Введение

позитивный психология личность

Секретами счастья занимается позитивная психология - отрасль психологического знания и психологической практики, в центре которой находится позитивный потенциал человека.

До сих пор психология концентрировалась на слабых сторонах человека, воспринимая его как жертву других людей и обстоятельств, описывая и классифицируя человеческие несчастья. Позитивная психология предлагает изменить парадигму современной психологии:

· от негативности - к позитивности;

· от концепции болезни - к концепции здоровья;

· обратить внимание психологов на то, что люди делают хорошо и с удовольствием;

· сделать жизнь человека более наполненной, а не просто избавить его от психологических расстройств.

Работа позитивного психолога заключается не в том, чтобы рассказать человеку, в чём его несчастье, а в том, чтобы открыть сильные качества его личности, научить эффективно использовать их для реализации всех талантов и возможностей в частной жизни, профессиональной и общественной деятельности. К тому же развивая в себе высшие качества, человек накапливает необходимый ресурс для преодоления негативных психических состояний, таких как стрессы, депрессия и проч.

Хотя идеи позитивности в психологии и психотерапии обсуждались и ранее психологами-гуманистами, позитивная психология оформилась в науку только с конца 1990-х годов с подачи Мартина Селигмана, президента Американской ассоциации психологов, предложившего своим коллегам новый подход к изучению психики человека, основанный на реалистичном оптимизме.

Также важнейшую роль в современной позитивной психологии играет творчество Луизы Хей, сама жизнь которой явилась неоспоримым примером плодотворности позитивного мышления; и Ронды Берн, создательницы нашумевшего фильма "Секрет", раскрывающего законы успеха с помощью квантовой физики, медицины, психологии, философии, метафизики, и проч. "Секрет" объясняет материализацию мыслей и чувств универсальным "Законом Притяжения" и учит пользоваться изобилием Вселенной.

Среди отечественных психологов в первую очередь надо отметить таких известных людей, как:

· М. Норбеков, автор сбалансированной системы самовосстановления организма,

· А. Свияш, создатель эффективной методики взаимодействия человека с окружающим миром и бесконфликтного достижения целей,

· Г. Сытин, основатель нового научного направления самовосстановления здоровья при болезни и старении,

· В. Синельников, автор методик, позволяющих выявлять причины болезней и неудач, скрытые в подсознании, и устранять их,

· Н. Правдина, признанный специалист по психологии успеха и богатства, профессиональный консультант по Фэн Шуй,

· и многие другие…

.1 Позитивная психология как отрасль психологии

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ - отрасль психологического знания и психологической практики, в центре которой находится позитивный потенциал человека (как индивида и в качестве члена различных человеческих общностей). Цель - научно-психологическое исследование оптимального функционирования человека, поиск факторов, которые способствовали бы благополучному существованию и расцвету индивидов и сообществ. Возникла в конце 1990-х главным образом по инициативе американского психолога Мартина Селигмана и его коллег Дж. Вейланта, Э. Динера, М. Чиксентмихали и др., хотя идеи позитивности в психологии и психотерапии обсуждались и ранее. Селигман и его последователи полагают, что парадигма современной психологии должна быть изменена: от негативности - к позитивности, от концепции болезни - к концепции здоровья. Объектом исследований и практики должны стать сильные стороны человека, его созидательный потенциал, здоровое функционирование отдельного человека и человеческого сообщества. Позитивная психология стремится обратить внимание психологов на то, чтó люди делают хорошо, понять и использовать в психологической практике адаптивные и творческие элементы психики и поведения человека, объяснить в терминах психологии, «почему несмотря на все трудности, которые окружают их во внешнем мире, большинство людей живут осмысленной жизнью, которой можно гордиться» (Sheldon, King 2001). Психология сейчас занимается преимущественно тем, что плохо в жизни человека и в отношениях между людьми. Она как бы «забыла» о сильных сторонах, концентрируясь на человеческих слабостях, ориентируется преимущественно на то, чего человеку «не хватает». Чрезмерное внимание уделяется таким явлениям как «болезни», «дистрессы» и т.д. В современной клинической психологии до сих пор господствует т.н. ДСМ (DSM) - 800-страничная классификация человеческих несчастий, используемая в диагностических целях. В результате, например, нам известно многое из психологии предрассудков, насилия, но мы ничего не знаем о психологии щедрости, героизма и т.д. Согласно Селигману, современная психология по сути дела «стала виктимологией (от лат. victima - жертва)». Человек рассматривается в ней как принципиально-пассивное существо со сниженной личной ответственностью и т.н. «выученной беспомощностью», когда он утверждается в мысли, что всегда будет жертвой других людей или обстоятельств. Усилия психологов традиционно направлены на то, чтобы повысить самооценку людей. В частности, считается, что низкая самооценка ведет к депрессии, подростковой беременности, суицидам, насилию, злоупотреблениям алкоголем и наркотиками, а повышение самооценки может оказаться лекарством от всех этих недугов. Однако, например, террористы-самоубийцы, руководители преступных организаций и дети-насильники как раз обладают высокой самооценкой. Движение за высокую самооценку сейчас очень популярно в первую очередь в США, среди педагогов, психотерапевтов, родителей (в большой мере это результат работы психологов гуманистической ориентации, которые утверждают, что люди всегда должны себя чувствовать хорошо). Селигман с этим не согласен и считает, что самооценка выполняет функцию прибора, показывающего состояние системы человеческой психики. Вот и получается: когда у тебя все хорошо в жизни - самооценка высокая, когда возникают трудности - самооценка понижается, что, в частности, приводит к депрессии. Депрессия сейчас активно молодеет, хотя целая индустрия развлечений работает для подрастающего поколения. Тридцать лет назад средний возраст людей, страдающих от депрессии, был 29,5, сейчас - 14,5, депрессия стала заболеванием подростков. Лекарства не всегда могут помочь в ее преодолении, и если, полагает Селигман, мы и должны учить чему-то наших детей, так это реалистичному оптимизму, который основывается на личной ответственности людей и на том, что они делают хорошо.

Выделяются три основных раздела позитивной психологии:

) субъективное ощущение счастья (позитивные эмоции - наслаждение, удовлетворение жизнью, чувство близости, конструктивные мысли о себе и своем будущем - оптимизм, уверенность в себе, наполненность энергией, «жизненной силой»);

) высшие индивидуально-психологические человеческие качества (мудрость, любовь, духовность, честность, смелость, доброта, творчество, чувство реальности, поиски смысла, прощение и сочувствие, юмор, щедрость, альтруизм, эмпатия и т.д. (можно сказать, что позитивная психология занимается тем, что в истории гуманитарного знания называлось «добродетелями»));

) позитивные социальные институты (демократия, здоровая семья, свободные средства массовой информации, здоровая среда на рабочем месте, здоровые локальные социальные сообщества).

