

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЗИТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ

Лю Лина

Доцент, Чанчуньский университет Гуанхуа
371648654@qq.com

BEHAVIORAL CHARACTERISTICS OF POSITIVE PERSONALITY

Liu Lina

Summary: This article reveals the origins and current situation of positive psychology. The article discusses various approaches to positive psychology and positive personality. The author described the importance of the concepts of «happiness» and «well-being» for a positive personality. Based on the available scientific research, the strengths of a positive personality were presented. The possibilities of applying the knowledge of positive psychology in modern days were also presented.

Keywords: positive personality, society, positive deviance, positive psychology.

Аннотация: Данная статья раскрывает истоки и современное положение позитивной психологии. В статье рассмотрены различные подходы к позитивной психологии и позитивной личности. Автором была описана важность концепций «счастья» и «благополучия» для позитивной личности. На основе имеющихся научных исследований были представлены сильные стороны позитивной личности. Также были представлены возможности применения знаний позитивной психологии в современные дни.

Ключевые слова: позитивная личность, общество, позитивные девиации, позитивная психология.

Позитивная психология стала быстро развивающимся направлением в современной науке в начале XXI века. Официальным началом данного направления считается первая совместная встреча психологов, придерживающихся этого направления, которая произошла осенью 1999 года в американском Линкольне.

Следует признать, что основы формирующегося мыслительного движения позитивной психологии были связаны с довольно самоуверенными речами его основателей, что затруднило первоначальное принятие его центральных идей более широким – особенно европейским – психологическим сообществом [4]. Например, лидеры позитивной психологии, Ч.Р. Снайдер и Ш.Дж. Лопес, призвали к отделению от существующей психологии, к так называемой «декларации независимости» патологической модели и к созданию отдельной науки позитивной психологии [10]. М. Селигман отвергал прямую связь позитивной психологии с гуманистически ориентированными психологами с сомнительным упреком в отсутствии у них научных знаний [6]. Подобные речи и заявления подняли определенную волну возмущения в психологических кругах.

По мнению М. Селигмана, в основе позитивной психологии лежит идея преобладавшей направленности явлений с негативной окраской в традиционной психологии, например, туда можно отнести возникновение негативных болезненных переживаний, дезадаптивное поведение личности [3]. Многие психологи упускают из виду благоприятные аспекты жизни и позитивные стороны развития личности, в результате чего основной задачей позитивной психологии становится дополнение общей картины психики отдельного человека этими «за-

бытыми» позитивными темами [6].

Современная позитивная психология ориентируется на изучение человеческих положительных эмоций (радости, счастья, любви, надежды) и позитивного жизненного опыта и переживаний личности (оптимальный поток переживаний), а также на исследование положительных индивидуальных качеств и черт личности (оптимизм, любознательность, неукротимость, чувство юмора) и поиск факторов, применимых в положительно функционирующих сообществах и институтах.

Однако было бы заблуждением анализировать позитивную психологию только в качестве «науки о счастье», поскольку области исследований и возможности применения гораздо шире. Исследователи сосредотачиваются на различных темах из эмоциональной и когнитивной областей (важность положительных эмоций, мудрость, стремление к знаниям, творчество, целеустремленность), из области особых способов преодоления сложных жизненных ситуаций (вопрос осмысленности жизни, духовности, смирения) или из области социальной психологии – сострадание, прощение, эмпатия и альтруизм.

Соответственно, позитивная психология занимается исследованием и продвижением позитивных тенденций становления человеческой личности, куда можно отнести сильные стороны характера и моральные характеристики человека. В пример можно привести работы Р. Эммонса, в которых он рассматривает вопрос личных целей в контексте мотивации личности и духовности. Важность духовности в психотерапии подчеркивается К. Паргаментом. Также представляет интерес теория положительных эмоций, сформулированная американским психологом Барбарой Фредриксон. Концепция опти-

мального потока, разработанная М. Чиксентмихайи, также занимает важное место в позитивной психологии.

Ярко выраженное течение в позитивной психологии, представленное в литературе, например, Дж. Петерсоном, М. Селигманом, У.М. Штаудингером фокусируется на так называемой психологии сильных сторон человека. В нем применяется прогрессивный подход к размышлениям о характере, социальном поведении, здоровье человека и др.

Прежде всего одним из наиболее актуальных понятий современной позитивной психологии является благополучие, которое также становится ключевым предметом эмпирических исследований [1]. Этот термин, по словам М. Селигмана охватывает и объединяет пять аспектов счастливой жизни человека: позитивную эмоциональность, осмысленность существования, качественные межличностные отношения, целенаправленную деятельность и успех в работе/учебе [6]. Они служили выживанию именно благодаря созданию физических, психологических, духовных и социальных резервов, которые сохранялись даже после того, как сами положительные эмоции угасли. Таким образом, положительные эмоции являются своеобразным вооружением, которое помогает человеку успешно выживать и справляться с трудными жизненными ситуациями.

