

Новая **ПОЗИТИВНАЯ** **ПСИХОЛОГИЯ**

Или к вопросу о счастье

В качестве эпиграфа

«А чем вы занимаетесь?» - спросил я.
«Как и вся наука, сказал горбоносый.
- Счастьем человеческим».

А.Б. Стругацкие

«Понедельник начинается в субботу»

О чем мы сегодня?

- Позитивная психология – что нового?
- Откуда взялась позитивная психология
- Подходы и темы исследований
 - Оптимизм и как его достичь
 - Таланты и достоинства
- Позитивная психология и Новый Код

Позитивная психология: что нового?

Для культуры - ничего

- «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Русская народная пословица
- «Человек рожден для счастья как птица для полета». А.Чехов
- «Все на свете ищут счастья, и существует один верный способ найти его. Для этого вы должны научиться управлять своими мыслями». Д. Карнеги, 1960е
- «Не существует поражений, существует обратная связь». НЛП, 1970е

Эвдемонизм - еще из Греции

- Эвдемонизм (ἁδαιμονία, счастье, bliss)- философско-этическая традиция и жизненная установка, признающая высшим человеческим благом счастье
- Возвышает счастье до нравственного принципа поведения
- Центральный вопрос - соотношение счастья как индивидуального благополучия и добродетели как нравственного образа мыслей и действий

Аристотель, «Никомахова Этика»

Для науки – очень много

- Фокус – на «НЕ ТАК»
- Начиная с 50х годов официальная психология концентрируется на том, что «НЕ ТАК»:
 - Лечение (депрессия, патологии, зависимости)
 - Работа с проблемами

Количество статей в журналах по психологии с 1887 to 2003

«Что не так»

Лечение - 242,134

Депрессия - 93,381

Страх - 23,790

Итого: 359,295

«Что так»

Профилактика - 38,349

Счастье - 4,247

Смелость - 933

Итого: 43,529

Чем занимается психология?

- С 30х годов ведущие школы психологии:
- Бихевиоризм
 - Исследует только наблюдаемое поведение (стимул→реакция, награда/наказание)
- Психоанализ
 - Корни проблем – в детстве, подавлении сексуальных инстинктов, конфликте между сознательным и бессознательным
 - Изучает защитные механизмы, комплексы
 - + Внимание к бессознательному
 - Редукционизм - сведение высших сфер сознания к низшим

Предшественники позитивной психологии

- Когнитивная психология (Д.Миллер, А.Бек)
 - Эмпирическое изучение внимания, восприятия, памяти, принципов мышления
- Гештальт-психология (Ф.Перлз)
 - Человек как целостная система, неразделенность физической и ментальной активности. Акцент на терапию
- Экзистенциальная психология (Ролло Мэй, В.Франкл)
 - Концепция логотерапии - движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни

Предшественники позитивной психологии

- Гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Фромм)
 - Ответ на детерминистский подход бихевиоризма и психоанализа. Люди обладают свободой воли. Человек стремится раскрыть свой потенциал, выйти за пределы «я»
 - Клиенто-ориентированный подход: недирективность, сотрудничество клиента и терапевта
 - Оказали сильное влияние на менеджмент, бизнес

Что помимо официальной психологии?

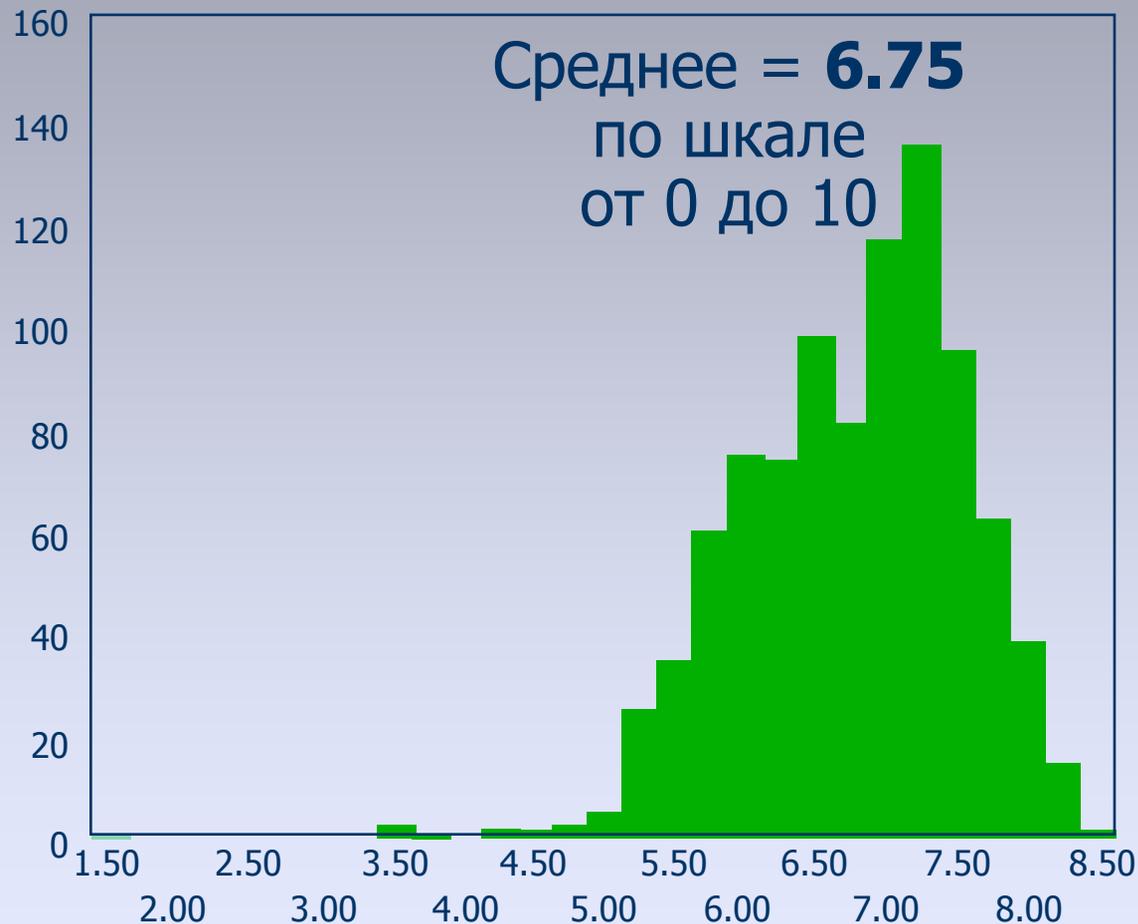
- **НЛП:**
 - Всегда фокусировалось на позитиве – моделирование гениев, достижения цели
 - Разработано много эффективных методов психотерапии
 - Но: активных научных исследований не ведется и не признается наукой
- **Множество self-help методов:**
 - Методические находки + вера
 - Отсутствие системы и обоснования

Очень хорошо научились лечить!

