

В.В. Левченко

Позитивная психология

Учебное пособие

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2014

УДК 159.9
ББК 88.37
Л38

Р е ц е н з е н т ы :

Лебедев И.Б. - доктор психологических наук, профессор
Стрелков В.И. - доктор психологических наук, профессор, ректор САМБи

Л38 Левченко В.В.
Позитивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие /
В.В. Левченко. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 258 с.
ISBN 978-5-519-14783-5

Позитивная психология — это отрасль психологии, занимающаяся изучением позитивных аспектов человеческой жизни (например, счастье, благополучие и процветание). Это направление в психологии возникло около десяти лет назад и с тех пор быстро развивается. Оно стремится основательно исследовать эмпирически такие области, как благополучие, поток («потокое состояние» - когда человек полностью включён в то, чем он занимается), сильные стороны человека, мудрость, творческие способности, психическое здоровье, а также признаки позитивно устроенных групп и учреждений.

Для студентов, аспирантов и преподавателей психологических факультетов вузов.

УДК 159.9
ББК 88.37

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Что такое «позитивная психология».....	6
1.1.Три уровня позитивной психологии	7
1.2.Общие представления о благосклонности/неблагосклонности мира в психологических подходах к изучению счастья и благополучия.	9
1.3.Обоснование позитивной психологии на начальных этапах.	20
Глава 2.Исторические корни позитивной психологии.	34
2.1.Позитивные личностные особенности.	56
2.2.Отношения ментального и физического здоровья	59
Глава 3. Позитивная психология в России.....	63
Глава 4.Ценность позитивных эмоций.....	85
Глава 5. Оптимизм и надежда.....	89
5.1.История про оптимистов и пессимистов	89
5.2. Жизнь в потоке	96
Глава 6. Счастье и субъективное благополучие.....	101
6.1.История счастья.....	101
6.2.Счастье и отношения	106
6.3.Проблемы существующих подходов к счастью	108
Глава 7.Гуманистическая психология и тенденция к актуализации	111
Глава 8. Созидание смысла: ценности, мотивация и жизненные цели.....	117
Глава 9. Позитивная психология и жизненные трудности и проблемы.....	129
Глава 10.Мудрость	134
10.1.Парадигма Берлинской группы изучения мудрости	134
1.2.Теория Стернберга: мудрость как баланс.....	135
10.3.Позитивное старение	136
Глава 11. Свобода выбора и как ее пережить.	141
Глава 12. Позитивная психология сильных сторон человека.	149
Глава 13. Любовь.....	157

Глава 13. Интервенции позитивной психологии	167
Глава 14. Позитивная психология и индивидуальная работа.....	180
Глава 15.Позитивная психология и образование.....	185
Глава 16.Позитивная психология и бизнес	187
Глава 17. Позитивная психотерапия	208
Глава 18. Будущее позитивной психологии	231
Заключение	246
Список литературы	251

Введение

Позитивная психология — это отрасль психологии, занимающаяся изучением позитивных аспектов человеческой жизни (например, счастье, благополучие и процветание). В упрощённом варианте она может быть описана словами ее создателя как академической области Мартина Селигмана: «научное исследование оптимального функционирования человека, нацеленное на выявление и усиление тех факторов, которые позволяют отдельным людям и сообществам благоденствовать». Однако само понятие «позитивная психология» впервые встречается в работе А. Маслоу «Мотивация и личность» (1954).

Психология всегда делала акцент скорее на недостатках и слабостях людей, чем на их потенциале. Рассматриваемый подход сосредотачивается именно на потенциале. Его задачей не является решение проблем; вместо этого он нацелен на изучение того, что делает жизнь достойной того, чтобы ее прожить. Словом, позитивная психология интересуется не тем, как, например, исправить -9 на -3, а тем, как довести +3 до +9.

Это направление в психологии возникло около десяти лет назад и с тех пор быстро развивается. Оно стремится основательно исследовать эмпирически такие области, как благополучие, поток («потокое состояние» - когда человек полностью включён в то, чем он занимается), сильные стороны человека, мудрость, творческие способности, психическое здоровье, а также признаки позитивно устроенных групп и учреждений.

