Міністерство освіти і науки України

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Л.І.Байсара Е.Л.Носенко

**Методичний посібник до вивчення курсу**

**«Позитивна психологія»**

Дніпропетровськ

2014

УДК

Рецензент: д-р психол. наук, проф. І. Ф. Аршава

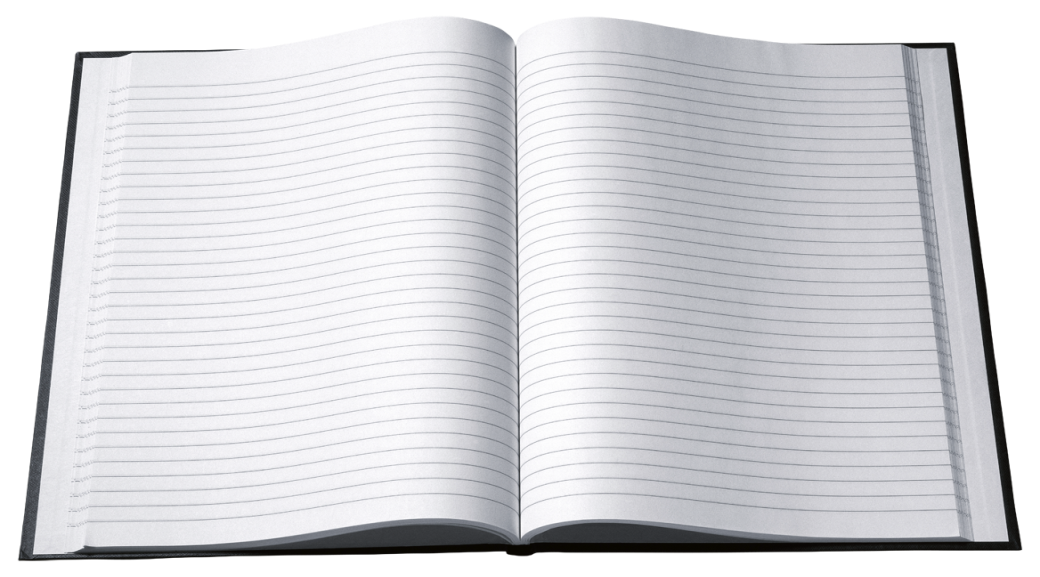
Рекомендовано до друку Вченою Радою факультету психології Дніпропетровського національного університету ім. Олеся Гончара (протокол №8 від 29.04.2014р.)

Байсара Л.І., Носенко Е.Л. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія» - 100 с.

Посібник містить стислий огляд витоків позитивної психології як нового напряму досліджень у галузі психології особистості, інтерпретацію базових понять курсу, у термінах яких розкривається структура загально-людських позитивних цінностей, номенклатура так званих «сильних» рис характеру; роль позитивних емоцій у зумовленні позитивного благополуччя людини. Надано інформацію про внесок провідних вчених галузі у становлення та розвиток позитивної психології. Наводиться опитувальник «Цінності у дії» для визначення рівня сформованості сильних рис особистості у перекладі авторів посібника з англійської мови на українську та система інтерактивних практичних завдань для формування позитивності як ознаки особистісної зрілості.

Для студентів факультетів психології та інших гуманітарних спеціальностей університетів.

***Метафора до курсу:***



***Наше істинне ‘Я’ сховано глибоко у середині нас.***

***Люди інколи витрачають усе життя, шукаючи незліченні скарби у потаємних печерах,***

***не здогадуючись,***

з англійської - наш)

***що істинні цінності сховані глибоко усередині нас, але здобуваються вони нелегко і, на жаль,***

***в останню чергу.***

***Ф. Ніцше***

**Передмова**

Вивчаючи курс психології, Ви, напевно, вже зустрічались зі стислою характеристикою, яку надав психології як науці у свій час один з відомих дослідників пам’яті Герман Еббінгауз: “Психологія має тривале минуле, але коротку історію”. Дійсно, психологія як самостійна галузь наукових знань сформувалась наприкінці ХІХ століття (1879), але її провідні положення були сформульовані багато століть тому філософами, теологами і навіть пересічними мудрими людьми, адже питання типу: “Як ми пізнаємо навколишній світ?”, “Як і чому замислюємося про загальнолюдські чесноти і що відчуваємо при цьому?”, “Що означає бути ‘homo sapiens’?”, рано чи пізно цікавлять кожну людину.

Глибокі відповіді на ці питання надає так звана ‘позитивна психологія’, а один з провідних дослідників цього новітнього напряму Крис Петерсон застосовував згадане вище визначення психології як науки з короткою історією і тривалим минулим і для ‘позитивної психології’. Цей напрям виокремився на перетині ХХ і ХХІ століть, коли термін ‘позитивна психологія’ був застосований Мартіном Селігманом, 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, який пізніше назвав цей напрям психології ‘психологією здоров’я і зростання’ (health-and-growth psychology).

У вітчизняній психології подібний підхід до вивчення психологічних особливостей життєдіяльності людини отримав назву ‘акмеологія’ (наука про високі досягнення, Реан, 2000). У Південній Африці є галузь психологічних знань, що називається ‘психофортологія’ (psychofortology), ‘психологія сильних сторін особистості’ (Wissing & van Eeden, 2002). Зустрічаються ще деякі кореляти терміну «позитивна психологія», наприклад ‘happyology’ (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. Виникнення концентрації уваги на патології, на розробці діагностичних статистичних довідників психічних розладів, які спонсувались психологічними асоціаціями різних країн світу і ВсесвІтньою Організацією Здоров’я, повністю відвернула увагу психологів на певний період від проблем оптимального функціонування суб’єкта життєдіяльності.