- Медикаментозные методы
- Разнообразные методы психотерапии
- Но этого - недостаточно...

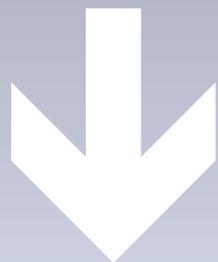
А люди в общем-то довольны!

Субъективная удовлетворенность жизнью



916 опросов в 45 странах

ЛЕЧЕНИЕ



РАЗВИТИЕ

1996: поворот к позитиву

- Мартин Селигман становится главой Американской Психологической Ассоциации
- «Positive psychology is an umbrella term for the study of positive emotions, positive character traits, and enabling institutions»
- Гуманистическая психология с эмпирическими методами



Статус официальной науки

- \$\$\$ Деньги на исследования
- Привлечение научных талантов
- Внимание масс-медиа →
распространение в народ

Области исследований

Позитивные переживания:

- Счастье в прошлом:
 - удовлетворенность жизнью, довольство, гордость, безмятежность
- Счастье в настоящем:
 - Удовольствие, наслаждение
 - Духовное удовлетворение, поток
- Счастье в будущем:
 - Оптимизм, надежда, вера

Области исследований

- Позитивные качества
 - Изучение талантов и достоинств
- Позитивные общественные институты
 - Здоровые семьи, сообщества, школы, масс-медиа и.т.д.

Некоторые важные работы ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- Мартин Селигман, теория выученной беспомощности, оптимизма, «Learned Optimism», «Authentic Happiness» (по-русски: «Новая позитивная психология», София, 2006)
- М.Чиксентмихайи, теория потока, «Flow: psychology of optimal experience»
- M. Buckingham, D.Clifton «Now, discover your strengths»
- Daniel Gilbert, «Stumbling on happiness»
- David Myers, «The pursuit of happiness»
- Edward Diener, теория субъективной удовлетворенности
- Barbara Fredrickson, теория позитивных эмоций

ОПТИМИЗМ

- Не просто про «наполненный стакан»

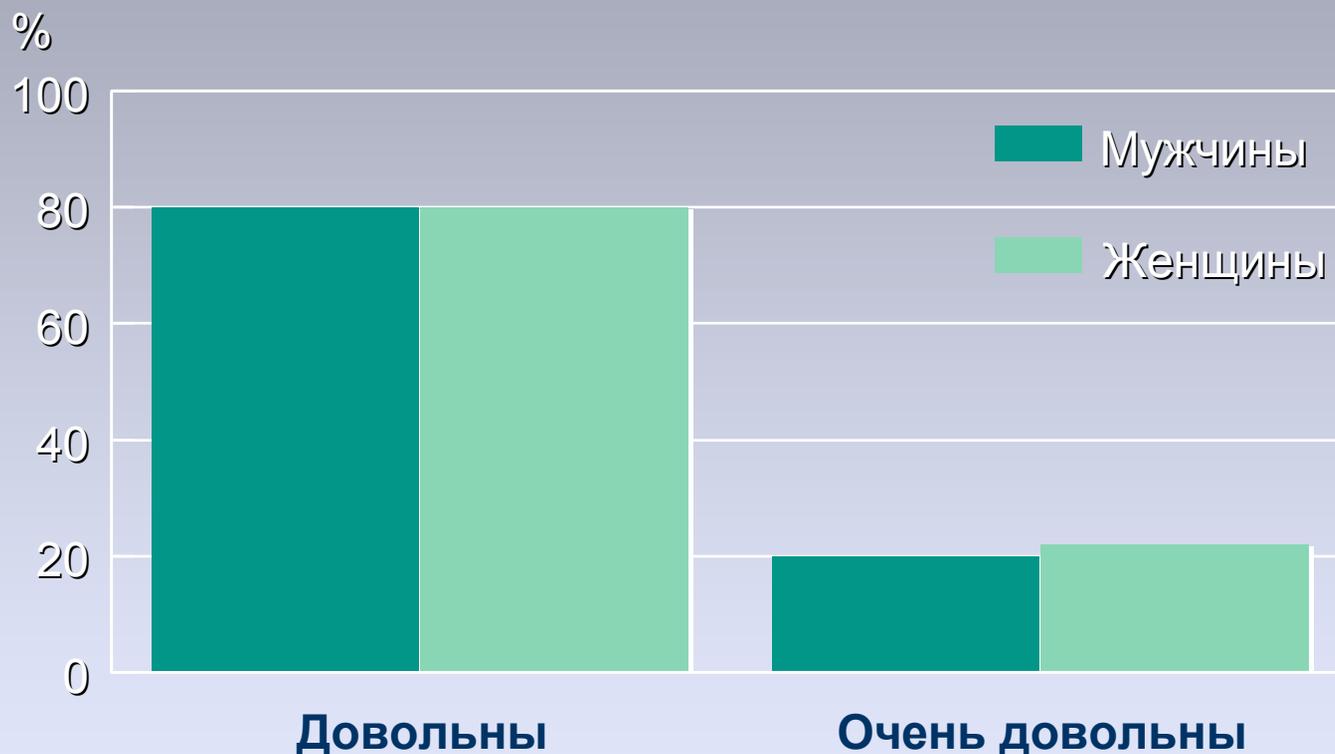


«Два человека смотрели сквозь окна
тюремной решетки.
Один видел грязь, другой видел звезды»
Дейл Карнеги

Вопрос – почему?