Наука позитивного субъективного опыта, позитивных индивидуальных особенностей и позитивных институтов обещает улучшить качество жизни и предупредить патологию, которая возрастает, когда жизнь пуста и бессмысленна. Исключительный фокус на патологии, который доминирует в наших дисциплинах, создает модель человеческого бытия без позитивных

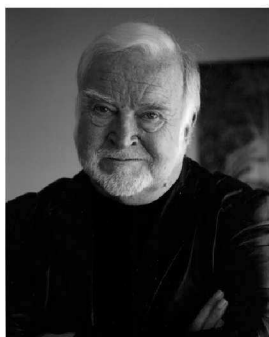
характеристик, делающих жизнь стоящей. Надежда, мудрость, творчество, предвидение, смелость, ответственность и стойкость игнорируются или объясняются как трансформации более аутентичных негативных импульсов.



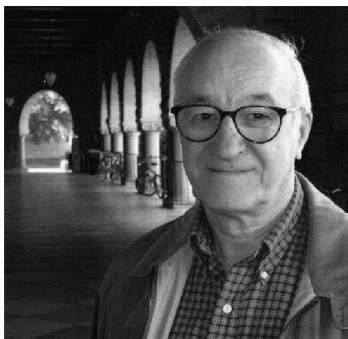
М. Селигман



А. Маслоу



М. Чиксентмихайи



А. Бандура

Глава 1. Что такое позитивная психология?

1.1. Три уровня позитивной психологии

Позитивная психология как наука работает на трех различных уровнях: субъективном, индивидуальном и групповом.

Субъективный уровень включает изучение позитивных переживаний, таких, как радость, благополучие, удовлетворение, довольство, счастье, оптимизм и поток. На этом уровне мы выясняем, что значит «мне хорошо»,

и не особенно интересуемся тем, что такое «хорошо поступать» или «быть хорошим человеком». Цель следующего уровня — выявить составляющие «хорошей жизни» и личные качества, необходимые для того, чтобы «быть хорошим человеком», через изучение сильных сторон и достоинств человека, его устремленности в будущее, умения любить, мужества, упорства, прощения, оригинальности, мудрости, способности к межличностному взаимодействию и одаренности.

Наконец, на групповом уровне, или уровне сообщества, акцент делается на гражданственности, социальной ответственности, заботе о слабых, альтруизме, воспитанности, терпимости, трудовой этике, позитивных институтах и других факторах, способствующих развитию отдельных сообществ и гражданского общества в целом.¹

Зачем нам нужна позитивная психология? По мнению позитивных психологов, классическая психология (часто также называемая просто психологией) всегда была больше озабочена негативными аспектами человеческого существования. Хотя в ней и попадались отдельные «островки» интереса к таким темам, как творческие способности, оптимизм и мудрость,

¹ Ениколопов С. Н. Психология зла // Психологические исследования духовно-нравственных проблем / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 308-335.

они не были объединены никакой серьезной теорией и не вписывались в рамки какой-то более широкой концепции. Подобное — довольно печальное — положение дел не входило в намерения первых психологов, а возникло в результате исторической случайности. До Второй мировой войны у психологии были три основные задачи: лечить душевные болезни, улучшать обычную жизнь, выявлять и развивать таланты. Однако после войны последние две задачи оказались забытыми и психология сосредоточилась в основном на первой. Почему так случилось? Если учесть, что психология как наука зависит от государственного финансирования, несложно догадаться, куда были направлены финансовые ресурсы после Второй мировой войны. Вполне понятно, что в условиях человеческого кризиса подобного масштаба все доступные ресурсы были брошены на изучение и лечение психических расстройств и психопатологий.

