

Что для блага человека?

Д.А. Леонтьев

Все во имя человека, все для блага человека.

- * Мы хотим, чтобы людям жилось хорошо – заявляют все партии и движения.
- * А конкретно? Что такое хорошо и что такое плохо? От чего людям хорошо? Что для блага человека?

«Позитивная психология — это научное изучение оптимального человеческого функционирования»
(Linley et al., 2006, p. 8)

- * **Позитивная психология** — направление современной психологии, которое занимается исследованием условий благополучия и позитивного развития человека. В основные темы исследований позитивной психологии входят, в частности, условия счастья людей, оптимизм, поток, смысл, духовность. К основным сферам практических приложений позитивной психологии относятся позитивная организационная психология, позитивная психология здоровья, позитивное образование, позитивный коучинг.

С чем ее не надо путать ни в коем случае

С идеологией принудительного счастья

принудительное счастье — идеология второй половины 20-го века, которая «принуждает рассматривать все с позиции приятности/неприятности», навязываемая нам эйфория, «которая с позором изгоняет или брезгливо отстраняет тех, кто почему-либо ее не испытывает». «Став частью политической доктрины, счастье превратилось в страшное орудие массового уничтожения. Никакие жертвы, никакие чистки человеческого стада не кажутся чрезмерными, если их цель — светлое будущее».

Брюкнер П. Вечная эйфория: эссе о принудительном счастье. СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2007, с. 13, 49.

С чем ее не надо путать ни в коем случае

С позитивным мышлением (Don't worry, be happy), или рыночным счастьеведением (happiology)

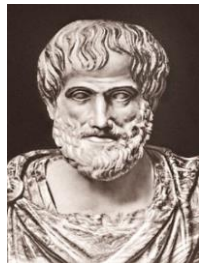
ПП, будучи разделом фундаментальной науки, имеет дело с только с доказательными причинно-следственными связями. А счастье было тем ключевым словом, которое помогло ПП обрести известность и признание на первом этапе своего разворачивания и отошло на задний план во второе десятилетие.

Общая структура (Селигман, 2002)

1. Приятная жизнь — баланс эмоций, преобладание положительных эмоций над отрицательными.
2. Хорошая жизнь — использование человеком своих сильных сторон. Проект транскультурной инвентаризации позитивных личностных характеристик — сил характера и добродетелей («Анти-DSM», или «Ценности в действии» (VIA)) (Peterson, Seligman, 2004).
3. Осмысленная жизнь, которая вносит больший вклад в переживания психологического благополучия, чем собственно эмоциональный баланс.

Аристотель: счастье как высшее благо ≠ удовольствие

- * «В вопросе о том, что есть счастье, возникает расхождение, и большинство дает ему иное определение, нежели мудрецы»
- * «Первый попавшийся, в том числе раб, будет вкушать телесные удовольствия, наверное, ничуть не хуже самого добродетельного. Но долю в счастье никто не припишет рабу, если не припишет и участие в жизни. Ведь счастье состоит не в таком времяпрепровождении, но в деятельности сообразно добродетели»
- * «Не стоит рассматривать и мнения большинства людей, необдуманно говорящих обо всем, а особенно о счастье; нелепо, в самом деле, обращаться с рассуждениями к лицам, коим нужны не рассуждения, а [острые] ощущения»

