í vinnu</i>
<i>félagsleg staða</i>	<i>félagslíf</i>	<i>tíðni kynlífs</i>
<i>tekjur</i>	<i>líkamleg heilsa</i>	<i>að vera oft hrósað</i>
<i>að eiga börn</i>	<i>skyldurækni, samviskusemi</i>	<i>við eineggja tvíbura</i>
<i>tilheyra minnihluta/meirihluta</i>	<i>úthverfa</i>	<i>sjálfstraust</i>
<i>gáfnafar</i>	<i>taugaveiklun (neikvæð fylgni)</i>	
<i>líkamlega aðlaðandi</i>	<i>innri stjórnun</i>	

## II. KYN,ALDUR OG HAMINGJA

### ○ Konur;

- eru hamingjusamari en karlar, en þunglyndari
- ungar konur eru hamingjusamari en ungir karlmenn
- útvinnandi hamingjusamari en heimavinnandi

### ○ Karlar

- á efri árum eru karlar hamingjusamari en konur
- ókvæntir menn eru óhamingjusamari en ókvæntar konur
- atvinnuleysi fer verr í karlmenn en konur

- Æviskeiðið: Hamingjan virðist vera tiltölulega stöðugt fyrirbæri í gegnum lífsskeiðið
- Mildumst með árunum! hættum að reyna að breyta öðrum. Sveiflur minnka. Við hættum að þurfa að sanna okkur eða að bera okkur saman við aðra. Við setjum eigin markmið á eigin forsendum



## II. HVERNIG LÍÐUR ÞÉR OG HVAÐ ERTU AÐ FÁST VIÐ;

### Núna;

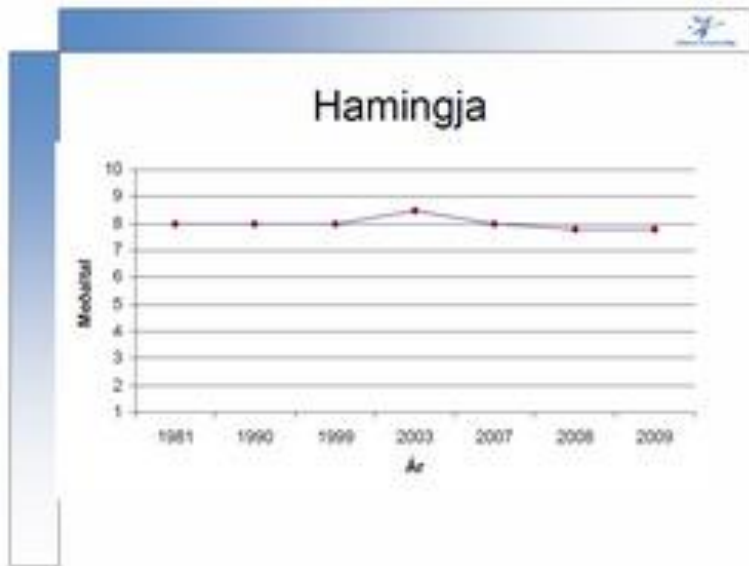
1. Kynlíf
2. Íþróttaiðkun
3. Leika/lesa f. börn
4. Í kirkju, trúariðkun
5. Sofa
6. Úti að borða
7. Heimsókn, samskipti
8. Með fjölskyldunni
9. Í fríi
10. Lesa
11. Borða heima
12. Horfa á sjónvarp
13. Meira.....

### Spurt eftir á – almennt hvað ertu að fást við þegar þú ert hamingjusamastur;

1. Sjá um börn
2. Leika við börn
3. Samvera, samskipti
4. Vinna
5. Sofa
6. Borða
7. Klæða sig upp
8. Í kirkju, trúariðkun



# LYDHEILSUSTOD.IS



- 2009 – 7.9
- 2007 – 8
- 2003 – 8.5
- 1985 - 8



## II. HAMINGJURÁÐ?

SKV. PÁLI MATTHÍASSYNI GEÐLÆKNI

- Vera í kærleikssambandi, í 3 ár hið minnsta
- Hitta vini, fjölskyldu og nágranna og oft (og í þessari röð)
- Fást við störf sem skipta okkur máli
- Gefa eftir, sleppa, fyrirgefa
- Skoða eigin viðbrögð – sjálfspekking
- Vera í félagsskap s.s. trúarhóp, sjálfboðaliðastörfum, vera lítið með sjálfum sér, vera virkur, vinna í þágu samfélagsins