І тільки наприкінці ХХ століття виникло розуміння того, що психологія повинна повернутись до вивчення витоків позитивних емоцій, вищих досягнень людського духу, загальнолюдських чеснот, ‘сильних’ сторін характеру людини.

Цей навчально-методичний посібник призначений для того, щоб допомогти сформувати уявлення про витоки людської позитивності, про її роль у становленні зрілої особистості, у збереженні здоров’я людини, у виникненні в неї відчуття психологічного, соціального і суб’єктивного благополуччя.

**Основні напрями досліджень, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя людини**

Як згадувалось у передмові, основним предметом дослідження «Позитивної психології» є психологічні феномени, які роблять життя людини *гідним того, щоб жити* (worthwhile living)(Петерсон, Селігман, 2004). Цей напрям досліджень у галузі психології має своїм завданням дослідити *природу людського щастя,* силу надії, фундаментальні людські прагнення, які спрямовують життя у пошуках змісту, роль позитивних емоцій у забезпеченні ефективності пізнання і самоактуалізації людини.

Основні проблеми, які цікавлять дослідників у галузі позитивної психології, пов’язані з вивченням співвідношенням позитивних і негативних емоцій у життєдіяльності людини, з виокремленням «сильних рис характеру» (character strengths), з психологічними ознаками істинного щастя (authentic happiness), яке описують у термінах суб’єктивного, соціального і психологічного благополуччя.

***Витоки позитивної психології***

Позитивна психологія не є абсолютно новим напрямом психологічних досліджень. Протягом декількох десятиліть, до появи терміну «позитивна психологія», психологи вивчали такі проблеми, як природа і передумови позитивного психічного функціонування людини (Ягода), вплив віри на здоров’я людини (Менінгер) і різноманітні кореляти поняття «щастя» (Вільсон). Причина того, що позитивну психологію характеризують як новий напрям у дослідженнях особистості, полягає у тому, що згадані вище ранні дослідження у галузі позитивної психології фактично були нечисленними і розрізненими. Протягом більшої частини ХХ століття увага психологів, особливо у галузі клінічної психології, була сконцентрована на розумінні тих факторів, які спричиняють *відхилення від нормальної поведінки* людини, пошуку прийомів коригування цих відхилень, і, зокрема, симптомів дистресу.

Така спрямованість досліджень у психології ХХ століття породжувалась, як підкреслюють зарубіжні дослідники, цілком виправданими і благородними намірами – зрозуміти причини психологічного дистресу і знайти засоби його подолання, а також вивчити психічні розлади, які виникають у людини. В тих практичних реаліях життя, які склались після Другої світової війни, з наявними ресурсами для фінансування цих досліджень, як підкреслюють дослідники, така концентрація уваги зумовила значний прогрес у розумінні психологами їх спроможності у знаходженні шляхів ефективного лікування великого різноманіття форм психічних захворювань. Якщо психологія у більш ранні періоди свого розвитку обирала предметом дослідження прояви *позитивного* *функціонування* людини, проблему *обдарованості,* шляхи *пошуків* *змісту життя*, то у ХХ столітті психологічні дослідження виявились спрямованими переважно на *недоліках і проблемах*, які хвилюють людство.

Концентрація психологічних досліджень у ХХ столітті на вивченні *негативних аспектів* *функціонування людини* може бути проілюстрована даними, які наводять Майєрс і Діннер (1995) із посиланням на аналіз психологічної літератури, який дозволив установити, що співвідношення кількості друкованих видань, присвячених аналізу причин тих чи інших *відхилень від норми у функціонуванні людини*, і публікацій, що висвітлювали *позитивні* прояви людини, склало 17 до 1. Позитивна психологія виникла на підґрунті поступового визнання такого дисбалансу у співвідношенні досліджень різних аспектів функціонування людини і визнання його хибності. Дослідження у галузі позитивної психології протягом більшої частини ХХ століття були дуже нечисленними; їх кількість почала зростати лише наприкінці 1980-х – на початку 1990-х років. Зараз, на початку ХХІ століття, спостерігається помітний *сплеск інтересу психологів* до проблематики *позитивної психології*.

Перелік найбільш відомих і визнаних представників зарубіжної позитивної психології, з іменами яких пов’язують її розвиток, містить прізвища Альберта Бандури, який визначив поняття суб’єктної ефективності людини (self-efficacy), Еда Діннера, що привернув увагу дослідників до проблеми *суб’єктивного* *благополуччя*, Кріса Петерсона і Мартіна Селігмана, які розробили опитувальник для визначення «сильних» рис характеру, Керол Ріфф, автора теорії психологічне благополуччя, Чарльза Снайдера, глибоко дослідившого роль надії у житті людини, Барбари Фредріксон, яка поглибила уявлення про роль позитивних емоцій у зумовленні здоров’я і благополуччя людини та інших.