Психология как область науки приучилась иметь дело с болезнями, то есть оперировать в рамках медицинской модели. Эта модель принесла много пользы. Селигман подчеркивает ее выдающиеся достижения: например, четырнадцать ранее неизлечимых психических заболеваний (таких, как депрессия, расстройство личности или приступы тревоги) теперь можно с успехом лечить. Однако эта модель обошлась довольно дорого. За нее пришлось заплатить негативным мнением о психологах, которые якобы имеют дело только с жертвами и различного рода отклонениями и не могут предложить способы улучшения обычной жизни, а также решить задачу по выявлению и воспитанию талантов. Один простой пример: если вы скажете друзьям, что собираетесь посетить психолога, что, скорее всего, услышите в ответ? «С тобой что-то не так?» А каковы шансы услышать нечто вроде: «Прекрасно! Собираешься всерьез заняться самосовершенствованием?»

Многие психологи признают: мы мало знаем о том, что делает жизнь достойной того, чтобы ее прожить, и как обычные люди преуспевают в

обычных, а не экстремальных условиях. В сущности, мы часто можем сказать о хорошей жизни не больше, чем многочисленные гуру, рассуждающие на тему «помоги себе сам». Но разве мы не должны знать лучше, чем они? Западный мир уже давно «перерос» те причины, которые лежали в основе исключительно медицинской модели психологии. Может быть, сейчас настало время изменить баланс сил и направить ресурсы психологии на то, чтобы узнать о нормальной и успешной жизни нормальных людей, а не только о жизни тех, кто нуждается в помощи.

Может, пришло время собрать сведения о сильных сторонах и талантах, о высших достижениях, лучших способах и средствах самосовершенствования, о плодотворной работе и о самовыражении в отношениях — словом, о великом искусстве обычной жизни, которой живут люди в каждом уголке планеты. Именно в этом состоят смысл и оправдание позитивной психологии.

И при этом позитивная психология — это по-прежнему не что иное, как психология, и в ней используется тот же научный метод. Просто она изучает другие - часто гораздо более интересные - темы и задает немного иные вопросы: «что способствует?» вместо «что мешает?» или «что хорошо в этом человеке?» вместо «что с ним не в порядке?».

1.2. Общие представления о благосклонности/неблагосклонности мира в психологических подходах к изучению счастья и благополучия

В работах психологов рассматриваются и сопоставляются:

- отношение к миру как в целом гармоничному, с низкой конфликтностью, где преступления и даже серьезные конфликты -отступление от нормы;
- отношение к миру как к наполненному противоречиями и конфликтами, недружественностью, которая если и не доминирует, то не может быть

проигнорирована (Дружинин, 2000; Ениколопов, 2011; Поддьяков, 2007; Lee, 1995; Werner, 2004; Zabielski, 2007).

Так, С. Н. Ениколопов анализирует концепцию С. Эпштейна, в соответствии с которой люди автоматически конструируют имплицитную «теорию реальности» (Epstein, 1991). В нее входят следующие основные блоки: теория собственного Я, теория окружающего мира и теория отношений между Я и миром. Личностная теория реальности задает отношение к миру как к доброжелательному или несущему угрозу; как к осмысленному, предсказуемому, контролируемому, стабильному и справедливому - или же наоборот; отношение к другим людям как к доброжелательным, не несущим угрозы, или же как к потенциально угрожающим.²

Далеко не во всех работах по психологии счастья и процветания можно найти формулировки, в которых явно выражено отношение к проблеме добра и зла. Мы отобрали те работы, в которых авторы занимают по отношению к этой проблеме рефлексивную позицию и стремятся донести свое мнение до читателя.

С точки зрения двух представленных типов отношения к миру, взгляды психологов, занявших эту рефлексивную позицию, можно разделить на несколько групп, в зависимости от того, как они оценивают:

- ныне существующий мир;
- необходимость и возможность его изменения;
- способы этого изменения (если оно вообще необходимо).

Первая позиция: «Мир просто идеален, поэтому не надо его улучшать, все ваши усилия напрасны».

² Ениколопов С. Н. Психология зла // Психологические исследования духовно-нравственных проблем / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 308-335.