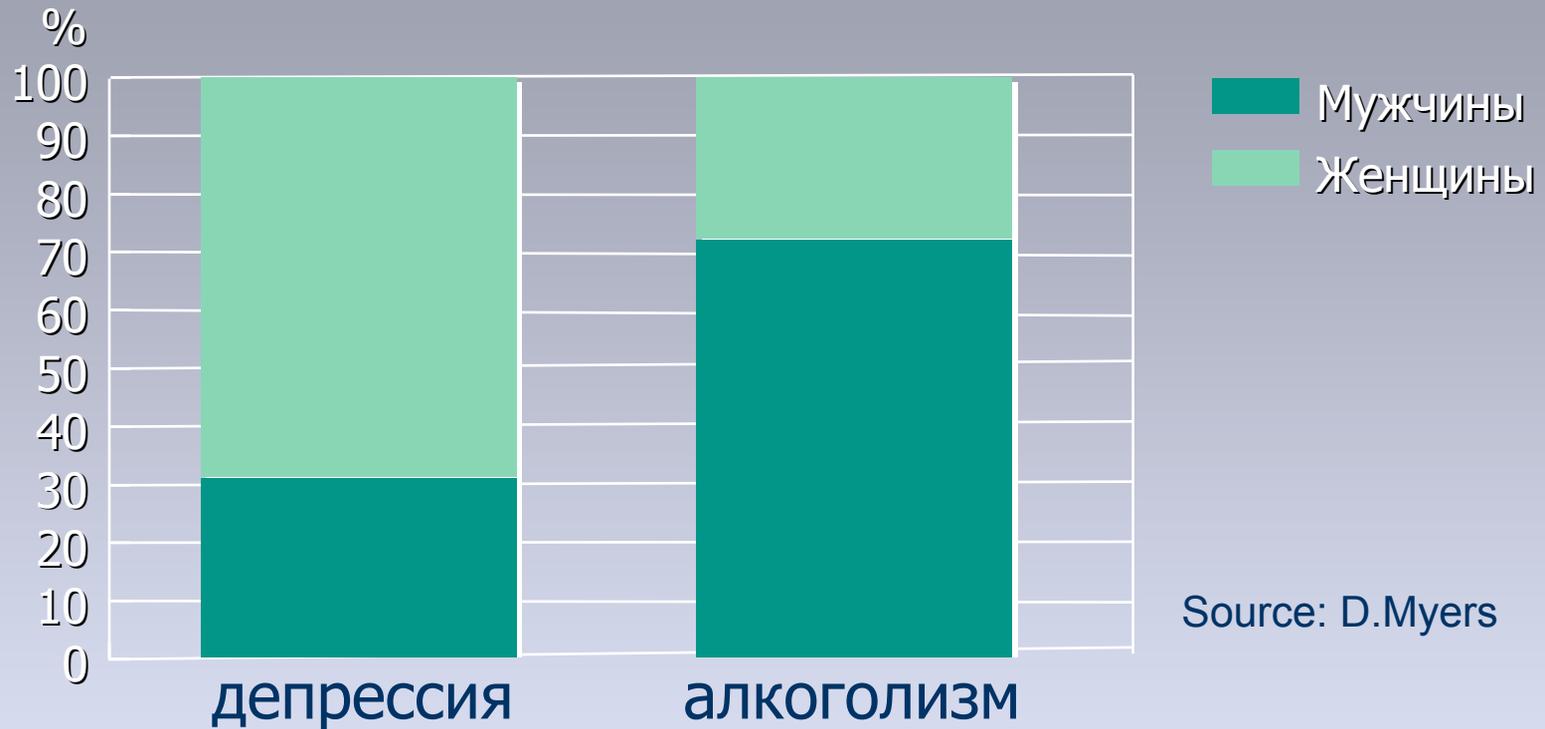
- Задача науки – найти причину.

Пол и удовлетворенность жизнью



Данные 169,776 опросов в 16 странах

Цифры как источник гипотез



- Гипотеза: женщины в ответ на негативную ситуацию начинают прокручивать ее в голове (и снежный ком нарастает сильнее). Мужчины на это забывают и идут пить.

Открытие

- Корреляция между пессимизмом и депрессией
- Старый подход: негативные эмоции – симптом более глубоких проблем
- Новый подход: негативные эмоции - и есть проблема!
- Во многих случаях достаточно убрать негативные мысли, чтобы решить проблему

Причины пессимизма

- Выученная беспомощность
- Пессимистичный стиль объяснения

Выученная беспомощность

- Проекция реакции на неудачу – «От меня все равно ничего не зависит» ведет к апатии и пессимизму
- Контроль ситуации → ключ к ее изменению
- Эксперименты:
 - С крысами
 - В доме престарелых

Эксперимент с крысами

- 3 группы крыс:
 - 1 группа подвергается небольшому электрошоку, которым со временем научается управлять
 - 2 группа подвергается электрошоку, уровень которого не зависит от ее действий
 - 3 группа контрольная
- Затем каждой из групп пересаживают раковые клетки, особенность которых заключается в том, что в 50% случаев в организме крыс на них вырабатывается иммунитет
- В результате:
 - В контрольной группе результат неизменен: 50%
 - В группе, которая управляла ситуацией выживаемость – 70%
 - В группе, которая не управляла ситуацией выживаемость – 27%
- Такой же эксперимент повторяют с 3мя группами крысят в раннем детстве, и затем через какое-то относительно долгое для крысы время, во взрослом возрасте, эксперимент повторяют. Соотношение результата сохраняется.