Кожний із згаданих дослідників у галузі позитивної психології, як вважають автори огляду історії її становлення Меттью Галагер і Шейн Лопіц, став провідною постаттю в позитивній психології і сприяв формуванню її фундаментальних принципів.

***Позитивна психологія у ХХІ столітті***

Перш ніж характеризувати специфічні галузі розвитку позитивної психології, необхідно ідентифікувати й окреслити деякі загальнорозповсюдженні непорозуміння щодо природи і цілей позитивної психології. Позитивна психологія, як стверджують сучасні зарубіжні дослідники, на яких ми щойно посилались, це – не наука про щастя (happyology), хоча щастя є важливою метою людства і гідною проблемою для вивчення. Позитивна психологія не фіксує своєї уваги винятково на гедоністичному прагненні людини до задоволення. Позитивна психологія не може розглядатись як заперечення значущості попередніх психологічних досліджень. Така імплікація може викликати неадекватні асоціації попереднього стану розвитку досліджень у галузі психології особистості – з «негативною» психологією. Це було б несправедливим відносно до попередніх досліджень.

Проте, оскільки термін вже існує і ним користуються, ми теж будемо згадувати його з урахуванням зробленого зауваження. Як справедливо підкреслюють аналітики цього напряму психологічних досліджень, *цілі*  і основні завдання позитивної психології полягають не в тому, щоб запропонувати новий підхід до вивчення психології особистості, а в тому, щоб виправити становище, яке склалось у психології ХХ століття і характеризувалось помітним дисбалансом між питомою вагою досліджень, пов’язаних зі з’ясуванням причин і пошуками підходів до корекції різноманітних відхилень у розвитку особистості, і досліджень аспектів успішного функціонування особистості.

Одне зауваження, яке необхідно розглянути, перш ніж перейти до аналізу цілей і завдань позитивної психології, полягає в тому, що позитивну психологію не слід змішувати з так званою «популярною психологією» («рор-рsychology»), методи і практики якої мають дуже обмежену емпіричну базу. Результати ж досліджень у галузі позитивної психології характеризуються, як стверджують її прихильники (Peterson, Seligman, Fredrikson), великим потенціалом для з’ясування умов позитивного функціонування людини, а *прикладні* дослідження у цій галузі знань мають надійне наукове емпіричне підґрунтя.

Тому спроби в останні роки висвітлити шляхи практичного використання результатів досліджень позитивної психології не мають нічого спільного з практикою так званих «фахівців у галузі навчання продуктивних способів життя», яка не має під собою достатньої наукової основи.

Хоча ці «фахівці» намагаються втілювати ідеї позитивної психології, для них поки ще не розроблено етичних стандартів і умов отримання ліцензій на проведення такої практики. Отже, зарубіжні дослідники цілком слушно застерігають проти передчасних спроб практичного втілення ідей позитивної психології, які зараз проходять апробацію у серіях наукових проектів.

На сьогоднішній день виокремилось *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 (наприклад, організація навчання із спиранням на положення позитивної психології у загальноосвітніх школах, забезпечення здорового психологічного клімату у професійному оточенні, створення здорових умов праці). Переважна більшість вчених на сьогоднішній день сконцентрувала увагу на дослідженні перших двох із зазначених вище фундаментальних положень позитивної психології. Нижче вони будуть охарактеризовані більш докладно.

***Позитивні емоції***

На відміну від дослідників ХХ століття, яких цікавили проблеми визначення шляхів подолання людиною *негативних емоцій і стресу,* а також надання психологічної допомоги при виникненні особистісних розладів, пов’язаних із *післядією стресу*, що було зумовлено потребами суспільства після двох найруйнівніших світових війн, дослідники у галузі психології особистості на початку ХХІ століття сконцентрували увагу на вивченні гуманізуючої ролі *позитивних емоцій* у життєдіяльності людини. Наприклад, 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) і б) схильність до того, щоб допомагати іншим людям. Переживання позитивних емоцій сприяє успішному вирішенню проблем, що виникають у людини (Ешбі, Айсен, Туркен, 1987).

Провідна сучасна дослідниця у галузі позитивної психології Фредріксон у своїй моделі, яка має назву «Broаden & Build» – «Розширяти і вибудовувати нові перспективи» (1999–2001), дає деякі пояснення щодо соціальних і когнітивних наслідків позитивних емоцій. Вона стверджує, зокрема, що реакції на позитивні емоції не вивчались достатньою мірою у попередній період, бо ці дослідження були недостатньо чітко організовані, щоб виявити надійні закономірності. Тенденція вивчати лише наслідки переживання людиною тих чи інших *фізіологічних реакцій* під впливом різних емоційних станів, які знаходять втілення у певних тенденціях поведінки або певної діяльності, призвела до того, що раніше зусилля були зосереджені на дослідженнях фізичних реакцій на *негативні емоції* (для прикладу можна згадати відому формулу, що узагальнено характеризує зміст змін у поведінці під впливом негативних емоцій – «боротьба або втеча»), у той час як реакції людини на позитивні емоції пов’язані не стільки з фізичними аспектами поведінки, скільки з *когнітивними*. Враховуючи ці особливості зв’язку емоцій з поведінкою, Фредріксон запропонувала відмовитись від тенденції пошуку специфічних поведінкових проявів наслідків переживання людиною тих чи інших емоційних станів (specific action tendenсіеs), бо такий підхід надав можливість виявити досить обмежений діапазон змін у поведінці. Автор запропонувала більш широке поняття для описання аспектів впливу емоцій на поведінку «*репертуар мисленнєво-поведінкових* *змін*». На відміну від негативних емоцій, позитивні емоції дають можливість усвідомити перспективні позитивні виходи з будь-якого складного становища.