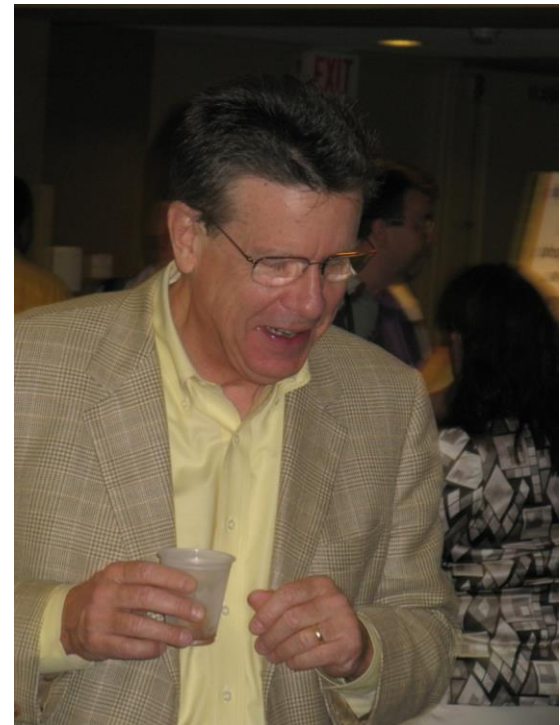


Новое время

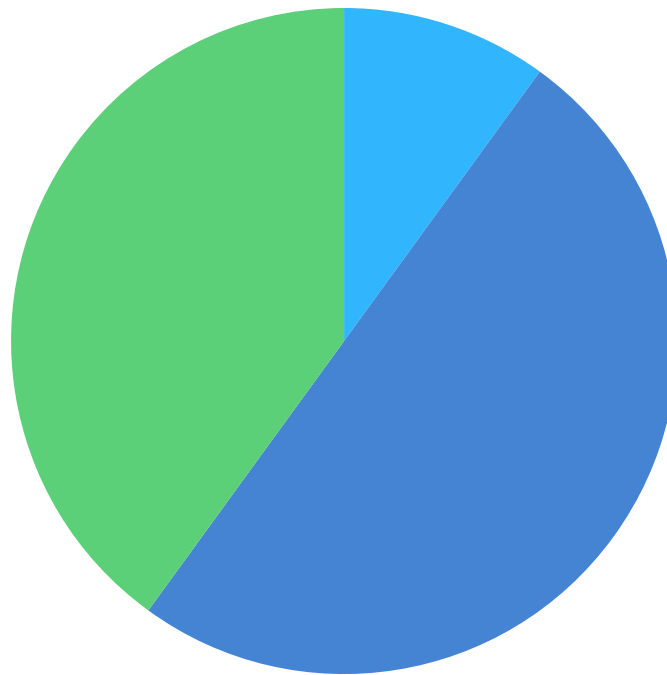
- * Принцип стремления к счастью: Декларация Независимости США, философия британского утилитаризма (И. Бентам, Дж.Ст.Милль)
- * принцип «наибольшего счастья для наибольшего числа людей»

Субъективное благополучие

- * Subjective well-being



Пирог Любомирски и Шелдона



■ Внешние условия

■ Склад личности

■ Предметная
деятельность



Парадоксы

- * Парадокс Истерлина (1974): индивидуальная удовлетворенность жизнью не зависит от дохода.
- * Парадокс субъективного благополучия (Штаудингер, 2000): даже в самых плохих обстоятельствах многие люди преимущественно счастливы и эмпирическое среднее значение субъективного благополучия находится всегда в положительном диапазоне.

Это объясняется тем, что субъективное переживание счастья не связано жестко с внешними причинами, так что большинство людей чувствуют себя хорошо, несмотря на многие поводы для обратного