Сама оригинальная концепция счастья (потока) была выдвинута американским психологом венгерского происхождения М. Чиксентмихайи [8]. Субъективное благополучие и счастье, по его словам, является результатом так называемого оптимального опыта, который возникает в ходе деятельности, на которой человек полностью сосредоточен, полностью предан ей. Автор понимает благополучие не как случайное состояние, зависящее от внешних условий, а как внутренний процесс, к которому можно подготовиться, который можно культивировать и научиться поддерживать. В соответствии с данным утверждением, позитивная личность видит путь к переживанию благополучия в устранении препятствий на пути к самореализации через прямой контроль над переживаниями, овладение способностью контролировать внутренние переживания и способностью извлекать радость в каждый момент из всего, что она делает.

Иные исследователи в области позитивной психологии, такие как Б. Сингер выделяют в общей сложности шесть основных аспектов личного благополучия: самопринятие, позитивные отношения с другими людьми, автономия и независимость, умение справляться с условиями окружающей среды, личностное развитие и осознание смысла жизни [2]. Соответственно, на практике высокий уровень эмоционального, психологического и социального благополучия приводит к ощущению энергии и жизненной силы, поддержанию процесса постоян-

ного саморазвития и самоопределения, поддержанию близких отношений и восприятию жизни как значимой и целенаправленной.

Другим не менее важным термином, присущей позитивной личности, становится «счастье». Специалисты в области позитивной психологии хорошо осознают сложность понимания данного понятия и поэтому стремятся к его терминологическому уточнению.

При рассмотрении переменных, которые являются ключевыми для счастливого человека, авторы применяют разные подходы. Странники личностного подхода (Майерс, Динер) сосредотачиваются в первую очередь на изучении взаимосвязи счастья и личностных черт, таких как экстраверсия, оптимизм или внутренний контроль. Странники экологического подхода считают ключевыми жизненные события и накопленный опыт, а также подчеркивают важность социокультурных условий. В рамках интегративного подхода к изучению факторов человеческого счастья исследователи признают важность как личностных факторов, так и влияний окружающей среды.

В то время как некоторые авторы определяют счастье как более постоянную оценку собственной жизни как жизни наполненной, значимой и приятной, другие, такие как Б. Фреде-Риксон больше внимания уделяют эмоциональной стороне счастья [5]. Сознание позитивной личности связано с расширением кругозора - это делает мышление более творческим и открытым для информации, улучшает физическую и умственную гибкость и положительно влияет на личное благополучие и долголетие.

М. Селигман выделяет три составляющие человеческого счастья:

1. позитивная эмоциональность, то есть компонент счастья, который подпитывается переживанием положительных эмоций, способствующих приятной и комфортной жизни (приятная жизнь).
2. активная жизнь, то есть счастье, связанное с активным участием в деятельности - работе, досуге или интимных отношениях;
3. осмысленность, то есть счастье, проистекающее из осмысленной жизни, в которой человек использует свои сильные стороны и внутренний потенциал для служения чему-то за пределами [6].

Можно сделать вывод о том, что счастье - это не некая конечная цель, желаемое и позитивное эмоциональное состояние, возникающее в результате достижения благоприятных условий жизни и обстоятельств. Скорее, это непрерывный процесс, который возникает из способа восприятия жизни и мира, который включает в себя позитивное отношение, смысл и духовность. Таким об-

разом, истинное внутреннее богатство позитивной личности связано как с внутренним отношением, так и с внешними обстоятельствами.

Однако Б. Фредриксон указывает, что гарантией счастья не является полное отсутствие негативных эмоций, поскольку случайные чувства грусти или вины, возникающие в результате неприятной ситуации, могут служить важной цели и способствовать эффективному функционированию человека [7].

Исходя из вышесказанного, позитивная личность не занимается отрицанием собственных негативных эмоций, таких как печаль или тревога, она умеет работать с ними так, чтобы частота их возникновения превышалась позитивными переживаниями. Соотношение положительных и отрицательных эмоций считается оптимальным 3:1 (так называемый коэффициент позитивности).

Поведенческие характеристики позитивной личности можно определить следующим образом: преобладающее присутствие положительных эмоций, низкая частота и интенсивность отрицательных эмоций, удовлетворенность существующей жизнью в целом.

Мартин Селигман ставит во главу позитивной психологии личности понятие характера и понимает его как центральное понятие, с помощью которого можно исследовать поведение человека. Вместе с Дж. Петерсоном они создали классификацию сильных сторон и достоинств характера. Они также совместно создали систему измерения сильных сторон характера. Уже в прошлом некоторые психологи обращались к вопросу о положительных сторонах личности — например, А.Х. Маслоу (2000) и его концепция пирамиды потребностей, на вершине которой находится потребность в самореализации, или Э. Эриксона (1999), автора теории психосоциальных стадий, в которой сильные стороны характера очень тесно связаны с освоением отдельных стадий развития. Таким образом, сильные стороны характера поддаются измерению, и человек может приобретать и развивать их в течение жизни. Эти сильные стороны содержат моральную составляющую.