Для того щоб перевірити цю модель ролі позитивних емоцій у зміні як когнітивних, так і деяких поведінкових аспектів функціонування людини, 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.

Фредріксон провела серію експериментів з використанням відеокліпів, які стимулювали виникнення у людини тих чи інших емоцій і станів: радості, страху, злості, нейтральних станів, співпереживання тощо. Учасникам дослідження пропонувалось після перегляду відеокліпів перелічити все, що вони *хотіли б зробити*, спостерігаючи за сценами, в яких вони бачили прояви позитивних чи негативних емоцій. Ті учасники експерименту, які відчули *радість* або *зацікавленість* відносно персонажів, перелічили значно більше бажаних можливостей поведінки, ніж досліджувані, які сприймали кліпи з *нейтральною* або з *негативною* інформацією. Досліджувані, які переживали негативні емоції, продемонстрували тенденцію до певного *гальмування планування їх активності* на майбутнє. Спрощено інтерпретуючи результати цього дослідження, можна стверджувати, що *радість* стимулює бачення більшої кількості перспектив для виявлення активності, у той час *негативні емоції* гальмують конструктивні наміри відносно майбутньої поведінки. Радість також підвищує вірогідність виявлення позитивної поведінки *відносно інших людей,* сприяє розвитку позитивних стосунків з оточуючими, породжує появу характерного стану «грайливості» (playfulness) (Фрічдайн, 1994), що є дуже важливим, оскільки така поведінка є еволюційно адаптивною і сприяє набуттю нових ресурсів. Аналогічним чином дитяча гра сприяє: а) побудові соціальних та інтелектуальних ресурсів завдяки формуванню нових прив’язаностей і б) розвитку креативності. Крім того, позитивні емоції через стимулювання активності сприяють більш успішному розвитку мозкових функцій (Фредеріксон, 2001). Важливість останнього висновку, що розкриває механізм впливу позитивних емоцій у процесі навчання на інтелектуальний розвиток дитини, важко переоцінити.

Отже, під впливом позитивних емоцій завдяки ефекту розширення мисленнєвої і поведінкової активності людини, позитивні емоції можна розглядати як важливий фактор, що формує нові ресурси поведінки людини. У 2002 році Фредріксон та її колега Томас Джойнер продемонстрували феномен формування нових ресурсів під впливом позитивних емоцій у процесі проведення оригінального емпіричного дослідження. Вони провели п’ятитижневе спостереження за поведінкою досліджуваних, під час якого останнім пропонувалось креативно виконувати серію завдань, пов’язаних з подоланням певних ускладнень. Дослідники встановили, що *початкові рівні* позитивних емоцій виявились гарним фундаментом для прогнозування загального розширення і збагачення можливостей креативного вирішення проблем. Ці зміни у поведінці, у свою чергу, зумовили появу подальших позитивних емоційних переживань. Контролювання початкових рівнів позитивних емоцій і рівня подолання певних проблем виявило таку закономірність: позитивні емоції *розширюють* можливість позитивного подолання ситуації. Ці результати зберігались тільки для позитивних емоцій, для негативних їх не було встановлено. Таким чином, позитивні емоції можуть допомагати породжувати нові ресурси, підтримувати почуття вітальної енергії і відкривати перспективи для використання більших ресурсів. Фредріксон і Джойнер (2002) назвали цей ефект «undoing spiral» - ефект розкручування згорнутої спіралі.

Розширюючи модель позитивних емоцій, Фредріксон зі співавторами дослідили потенціал позитивних емоцій у вирішенні людиною окремих складних проблем, що виникають у її житті. Вони висунули гіпотезу, що з урахуванням виявленого ними ефекту впливу позитивних емоцій на розширення репертуару можливостей вирішення життєвих проблем, емоції «радість» і «задоволення» (contentment) можуть розглядатись як антиподи негативних емоцій. Щоб перевірити цю гіпотезу, дослідники створили умови, за яких усі учасники досліджень отримували змогу перебувати протягом певного часу в ситуаціях, які стимулювали появу в них *негативних* емоцій і *безпосередньо після цього* – появу емоцій у діапазоні від *легкої радості* до *суму*. Дослідники провели серцево-судинні вимірювання і операціоналізували час, протягом якого людина позбавлялася одного емоційного стану і переходила в інший або поверталась до свого звичного фонового стану. Автори встановили, що під впливом емоцій *радості* і *задоволення* люди спроможні позбавитись ефекту впливу на них попередніх негативних емоцій швидше, ніж за відсутності можливості відчути позитивні емоції безпосередньо після негативних. Результати дали підставу висловити припущення, що існує *несумісність* *позитивних* і *негативних* емоцій, і що можна позбутися потенційного ефекту негативного емоційного досвіду шляхом створення умов для переживання безпосередньо після нього радості чи задоволення.

