

NEW RECIPES OF MODERN POSITIVE PSYCHOLOGY

USHKOVA Maria

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 265-268.

ISBN 978-966-919-593-7

НОВІ РЕЦЕПТИ СУЧАСНОЇ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

УШКОВА Марія

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 265-268.

ISBN 978-966-919-593-7

USHKOVA Maria
Doctor Psychotherapist
Higher qualification category
KNP «Cherkasy Regional Psychoneurological Dispensary of Cherkasy Regional
Council»(Ukraine, Cherkasy)
NEW RECIPES OF MODERN POSITIVE PSYCHOLOGY

УШКОВА Марія
Лікар психотерапевт
Вища кваліфікаційна категорія
КНП «Черкаський обласний психоневрологічний диспансер Черкаської обласної
ради» (Україна, Черкаси)
НОВІ РЕЦЕПТИ СУЧАСНОЇ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Positive psychology as a new area of psychology has got great achievements. A lot of researches have been carried out and a lot of positive experience has been acquired. There are fabulous intentions to widespread positive psychology in Ukraine. In my opinion, these achievements should be introduced in Ukraine as fast as possible because it is really important. I think that many psychotherapists dream about it and will be able to promote the development of positive psychology since these are psychotherapists who face negative effects of lack of knowledge in the area of positive psychology. Positive psychology can focus on achieving personal harmony not only through the influence of positive emotions, necessary traits of character, values of actions, but also through the harmonious development of essential life areas which are focused on physical, spiritual, professional and social well-being. All these factors will help a person to feel happy.

Key-words: positive, psychology, emotions, traits, values, harmony, well-being.

Позитивна психологія як новий напрям у психології у світовому масштабі досягла чималих досягнень. Проведено багато досліджень та набуто багато позитивного досвіду. Є прекрасні наміри про широке впровадження позитивної психології в Україні. Ці досягнення повинні бути впроваджені в Україні в самий найближчий час, тому що в цьому є велика необхідність. Маю таку думку, що багато психотерапевтів про це мріють та можуть зробити чималий внесок в подальший розвиток позитивної психології, так як саме психотерапевти частіше всього зустрічаються з наслідками необізнаності по позитивній психології. Позитивна психологія може зосереджувати увагу на досягнення задоволення особистістю не тільки через вплив позитивних емоцій, необхідних рис характеру, цінностей дій, а також шляхом гармонійного розвитку основних сфер діяльності людини, які направлені на фізичне, духовне, професійне та соціальне благополуччя, що дасть можливість людині відчувати себе щасливою.

Ключові слова: позитивна, психологія, емоції, риси, цінності, гармонія, благополуччя

Зміст наукової роботи: Позитивна психологія як новий напрямок відокремився від психології на перетині XX і XXI століть. Термін «позитивна психологія» був застосований Мартіном Селігманом [1], який у той час був Президентом Американської Психологічної Асоціації, для розкриття змісту

поняття «щастя» і визначення ознак життя, «вартого того, щоб жити» (worthwhile living). У витоків позитивної психології стояли представники гуманістичної психології більш раннього періоду і словосполучення «позитивна психологія» застосував для визначення провідної ролі креативності і самоактуалізації у становленні особистості Абрахам Маслоу [2], який пізніше назвав цей напрям психології «психологією здоров'я і зростання» (health-and-growth psychology). Зустрічаються ще деякі кореляти терміну «позитивна психологія», наприклад «happuology» (наука про щастя), що влучно розкривають глибинний зміст цього поняття. Поштовхом для розвитку позитивної психології стало твердження М. Селігмана про те, що психологи після Другої Світової війни сконцентрували свою увагу на пошуках засобів допомоги людині у вирішенні проблем, пов'язаних з посттравматичними післявоєнними розладами. В Україні другим поштовхом розвитку позитивної психології є необхідність роботи з наслідками посттравматичних розладів війни на сході України. Саме зараз є потреба у вивченні витоків позитивних емоцій, вищих досягнень людського духу, загальнолюдських чеснот, «сильних» сторін характеру людини чим займається позитивна психологія. Позитивна психологія може відіграти значну роль у становленні зрілої особистості, у збереженні здоров'я людини, у виникненні в неї відчуття психологічного, фізичного, соціального і суб'єктивного благополуччя. На сьогоднішній день відокремилось три основні фундаментальні положення, на базі яких розвиваються дослідження у галузі позитивної психології. Як підкреслюють провідні дослідники, першим із цих положень є вивчення ролі позитивних емоцій у забезпеченні успішного функціонування людини, зокрема, емоції радості. Друге положення пов'язане з важливістю дослідження індивідуальних розбіжностей в рисах особистості, які сприяють позитивному функціонуванню людини. І третє положення стосується вивчення інституціональних ініціатив поширення ідей позитивної психології.