Чтобы определить, является ли определенная черта личности силой, Селигман перечисляет наиболее важные характеристики силы характера, это критерии, которым она должна соответствовать:

- Помогает человеку справиться с трудностями в жизни, осуществить смысл своей жизни;
- Сильная сторона характера морально ценится сама по себе;
- Когда человек проявляет сильную сторону, он обычно испытывает положительные эмоции и восхищение со стороны окружающих;
- Сильные стороны могут быть однополярными

или биполярными, т.е. они могут иметь свою отрицательную противоположность;

- Сильные стороны наблюдаются в социально принятых моделях поведения, которые мы можем увидеть, например, в сказках или баснях;
- Есть дети, у которых некоторая сильная сторона проявляется в сильной интенсивности уже в раннем возрасте - этот критерий проявляется не для всех сильных сторон характера, он принимается не всеми авторами;
- Есть личности, у которых полностью отсутствует определенная сильная сторона характера, а сильных сторон характера может быть несколько одновременно;
- Сильные стороны характера ценятся во всех основных религиозных и культурных традициях по всему миру [6].

Также вопросы идентификации черт характера человека в настоящее время представляют все больший исследовательский интерес — с целью их измерения было создано несколько методов. Например, опросник Values in Action (VIA), созданный М. Селигманом, который приводит к подробному всеобъемлющему отчету, идентифицирующему реализованные сильные стороны данного человека и его нереализованные (потенциальные) сильные стороны. Критерии отбора были признаны всеми основными религиозными и культурными традициями. Основные черты характера человека представлены ниже, и вместе они составляют всеобъемлющую концепцию позитивной личности:

1. мудрость (познавательная добродетель): любознательность, любовь к учебе, критическое мышление, оригинальность, социальный интеллект, перспектива (= способность смотреть на мир со смыслом, перспектива для человека и его окружения);
2. мужество (эмоциональная добродетель): храбрость, настойчивость, порядочность/честность (=человек живет подлинным образом, представляет себя честно);
3. любовь и человечность (межличностная добродетель): доброта, умение любить и быть любимым;
4. справедливость (гражданская добродетель): умение работать в команде, беспристрастность и порядочность, умение руководить;
5. умеренность: самодисциплина, благоразумие, скромность и смирение;
6. духовность и трансцендентность: чувство прекрасного и совершенства, благодарность, оптимизм и ориентация в будущее, духовность, прощение, чувство юмора, энтузиазм.

Бэкингом и Клифтоном также классифицировали сильные стороны человека, которые помогают ему выполнять работу. По мнению авторов, таланты являются ос-

новой сильных сторон. Они характеризуют талант как «естественно повторяющиеся модели мышления, переживания или поведения, которые можно продуктивно использовать» [9]. Эти сильные стороны личности можно измерить с помощью опросника под названием Clifton Strength Finder. Авторы выделяют четыре основных измерения, в которых заключены индивидуальные сильные стороны личности: сотрудничество с другими людьми, влияние на окружающих людей, трудолюбие, стремление хорошо выполнять свою работу, рабочая смекалка.

Концепция аутотелической личности была разработана Михаем Чиксентмихайи в связи с его концепцией опыта потока. Он обладает способностью превращать стимулы, которые приносят человеку дискомфорт и неудовольствие, в стимулы, которые приносят с собой

ощущение потока. Его также можно считать позитивным человеком, т.к. он акцентирует внимание не только на себе, но в гораздо большей степени на окружающем, а также настойчив, любознателен.

Исходя из вышесказанного, современная тенденция позитивной психологии связана со стремлением максимально эффективно применять полученные знания на практике. Она подчеркивает важность использования результатов исследований в образовательном процессе, коучинге и, конечно же, в психотерапии и консультировании, где психологи предлагают полезный сдвиг к раскрытию положительных качеств клиента и развитию его внутреннего потенциала. Ценным вкладом является также применение идей позитивной психологии в области профессиональной психологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурханова Е.Р. Новый взгляд на счастье и благополучие в контексте позитивной психологии // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – №6. – С. 143-145.
2. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. – 2012. – №2. – С. 132-138.
3. Гурьева Л.П. Позитивная и традиционная психология (в исследованиях М. Селигмана и российских психологов) // Педагогика и психология образования. – 2012. – №3. – С. 83-90.
4. Леонтьев Д.А. Позитивная психология повестка дня нового Солнца // Психология. Журнал ВШЭ. – 2012. – №4. – Т.9. – №4. – С. 36-58.
5. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – №1. – С. 14-37.
6. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни // пер. с англ. под ред. И. Солухи. – Москва, 2006. – 367 с.
7. Фредриксон, Б. Сила позитивного мышления. – М.: Феникс, 2012. – 300 с.
8. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011. – 460 с.
9. Hodges T.D., Clifton D.O. Strengths-based development in practice // Positive psychology in practice. – Hoboken, NJ: John Wiley and Sons. – 2004. – P. 165-178.
10. Lopez S.J., Snyder C.R. The Oxford Handbook of Positive Psychology. – New York, 2012. – 742 p.

© Лю Лиана (371648654@qq.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»