Враховуючи отримані емпіричні дані відносно того, що позитивні емоції допомагають швидше знаходити ресурси для вирішення проблем і позбавлятись негативних переживань, Фредріксон і Лоад (2005) висловили також припущення, що позитивні емоції можуть асоціюватися з оптимальним рівнем психічного здоров’я людини і суб’єктивного благополуччя. В емпіричних дослідженнях за участю студентів з різними рівнями ознак психічного здоров’я вони вивчали зв’язок між співвідношенням позитивних і негативних емоцій у досвіді людини і рівнем її психічного здоров’я. Автори пропонували досліджуваним зареєструвати, які з визначених 20 емоцій вони відчували протягом останніх 28 днів. Була виявлена така цікава закономірність: співвідношення позитивних і негативних емоційних переживань, що дорівнювало 2,9 на користь позитивних емоцій, може бути хорошим показником розквіту психічного здоров’я (flourishing mental health). Цей результат дає деякі діагностичні орієнтири щодо використання спостережень за щоденними емоційними переживаннями при оцінці психічного здоров’я.

Крім з’ясування сутності психічного здоров’я, другим напрямом досліджень у межах позитивної психології є визначення комплексу особистісних факторів, що забезпечують оптимальне функціонування особистості.

Хоча у другій половині ХХ століття були сформульовані окремі аспекти досліджень подібного спрямування, зокрема, була визначена роль *надії* у зумовленні психічного здоров’я (Менінгер, 1959), ідентифіковані психологічні кореляти поняття «*щастя*» (Вільсон, 1968), активний сплеск інтересу до проблеми вивчення факторів, що зумовлюють позитивне функціонування людини як суб’єкта життєдіяльності, припадає на початок ХХІ століття. У червні 2009 року відбувся перший Всесвітній конгрес із позитивної психології; зарубіжні дослідники обговорюють питання щодо доцільності введення у програми підготовки майбутніх психологів курсу «позитивна психологія»; створено Міжнародну асоціацію позитивної психології, розроблено спеціальний психодіагностичний інструментарій «Цінності в дії» (Values-in-action) для вивчення цінностей і рис особистості, що зумовлюють психологічне благополуччя; розділ «позитивна психологія» включений до фундаментального видання SAGE «Психологія ХХІ століття».

В українській психології ця проблема хоча і не фігурує під назвою позитивної психології, але теж ідентифікована як перспективний напрям психологічних досліджень. Зокрема, у відомій монографії С. Д. Максименка «Генезис існування особистості» підкреслюється важливість вивчення ролі *любові* у становленні здорової особистості і, що є співзвучним з ідеями одного з напрямів позитивної психології, – ролі *позитивних емоцій* у забезпеченні психологічного благополуччя людини як провідної операційної ознаки психічного здоров’я.

Отже, проблема ідентифікована, вона потребує уваги, вважається перспективною, зацікавленість у ній зростає, але критерії вимірювання показників психічного здоров’я у вітчизняній психології поки ще не визначені. Остання монографія з проблем психології здоров’я, видана у Санкт-Петербурзі Г. С. Нікіфоровим, теж не містить даних щодо операціоналізації феномену, якщо не враховувати посилань на дослідження О. М. Кузнєцова та В. І. Лебедєва, в яких аналізуються уявлення Ф. М. Достоєвського про проблему психічного здоров’я, та даних пошукових студентських досліджень, які не мають поки що достатнього теоретичного обґрунтування і належного емпіричного підтвердження.

Оскільки автори даного підручника брали участь у перекладі з англійської мови на українську діагностичного інструментарію для визначення так званих «позитивних рис характеру» (character strengths) і в редагуванні його перекладу на російську мову (Е. Л. Носенко, Л. І. Байсара, 2009), а також розробили кілька наукових проектів для перевірки інформативності опитувальника «Цінності у дії», розробленого Петерсоном і Селігманом (2004), є можливість розглянути детальніше принципи, покладені в основу визначення тих рис характеру, що зумовлюють, як стверджують провідні зарубіжні фахівці у галузі позитивної психології, суб’єктивне, психологічне і соціальне благополуччя людини.

***Позитивні риси характеру***

Позитивна психологія має великі досягнення в ідентифікації, класифікації і вимірюванні «позитивних» рис характеру (Петерсон і Селігман, 2004). Значна кількість досліджень у цьому напрямі була проведена раніше під час вивчення впливу окремих позитивних рис характеру на відчуття людиною суб’єктивного благополуччя. Наприклад, у дослідженнях Снайдера виявлено, як зазначалось вище, велику роль *надії* у зумовленні суб’єктивного благополуччя людини.

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).

Дослідницький інструментарій для виявлення позитивних рис характеру (character strengths) розроблений з урахуванням *загальнолюдських чеснот* (virtues) та індивідуально-психологічних властивостей, які, на думку авторів – американських дослідників Петерсона і Селігмана, (2004], забезпечують дотримування цих чеснот у життєдіяльності.

При розробці цього інструментарію дослідники змоделювали 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*, які, у свою чергу, були ідентифіковані на підставі широкого огляду основних філософських традицій визначення чеснот у різних культурах і релігіях, зокрема, конфуціанській, даоїстській, буддистській, індуїстській, ахінеанській, іудейській, християнській і мусульманській. Усі шість відібраних основних чеснот (див. табл. 4.2.1) співпадають у різних культурах, тому вони були відібрані як *загальнолюдські цінності*, якими керується оптимально функціонуюча особистість.

