

# ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## ***ЛЕКЦИЯ 1.***

## ***Введение в позитивную психологию***

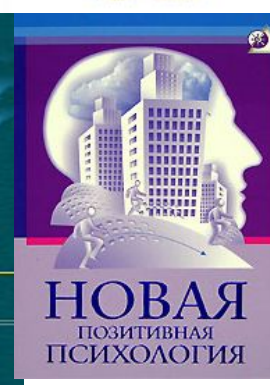
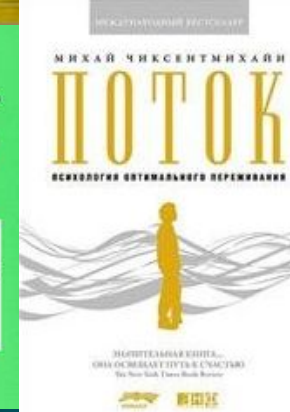
Сычёв Олег Анатольевич





# Литература курсу в целом:

- ❖ *Аргайл М.* Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
- ❖ *Бонивелл И.* Ключи к благополучию. Что может позитивная психология. М.: Время, 2009.
- ❖ *Бен-Шахар Т.* Научиться быть счастливым. М.: Попурри, 2009.
- ❖ *Гордеева Т.О.* Психология мотивации достижения. М.: Смысл-Академия, 2006.
- ❖ *Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю.* Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН. М.: Смысл, 2009.
- ❖ *Зелигман М.* Как научиться оптимизму. М.: Вече, Персей, АСТ, 1997.
- ❖ *Селигман М.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.
- ❖ *Селигман М.* В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.
- ❖ *Эммонс Р.* Психология высших устремлений М.: Смысл, 2004.
- ❖ *Чиксентмихайи М.* Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2011.
- ❖ *Чиксентмихайи М.* В поисках потока. Психология включенности в повседневность. М.: Альпина нон-фикшн, 2011.





## План

---

1

Общая характеристика позитивной психологии: определение, цели, предметное поле

2

Ключевая идея, истоки и значение и позитивной психологии

3

Позитивная психология в России



## **Литература:**

---

- ❖ *Бонивелл И.* Ключи к благополучию. Что может позитивная психология. М.: Время, 2009.
- ❖ *Селигман М.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.
- ❖ *Селигман М.* В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.



## Эпиграф

"А чем вы занимаетесь?" – спросил я.  
"Как и вся наука, – сказал горбоносый.  
– Счастьем человеческим".

Аркадий и Борис Стругацкие,  
«Понедельник начинается в субботу».



## Что такое позитивная психология?

«Позитивная психология – это научное исследование оптимального функционирования человека, которое направлено на раскрытие и использование факторов, обеспечивающих процветание отдельных людей и их сообществ».

**Мартин Селигман**

«Позитивная психология покоится на трех столпах:

**первый** — изучение позитивных чувств,

**второй** — выявление положительных черт характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие,

**третий** — исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих свойств».

**Мартин Селигман**



**Мартин Селигман**  
(родился в 1942)  
Директор Центра  
позитивной психологии  
в Университете  
Пенсильвании.  
Президент АРА в 1998 г.

## Манифест позитивной психологии (Акумальский манифест) Январь 1999

### 1. Определение

Позитивная психология — это наука об оптимальном функционировании человека. Она нацелена на изучение и распространение тех факторов, которые способствуют благополучию отдельных индивидов и сообществ. Позитивная психология как особое направление в науке представляет собой новый подход со стороны ученых-психологов, в рамках которого предлагается сосредоточить максимум внимания на истоках психического здоровья и таким образом преодолеть прежний подход, в котором основной акцент был сделан на болезнях и расстройствах.