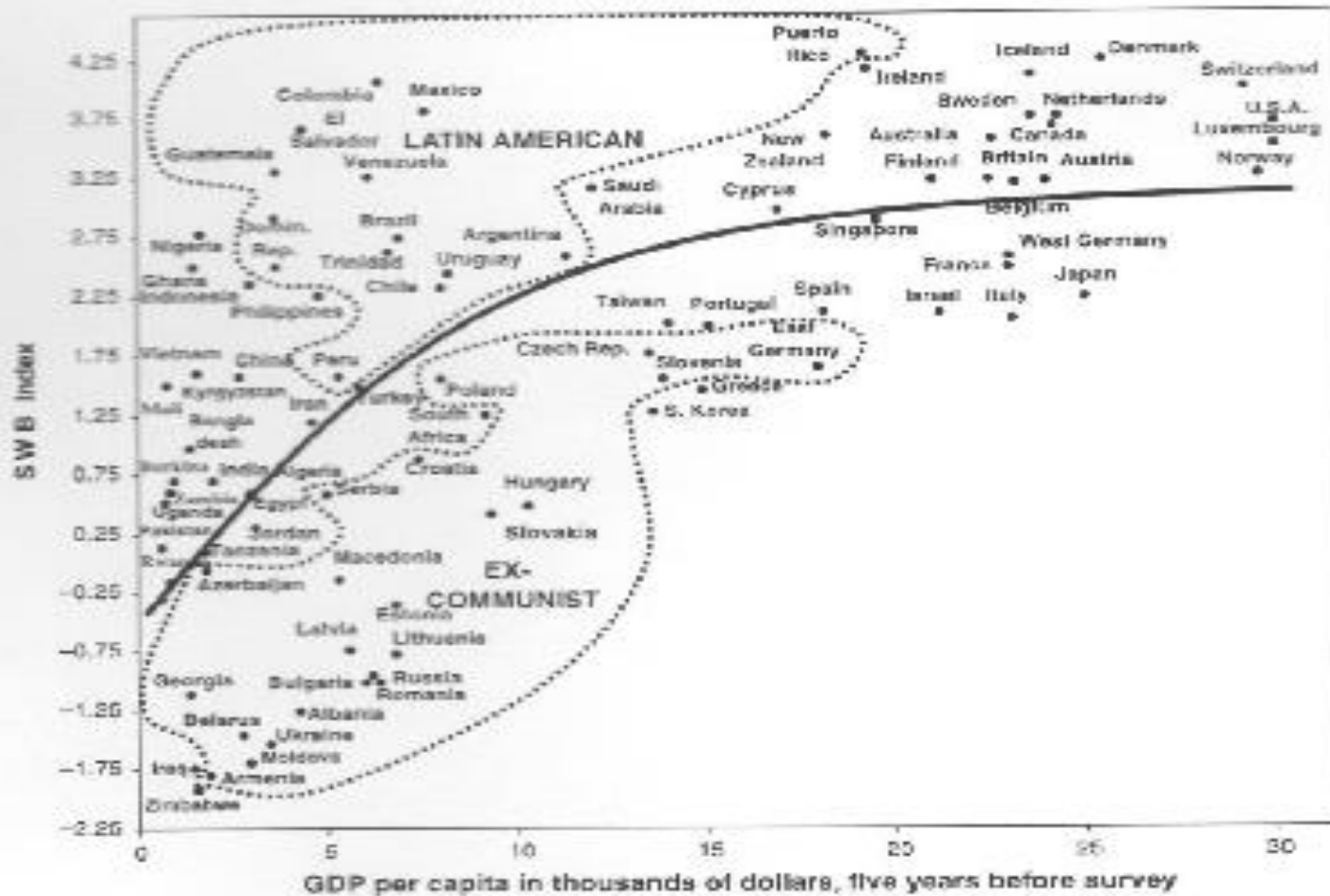


Fig. 2. Subjective well-being (SWB), per capita gross domestic product (GDP), and different types of societies. Well-being index is based on reported life satisfaction and happiness, using mean results from all available surveys conducted 1995–2007 (cubic curve plotted; $r = .62$). PPP—purchasing power parity estimates.

Diener, Biswas-Diener, 2002

- * 1. Большое количество фактов свидетельствует о позитивной корреляции между благосостоянием нации и значением уровня субъективного благополучия.
- * 2. Между доходом и субъективным благополучием нации слабые корреляции,
 - * чаще в странах с низким уровнем жизни, причем риск низкой удовлетворенности жизнью
 - * или несчастья выше у бедных людей.
- * 3. Экономический рост в наиболее развитых странах не вызвал роста благополучия.
- * 4. Люди, ставящие материальные ценности выше других целей жизни, богаче, но имеют существенно более низкий уровень счастья.

ОБЩИЙ ВЫВОД

- * Деньги могут повышать субъективное благополучие, когда их смысл в преодолении бедности, но счастье мало зависит от дохода, когда он выше определенной черты, т. е. больше, чем реальные материальные запросы человека.

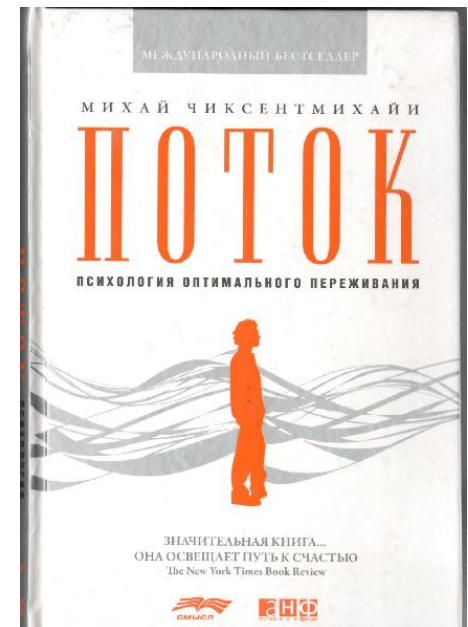
Теория потока

- * Михай Чиксентмихайи
- * Mihaly Csikszentmihalyi



Для возникновения переживания потока необходимы (но не достаточны):

- * а) наличие четких, самостоятельно выбранных человеком целей,
- * б) возможность непосредственной обратной связи,
- * в) оптимальное соотношение трудности задачи и навыков.



Феноменология потока:

- * 1. Полная концентрация на задаче, отвлечение от всего постороннего
- * 2. Слияние действия и осознания
- * 3. Контроль над деятельностью
- * 4. Растворение Я, самозабвение
- * 5. Трансформация времени, концентрация в настоящем.

Психологический капитал – ресурсы внимания.

Двухуровневая модель счастья 1.

- * Счастье-минимум или дефицитарное счастье – удовлетворение потребностей

предсказывается мерой удовлетворения базовых потребностей и имеет предел насыщения;

- * Счастье-максимум, или бытийное счастье – осмысленная деятельность

предсказывается осмысленными целями и значимыми отношениями, являющимися продуктами усилий индивида; оно не имеет верхнего предела и не может быть даровано извне.

Двумерная модель счастья

2.

- * Субъективное благополучие (Diener, 1984)
- * Психологическое благополучие (Ryff, 1989)
- * Благополучие (Seligman, 2011)

Все это явления эмоциональной природы.

Благополучие определяется степенью близости к удовлетворению потребностей. Мера благополучия – уменьшение дистанции между желаемым и действительным.

Двумерная модель счастья

3.

- * **Качество счастья** – зависит от уровня желаемого (Э.Фромм)
- * Потребности могут образовывать континуум от ограниченных и невзыскательных до очень качественно разнообразных потребностей.

	Низкие потребности	Высокие потребности
Фрустрация	убожество	трагедия
Удовлетворение	насыщени е	ПОТОК

Двумерная модель счастья

4.

Стратегии счастья

- * Игра на понижение – снижение желаний и притязаний
- * Игра на повышение – рост потребностей, усилий и качества счастья.

Гедонистическая ориентация повышает вероятность достижения счастья, одновременно ограничивая его качественную характеристику.

Традиционные методики их не различают. Феномен потока – счастье через вложение усилий в осмысленную деятельность, движение к реализации своего экзистенциального проекта.

Do worry, be happy!