Відповідно з тлумаченнями, запропонованими авторами класифікації, *мудрість* дає уявлення про когнітивні можливості людини, які виявляються у її активному прогнозуванні до здобування знань і їх застосуванні у житті; *сміливість* передбачає виявлення стійкості і життєвої енергії, необхідної для забезпечення активних зусиль людини, спрямованих на досягнення мети при виникненні труднощів і перешкод; *гуманність* забезпечує спроможність формувати і підтримувати доброзичливі соціальні зв’язки; *справедливість* виявляється у громадянськості та сприянні суспільному благополуччю; *помірність* – у стриманості, саморегуляції; *трансцендентність* – у наявності уявлень про *зміст життя* і відчуття власного зв’язку із навколишнім світом.

До кожної з шести *чеснот* у класифікації віднесено по 3–5 позитивних рис характеру, що були визначені, як зазначають, з урахуванням *протилежних* їм можливих відхилень. При виборі 24 позитивних рис характеру дослідники орієнтувались на 10 критеріїв. До їх складу увійшли, зокрема, 8 критеріїв, яким, як мінімум, повинна відповідати кожна з 24 рис, а саме: 1) позитивність риси; 2) її моральна цінність; 3) відсутність у змісті риси можливості приниження інших; 4) наявність протилежної за змістом властивості; 5) подібність рисам характеру, що фігурують у традиційних класифікаціях; 6) наявність зразків (paragons) та вищих форм (prodigies) виявлення риси; 7) потенційна вірогідність риси бути відсутньою; 8) наявність ритуалів виявлення.

У таблиці 1 наведено позитивні риси, упорядковані відповідно із цінностями, дотримання яких у життєдіяльності сприяє їх формуванню у суб’єкта.

Таблиця 1. Позитивні риси характеру, включені до класифікації “Цінності у дії” (Values in Action)

|  |  |
| --- | --- |
| **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 | Вибачливість (*forgiveness and mercy*); скромність, стриманість, саморегуляція |
| Трансцен-дентність | Цінування краси і видатних досягнень; вдячність, надія, гумор, духовність. |

Хоча не всі з 24 рис, наведених у таблиці, задовольняють всім десяти критеріям (тільки половина цих рис відповідає всім критеріям), більшість рис все ж відповідають щонайменше восьми із зазначених критеріїв.

Як бачимо, відібрані авторами класифікації рис характеризують усі найважливіші ознаки особистості як суб’єкта життєдіяльності, а саме: вони відбивають функціонування особистості як суб’єкта *пізнання* (риси, що згуртовані навколо чесноти «мудрість»); як суб’єкта *активності* (риси, об’єднані навколо чесноти «сміливість», що характеризують такі властивості особистості, як наполегливість і здатність до впорання із життєвими проблемами та можливими «викликами» життя); як суб’єкта *спілкування* і *взаємодії* (риси, об’єднані навколо чесноти «гуманність», та «помірність» - любов, доброта, соціальний інтелект); спроможність, вибачливість та інші.

У класифікації, на наш погляд, також відбито важливі характеристики багаторівневої ієрархічної структури *активності* людини. Людина охарактеризована як суб’єкт активності на *психологічному* рівні (такими рисами, як життєстійкість та життєздатність); на *соціально-психологічному* рівні (як гуманна і чесна, відповідальна перед суспільством); на *трансцендентному* рівні (як здатна до прояву духовності і виходу за межі адаптивної активності). Фактично у даній класифікації відбито всі риси, які входять у новітню *шестифакторну* модель особистості (Ештон і Лі [5]), психологічна реальність якої перевірена на представниках різних культур світу, наявністю риси, що характеризує *соціальну відповідальність* людини (honesty–humility).

Наявність у поєднанні з чеснотою «справедливість», крім рис, що характеризують громадянськість і чесність, риси «лідерство», є цілком виправданим, адже *стверджувати* у життєдіяльності чесноти може людина, яка має лідерські здібності.

На підставі розглянутої класифікації позитивних рис особистості у сучасній психології формуються моделі описання психічного здоров’я. На рисунку 1 показано три найбільш *поширені моделі*, за допомогою яких можна оцінити наявність у людини ментального здоров’я (Keyes, 2005); Keyes, Shmotkin, & Rуff, 2003): *модель суб’єктивного благополуччя*, *модель* *соціального благополуччя*, Keyes, 1998), модель психологічного благополуччя (Rуff).

Модель суб'єктивного благополуччя

Модель соціального благополуччя

Модель психологічного благополуччя

Рис. 1. Моделі психічного (ментального) здоров’я (Keyes, 2005; Keyes, Shmotkin, & Riff, 2003)

Модель суб’єктивного благополуччя базується на: 1) оцінці домінування у життєдіяльності людини досвіду позитивних емоцій і помірній представленості негативних емоцій; 2) оцінці задоволення життям. Основний постулат її полягає в тому, що сам суб’єкт є ідеальним суддею у з’ясуванні того, чи є він щасливим. Вимірювання суб’єктивного благополуччя здійснюється за допомогою самозвітів про досвід переживання емоцій різної модальності і задоволення життям. За допомогою відомої шкали PANAS обчислюється частота переживання запропонованих десяти позитивних і десяти негативних емоцій, що, як установлено, на 50 % зумовлені біологічно.

На рисунку 2 показана модель соціального благополуччя, що містить п’ять факторів.