Источник: M.Seligman, «Learned Optimism»

Эксперимент в доме престарелых

- Руководство дома престарелых сообщает о новых положительных изменениях распорядка
- 1 группа: дается возможность управлять ситуацией
 - «У нас будут такие изменения: на завтрак вы можете выбрать омлет или кашу. Но для этого накануне вечером вы должны написать что вы хотите. У нас кино в среду и в четверг. Но для этого вы накануне вы должны записаться. Вот здесь комнатные растения, вы можете выбрать для своей комнаты, вам дадут воду, чтобы вы за ними ухаживали»
- 2 группа: не дается возможность управлять ситуацией
 - «Изменения: пон.-ср.-пятн. – омлет, остальные дни – каша. По средам показываем кино для комнат по левую сторону коридора, про четвергам – для комнат по правую сторону. Вот растения, вам поставят их в комнату, специальный человек будет приходить их поливать».
- «Результат: спустя 18 месяцев в первой группе были лучше показатели здоровья, удовлетворенности жизнью, ниже уровень смертности

HelpLESSness vs. HelpFULness

- Противоположность беспомощности (helplessness) – «помощность» - уверенность, что я смогу, в моих силах в будущем управлять ситуацией
- Этой уверенности можно научиться и ПЕРЕучиться
 - Эксперимент с собаками

«Хочу, чтобы было - хорошо»

- 9 из 10 людей говорят, что они более продуктивны, когда рядом позитивно настроенные люди
- Причина №1 для смена работы – человек не чувствует, что его ценят
- Плохой начальник может увеличить риск сердечного приступа на 33%

T.Rath, D.Clifton, «How full is your bucket»

Негативное отношение сокращает жизнь сильнее курения

- Исследование: контент-анализ дневников католических монахинь (180 человек, дневники велись с молодости до 75-95 лет)
- При одинаковых условиях жизни продолжительность жизни тех, кто позитивно смотрел на мир была в среднем на **10 лет** дольше, чем у пессимистов, они реже болели
- Для сравнения: курение сокращает жизнь на 5,5 – 7 лет
- Тогда уж лучше курить, чем ворчать!

Цифр в пользу оптимизма больше, чем достаточно

- **Успех в бизнесе**
 - Истории успеха = истории успешных неудач (resilience – устойчивость)
 - Эксперименты со страховыми агентами MetLife
- **Здоровье**
 - Положительная корреляция между уровнем иммунитета и оптимизмом
 - Лечение рака груди на ранней стадии

Ок, ок. Ну так и как же мне
стать оптимистом, и возможно
ли это в принципе???

Стиль объяснения оптимиста

Реакция на события:

Принцип:		
Постоянство	Неудача – временна	Удача – постоянна (так будет и дальше)
Универсальность	Действует только в этом контексте	Относится ко всей моей жизни
Персонализация	Результат внешних обстоятельств	Это потому что я такой молодец

А у меня?

- Вы можете протестировать* свой стиль объяснения здесь:

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires.aspx>

(см. раздел Optimism Test, по-английски)

*правда, знание принципов оптимистичного стиля объяснения может повлиять на ваши результаты 😊

А это не «розовые очки»?

- Есть немного.
- Доля разумного пессимизма нужна для выживания
 - Ситуации, требующие взвешенной оценки
 - Необходимые роли в компании (юристы, бухгалтера, прорабы)

Гибкий оптимизм

- Дело не в том, чтобы носить «розовые очки»
- Дело в том, чтобы уметь их одевать и снимать в зависимости от ситуации
- Оптимизм – позитивное отношение к будущему (это пока не реальность, поэтому наши фантазии на этот счет не являются неправдой)
- Смотря в будущее через позитивный фокус, мы получаем планирование, отталкиваясь от наилучшего возможного результата
- Но для корректировки направления очки иногда нужно снимать

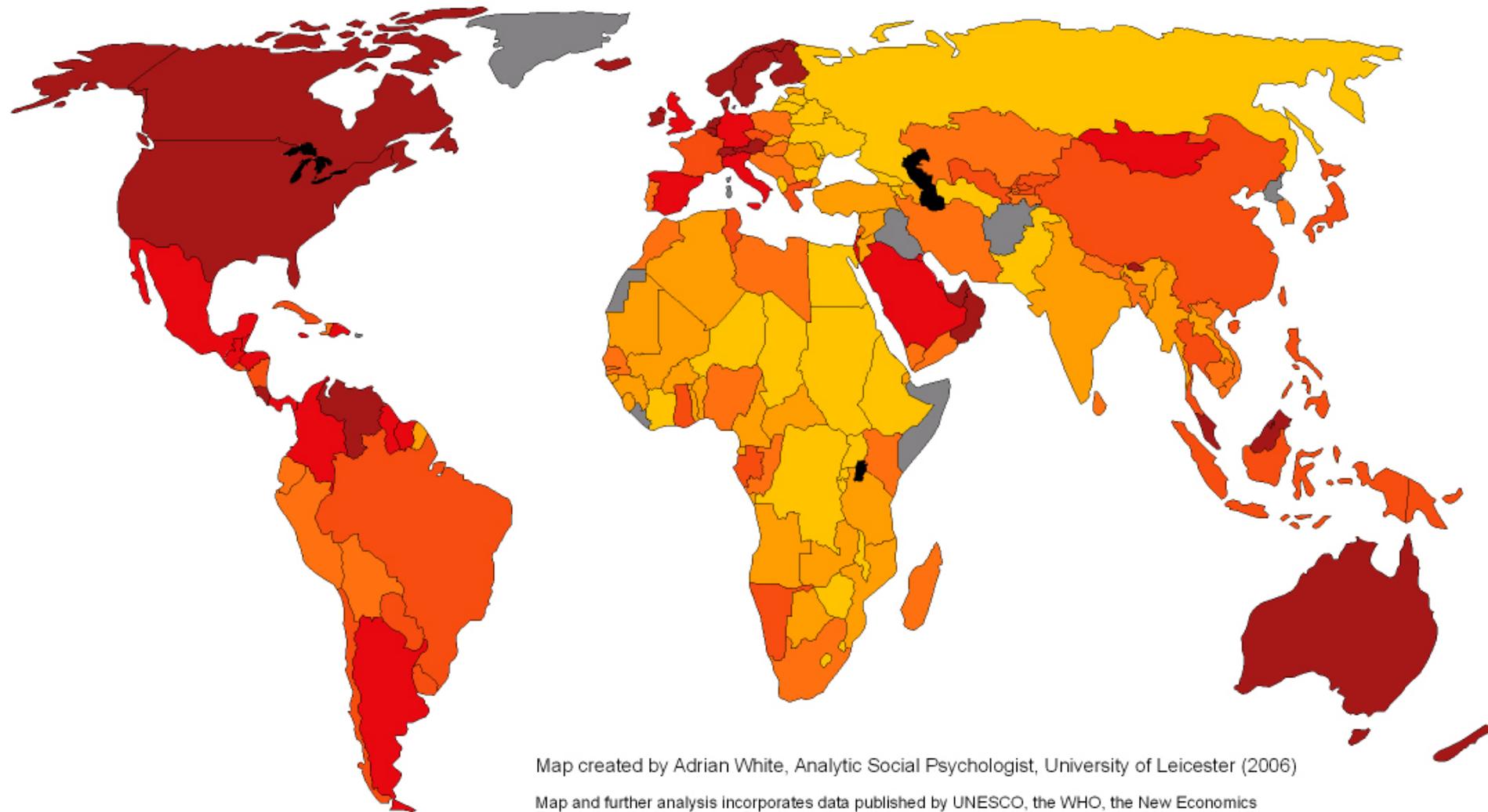
Желательное соотношение позитива и негатива