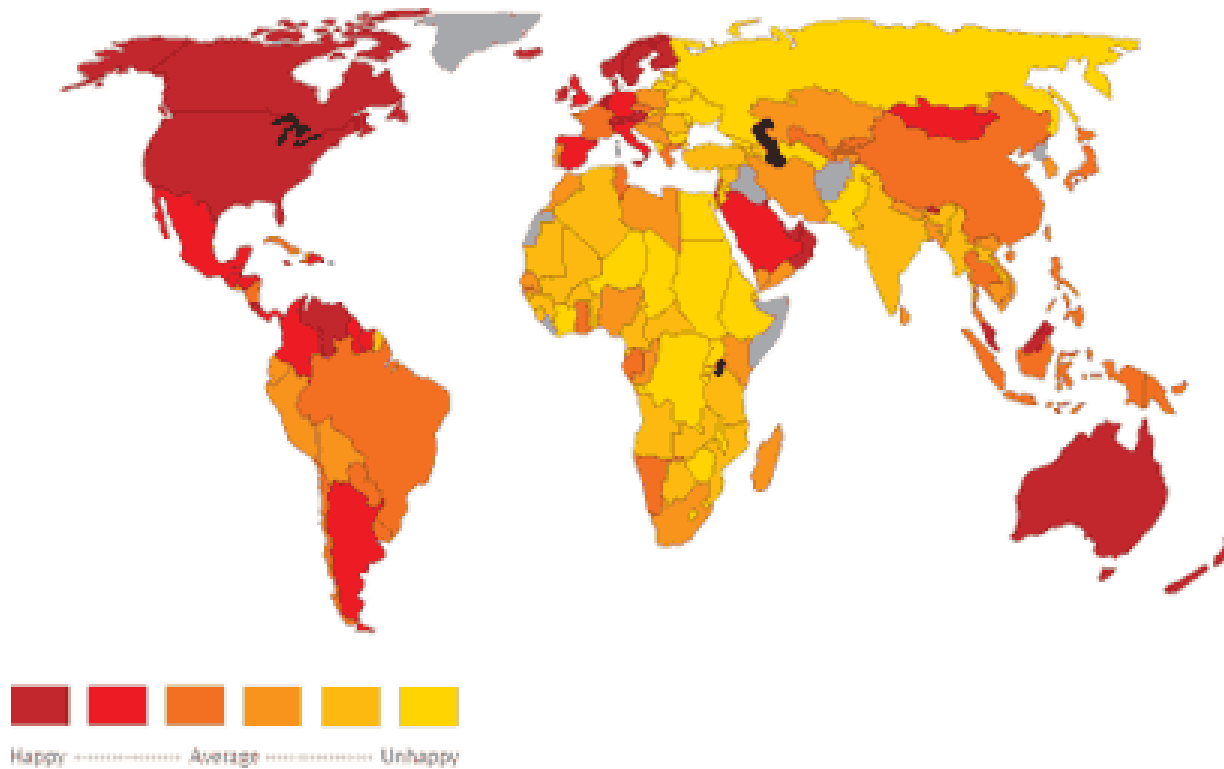
# GRUNNUR AÐ GÓÐUM DEGI

- Góður svefn
- Hreyfing
- Snerting, faðmast
- Virkni
- Samvera
- Finna sín mörk „hvað er nóg”





# RUUT VEENHOVEN



- Gult; óhamingja
- Dökkrautt; Hamingja

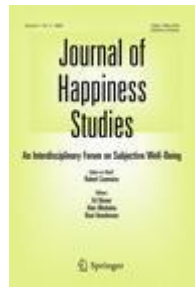


# HELSTU HEIMILDIR;

## Evrópa - Tímarit:

Happiness Studies; Springer Netherlands. Helstu höfundar;

- [Ruut Veenhoven](#)
- [Ed Diener](#)
- [Jan Ott](#)
- [Mariano Rojas](#)
- [Robert A. Cummins](#)
- [Christopher Peterson](#)
- [Nansook Park](#)
- [Adrian Furnham](#)
- [Richard A. Easterlin](#)



## Bók:

Michael Argyle (2001); The Psychology of Happiness.  
Routledge, East Sussex, BN3 2FA

- B.A. Ritgerð mín

## USA – bækur:

- Martin E.P. Seligman (2002). Authentic Psychology. The Free Press, NY 10020.
- Ed Diener og Robert Biswas Diener (2008); Happiness; Blackwell Publishing, USA.
- Christopher Peterson (2006); A primer in Positive Psychology.

Oxford, University Press.  
fleiri;

- Mike Csikszentmihalyi
- Kathleen Hall Jamieson
- George Vaillant



## DÆMI UM ÆFINGAR:

### ○ Skrifaðu í 3 daga:

- Þrennt sem þú getur þakkað fyrir
- Þrennt sem gekk vel, og af hverju gekk það vel – vertu jákvæður í eigin garð
- Hvað gladdi mig í dag – hvað var ég að gera/hvar var ég/með hverjum var ég



- Skrifaðu niður minningu, vertu eins nákvæm(ur) og þú getur
- **Hverjir eru þínir hamingjuvakar?**



# HAMINGJUÆFINGAR:

- Geymdu góðar stundir og rifjaðu þær upp!
  - hamingjukassi, vinnumappa, úrklippur
- Taktu eftir því góða sem aðrir gera
- Vertu þakklátur
- Notaðu styrkleikana markvisst
- Auktu eigin sjálfsþekkingu
  - Hver eru mín gildi! Fyrir hvað vil ég standa
  - Hverjir eru þínir hamingjuvakar?