Соціальна інтеграція

Соціальний внесок

Узгодженість з суспільством

Соціальна актуалізація

Соціальне прийняття

Рис. 2. Модель соціального благополуччя

Високий рівень соціального благополуччя передбачає відчуття себе комфортно в оточенні інших людей, впевненість у власних можливостях самоактуалізації у цьому оточенні; сприйняття соціального оточення, в якому людина перебуває, як упорядкованого і відчуття себе частиною цього соціального оточення, яке дає можливість зробити певний соціальний внесок.

Модель психологічного благополуччя, запропонована Керол Ріфф у 1989 році, вже знайшла широке розповсюдження у дослідженнях із психології особистості і була апробована, зокрема, на факультеті психології Дніпропетровського національного університету ім. Олеся Гончара у дослідженні О. М. Знанецької, виконаному під керівництвом одного з авторів даного підручника. Модель психологічного благополуччя дає більш цілісну і диференційовану характеристику благополуччя, ніж модель суб’єктивного благополуччя. Вона є розширенням аристотелівської філософської традиції, згідно з якою як кінцеву мету життя людини ідентифіковано її прагнення виявити власний «diamon» – особистісний потенціал.

Керол Ріфф та її колеги ідентифікували шість взаємопов’язаних, але різних факторів, які характеризують ідеал самореалізації людини та її благополуччя, – автономність, екологічна майстерність, особистісне зростання, підтримування позитивних стосунків з іншими, наявність цілі у житті, самоприйняття. Індивідууми, які мають високі показники за цими факторами, вважаються такими, що можуть бути незалежними, ефективно діяти у тому середовищі, у якому вони перебувають. Вони прагнуть до можливості особистісного зростання і самовдосконалення, підтримують взаємозадовольняючі, довірливі й осмислені позитивні стосунки з іншими людьми, формулюють для себе і прагнуть до досягнення осмислених цілей життя, мають позитивний образ себе. Ці сфери реалізації суб’єктивного благополуччя вимірюються за допомогою відповідних шкал. Психологічне благополуччя дає уявлення про психологічне здоров’я і узгоджується з моделлю суб’єктивного благополуччя.

На підставі розглянутих трьох моделей запропонована модель повного *психічного здоров’я*, що включає три виміри благополуччя. У цій моделі психічне здоров’я і психічна хвороба розглядаються як різні виміри функціонування людини, а не різні відтінки одного спектра. Факторний аналіз на репрезентативній вибірці дорослих американців підтвердив прогностичність цієї моделі (Кейс, 2005). Кейс запропонував систему критеріальної діагностики психічного здоров’я, яка базується на цій моделі. Індивідууми, які демонструють високі показники або при вимірюванні суб’єктивного благополуччя, або задоволення життям, а також мають високі показники принаймні за шістьма з одинадцяти сумарних шкал психологічного і соціального благополуччя, характеризуються розквітом психологічного благополуччя.

Останнім часом виокремилося 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.

***Оцінка можливостей застосування доробків позитивної психології***

Ми вважаємо перспективною, перш за все, розробку навчальної програми для введення дисципліни «Позитивна психологія» до навчального плану підготовки психологів у вищих навчальних закладах України. Введення такого курсу внесе необхідний баланс у співвідношення курсів, присвячених вивченню відхилень у психічному функціонуванні людини й аспектів її позитивного функціонування. Ідеї і методичний інструментарій позитивної психології можуть бути застосовані у дослідженні проблеми *психологічного вигорання* вчителя, тренера, керівника підприємства. Виявлення позитивних рис, які зумовлюють збереження психічного здоров’я людини, є важливим для попередження професійного вигорання не тільки представників зазначених професійних категорій, і значно ширшої категорії осіб, тобто учнів і студентів, що потерпають від педагогічного цинізму вчителя, який демонструє несприятливі для педагогічного процесу симптоми професійного вигорання.

Оскільки, як зазначалось вище, методика діагностики показників психічного здоров’я, які корелюють з ознаками психологічного благополуччя, розроблена американськими представниками позитивної психології з урахуванням загальнолюдських цінностей, що є спільними у різних культурах, а відповідні їм особистісні властивості відібрано шляхом їх протиставлення науково перевіреним формам виявлення психічних розладів, зафіксованих у Діагностичному і статистичному довіднику ментальних розладів ДSM-ІV/DR, є всі підстави вважати, що методичний інструментарій «Цінності у дії» може бути використаним у застосуванні до представників різних соціокультурних груп. Про це свідчать, зокрема, дані емпіричних досліджень, уже проведених із залученням представників 54 країн світу.

Ідеї позитивної психології можуть дати новий поштовх дослідженням гуманізуючого і оздоровчого впливу на особистість індивідуальної релігійності. Зокрема, у вивченні стресоподолального потенціалу індивідуальної релігійності можна отримати нове емпіричне підтвердження ролі *надії* у зумовленні почуття суб’єктивного благополуччя. Релігійна людина покладає надію на допомогу Всевишнього, Якому вона безмірно довіряє і Якого так само поважає. Отже, дослідження ролі індивідуальної релігійності у наданні завдяки вірі психологічної підтримки людині відкриває перспективи впливу на психічне здоров’я людини, формування оптимістичних орієнтацій на майбутнє.