Человеческое счастье не является результатом «работы генов» или «работы судьбы» - человек может жить счастливо, используя присущие ему и составляющие его качественную специфику сильные качества. Только поняв и адекватно используя их, можно действительно помочь человеку достичь удовлетворения жизнью, реализовать все возможности, которые нам дарит судьба, больше реально сделать в частной жизни (например для своей семьи), в своей профессиональной деятельности, для общества (локального сообщества и человечества в целом). Высшие человеческие качества составляют также необходимый ресурс для преодоления негативных психических состояний (напр., депрессии). В концепции «потока», введеной М. Чиксентмихали, говорится о том, что для каждого человека существует виды деятельности, позволяющие ему делать именно то, что ему хочется. Время как-бы останавливается, и человек лишь мечтает о том, чтобы эта деятельность никогда не кончалась. Когда же он делает то, что ему не хочется и у него часто все плохо получается, - тогда, можно сказать, что он находится «вне потока». Например, как горнолыжник, который вместо того, чтобы наслаждаться видом гор, думает, что вот-вот упадет, и озадачен тем, как себя вести, чтобы этого не случилось. Рядом исследователей в позитивной психологии (Э. Динер, Д. Канеман) изучается субъективное (психологическое) благополучие . Является ли материальное благополучие и его преумножение достаточным в психологическом смысле? Будет ли человек более счастливым, став обладателем еще бóльшего количества денег, домов и машин. Результаты исследования американского социального психолога Д. Майерса показали, что, в то время как средний доход американцев с 1960 по 1990 возрос в два раза, процент людей, которые считают себя счастливыми, значительно снизился. Хотя многие люди субъективно связывают счастье с деньгами и материальным благополучием, самые несчастливые (по психологическим критериям) американские подростки живут именно в богатых семьях. Ранее психологи предполагали, что, если человеку удастся избавиться от негативных эмоций, их место автоматически займут позитивные. Но если у человека, например, есть работа и достаточно денег, то перестанет ли он беспокоиться по тем или иным поводам и автоматически перейдет к счастливому существованию? Для того чтобы стать оптимистом, недостаточно лишь перестать быть пессимистом. Фундаментальные установки позитивной психологии по отношению к психологического консультированию и психотерапии заключаются в том, чтобы выявить сильные стороны человека. Как и научная психология, психотерапия до сих пор тоже работала с человеческими слабостями (и это довольно тяжело, как для клиентов, так и для психотерапевтов), но должна бы также опираться на сильные стороны человека. Если вы взаимодействуйте с людьми на основе того, что они делают хорошо, они будут рады об этом говорить - это не только техника установления контакта с клиентом, а самостоятельная терапевтическая стратегия и, можно предположить, что если человек посвятит жизнь развитию своих позитивных качеств, его недостатки и проблемы уйдут сами по себе либо приобретут для него не столь болезненную значимость. Позитивная психология представляет собой не самостоятельный раздел современной психологии, а скорее движение, тесно связанное со всем многообразием современных психологических исследований и практик. Причем работа осуществляется сразу на нескольких уровнях: биологическом, личностном, уровне взаимодействия между людьми, институциональном, культурном и глобальном (Селигман, Чикчесмихаи, 2000). В основном проводятся эмпирические исследования и их тематика очень разнообразна. Такие острые социальные проблемы как глобализация, современная экономическая и политическая жизнь также находятся в центре внимания исследователей в области позитивной психологии. Позитивная психология в настоящее время - динамичная, бурно-развивающаяся дисциплина, в которой борются (и, одновременно дополняют друг друга) научно-психологическая и гуманистическо-психологическая тенденции. Уже в научной психологии начала 20 в. были попытки синтеза различных направлений и подходов в сторону концепции позитивности. Например, классический бихевиоризм, который возник как реакция на недостатки интроспективного метода Вундта и на успехи в изучении психологии животных и с самого начала утверждавший, что в человеке можно все изменить в позитивную сторону, испытал критику со стороны своих более молодых последователей в плане учета действительной сложности человеческого поведения и психики. С точки зрения классического психоанализа человек по природе негативен (бессознательная часть человеческой психики препятствует человеку в поисках счастья - в этом плане можно утверждать, что Фрейд развивал «негативную психологию»), а неофрейдистские направления подчеркивают позитивную природу человека.

Как классический психоанализ, так и классический бихевиоризм исходили из предположения, что люди находятся под влиянием таких основополагающих мотивационных факторов как агрессия, эгоизм и стремление к простым удовольствиям - с этой точки зрения любые социальные взаимодействия у людей возможны только посредством контроля своих эмоций. Следствием таких предположений является социал-дарвинистская идея «выживания наиболее приспособленных»- противоположная точка зрения. Для дальнейшего развития позитивной психологии необходимо более глубокое определение позитивности как собственно-психологического понятия. В этом отношении существенную помощь могут оказать теоретические наработки отечественных психологов, например, культурно-историческая психология Л.С. Выготского. В частности, в этом ключе необходимо переосмыслить наследие Огюста Конта, понимая, что тот использовал «позитивность» не только как собственно-научный принцип, но и как своеобразный нравственный идеал, а также труды о «позитивном мышлении» Нормана Винсента Пила (Shapiro, 2004).

Позитивная психология все более набирает вес в современном психологическом сообществе и, несмотря на свою молодость, сейчас довольно популярна среди исследователей, практиков, преподавателей, особенно молодых.

Первая рабочая встреча по позитивной психологии состоялась в городке Акумаль (Мексика) в январе 1999. Развивается программа последипломной подготовки специалистов по позитивной психологии, выпускаются книги, развертываются разнообразные программы и Интернет-ресурсы, налаживаются рабочие контакты между исследователями во многих частях мира. Институт Гэллапа с 2002 стал местом проведения ежегодных международных конференций по позитивной психологии, в которых принимают участие до 400-500 психологов. Расширяет свою деятельность и Европейская Ассоциация Позитивной Психологии. нашла свое подтверждение в недавних психологических исследованиях (Buss, 2000), согласно которым социализация и умение жить в группах представляют собой адаптивные черты. Позитивные эмоции, равно как и негативные - часть человеческой природы, эволюционно обусловлены. Поэтому мы не можем полностью избавиться от негативных эмоций, просто нужно обеспечить в человеческой жизни больше места позитивным. Например, фобии с эволюционной точки зрения представляют собой психологические механизмы, позволяющие избегать потенциально-опасных ситуаций. Есть вполне преодолимые фобии, но, если, например, у вас агарофобия (боязнь открытых пространств и общественных мест) - то психотерапия может вам как-то помочь, но не сделает так, чтобы вам действительно нравилось гулять по большим супермаркетам и присутствовать на рок-концертах на открытом воздухе.

Гуманистическая психология возникла как учение, противопоставившее себя позитивизму, сциентистскому движению в психологии, как в «форме бихевиоризма», так и в «форме психоанализа». При этом гуманистическая психология испытала сильное влияние контркультуры, проявившееся в стремлении самореализоваться, не связывая себя обязательствами перед другими людьми, в вере в способность человека к самосовершенствованию, в недоверии к экономическим и политическим способам улучшения существования человека, в важности самораскрытия личности «здесь и сейчас», гедонизме, иррациональности и оккультизме.

В самом понятии «гуманистическая психология» содержится противопоставление научной психологии, отдается предпочтение личностному опыту, смысловой сфере человека, соприкосновению человека с литературой, искусством - гуманистическая психология вышла из терапевтической практики, ориентированной на личностный рост, самоактуализацию, развитие человеческого потенциала. В гуманистической психологии имеется множество собственно позитивно-психологических моментов (взять хотя бы идею, идущую еще от древних греков и развитую позднее Ж.Ж. Руссо, что человек по своей природе добр). Гуманистическая психология как и позитивная психология, обращает внимание скорее не на патологию, а на здоровье и благополучие. Но есть и существенные различия между двумя направлениями Некоторые историки позитивной психологии указывают на следующую последовательность «революционных вызовов»: гуманистическая психология - вызов психоанализу и бихевиоризму, позитивная психология - вызов гуманистической в направлении большей научности. В движении участвуют исследователи, представляющие самые разные разделы психологического знания и практики (в том числе и постмодернистской ориентации) и их объединяет позитивный взгляд на человека, его природу, развитие, деятельность, отношение к миру, себе и другим.