Айсен та інші встановили, що, коли людина переживає м'які позитивні емоції (mild), вона більшою мірою виявляє:

- а) гнучкість мислення відносно власної поведінки (Ешбі, Айсен, Туркен, 1999)
- б) схильність до того, щоб допомагати іншим людям.

Переживання позитивних емоцій сприяє успішному вирішенню проблем, що виникають у людини (Ешбі, Айсен, Туркен, 1987), позитивні емоції дають можливість усвідомити перспективні позитивні виходи з будь-якого складного становища. Фредріксон і Браніган (2005) провели серію досліджень, які продемонстрували, що переживання радості розширює коло видів активності, які людина відчуває готовою виконувати у даний конкретний період часу. Для описання цього був запропонований термін «розширення репертуару намірів і дій», які людина відчуває себе спроможною виконати. Досліджувані, які переживали негативні емоції, продемонстрували тенденцію до певного гальмування планування їх активності на майбутнє. Радість також підвищує вірогідність виявлення позитивної поведінки відносно інших людей, сприяє розвитку позитивних стосунків з оточуючими, породжує появу характерного стану «грайливості» (playfulness) (З.Фрічдайн, 1994), що є дуже важливим, оскільки така поведінка є еволюційно адаптивною і сприяє набуттю нових ресурсів. Позитивні емоції через стимулювання активності сприяють більш успішному розвитку мозкових функцій [3]. Фредріксон зі співавторами дослідили, що під впливом емоцій радості і задоволення люди спроможні позбавитись ефекту впливу на них

попередніх негативних емоцій. Фредріксон і Лоад (2005) висловили також припущення, що позитивні емоції можуть асоціюватися з оптимальним рівнем психічного здоров'я людини і суб'єктивного благополуччя.

В останнє десятиліття у зарубіжній психології намітився значний прогрес в обґрунтуванні і розробці критеріїв класифікації позитивних рис характеру. Ця робота була очолена створеним у США Інститутом дослідження «Цінностей у дії» (Values in Action, VIA) [5].

При розробці цього інструментарію дослідники змоделивали перелік так званих «здорових рис» особистості, відштовхуючись від описів ментальних (mental) відхилень, що містяться у Діагностичному і Статистичному довіднику ментальних розладів, розробленому у США (DSM-IV/DR). На цій підставі було відібрано 24 особистісні властивості, сформульовані у вигляді рис (traitlike). Відібрані «позитивні» (здорові) риси були співвіднесені із шістьма чеснотами.

Таблиця 1.

Позитивні риси характеру, включені до класифікації “Цінності у дії” (Values in Action) [5].

Чеснота (цінність)	Позитивні риси
Мудрість	Креативність, допитливість, відкритість досвіду, любов до навчання, відчуття перспективи.
Сміливість	Хоробрість, наполегливість, цілісність, життєздатність та життєстійкість (vitality)
Гуманність	Любов, доброта, соціальний інтелект, готовність і вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими
Справедливість	Громадянськість (citizenship), чесність, лідерство
Поміркованість	Прощення і милосердя (forgiveness and mercy); скромність, стриманість, саморегуляція
Трансцендентність	Цінування краси і видатних досягнень; вдячність, надія, гумор, духовність.