*Курорт  
Акумаль  
в Мексике*

# 1 *Общая характеристика позитивной психологии*

---

## *Манифест позитивной психологии (январь 1999)*

### 2. Цели

Чтобы добиться этих целей необходимо рассматривать оптимальное функционирование человека на нескольких уровнях, включая биологический, феноменологический, личностный, межличностный, организационный, культурный и глобальный. Необходимо исследовать

- а) динамические отношения между процессами на этих уровнях,
- б) человеческую способность создавать порядок и находить смысл в ответ на неминуемые трудности и проблемы,
- в) способы посредством которых «благополучие» в его различных проявлениях может возникнуть из этих процессов.



## *Манифест позитивной психологии (январь 1999)*

### 3. Приложения

Потенциальные приложения позитивной психологии включают:

- Повышение качества образования посредством укрепления внутренней мотивации, позитивных эмоций и креативности в школах.
- Совершенствование психотерапии путем развития подходов, которые делают акцент на надежде, смысле и самоисцелении.
- Улучшение семейной жизни на основе более глубокого понимания динамики любви, родительства и ответственности.

## Манифест позитивной психологии (январь 1999)

### 3. Приложения (продолжение)

- Повышение удовлетворенности трудом на протяжении жизни благодаря обретению людьми истинной увлеченности, способности к переживанию состояния потока и самореализации в труде.
- Совершенствование организаций и сообществ путем раскрытия условий, необходимых для доверия, общения и альтруизма между людьми.
- Улучшение морального состояния общества посредством лучшего понимания и стимулирования духовных импульсов людей.

Ken Sheldon,  
Barbara Frederickson,  
Kevin Rathunde,  
Mike Csikszentmihalyi,  
Jon Haidt.

<http://www.sas.upenn.edu/psych/seligman/akumalmanifesto.htm>

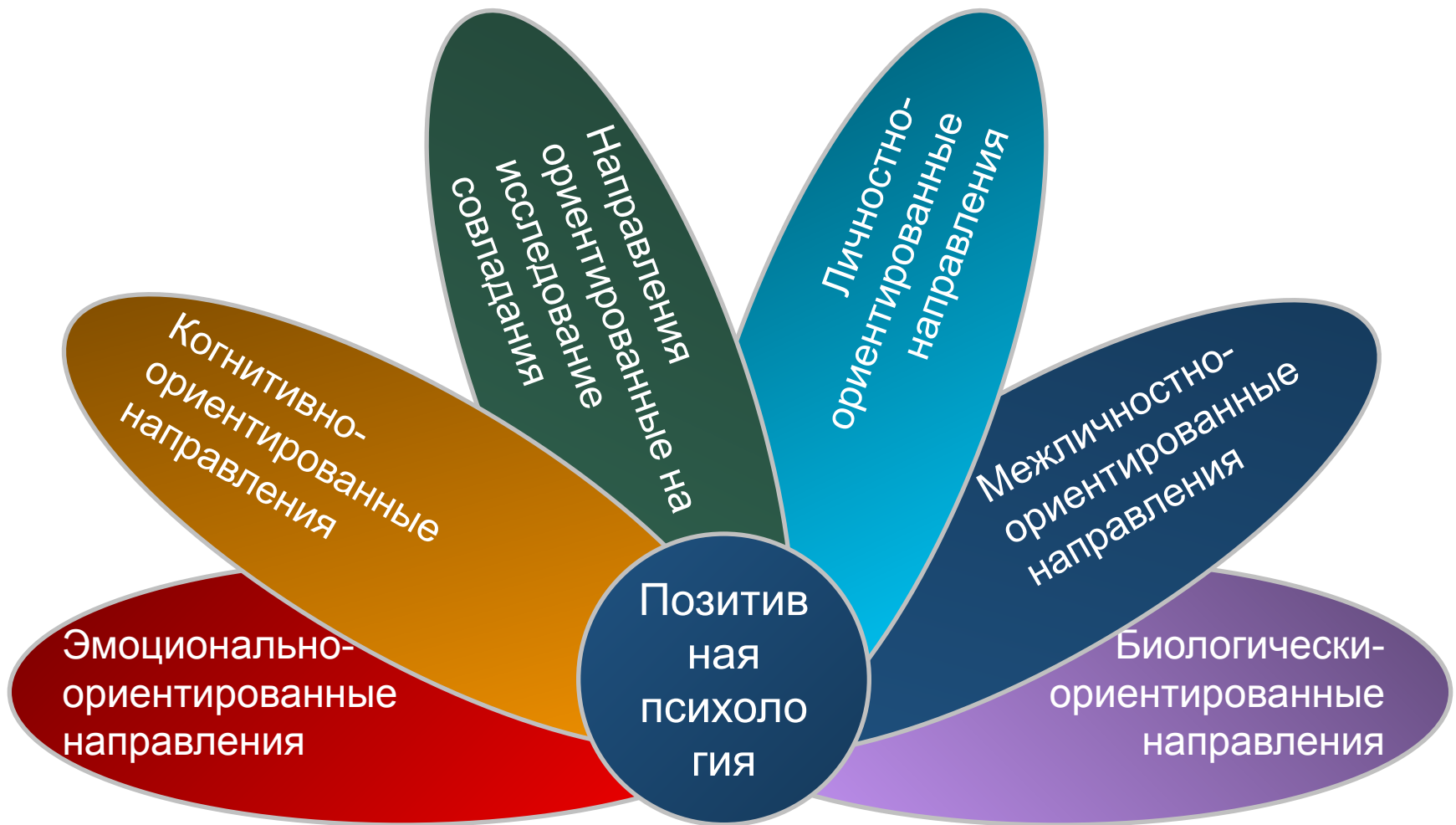
## ***Отличие позитивной психологии от других подходов***