Итак, можно утверждать, что позитивная психология, являясь индикатором интеграционных тенденций в современной психологической науке и практике и стремясь повысить значимость и ценность психологической науки в глазах общества, появилась в контексте не только определенных историко-научных, но и конкретных историко-культурных обстоятельств.

.2 История и корни концепции позитивного мышления

В середине девятнадцатого века возникло научное движение под названием «позитивизм» (или «позитивная философия»), оно было глубоко материалистическим и ставило перед собой задачу борьбы с «метафизикой», то есть оно отрицало ценность эмпирического (философского) научного метода, оставляя право на жизнь лишь экспериментальным исследованиям. Основатель позитивизма Огюст Конт считал отличительными чертами позитивной философии объективность, реальность, точность, полезность. К позитивному мышлению в современном понимании этого слова оно не имело никакого отношения. Лишь в середине двадцатого века впервые в истории человечества феномен счастья начинает изучаться в рамках научных исследований. Но об этом - позже.

Однако основы позитивного мышления начали закладываться уже в процессе перехода от феодализма к капитализму. Аргумент о развитии сотрудничества через доверие приводится в книге «Мудрость толп» американского исследователя Джеймса Суровецки, где утверждается, что в долгосрочном периоде капитализм смог организоваться вокруг ядра квакеров, которые всегда работали честно со своими партнёрами (вместо того, чтобы обманывать и нарушать обещания - явление, которое останавливало более ранние долгосрочные добровольные международные контакты). Утверждается, что сделки с надёжными купцами позволили культуре честного поведения (сотрудничества) распространиться среди других торговцев, которые распространяли её дальше, пока не стало выгодно вообще быть честным. Вспомните историю русского купечества. У наших купцов существовал культ купеческого слова, нарушение которого было равносильно бесчестию. Капитализм в России развивался теми же путями, как и в США. Новый более высокий по сравнению с феодализмом социальный строй не мог утвердиться без новой более высокой системы мышления и поведения. В главе о дилемме заключенного я расскажу о научных исследованиях целесообразности сотрудничества и доверия.

В начале 19-го века в США формируется движение под названием «новое мышление» (New Thought). Оно носит религиозный характер, но исповедует принципы активно позитивного отношения к жизни в соответствии с пословицей «на Бога надейся, а сам не плошай». Его еще называют «Движением исцеления ума» (Mind-curing Movement). Последователи этого движения придерживались оптимистических взглядов на жизнь как в философских, так и в бытовых вопросах. К концу 19-го века в рамках этого движения издается масса книг «самопомощи» (self-help). В этих книгах даются советы, как разбогатеть, как добиться счастья в личной жизни и т.д.. Эти книги пользовались огромной популярностью и раскупались в невиданных для религиозной литературы объемах. Самыми известными авторами таких книг являлись Wallace Wattles, Frank Channing Haddock и Thomas Troward.

С начала 20-го века философы и психологи все больше внимания уделяют вопросам путей достижения успеха. Развивается гуманистическая психология, самыми яркими представителями которой являются Абрахам Маслоу и Карл Роджерс. Наверняка каждый слышали про пирамиду Маслоу, но это не самое важное из его открытий в области психологии. Он одним из первых начал исследовать психику здоровых, а не больных людей, он старался доказать, что люди не просто слепо реагируют на внешние раздражители (как собаки Павлова), а пытаются достичь чего-то большего.

Гуманистические психологи считают, что каждый человек стремится реализовать свой потенциал, добиться «самореализации», то есть максимально возможного успеха в жизни. Однако, по мнению Маслоу, самореализации достигают лишь 2% населения планеты. Для исследования феномена самореализации Маслоу использовал биографический анализ. Он анализировал биографии большого числа исторических личностей, а также хорошо известных ему успешных людей. На основе данного анализа он составил список качеств, характерных для всех изученных им успешных людей. Вот некоторые личностные качества из этого списка:

«У всех этих людей был фокус на реальность, то есть они могли отличать фальшивки и ложное от реального и истинного. Они были проблемо-разрешителями, то есть относились ко всем событиям жизни как к проблемам, требующим решения, а не как к личным неприятностям, с которыми следует смириться. И у них было иное понимание концепции «цель-средство». Они считали, что не любая цель оправдывает средства ее достижения, что сам процесс может быть целью и что такой процесс часто бывает важнее результата…

У них было невраждебное чувство юмора, они предпочитали шутки, направленные на себя или на человеческое качество, но никогда на других людей. У них было качество, которое Маслоу назвал принятие себя и других, подразумевая под этим, что успешные люди скорее воспримут человека таким, как он есть, чем будут подгонять его под свое представление о нем. Если какой-то недостаток человека не вредит делу, ну и ладно. Но при этом у них было сильное желание бороться с собственными недостатками. Также успешным людям была присуща спонтанность и простота. Они предпочитали оставаться самими собой, не делали попыток казаться лучше, чем они есть. Хотя они сильно отличались от окружающих их людей, разрушали стереотипы и убеждения, на людях они старались не выделяться» [10].

Однако все исследования Маслоу и других последователей гуманистической психологии имели в основном эмпирический характер. Лишь в 60-е годы 20-го века Мартин Селигман проводит серьезные лабораторные исследования, которые приводят его к открытию «синдрома сознательного оптимизма». Давайте подробнее остановимся на работе Селигмана, потому что она научно доказывает полезность позитивного мышления для достижения успеха.

Мартин Селигман, американский психолог, занимался исследованием депрессии. Он проводил опыты на собаках и обнаружил, что собаки, которые несколько раз получали легкий разряд тока, даже не пытались избежать его, если считали, что все равно получат его. Тогда Селигман провел серию аналогичных экспериментов с людьми, используя шум вместо тока. Большинство испытуемых также в определенный момент становились беспомощными и прекращали попытки защититься от шума, хотя можно было найти способ, как это сделать. Однако не все испытуемые, как люди, так и собаки, прекращали попытки избавиться от шума после нескольких неудач, некоторые упорно продолжали искать выход. Эти испытуемые заинтересовали Селигмана. Он решил выяснить, чем же они отличаются от остальных. Так Селигман открыл «феномен сознательного оптимизма». Селигман доказал важность оптимизма для выживания как индивида, так и определенного социума. Еще одной крайне полезной для достижения успеха концепцией, созданной Мартином Селигманом, являются «стили объяснения событий», которые мы рассмотрим в отдельной главе.

Во второй половине 20-го века позитивная психология стала широко популярна, появилось множество грантов на исследования в данной области. Например, психолог Джордж Вайан всю свою жизнь посвятил исследованию свойств личности, способствующих процветанию и долголетию. Ученый начал свои наблюдения в конце 30-х годов за пятьюстами жителами Бостона, когда все эти люди были еще подростками, продолжал наблюдать за ними до их глубокой старости. По мнению Вайана, залог долголетия - это стабильный доход, физическое здоровье и умение радоваться жизни. Вайан также разработал концепцию «зрелых способов защиты» в экстремальных жизненных ситуациях. Это:

· оптимизм,

· альтруизм,

· умение не требовать немедленного воздаяния за добрые дела,

· забота о будущем,

· юмор.