5 к 1

А не вредно так много сладкого?

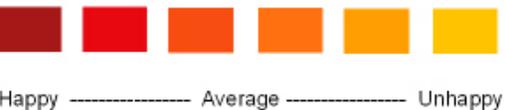
- Вредить позитивное отношение начинает только когда соотношение позитив-негатив становится больше, чем **13 к 1**
- В нашей стране, учитывая особенности нашей культуры, приближение к этой границе нам пока не грозит 😊

A Global Projection of Subjective Well-being: The First Published Map of World Happiness



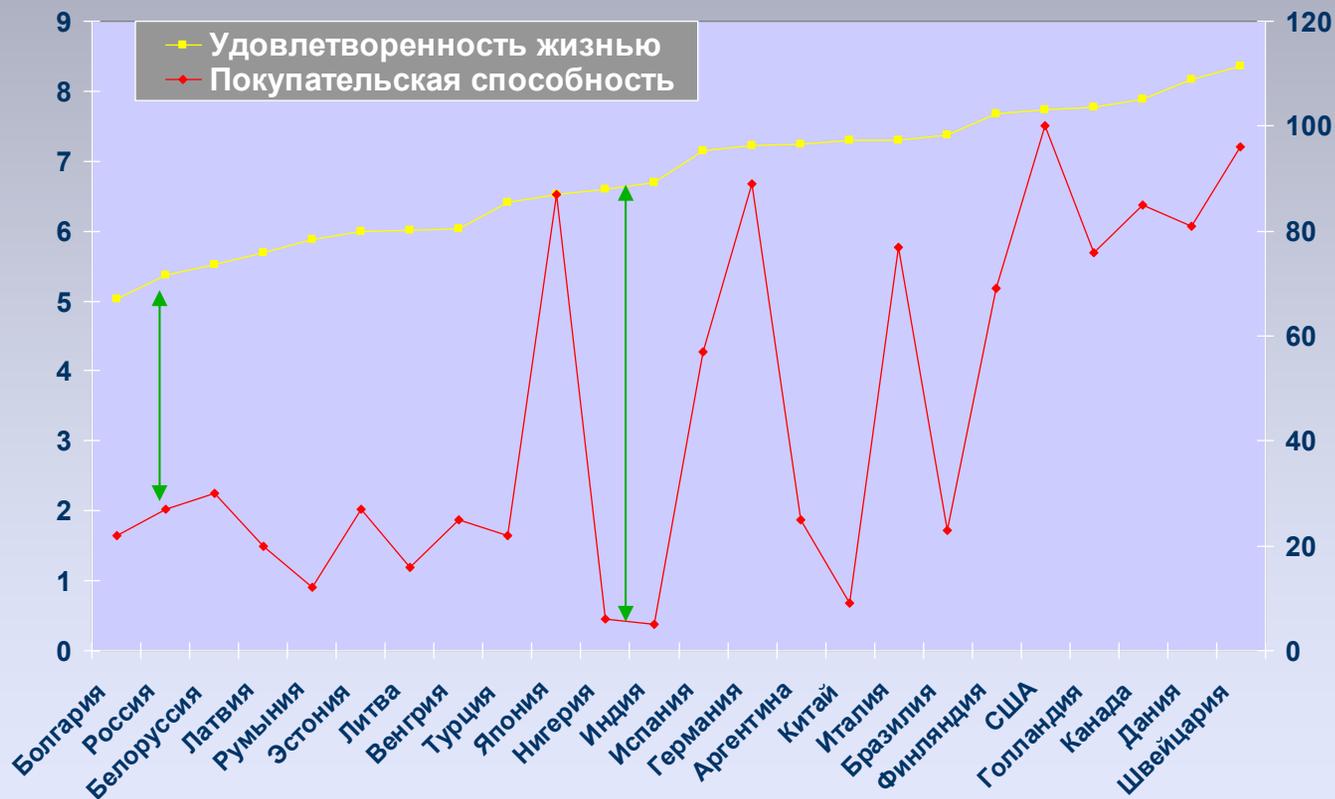
Map created by Adrian White, Analytic Social Psychologist, University of Leicester (2006)

Map and further analysis incorporates data published by UNESCO, the WHO, the New Economics Foundation, the Veenhoven Database, the Latinbarometer, the Afrobarometer, the CIA, and the UN Human Development Report.