Различные подходы современной психологии долгое время занимались 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 «расстройства», «дистрессы» и т.д.

Позитивная психология стремится обратить внимание психологов на то, что 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).

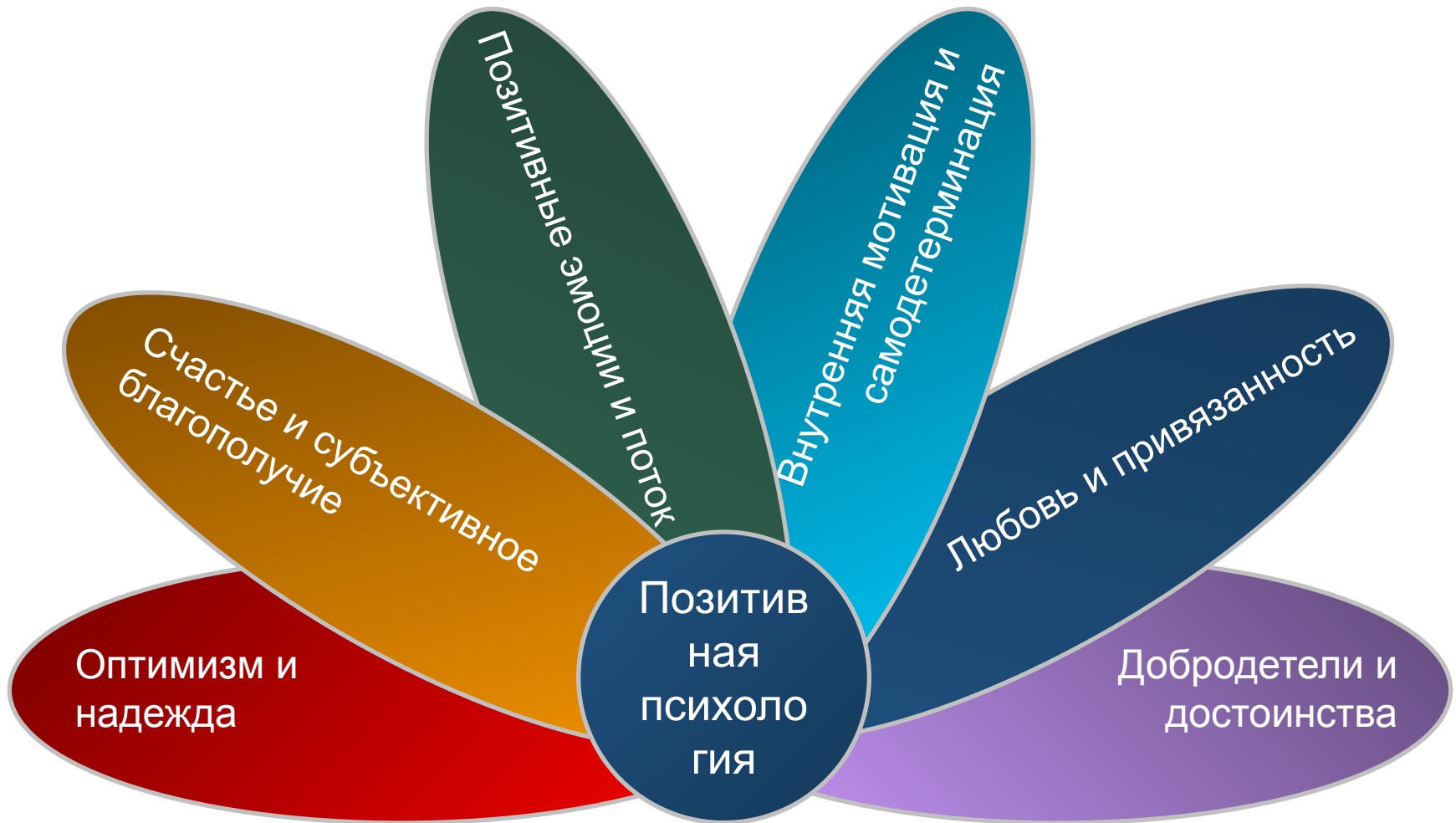
# 1 Общая характеристика позитивной психологии