Начиная со второй половины двадцатого века, в первую очередь под влиянием революционных открытий науки, западная цивилизация, к которой тяготеет и Россия, приступает к пересмотру самих основ своего мировоззрения. Мировоззрение, которое доминировало в мировой культуре последнюю пару тысяч лет, начиная с древней Греции, начинает трещать по швам. «Это мировоззрение включает, например,

· представление о вселенной как о механической системе, состоящей из неделимых элементарных строительных блоков,

· или что жизнь является конкурентной борьбой за существование,

· или вера в то, что можно добиться безграничного материального процветания за счет экономического или технологического роста,

· или убеждение, что доминирование мужчин над женщинами является естественным для нашего биологического вида» .

Последнее убеждение на данный момент уже разрушено окончательно. Процветание за счет неконтролируемого технологического роста поставило планету на грань экологической катастрофы. Экономический рост все время натыкается на мировые кризисы, явно неспроста. Современная теоретическая физика уже полностью отказалась от ньютоновского взгляда на вселенную как на некий механизм, современные открытия все более разрушают материаличтический взгляд на мироздание. А ломкой убеждения, что жизнь является конкурентной борьбой за существование, активно занимается наука о личностной эффективности, которая, собственно, и является темой данной статьи.

Одним из первых, кто заметил эту ломку мировоззрения, был физик-теоретик Фритжоф Капра. В середине семидесятых годов прошлого века он написал книгу «Тао физики», в которой показал параллели между самыми последними открытиями теоретической физики и постулатами восточной философской мысли. За прошедшие годы было продано более полутора миллионов экземпляров его книги, она нашла отклик в душах людей, которые сами уже заметили, что «что-то не ладно в датском королевстве», но не могли сформулировать свои сомнения по поводу основ классического мировоззрения.

Его определение зарождающегося нового мировоззрения:

«Новое возникающее мировоззрение можно описать различными способами. Его можно назвать холистическим взглядом на мир, когда мир воспринимается как единое взаимосвязанное целое, а не набор разрозненных частей. Его также можно назвать экологическим мировоззрением, и этот термин мне нравится больше всего. Я использую термин «экологический» в более широком и глубоком смысле, чем это принято. Экологический образ мысли в глубоком смысле этого слова позволяет осознавать глобальную взаимозависимость всех явлений и включенность людей и обществ в циклические процессы природы. Этот экологический образ мысли все больше проникает в наше общество, как в науке, так и вне ее» [10].

Среди отмирающих убеждений Капра упомянул и необходимость борьбы за существование, что имеет непосредственное отношение к теме данной статьи. Ведь позитивное мышление предлагает заменить борьбу за существование более «экологичным» подходом к решению задач и проблем. Понимание взаимосвязи и взаимозависимости всех людей и явлений делает бессмысленным борьбу против чего-либо или кого-либо. Оно предлагает заменить ее стремлением к чему-либо и сотрудничеством с кем-либо.

Порочность борьбы за существование начали осознавать и в России. Ниже приведена цитата из статьи Александра Свияша «Победа без борьбы»:

«Раньше воины воевали между собой, мирное население лишь грабили. Сегодня в бизнес-войне ситуация поменялась. Сражение происходит на поле мирного населения. Его можно травить вредными продуктами или напитками - лишь бы победить конкурента! Можно отбирать у населения возможность дышать, жить, отдыхать - лишь бы победить конкурента. Население - это продукт утилизации, на него можно сбрасывать дерьмо, лишь бы получить свою прибыль. «Пипл все схавает» - это лозунг победителя, мнящего, что он сам не является этим самым тупым «пиплом». Это действительно так???

Никто из бойцов бизнес-фронта не задумывается о том, что и он сам является тем самым объектом войны со стороны других нападающих, поскольку он ест их вредные продукты, дышит отравленным ими воздухом и живет в построенных ими домах, проданных в полусыром виде, чтобы не уменьшать свою прибыль.

Все перепуталось: в одном я победитель, а во всем остальном - жертва, объект для воздействия со стороны других бойцов за свой кусок призрачного счастья. Победителей в этой бессмысленной войне быть не может, поскольку победитель одновременно является многократно побежденным» [11].

.3 Основные категории позитивной психологии

Понятия счастье и благополучие используются как взаимозаменяемые термины, определяющие задачи позитивной психологии. Эти понятия включают в себя как положительные чувства и ощущения (восторг, комфорт), так и позитивные виды деятельности, связанные с поглощенностью и увлеченностью и совершенно лишенные чувственного компонента. Очень важно понимать, что порой «счастье» и «благополучие» связано с эмоциями, а порой - с такой деятельностью, которая побуждает человека полностью абстрагироваться от эмоций.

Счастье и благополучие - цель позитивной психологии.

Положительные чувства мы делим на три категории, связанные с прошлым, настоящим и будущим.

. Положительные чувства, связанные с прошлым, - удовлетворенность, довольство, гордость, безмятежность и т. п.

. Положительные чувства, связанные с будущим, - оптимизм, надежда, вера в Бога и уверенность в себе.

. Положительные переживания, связанные с настоящим, можно разделить на две категории: удовольствия и духовное удовлетворение.

Удовольствия включают в себя как телесные, так и более возвышенные переживания. Телесные удовольствия сиюминутны, они связаны с работой наших органов чувств - восприятием приятных вкусов и запахов, звуков и картин, здоровых и красивых движений, сексуального наслаждения. Более возвышенные удовольствия тоже кратковременны, но в основам них лежат порой довольно сложные явления. При этом человек может испытывать восхищение, экстаз, трепет, блаженство, радость, веселье, ликование, волнение, энтузиазм, покой и т. п.

Удовольствия, связанные с настоящим, как и прочие позитивные эмоции, составляют фундамент нашего субъективного самоощущения. Оценить психологическое состояние человека можно при помощи тестов. Предлагаемые в книге способы измерения положительных чувств надежны и стабильны. Изучению положительных чувств и способов их усиления гс освящена, в основном, первая часть книги.

Итак, положительные эмоции в настоящем связаны с телесными удовольствиями - например, ощущением приютного тепла или оргазма - и возвышенными удовольствиями например, блаженством, радостью или комфортом.

Приятная жизнь - это жизнь, насыщенная положительными чувствами, связанными с настоящим, прошлым и будущим.

Духовное удовлетворение - еще одна категория позитивных переживаний в настоящем. Однако, в отличие от удовольствий, оно связано не с чувствами, а с увлекающими нас видами деятельности: альпинизмом, чтением, танцем, интересной беседой, игрой и т. д. Духовное удовлетворение связано с пол ной поглощенностью любимым делом, самозабвением и полным отсутствием всяких эмоций, кроме ретроспективных: «А ведь было здорово!». Духовное удовлетворение связано с состоянием «потока», когда время останавливается и человек забывает обо всем на свете.

Установлено, что получить духовное удовлетворение невозможно, если не использовать и не развивать свои индивидуальные достоинства и добродетели. Счастье - цель позитивной психологии - состоит не только в том, чтобы множить приятные сиюминутные субъективные ощущения. Для истинного счастья необходима подлинная жизнь. Последняя подразумевает, что положительные чувства и духовное удовлетворение должны быть достигнуты реализацией наших индивидуальных достоинств. Духовное удовлетворение - основа достойной жизни.

Достойная жизнь подразумевает реализацию индивидуальных достоинств для достижения духовного удовлетворения во всех сферах жизни.

Основной итог многочисленных споров заключается в том, что к счастью ведут разные дороги. Мы стремимся реализовать свои индивидуальные достоинства и добродетели в работе, в любви, в воспитании детей и поисках смысла жизни.