Россия: мы живем лучше, чем думаем об этом

- Значит, мы можем лучше думать о том, как живем



Источник: М.Селигман, «Новая позитивная психология»

Методы для работы с собой

- Шансы есть:

Я = Гены + Воспитание + **Собств. Опыт**

- Основные методы – работа с убеждениями (когнитивная терапия)

Метод ABCDE – спор с самим собой

- Часто мы неадекватны в оценке себя и своих действий во внутреннем диалоге
- Представьте, что бомж на улице начинает вам говорить, что вы неудачник
- Поверили бы вы ему?
- А именно так иногда выглядят наши суждения о себе, особенно в низко-продуктивном состоянии

Осознание негативных реакций

Задача - перейти от

СИТУАЦИЯ → ЧУВСТВА

к

СИТУАЦИЯ → МЫСЛИ → ЧУВСТВА 1
ЧУВСТВА 2
ЧУВСТВА 3

= Больше выбора

ABCDE: попытка адаптации

Adversity
Belief
Consequence
Disputation
Energization



Ситуация
Суждение
Следствие
Спор
Супер!

Метод ABCDE по шагам

- **Ситуация:**
 - описание ситуации, вызвавшей негативную реакцию
 - «Шеф с утра обругал меня ни за что»
- **Суждение:**
 - Осознание мыслей, убеждений (возможно, бессознательных), вызвавших эмоциональную реакцию
 - «Меня здесь не ценят»
- **Следствие:**
 - Эмоции, которые вызвала ситуация
 - «Я расстроилась – так обидно! Стараешься-стараешься, а тут на тебя еще и кричат»

Метод ABCDE по шагам

- **Спор с самим собой:**
 - Спор по поводу правильности оценки ситуации:
 - **Доказательства?**
 - «Действительно ли меня не ценят? Да только в прошлом месяце повысили и недавно тот же шеф меня хвалил!»
 - **Альтернативные объяснения?**
 - «Может, у него настроение плохое с утра?» / «Кто мог подумать, что ему было так важно получить это именно в таком формате?»
 - **Следствия?**
 - «Да ладно, переделаю я этот файл, ничего страшного» / «Надо ему сказать: будет так со мной обращаться – уйду».
 - **Польза?**
 - «Буду знать на будущее, по утрам лучше к шефу не ходить» / «В следующий раз сразу буду спрашивать в каком формате ему это надо»

Метод ABCDE по шагам

- **Супер!**

- Подбодрить себя - осознание положительных сторон, которые принесло переосмысление ситуации.
 - «Да ладно, ничего страшного. Шеф просто вспыльчивый человек, а я вечно сразу обижаюсь и принимаю на свой счет. Но вот поспорила с собой, и настроение как-то улучшилось»

Методы для общения с другими

- Стать источником хороших эмоций и событий друг для друга

Теория Ведро и Черпака

- У каждого из нас есть невидимое ведро (позитива, энергии, любви, ...)
- Мы в лучшей форме, когда оно переполнено, и в худшей, когда оно пусто



T.Rath, D.Clifton, «How full is your bucket»

Теория Ведро и Черпака

- У каждого из нас есть невидимый черпак
- При любом взаимодействии мы можем пополнить ведро другого человека, либо отчерпнуть из него



Волшебное уравнение Ведро

- Пополняя ведро другого человека, мы тем самым пополняем свое



Методы Теории Ведра

- Профилактика опустошения Ведра
 - Не отчерпывать из ведра самому (не ворчать, не ругаться) и не позволять другим так с собой обращаться
- Фокусироваться на хорошем
- Иметь настоящих друзей
- Делать неожиданные хорошие дела
- Использовать в общении доработанное Золотое Правило

Золотое правило (немного исправленное)

«Поступай с другими так,
как они бы хотели,
чтобы с ними поступали»»

Таланты и достоинства

■ Таланты

- Даны от природы, относительно постоянное качество
- Развитие возможно, но ограничено задатками
 - Музыкальный слух, длина ног, умение быстро бегать

■ Достоинства

- Связаны с нравственностью, сознательным выбором
 - Доброта, честность. Фраза «Он впустую зарыл в землю свою доброту» не имеет смысла – доброта не задана, ее нужно применять каждый раз
- Возможно развить даже из скромных задатков

Проект поиска универсальных ДОСТОИНСТВ

- Масштабное исследование по классификации положительных черт характера:
 - Кросс-культурный анализ религиозных и философских источников
 - Квантификация

Универсальные достоинства

■ **Мудрость и знания**

- Любознательность, интерес к окружающему миру
- Любовь к знаниям
- Способность к суждения, критическое мышление и открытость новому
- Изобретательность, оригинальность, практический ум и здравый смысл
- Знание людей и самого себя, умение общаться
- Умение видеть перспективу

Универсальные достоинства

- **Мужество**

- Храбрость
- Упорство, трудолюбие, прилежание
- Цельность натуры, искренность, честность

- **Умеренность**

- Самоконтроль
- Благоразумие, скромность, осторожность
- Смирение и скромность

Универсальные достоинства

- **Гуманизм и любовь**

- Доброта и щедрость
- Способность любить и быть любимым

- **Справедливость**

- Коллективизм, чувство долга, командный дух, преданность
- Справедливость
- Лидерские качества

Универсальные достоинства

- **Трансцендентность (духовность)**
 - Чувство прекрасного
 - Благодарность
 - Надежда, оптимизм, забота о будущем
 - Вера, осмысленность жизни, религиозность
 - Прощение и милосердие
 - Веселость и юмор
 - Увлеченность, страстность, энтузиазм