Некоторые направления исследований позитивной психологии  
(По Snyder, Lopez, 2002)



# 1 *Общая характеристика позитивной психологии*

*Наиболее разработанные направления исследований в позитивной психологии*



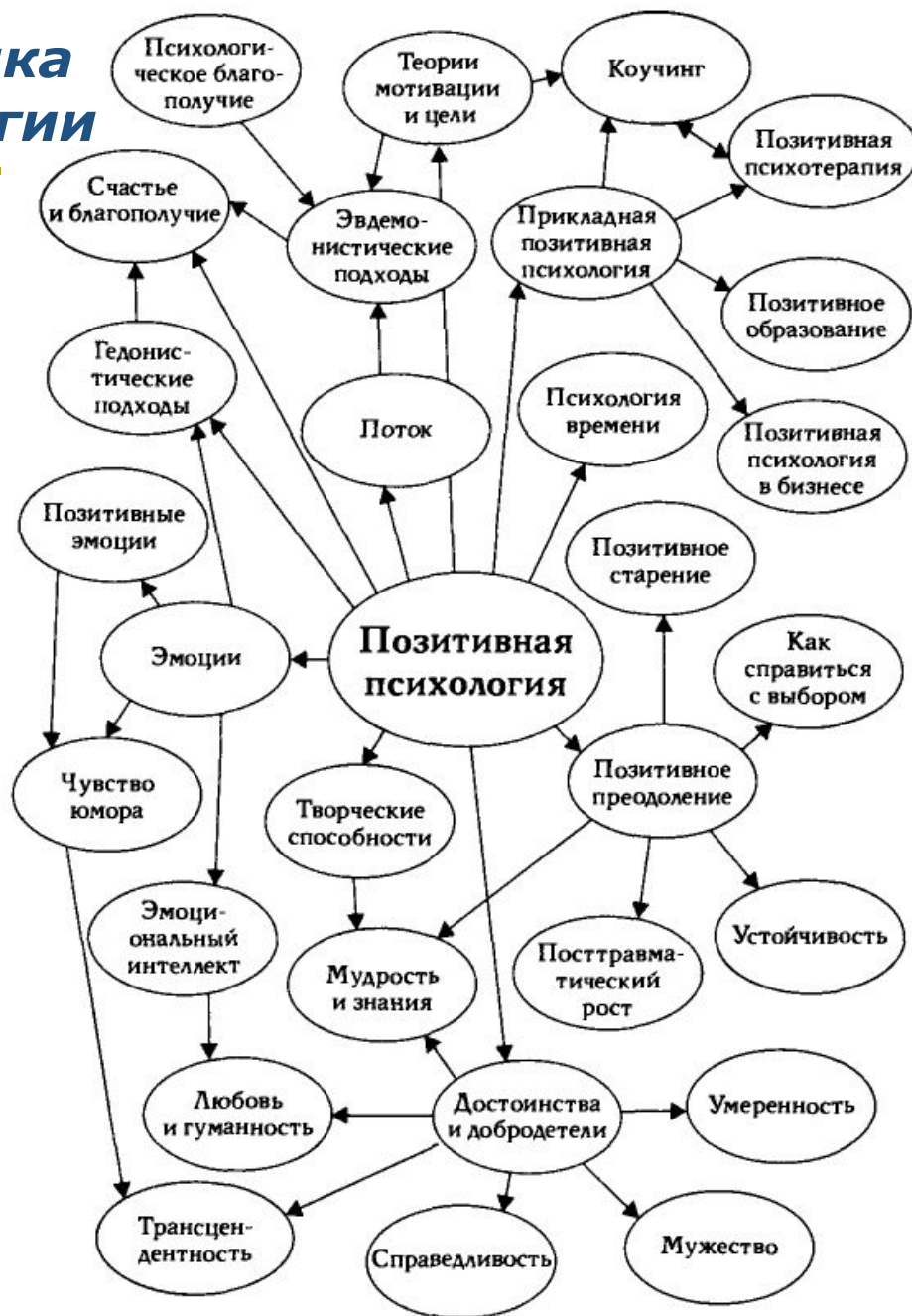
# 1

## Общая характеристика позитивной психологии

Ментальная карта позитивной психологии (по И. Бонивелл, 2009)



Илона Бонивелл



# 1 Общая характеристика позитивной психологии

Ментальная карта вопросов, которые рассматриваются в данном курсе



Ключевой идеей позитивной психологии стала мысль о том, что благополучию и процветанию способствуют наши **сильные стороны характера, достоинства и добродетели** (К. Петерсон и М. Селигман). Исследование сильных сторон стало одним из основных направлений в позитивной психологии.

В результате был сформирован набор из 24 сильных сторон характера, объединенных в 6 добродетелей



Мудрость  
и знание

1. Гибкость мышления. 2. Креативность.  
3. Интерес к учению. 4. Любопытство. 5. Мудрость.

Мужество

6. Храбрость. 7. Искренность, честность.  
8. Упорство. 9. Жизненная энергия.

Любовь и  
гуманность

10. Любовь. 11. Доброта.  
12. Социальный интеллект.

Справед-  
ливость

13. Лидерство. 14. Беспристрастность  
15. Причастность общему делу.

Умерен-  
ность

16. Самоконтроль. 17. Благоразумие  
18. Скромность. 19. Способность прощать.

Трансцен-  
дентность

20. Религиозность. 21. Надежда. 22.  
Благодарность.  
23. Чувство прекрасного. 24. Чувство юмора.

## 2

# Ключевая идея, истоки и значение позитивной психологии

Ещё одна ключевая идея – мысль о том, что счастье в значительной мере находится «в наших руках». Поэтому есть смысл в том, чтобы развивать добродетели и учиться позитивному отношению к жизни.