Цель позитивной психологии - научить людей наилучшим образом распоряжаться настоящим, прошлым и будущим, правильно определить свои индивидуальные достоинства и затем приме нить их на практике. Как это ни парадоксально, «счастливому» человеку нет необходимости испытывать большую часть тех положительных чувств, о которых говорилось выше.

Если же вы хотите, чтобы ваша жизнь была исполнена глубокого смысла, используйте свои индивидуальные достоинства для служения высшей цели.

Таким образом, мы вправе утверждать, что истинно счастливая и осмысленная жизнь включает в себя положительные чувства, связанные с прошлым и будущим, приятные переживания в настоящем, духовное удовлетворение от реализации своих индивидуальных достоинств, а также использование последних в интересах служения великой и значительной цели.

2. Понимание личности в позитивной психологии

.1 Понимание личности. Способы научения людей позитивному восприятию жизни и получению удовольствия

Одна из базовых потребностей личности - стремиться к счастью. М. Аргайл в книге «Психология счастья» рассматривает этот феномен с социологической точки зрения. Его поход наиболее наукообразен, человек рассматривается как совокупность тех или иных качеств, процессов и взаимосвязей. Думаю, что при таком подходе понятие «душа» просто не предполагается. Согласно его выкладкам, состояние счастья складывается из трех базовых составляющих: положительные эмоции, состояние удовлетворенностью и отсутствие отрицательных эмоций. М. Аргайл приводит данные исследований, согласно которым у разных людей преобладают разные способы мотивации, и это заложено на генетическом уровне. У одних людей мотивация направлена на достижение, и такие люди нацелены на получение. В том числе удовольствия и радости. Этот тип людей называется экстраверты. Другой важный момент - общение с людьми признается одним из мощных источников удовольствия и радости. Именно за счет своей активности в общении экстраверты получают много положительных эмоций. Другой тип людей нацелен на избегание проблем, неприятностей и т.д. Это тип тревожных людей, чей девиз может быть «как бы чего не вышло». Называется такой тип людей нейротиками. И их способность к общению гораздо ниже, они менее успешны в межличностных отношениях в том числе за счет избегания ситуаций, которые в потенциале могут принести неприятности. С другой стороны, кроме генетически обусловленных показателей, есть еще и влияние свойств личности. Например, свойства личности связанные с экстраверсией возможно тренировать. Со счастьем также связаны некоторые когнитивные аспекты личности, которые можно назвать стилями мышления. Сильная взаимосвязь обнаружена между счастьем и внутренним контролем (т.е. уверенностью в том, что человек может повлиять на ситуацию), самооценкой и принятием себя, оптимизмом и наличием цели в жизни. . Синдром выученной беспомощности. Когда человек попадает в ситуацию, на которую не может влиять, то в определенный момент, после некоторого количества безуспешных попыток, он смиряется с неудачей и не предпринимает больше никаких усилий. Его охватывает чувство собственной ничтожности, никчемности, мир кажется чужим, злым и абсолютно непредсказуемым. Беспомощность в этом случае называется выученной, т. е. усвоенной в результате нескольких безуспешных попыток. Часто люди в таких ситуациях думают, будто сами явились причиной происшествий, и такое положение вещей сохранится в будущем, а также и в других сферах жизни. В поведенческой психологии существует мнение, что навык страдания и навык получения удовольствия являются выученными. В связи с этим у людей встречается 2 процесса, отвечающих за неумение получать удовольствие: дефицитарный и агедонистический процессы. Под дефицитарным процессом научения понимается выученная привычка концентрироваться на недостатках объектов наслаждения, привычку воспринимать любое количество денег, комнат, одежды, мужчин или женщин, впечатлений как недостаточное для полного наслаждения. Часто с этим связана фиксация на собственных недостатках, недостатках социальной среды или окружающих людей. Формируется эта привычка в результате дефицитарного процесса научения, основанного на штрафах и негативной обратной связи. Агедонистический процесс находит выражение в хорошо сформированных навыках страдания, прекрасном умении переживать негативные чувства в ущерб чувствам позитивным, пристальном внимании к объектам, которые вызывают страдание. Теория оптимизма М. Селигмана. Теория оптимизма Мартина Селигмана возникла в ходе экспериментов по изучению причин формирования "выученной беспомощности". В ходе этих экспериментов обнаруживалось, что даже в условиях очень неблагоприятной внешней среды некоторые люди оказываются очень устойчивыми к переходу в беспомощное состояние, сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Качество, которое обеспечивает эту способность, Селигман связал с понятием оптимизма. По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов Оптимистичные люди, как показывают исследования, имеют ряд преимуществ: они более инициативны, энергичны, реже впадают в депрессию, результаты их деятельности обычно выглядят более внушительно. Далее, они производят лучшее впечатление на окружающих, чаще радуются жизни и пребывают в хорошем настроении, что привлекает к ним других людей.

Позитивные иллюзии. Тейлор и Браун (1988) предложили теорию, согласно которой многие люди питают относительно себя позитивные иллюзии, в частности, у них завышенная самооценка, преувеличенное ощущение того, что они контролируют свою жизнь, и нереалистичный оптимизм. В противоположность этому есть понятие «депрессивного реализма». Это психопатологический феномен, который можно охарактеризовать выражением «печальный, но мудрый». Доказано, что люди в состоянии депрессии (если только она не тяжелая) склонны составлять более объективные суждения об окружающей реальности, также строить вполне разумные планы и прогнозировать будущее. Фактически, в отличие от нормальных людей, те, кто оказывается в депрессивном состоянии, не страдают завышенной самооценкой, иллюзиями контроля и нереалистичным видением будущего. Чувство юмора. Это замечательное душевное состояние, позволяющее относиться к жизни более позитивно и получать от нее больше удовольствия. Юмор может быть и источником радости, и следствием этого состояния. Ему сопутствует расслабление, позитивный настрой и ощущение подъема. В рамках нескольких исследований выявлена отчетливая взаимосвязь между юмором и счастьем: счастливые люди больше смеются и обладают лучшим чувством юмора. Главные понятия, связанные с состоянием счастья и радости.

• От того, насколько человек умеет «качественно» общаться, во многом зависит его состояние радости, удовлетворенности, счастья

• Восприятие человеком себя, а именно уровень самооценки, уверенность, что он может сам влиять на свою жизнь, наличие важных целей в жизни также влияет на уровень счастья

• Есть позитивные способы мышления, которые помогают человеку получать от своего существования и результатов деятельности больше радости и удовольствия, и эти способы мышления тренируются.

• Есть генетические предрасположенности человека, есть выученные способы реагирования. Но они не являются определяющими, при желании на эти процессы можно сознательно влиять. Курс «Преодоление депрессии». Авторы - Левинсон и Готлиб (1995). Курс предполагает различные виды деятельности, вызывающие радостные переживания, тренинг социальных навыков и терапию самоконтролем. Последняя включает в себя самоподкрепление, терапию разрешения трудностей, релаксацию, преодоление негативных мыслей и постановку реалистичных целей. В части развития социальных навыков этот курс развивает:

• разговорные навыки;

• умение обретать друзей;

• способность вести переговоры;

• уверенность в себе;

• навыки более четкой передачи мыслей.