Позитивная психология и Новый Код

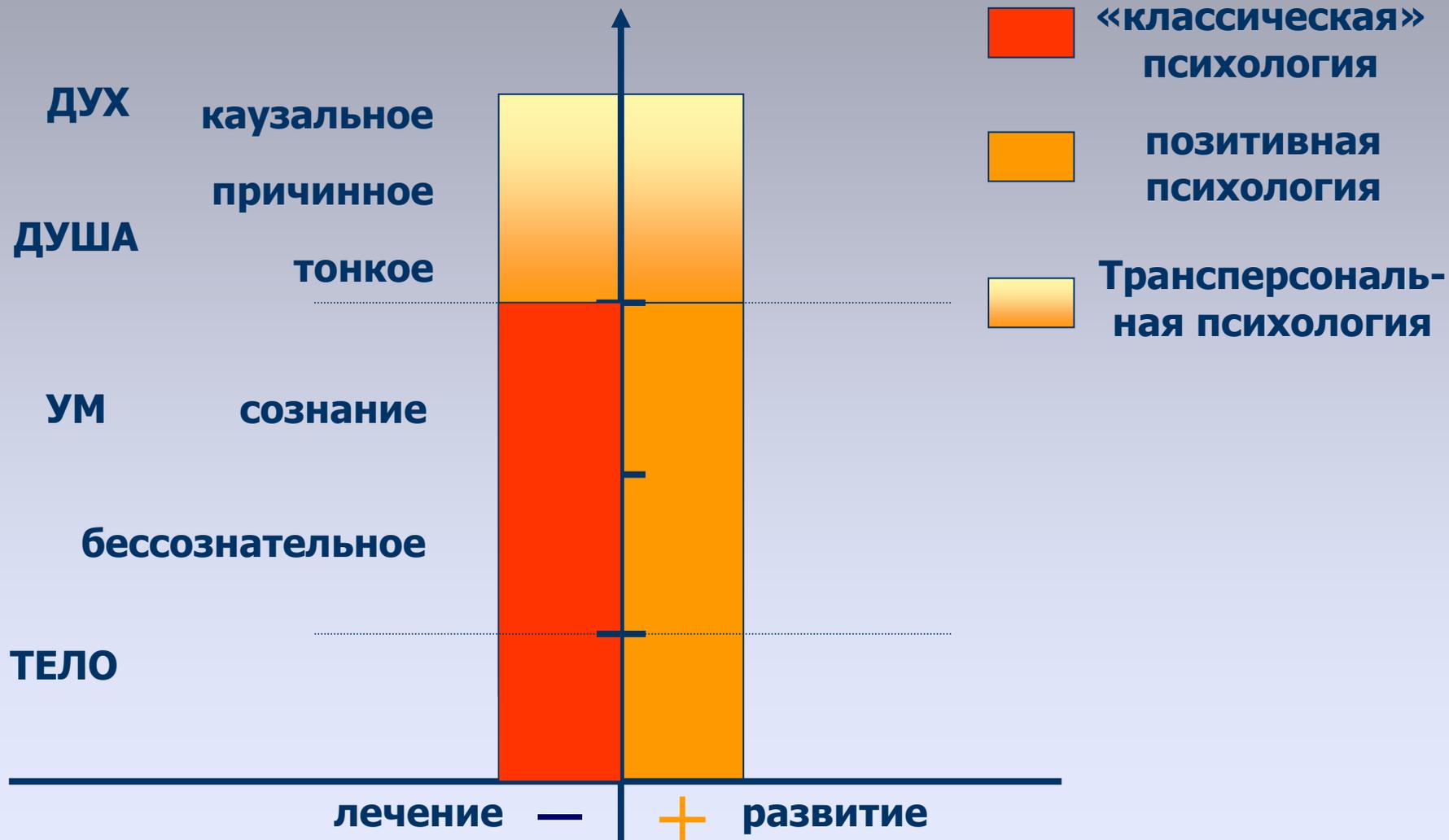
- Внимание к действительно важным темам: счастье, смысл
- Научная основа
- Широкая рамка для выбора направления исследования

Позитивная психология и Новый Код

- Рефрейминг для Нового Кода: сократить разрыв между НЛП и наукой



Интегральная психология



Приложение

Источник: David Myers
(www.davidmyers.com)

Черты счастливых людей

- A. Высокая самооценка
- B. Личный контроль: счастливые люди верят, что сами выбирают свою судьбу
- C. Оптимизм: счастливые люди исполнены надеждой
- D. Экстраверсия: счастливые люди более общительны

Черты счастливых людей

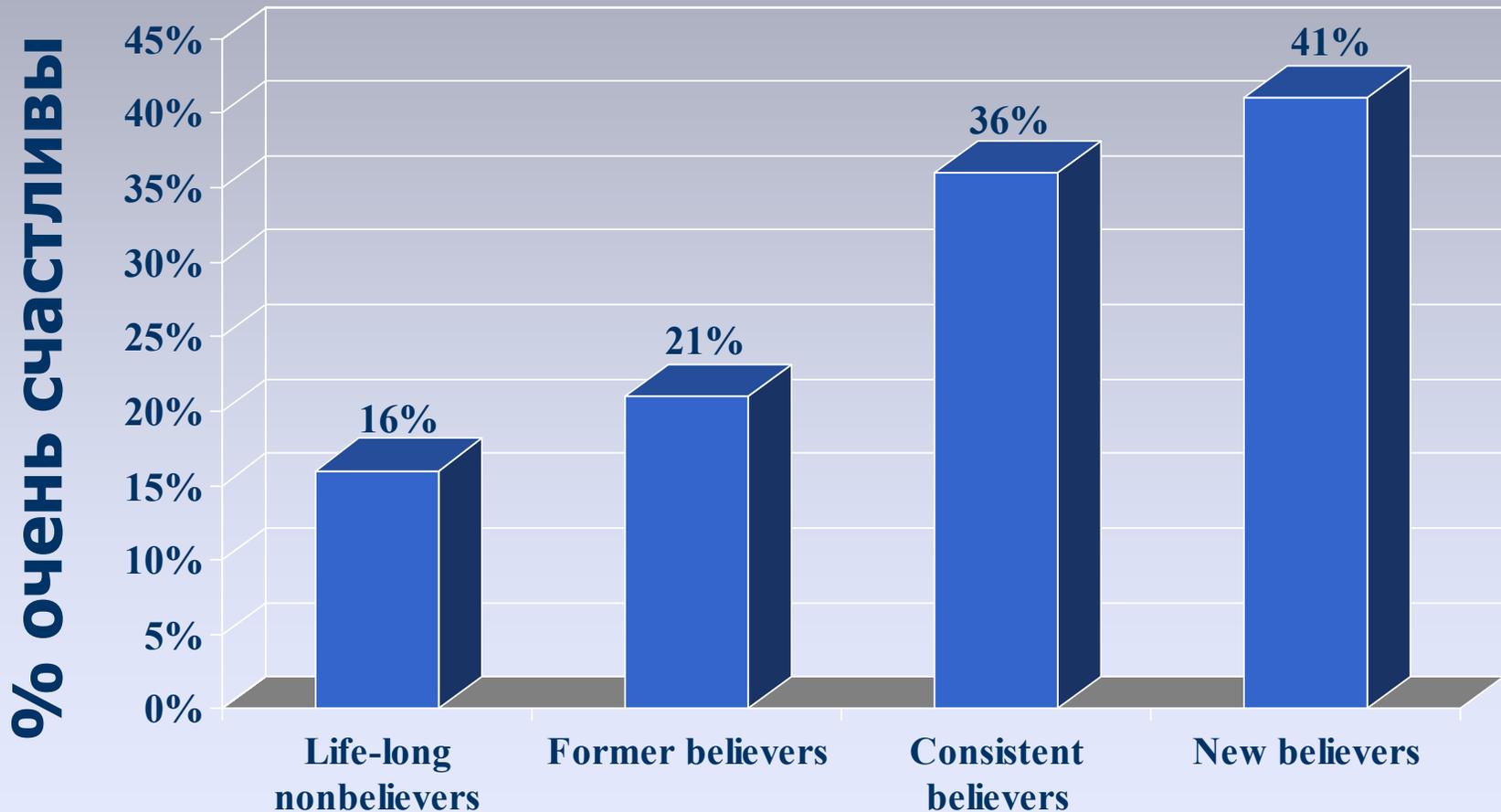
- E. Социальная поддержка – хорошие друзья
- F. Хорошая семейная жизнь
- D. Вера