## 2

# Ключевая идея, истоки и значение позитивной психологии

## Философско-методологические истоки позитивной психологии

Некоторые направления древней и современной западной философии:  
Аристотель, философия морали,  
прагматизм, конструктивизм

Восточные религиозно-философские учения и практики:  
буддизм, медитативные практики

**Позитивная психология**

### *Психологические истоки позитивной психологии*

**Гуманистическое и  
экзистенциальное  
направления**

(А. Маслоу, К. Роджерс,  
Г. Олпорт, В. Франкл и др.)

**Когнитивно-поведенческое  
направление**

(А. Бандура, Дж. Роттер,  
Ф. Хайдер, Б. Вайнер, А. Бек и  
др.)

**Позитивная  
психология**

### Значение позитивной психологии в жизни общества

На Западе позитивная психология оказывает всё возрастающее влияние на различные стороны жизни: государственную политику и экономику (экономические программы разрабатывают с учетом данных о влиянии на счастье), бизнес и образование (разработка программ формирования мотивации), социальную работу и психологическое консультирование и т.д. Известные зарубежные психологи написали и издали популярные книги по позитивной психологии, предназначенные для широкого круга читателей (М. Селигман, М. Чиксентмихайи, С. Любомирски, И. Бонивелл, Т. Бен-Шахар). В Великобритании на основе результатов исследований в позитивной психологии был снят документальный шестисерийный телесериал «Формула счастья» (**The Happiness formula**), популяризирующий идеи данного направления.

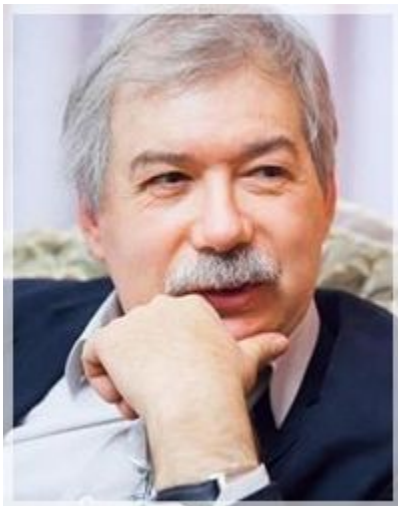


### Критика позитивной психологии

Одним из последовательных критиков позитивной психологии за излишний радикализм является известный психолог и психотерапевт Барбара Хелд, автор статьи «Тирания позитивного отношения в Америке: наблюдения и размышления». В этой и других работах она ставит под сомнение безусловную ценность оптимизма и позитивного отношения к миру.



В частности, она утверждает, что взгляд на оптимизм как на панацею от всех несчастий, растиражированный авторами популярной психологической литературы, обольщает американцев нереалистичными и неоправданными обещаниями. Радикальные проявления такого взгляда, связанные с ограничениями на выражение негативных идей, подавлением негативных состояний, зачастую являющихся вполне естественными, наносят обществу и отдельным людям значительный вред. Идее о том, что негативные эмоции и пессимистические ожидания также имеют право на существование, она посвятила книгу с красноречивым названием: «Хватит улыбаться, начинайте хмуриться!»



### Позитивная психология в МГУ

В нашей стране исследования проблем позитивной психологии проводятся в рабочей группе по исследованию самодетерминации и личностного потенциала Д.А. Леонтьева факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.



Значительную работу в рамках этой группы ведёт Тамара Олеговна Гордеева (кандидат психологических наук, доцент факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова).

**Исследования К. Муздыбаева (Санкт-Петербург)**

В 1997 году под руководством К. Муздыбаева было проведено исследование оптимизма-пессимизма, надежды-безнадежности и специфики совладания с экономической и социокультурной депривацией 700 жителей г. Санкт-Петербурга, которые представляли 7 различных социальных групп.

Данные исследования показали, что в отличие от оптимистов, пессимисты обладают менее выраженным потенциалом для преодоления жизненных трудностей. В их суждениях преобладает неспособность изменить ситуацию, невозможность добиться поставленных целей, тогда как респонденты, придерживающиеся позитивного взгляда на жизнь, считают себя удачливыми, способными найти решение в критических обстоятельствах и добиться желаемого.