Эти компоненты составляют преимущественную долю всего «пакета», доказавшего свою высокую эффективность в лечении пациентов, страдающих от депрессии: выздоровление отмечалось у значительной части прошедших терапию даже через 2 года после ее окончания. «Программа счастья». Разработанна Фордисом (1983). Эта программа была применена в работе со студентами местного колледжа, которые не страдали психическими отклонениями. В нее входила когнитивная терапия, а также некоторые составляющие, связанные с поведением и социальными навыками. Так, участники должны были:

• проводить больше времени, общаясь с людьми;

• укреплять отношения с самыми близкими для них людьми;

• развивать в себе дружелюбие, открытость, общительность;

• учиться быть более преданными друзьями;

• стать активнее;

• заняться имеющей ценность, осмысленной работой.

Как и в других случаях, студентов просили ежедневно в определенное время сосредоточиваться на каком-то элементе программы. Когнитивная терапия. Личтер и соавторы (1980) разработали терапевтический курс, состоящий из 8 занятий, продолжительностью 2 часа каждый. Курс длится свыше 4 недель; основное внимание уделяется развитию проницательности, пониманию и корректировке иррациональных убеждений. Фава с коллегами (1998) проводили исследования в Италии. Они использовали шесть измерений счастья, выделенных Рифом (1989): внутренняя гармония, позитивные отношения с другими людьми, независимость, контроль, наличие цели в жизни и личностный рост. Необычность курса в том, что основной упор делался на позитивном мышлении. Клиенты должны были вести дневники, куда заносили позитивные эпизоды жизни и все, что мешало их продолжению. Затем проводилась работа по шести указанным направлениям. Фордис (1977) разработал комплекс терапевтических методов для работы с людьми, не страдающими выраженными психическими нарушениями. Этот «пакет» получил название «Программа укрепления личного счастья», которая состоит из 14 элементов, в том числе и нескольких когнитивных компонентов, среди них:

• работа над обретением здоровой личности;

• понижение ожиданий и притязаний;

• развитие позитивного, оптимистического мышления;

• понимание ценности счастья;

• лучшая самоорганизация, умение планировать свою деятельность;

• развитие «ориентации на настоящее»;

• сокращение негативных эмоций;

• снятие беспокойства.

В ходе терапии (которая длится 6 недель) пациенты должны каждый день в определенное время работать над этими 14 элементами. «Тренинг социальных навыков» Данный тренинг помогает лучше развить соответствующие навыки. Он используется как сам по себе, так и в сочетании с другими методами. Тренинг часто включается в более обширные терапевтические пакеты. «Тренинг наслаждения». В России его разработали и проводят В.Е. Ромеки. Тренинг основан на принципах поведенческой психологии. В 80-е годы XX века немецкий психолог Райнер Лутц обратил внимание на то, что релаксационные упражнения, расслабления часто вызывают у человека некоторый комплекс приятных чувств, повышают настроение, особенно в том случае, если обращать внимание на приятные ощущения, связанные с релаксацией. Тренинг наслаждения основан на этих принципах и получил очень широкое распространение на западе. Его используют в терапии алкоголизма, депрессии, сексуальных расстройств, неуверенности в себе, применяют в общесоматических клиниках для облегчения мучений людей, страдающих от невыносимых болей, для безнадежно больных. За последние двадцать лет тренинг наслаждения заслужил статус стандартной программы поведенческой психотерапии, признанной многими официальными структурами системы образования (за рубежами России). В 1983 году для обозначения позитивных эмоций, мыслей и моделей поведения, то есть тех, которые собственно и составляют цель тренинга наслаждения, Райнер Лутц предложил термин "эутимное поведение". Под эутимным поведением с той поры понимаются все мысли, действия и чувства, которые "приятны душе" и хороши для человека. Позже термин был распространен на целый ряд методов поведенческой психотерапии, и под "эутимной терапией" стали понимать приемы, ориентированные на развитие навыков поведения, приносящего удовольствие клиенту и окружающим его людям. Тренинг наслаждения на сегодняшний день служит наиболее часто используемым и хорошо себя зарекомендовавшим методом эутимной терапии. Отдельно можно выделить подход, связанный с работой с телом. Метод, предложенный Аргайлом, основывается на том, что некоторые виды занятий приносят удовлетворение и радость длительное время, иногда в течение суток (например, занятия спортом, встречи с друзьями, сексуальная активность и т.д.). Согласно его исследованиям, сочетание терапии и регулярных спортивных упражнений давали лучший эффект, чем просто терапия. Если ранее рассматривалось влияние когнитивных процессов на состояние счастья, сейчас я хочу рассмотреть влияние телесных ощущений на состояние счастья, радости, удовлетворенности. Основоположником его был В. Райх с теорией мышечного панциря. Один из продолжателей этой идеи, А. Лоуэн является основателем направления биоэнергетики. Его суть - разум и тело взаимосвязаны и влияют друг на друга. Согласно этому подходу, изменения только когнитивных процессов недостаточно для получения устойчивого эффекта. Работа с разумом и телом должна идти параллельно. Важную роль в процессе работы с телом Лоуэн отдает осознанному управлению дыханием и комплексу упражнений, направленных на восстановление чувствительности тела. Такой подход обеспечивает воссозданию связи между телом и сознанием, раскрепощением тела и как следствие душевному и телесному состоянию свободы, радости и удовлетворения. Отдельно хочется упомянуть дыхательные практики, такие как холотропное дыхание, ребефинг. Их действие сопоставимо с уровнем проблемы - во время дыхания поднимаются глубинные подсознательные процессы, выявляются и расслабляются телесные зажимы, идет глубокая интеграция бессознательных процессов с сознанием. Еще эти техники хороши тем, что помогают исправить устоявшиеся модели поведения, в том числе комплекс выученной беспомощности. Вообще же эти техники достойны отдельной курсовой работы.

.2 Позитивная психотерапия личности

В позитивной психотерапии личность рассматривается через способности, реализуемые человеком в повседневной жизни. Данная модель консультирования исходит из позитивного видения человека, как способного к изменениям, самопомощи и помощи членам своей семьи. Позитивное видение идёт дальше гуманистического тезиса о том, что человек - «существо прирождённо активное, борющееся, самоутверждающееся и повышающее свои возможности, с почти безграничной способностью к позитивному росту», утверждая, что каждый человек, без исключения, хорош по своей природе, и от рождения обладает «всеми способностями, которые сравнимы с семенами скрытых возможностей, которые, однако, ещё нужно развить» (Пезешкиан Х., 1998). В данном случае под развитием имеется в виду, скорее, раскрытие уже заложенного потенциала, а не наполнение извне. Внешний мир предоставляет условия и инструменты самопознания и самораскрытия, подобно тому, как плодородная почва и подходящий климат помогают зерну превратиться в дерево. Иными словами, человек изначально не «tabula rasa» (чистый лист), на котором родители и педагоги гордо вписывают собственные изречения знания и мудрости, а врач назначает «должное лечение», скорее можно сказать, что он - «лист непрочитанный» Модель «Баланса».

Позитивная Психотерапия - метод исповедующий целостность человека, многообразие его жизни. Условно можно выделить четыре сферы личности и реализации человеческого потенциала: 1. Сфера «Тело» - человек телесен, он обладает определенной физической формой и физиологией. Потребности, удовлетворяемые в этой сфере: сон, питание, сексуальность, расслабление. 2. Сфера «Деятельность» - потребность структурировать, изменять, преобразовывать мир является одной из базовых потребностей человека. Основные понятия этой сферы: деятельность, работа, достижения, успехи. 3. Сфера «Контакты / Традиции» - потребность в признании своего существования со стороны других, социализация, общение с себе подобными, правили регламентирующие данное общение. 4. Сфера «Фантазий» - потребность в духовной жизни реализуется человеком через интуиции, сны, мистический опыт, фантазии, воспоминания.