На підставі розглянутої класифікації позитивних рис особистості у сучасній психології формуються три моделі психічного здоров'я (суб'єктивне, психологічне та соціальне благополуччя). Модель суб'єктивного благополуччя базується на: 1) оцінці домінування у життєдіяльності людини досвіду позитивних емоцій і помірній представленості негативних емоцій; 2) оцінці задоволення життям. Модель психологічного благополуччя дає більш цілісну і диференційовану характеристику благополуччя, ніж модель суб'єктивного благополуччя. Розглядаючи психологічне благополуччя в рамках позитивного функціонування особистості та теорії позитивних рис, Керол Ріфф було запропоновано модель психологічного благополуччя, узагальнено і виділено шість основних його компонентів: само прийняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем (екологічна майстерність), мета в житті, особисте зростання [6]. Високий рівень соціального благополуччя передбачає відчуття себе комфортно в оточенні інших людей, впевненість у власних можливостях. Останнім часом відокремилося ще дві додаткові сфери досліджень позитивної психології, які мають цікаві досягнення. Перша з них стосується

вивчення ролі раннього досвіду дитини та її соціального оточення у подоланні генетичної диспозиції до депресії. Друга стосується ролі медитації у подоланні негативних емоційних станів.

Заклик засновників позитивної психології почати розповсюджувати її ідеї якомога ширше (не тільки у вузах, а також в дошкільних, загальноосвітніх закладах, на робочих місцях) і створювати умови для усвідомлення того, які чесноти та властивості особистості сприяють благополуччю людини, а, отже, і її психічному та фізичному здоров'ю, відкриває перед практичною психологією нові перспективи.

До нових рецептів позитивної психології було би добре віднести не лише впровадження впливів позитивних емоцій, необхідних рис характеру, цінностей дій, а також шлях до гармонійного розвитку особистості, що пропонує позитивна психотерапія основоположником якої є Носсрат Пезешкіан, а саме через використання здібностей до пізнання та любові. Форми поведінки, які Н. Пезешкіан називає актуальними здібностями, можна розділити на дві групи:

1. Здібності до любові – це емоційно-орієнтовані категорії (первинні здібності): любов, впевненість, терпіння, час, ідеал, довіру, контакти, сексуальність, надія, віра, сумніви і прагнення до цілності.
2. Здібності до пізнання, які орієнтовані на успіх в діяльності – психосоціальні норми (вторинні здібності): пунктуальність, любов до порядку, охайність, слухняність, ввічливість, чесність, вірність, справедливість, старанність, успіх в діяльності, ошадливість, надійність і точність.

Дія актуальних здібностей виявляється в наступних чотирьох сферах: 1) через органи чуття (відношення до власного тіла); 2) через розум, інтуїцію і фантазію (відношення до духовного розвитку - законів природи та досягнення мети); 3) через контакти (відношення з оточенням); 4) через діяльність (відношення до професійності). Без фізичного розвитку не буде суб'єктивного благополуччя, без духовного розвитку не буде духовного спокою, без професійного розвитку не буде матеріального благополуччя і без комунікаційних здібностей, підтримки правильних відношень з оточенням не буде соціального комфорту. Все це вказує на необхідність рівномірного розвитку чотирьох основних сфер діяльності людини, які направлені на фізичне, духовне, професійне та соціальне благополуччя, що дасть можливість людині досягти гармонії з самим собою, з оточенням, з природою та відчувати себе стабільно щасливою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : Издательство «София», 2006. 368 с.
2. Маслоу Абрахам. Самоактуализированные Люди: Исследование психологического здоровья. СПб. Ихтик, 1999. URL: <https://lib.misto.kiev.ua/PSIHO/MASLOU/motivaciya.dhtml> (дата звернення 24.02.2020 р.)
3. Fredrickson B. Positivity. Published in the USA by Three Rivers Press, 2009. 288 p.
4. Пезешкіан Носсрат. Психосоматика і позитивна психотерапія. М. : Медицина, 1996. 464 с.
5. Values in Action. URL: <http://changingminds.org/explanations/values/via.htm> (дата звернення 24.02.2020 р.)
6. Ryff C. D. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. Vol. 2. P. 365–369.