В результате, как показали полученные данные, пессимисты остаются плохо адаптированными к новым экономическим условиям по сравнению с оптимистами, удачно решающими многие жизненные проблемы.



***Костромская школа Т.Л. Крюковой***

Под руководством Т.Л. Крюковой в КГУ им. Н. А. Некрасова проводятся исследования диспозиционного оптимизма, стилей любви и привязанности, стилей совладающего поведения.

Так, например, в диссертационном исследовании М.С. Замышляевой на тему «Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте» была проведена значительная работа по адаптации зарубежных методик диагностики диспозиционного оптимизма, проведен анализа взаимосвязи оптимизма со стилями совладающего поведения.

В диссертационном исследовании О.А. Екимчик «Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста» адаптированы зарубежные методики диагностики стилей любви и привязанности.

Несмотря на то, что исследования в этой области уже активно проводятся в разных университетах, в нашей стране научная позитивная психология пока ещё сравнительно мало знакома широкому кругу психологов.



В России зачастую термин «позитивная психология» употребляется для обозначения популярных авторов не имеющих отношения к научной психологии, но обещающих быстрый и грандиозный успех. Например:

«Современные методы психологии, и прежде всего позитивное мышление, обеспечивают полноценную реализацию, успешность и возможность принятия оптимальных решений, что в сумме дает мгновенный результат и насыщенную радостными событиями счастливую жизнь...

Российские психологи "новой волны" представлены достаточно многочисленной плеядой школ и специалистов в первую очередь надо отметить таких известных людей, как доктор Норбеков, психолог Правдина, доктор Валерий Синельников, психолог Александр Свяш, академик Георгий Сытин и психолог-консультант Ангелина Могилевская» (цит. с <http://psynv.info/>).

**Это явление имеет очень мало общего с научной позитивной психологией!**



**Не путайте это с научной позитивной психологией!**

Не надо путать ПОЗИТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ:

- ❑ с ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИЕЙ (это одна из многих школ в современной психотерапии, интересная и полезная, но отличающаяся по своим задачам и методам от позитивной психологии)
- ❑ с ПОЗИТИВИЗМОМ в психологии - это вариант философии науки, существующий второе столетие и задающий весьма строгие (ограниченные) критерии того, что считать научным
- ❑ с СОВЕТАМИ ПО ДОСТИЖЕНИЮ СЧАСТЬЯ И ВООБЩЕ ВСЕМ ХОРОШИМ. Позитивная психология - это наука, основанная не на общих соображениях и житейском опыте, а на данных, массив которых лавинообразно увеличивается.



## **Итоги**

---

Позитивная психология выступает как одно из перспективных направлений развития психологии личности за рубежом, которое опирается на теоретические традиции гуманистической и когнитивной психологии, а также на весьма обширные эмпирические данные, накопленные энтузиастами данного направления.

Ориентированность этого направления на исследование позитивных аспектов человеческого бытия с акцентом на развитии и совершенствовании личности представляет собой привлекательную сторону позитивной психологии.

Позитивная психология получает всё большее признание в нашей стране и приобретает всё большее влияние на психологическую практику.



## **Выводы**

---

1

Позитивная психология занимается исследованием позитивных переживаний и качеств личности, обращая специальное внимание на сильные стороны, а не проблемы и слабости человека.

2

Позитивная психология оказывает всё возрастающее влияние на жизнь западного общества, проникая в различные сферы жизни.

3

В России развитие позитивной психологии только начинается. Часто её путают с популярной «так называемой позитивной психологией», которая, по существу имеет с научной мало общего.



## **Основные понятия**

---

**Позитивная психология,  
Акумальный манифест,  
прагматизм,  
конструктивизм,  
критика позитивной психологии,  
направления исследований в позитивной психологии,  
научная позитивная психология и  
популярная позитивная психология в России**



# Спасибо за внимание!

Сычёв Олег Анатольевич