Актуальные способности. Основным описательным и операционным инструментом дифференциального анализа (один из разделов Позитивной Психотерапии) являются актуальные способности, которые характеризуют важнейшие параметры в становлении характера человека, содержании и мотивах человеческого поведения, межличностном взаимодействии, конфликтогенезе и терапии. Актуальные способности дифференцируются и развиваются из базовых способностей к любви и познанию под воздействием окружающей среды, эпохи (экзогенные факторы) и состояния организма (эндогенные факторы). Из способности любить развиваются первичные способности (терпение, общительность, сексуальность, доверие, оптимизм, вера, уверенность, скептицизм, целостность, способность чувствовать время и т.д.), из способности познавать - вторичные (пунктуальность, чистоплотность, аккуратность, послушание, вежливость, честность, верность, справедливость, усердие, бережливость, обязательность, точность, добросовестность и т.д.). Очевидно, что при такой сложности и многофакторности воздействий способности развиваются неравномерно и по-разному у разных людей. Какие-то из них могут оказаться развитыми до виртуозности, а другие пребывать в зачаточном состоянии. Можно, например, любить порядок, но быть нетерпеливым. Если определённые ожидания относительно развития своих или чужих актуальных способностей не оправдываются, это может стать причиной конфликта. Уникальность личности человека обусловливается сочетанием различно выраженных актуальных способностей, образующих своеобразный профиль способностей. Актуальные способности выполняют целый ряд функций: 1. Описательные категории. Поведение человека, межличностные и внутренние, душевные конфликты, выходящие за рамки нормальных (приемлемых в данном обществе), могут быть описаны в терминах актуальных способностей. 2. Переменные величины социализации. Актуальные способности являются содержанием воспитания. Общество посредством воспитания определяет характерный для него уровень развития определённых актуальных способностей. Например, для индустриального общества характерно известное пренебрежение первичными способностями. Чтобы быть принятым в этом обществе, человек должен соответствовать предъявляемым требованиям. 3. Суррогатные заменители религии. В этом случае одна или несколько актуальных способностей абсолютизируются, становятся вне своей функциональной роли средоточением мировоззрения, картины мира и образа человека, его внутреннего мира. 4. Маскировка. В некоторых случаях для достижения цели человеку кажется целесообразным притвориться, изобразить те актуальные способности, которых у него на самом деле нет. Это притворство не всегда осознанно. 5. Оружие или средства защиты. Когда проявление или отсутствие актуальных способностей вызывает аффект, они становятся своего рода оружием. Согласно теории Позитивной Психотерапии формирование человека, развитие его профиля актуальных способностей проходит в четырех сферах модели «Подражания» или «Идентификации»: 1. сфера «Я» - отношение человека себе, самооценка. Выделяют женскую часть Я и мужскую часть Я, что влияет на оценку не только себя, но и других людей, например женщина, отвергающая женскую часть Я, характеризуется подчеркнуто «мужским» поведением. В какой-то мере можно говорить о влиянии концепций К. Юнга, описывающих базовые архетипы человека на понимание структуры данной сферы. На формирование сферы Я влияет отношение значимых близких к ребенку, но оно не заканчивается в детском возрасте. В течение жизни на развитие «Я» человека влияют прочитанные им книги, любимые фильмы, с героями которых он идентифицируется, перефразируя известное изречение, можно сказать: «Я - то, что смотрю и читаю». 2. сфера «ТЫ» - отношение человека с партнером, «ТЫ» больше, чем «Я + Я». Это диада, имеющая общие внешние границы, и границы внутренние. На формирование этой сферы влияет пример того, как родители ребенка относились друг к другу. Сфера «ТЫ» развивается всю человеческую жизнь и напрямую связана с процессом взросления. Отношения, складывающиеся в психотерапии между консультантом и клиентом, являются не только диагностическими, но и коррекционными для сферы «ТЫ», другими словами в Позитивной Психотерапии внимание уделяется не только анализу переноса, но и его переформированию. 3. сфера «МЫ» - отношения с другими, не входящими в группу принадлежности, исповедующими иные ценности, практикующими непривычное поведение. Понятия «общности» и «чуждости» формируются в детстве под влиянием отношения значимых взрослых к «чужим». Границы толерантности в этой сфере пересматриваются на протяжении всей жизни под влиянием не только психологических, но и социальных факторов. 4. сфера «Пра-МЫ» - отношения с предками и потомками, архаический опыт, формирующий до-психологические концепции и влияющий на базовые смыслы существования, осознание себя звеном в ленте жизни, чувство принадлежности к роду. На формирование сферы «Пра-МЫ» влияет мировоззрение значимых взрослых, их отношение к религии, вере, конечности или бесконечности существования жизни.

Заключение

Несомненно, счастливые люди существуют, - как и страдающее депрессией. «Предрасположенность» к счастью отчасти обусловлена генетическими факторами, но очевидно, что счастье связано и с некоторыми личностными свойствами. Ряд их имеет врожденный характер, что, впрочем, не означает, будто меру человеческого счастья нельзя изменить. Одно из наиболее важных свойств личности - экстраверсия; ее можно усилить регулярными позитивными переживаниями, возникающими при общении с друзьями и на работе. Другие личностные свойства (например, социальные навыки) поддаются тренировке. Экстраверты, как правило, счастливее интровертов и испытывают больше положительных эмоций. Поскольку это только статистическая взаимосвязь, понятно, что существуют и счастливые интроверты, только вот счастье свое они черпают из иных источников. Индивиды, отличающиеся эмоциональной устойчивостью, как правило, счастливее тех, кому свойствен сильно выраженный нейротизм или кто испытывает больше отрицательных эмоций.

Со счастьем также связаны некоторые когнитивные аспекты личности, которые можно назвать стилями мышления. Определенный набор таковых образует «принцип Полианны», т. е. оптимистичный взгляд на мир. Среди такого рода характеристик - внутренний контроль (убежденность в том, что будущие события контролируются), жизнерадостность, высокая самооценка и наличие цели в жизни. Все эти аспекты сильно коррелируют с показателями счастья; эта взаимосвязь настолько сильна, что их можно считать отдельными сторонами счастья.

Ощущение целенаправленности и осмысленности жизни может быть сформировано сосредоточением на некоторых значимых целях: если они реалистичны и для их достижения имеется достаточно ресурсов. Один из видов терапии как раз и основывается на выборе подходящих целей.

Еще одним источником «смысла и цели» является религия, дающая чувство уверенности в будущем. Она также оказывает умеренное положительное влияние на ощущение счастья. Благотворное действие религии связано с социальной поддержкой, которую оказывает человеку церковное сообщество, с положительными эмоциями, вызываемыми богослужениями, а также с более здоровы образом жизни (верующие реже употребляют алкоголь, меньше курят и т. п.).

Интеллект практически никак не отражается на уровне счастья. Однако социальные навыки играют важную роль, так как позволяют людям общаться и поддерживать взаимоотношения, справляться с трудными обстоятельствами, получать удовольствие от определенных социальных ситуаций. Еще один важный аспект - чувство юмора. Юмор - один из самых простых способов создать радостное настроение, сохранить хорошие отношения и ослабить внутригрупповой конфликт. Действие юмора связано с тем, что он намекает на какое-то второе значение или иной взгляд на вещи, причем менее очевидный смысл, как правило, «грубее». Способность видеть комическую сторону явлений снимает угрозу, благодаря чему юмор и позволяет нам совладать со стрессом. Это требует особого умения.