Удовлетворенностью жизнью студентов университета по дням недели

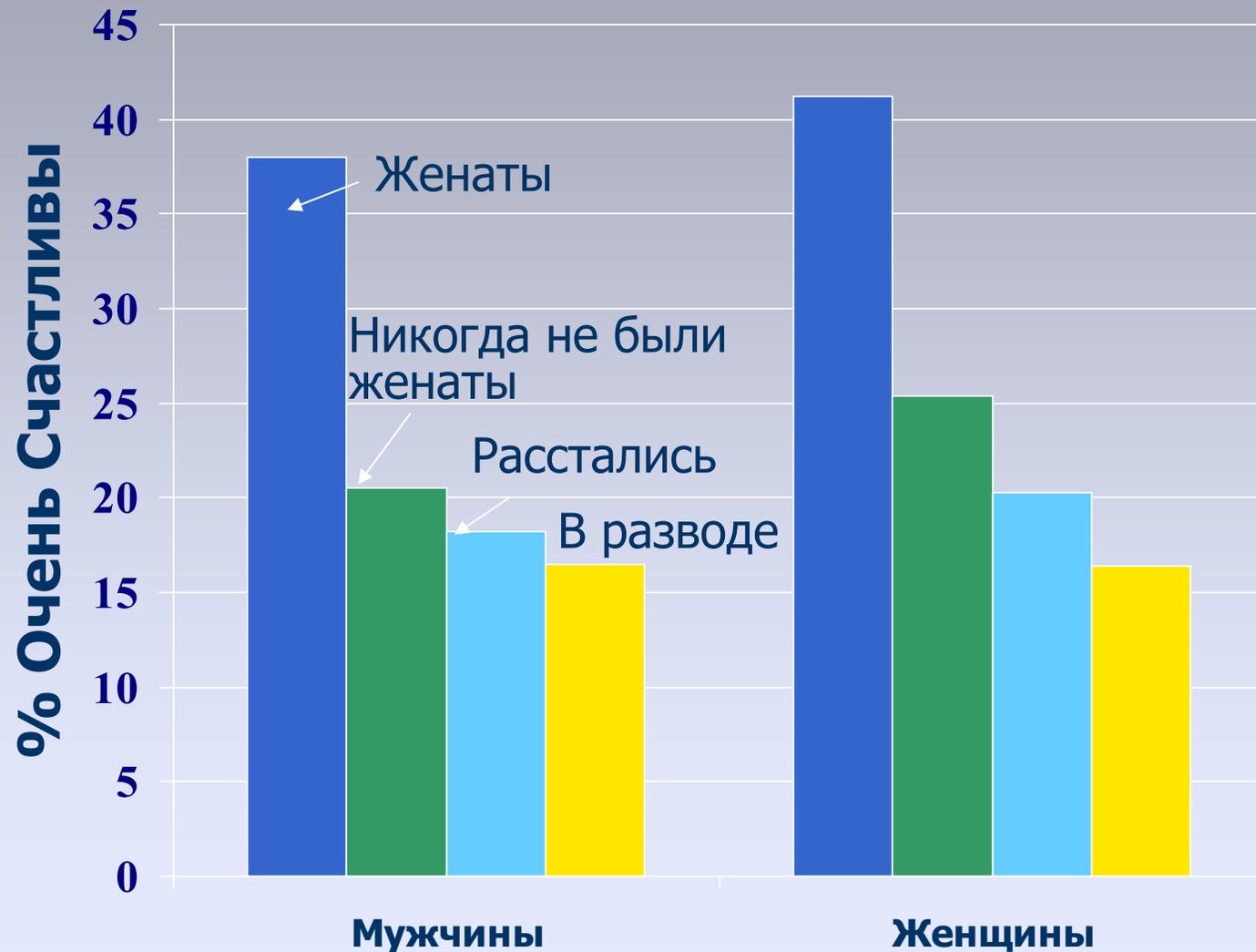


Удовлетворенность жизнью и вера в бога

(1998 USA, reported by Tom Smith for International Social Survey Program)



Брак и субъективная удовлетворенность жизнью



© Лаборатория НеоКода
Москва, февраль 2007