Проведенные исследования, посвященные проблеме счастья, не отталкивались от сформировавшихся теоретических представлений, хотя объяснение отдельных выводов и являлось предметом дискуссий. К тому же необходимо множество концепций, чтобы растолковать всю полноту полученных результатов. Нам известно, что занятия физкультурой и спортом способствуют улучшению настроения и вообще благотворно отражаются на различных аспектах счастья. Этот факт, по-видимому, отчасти обусловлен непосредственным физиологическим эффектом, активацией эндорфинов, но вместе с тем и повышением самооценки, а также фактором общения с другими людьми.

Физиологические объяснения: Позитивный эмоциональный настрой вызывают нейротрансмиттеры (дофамин, серотонин и др.). Хорошее настроение могут создать особые химические препараты, а также целенаправленная деятельность. Занятия физкультурой и спортом вызывают «спортивный подъем», связанный с активацией эндорфинов. Другие виды положительных эмоций могут вызвать наркотики, например, алкоголь снимает тревогу, марихуана приводит к возбуждению. Однако получить все разнообразие положительных эмоций возможно и без привлечения наркотиков - яркость ощущений при этом не пострадает. Тем не менее представляется вероятным, что эмоции, которые вызывает, например, успех или прослушивание музыки, активируют те же участки мозга, что непосредственно стимулируются наркотическими веществами.

Общение и социальные отношения: любовь является мощным источником радости, и вообще все социальные отношения влияют на ощущение счастья. Экстраверты счастливы благодаря своим превосходным социальным навыкам и частому общению с людьми. Удовольствие от общения с окружающими - одна из главных причин радости, получаемой от занятий на досуге: сумейте улучшить настроение человека, и он будет стремиться к общению. Таким образом, между счастьем и общительностью имеется тесная взаимосвязь, но каков ее характер? Она может быть обусловлена удовлетворением социальных потребностей, или потребности в самоуважении, или воспоминаниями о близких отношениях в детском возрасте, - пока социальная психология не пришла к однозначному выводу.

Удовлетворение объективных потребностей: теория, основанная на удовлетворении объективных потребностей, находит некоторое подтверждение: деньги делают людей счастливее, если те очень бедны или живут в очень бедной стране; такую же роль играет наличие своего дома, работы, супруги(а), хорошее здоровье - все это доставляет счастье. Но для большинства людей влияние этих факторов незначительно, и удовлетворенность любым из этих аспектов зависит от различных когнитивных моментов, например сравнения с прошлым или с положением других людей.

Кроме того, существуют важные источники счастья, которые, по-видимому, никак не связаны с удовлетворением потребностей указанного порядка. Имеется в виду, например, благотворное влияние, оказываемое музыкой, религией, добровольной работой и большинством форм проведения досуга. В данном случае мы можем обратиться к теории потребностей, если только установим множество новых их разновидностей: ведь еще никогда не говорилось о потребности в музыке.

Когнитивные факторы счастья: удовлетворенность жизнью оценивается выше, если человек сравнивает себя с теми, кто находится в менее благоприятном положении. Однако зачастую люди избирают собственные объекты сравнения, а те, кто счастлив, извлекают пользу из восходящих сравнений (по принципу «снизу вверх»). Отрицательно сказывается на удовлетворенности разрыв между достижениями и устремлениями.

У человека возникает также адаптация и к позитивным, и к негативным жизненным переживаниям. Однако привыкание происходит не всегда. На оценку удовлетворенности влияет и существующее эмоциональное состояние, поскольку оно рассматривается в качестве непосредственного свидетельства субъективного благополучия. Оптимистичный взгляд на вещи также оказывает влияние на ощущение счастья: это связано с личностными особенностями, характеризующими позитивное мышление, - в частности, с жизнерадостностью и хорошим чувством юмора. Многие люди питают различные иллюзии, думая, что все обстоит наилучшим образом.

В этом задействован целый комплекс когнитивных процессов, и все они влияют на человеческие суждения об удовлетворенности или ощущение счастья, причем механизмы подобного воздействия очень сложные. Оценка счастья не отражает реальную ситуацию прямолинейно. Люди бывают несчастны не потому, что терпят действительные лишения или бедствия, а вследствие определенного мировосприятия. Курсы терапии счастья включают когнитивной элемент: клиентов учат смотреть на вещи позитивнее.

Цели, активность и самооценка: удовлетворенность работой зависит от применения навыков и успешного выполнения задач. То же верно и в отношении спорта и прочих видов досуга. Помимо внешнего вознаграждения существует так называемая «внутренняя удовлетворенность», получаемая от подобной активности. Источниками удовлетворенности служат личные потребности, удовольствие от применения навыков, от достижения целей. Счастье усиливается при сосредоточении на достижении реальных и важных целей, которые (например, совпадение с идеальным Я) являются частью личности и способствуют повышению самооценки

Список литературы

1. Чиксентмихайи М. «В поисках потока» 1993

. Buss Д.М. Эволюция счастье. Американский психолог, 2000

3. Селигман М. и Чиксентмихайи, М. Позитивная психология: Введение. Американский психолог, 2000. том 55

4. Шелдон KM, Кинг Л. Почему нужна позитивная психология? Американский психолог, том.54, 2001

5. Селигман M.E.P. Подлинное счастье. , 2002

. Энциклопедия Кругосвет

. Левит Л.З. Новая парадигма в психологии счастья // Научная дискуссия: инновации в технических, естественных, математических и гуманитарных науках. Материалы 3-й Международной заочной научно-практической конференции. Часть 2. М.: изд-во «Международный центр науки и образования», 2012.

. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история. // «Психология и психотехника». 2012. №8.

. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика // Национальный Психологический Журнал. 2012. №2 (8)..

. Шапиро А.З. Современная позитивная психология: дискуссии, историко-научные и культурно-исторические предпосылки. Вопросы психологии, 2005

. Александр Свияш «Победа без борьбы»

. Левит Л.З. Счастье, эгоизм, альтруизм: парадоксы взаимодействия // Научно-практический журнал «Психология. Социология. Педагогика». 2012. №7.

. Роберт Ром «Позитивная типология личности»

. А.Г. Маслоу. «Мотивация и личность»

. Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных людей», Альпина, Москва, 2010

16. «Поток: психология оптимального переживания» М. Чиксентмихайи

17. Сохань Л.В. Психология жизненного успеха: Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций / Л.В. Сохань, Е.И. Головаха, Р.А. Ануфриева и др. Киев

. Сорокин П.А. Социологический прогресс и принцип счастья

. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: дисс. канд. психол. Наук . - Хабаровск, 2003

. Еникеев М.И. Энциклопедия , 2002

. Бестужев-Лада И.В. Проблемы прогнозирования и совершенствования образа жизни. Вопросы философии. 1985. - №11

. Алишев B.C. Психологическая теория ценности (системно-функциональный подход): дисс. . д-ра психол. наук / Б.С.Алишев Казань, 2002.

. Доклад «Позитивный аффективный стиль: перспективы нейроспихологического подхода» профессор Мичиганского университета Ричард Дэвидсон

. доклад «Расширение и построение позитивных эмоций» профессор Мичиганского университета Барбара Фредериксон

. Линде Н. Сутра о счастье. 2009

. Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология: пер. с англ. М.: Время, 2009.

. «Психосоматика и позитивная психотерапия» Пезешкиан Носсрат