Важливим напрямом дослідження у межах позитивної психології є вивчення механізму впливу *суб’єктної активності* людини на забезпечення її психологічного благополуччя. Проведені дослідження свідчать про те, що активність є фактором салютогенезу. У зв’язку з цим виникає питання, чи можна на підставі наявності у людини «сильних рис» характеру прогнозувати її активність, і активність пов’язана з цими рисами.

Ще одним перспективним напрямом досліджень ми вважаємо вивчення ролі у зумовленні психічного здоров’я рівня сформованості і диференційованості *Я*-концепції, оскільки, як установлено в результаті вже проведених досліджень, *Я*-концепція піддається формуванню в процесі розвивального навчання, і, за нашими даними, рівень її сформованості пов'язаний з наявністю у людини позитивних уявлень про майбутнє.

Важливим завданням у галузі позитивної психології, котре самі автори теорії вважають завданням номер один, є створення у трудових і навчальних колективах умов для забезпечення позитивного функціонування людини, підтримання позитивних емоцій, забезпечення таких організаційних умов і взаємовідносин між вихователями і дітьми, керівниками і підлеглими, які сприяли б збереженню психологічного здоров’я.

Отже, справді, заклик засновників позитивної психології почати розповсюджувати її ідеї якомога ширше 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.

**Форми прояву благополуччя людини**

***Психологічне благополуччя***

На сьогодні в рамках психологічної науки не існує єдиного загальноприйнятого визначення поняття «психологічне благополуччя». Проаналізувавши існуючі підходи в розумінні та поясненні цього терміну, можна виділити кілька основних, найбільш поширених із них.

Так, розглядаючи психологічне благополуччя в рамках позитивного функціонування особистості та теорії позитивних рис, К. Ріфф було запропоновано модель *психологічного благополуччя,* узагальнено і виділено шість основних його компонентів: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем (екологічна майстерність), мета в житті, особисте зростання. Психологічне благополуччя, таким чином, дає уявлення про психологічне здоров’я і узгоджується з моделлю суб’єктивного благополуччя, що буде розглянуто нижче, але дає більш цілісну і диференційовану характеристику благополуччя.

Перший найважливіший конструкт трактується як прийняття себе (self acceptance) тобто позитивне ставлення до себе і свого минулого Це передбачає прийняття себе такою людиною, якою ти є, ставлення до себе як до особистості, гідної поваги, яка має віру в себе та свої можливості

Прийняття суб’єктом себе як гідного поваги розглядається як центральна ознака психологічного (ментального) здоров’я людини і як характеристика особистості, що самоактуалізувалась, оптимально функціонує і досягла особистої зрілості Це основний конструкт, який використовується у визначенні поняття “психологічного благополуччя”. В теоріях особистісного життєвого шляху “ставлення до себе і свого минулого з повагою” теж фігурує як провідна характеристика позитивного психологічного функціонування людини.

Другий конструкт – “вміння й готовності людини підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими” (positive relations with others). Більшість дослідників підкреслюють важливість теплих, довірливих міжособистісних стосунків у забезпеченні відчуття психологічного благополуччя. Спроможність людини виявляти позитивне ставлення до людей, що її оточують, розглядається як одна з основних функцій психологічного здоров’я.

У цьому контексті доцільно зазначити, що гуманістичні психологи ще до появи поняття “психологічного благополуччя” описували людей, якиx вважають особистостями, що самоактуалізувались, як спроможних виявляти розвинене почуття емпатії та позитивне ставлення до інших людей, як таких, що володіють більшим потенціалом до виявлення любові та підтримки глибоких дружніх стосунків з іншими і спроможні біль ідентифікувати себе з іншими. Чим більш зрілою є особистість, тим вище у неї здатність до сприйняття інших, що проявляється, перш за все, у динаміці взаємин з ними. Зріла особистість відрізняється свободою від забобонів та стереотипів, здатністю до повного і диференційованого сприйняття оточуючої дійсності, зокрема інших людей. Досить важливою є і соціалізованість людини, яка у контактах з іншими стає більш відкритою, досвідченою і толерантною. При цьому ставлення до дійсності стає реальнішим гнучкішим. Людина здатна компетентно вирішувати міжособистісні суперечності та жити максимально гармонійно. Ось чому позитивність стосунків з іншими найчастіше підкреслюються як важлива ознака в концепціях психологічного благополуччя і особистісної зрілості.

Третій конструкт, який розкриває зміст поняття психологічного благополуччя, – автономність (autonomy). Такі властивості, як самовизначення, самостійність у прийнятті рішень, спроможність до внутрішньої регуляції власної поведінки становлять цей показник психологічного благополуччя особистості. У літературі зазначається, що самоактуалізація людини ґрунтується на її незалежності і спроможності саморегулювати поведінку зсередини, само мотивування, активізація себе на автономну діяльність. Люди, які характеризуються як такі, що самореалізувались, виявляють високий рівень автономного функціонування і властивість протистояти акультурації. Таким особистостям притаманний інтернальний локус контролю, вони не чекають схвалення або оцінки себе з боку інших. Індивідуалізація розглядається як властивість, завдяки якій людина “…не піддається колективним жахам, віруванням, законам масової поведінки”. Наявність у людини відчуття автономності зумовлює її спроможність регулювати власну поведінку, творити власне життя і надає їй видчуття певної свободи у регулюванні норм повсякденного життя.

До ознак психологічного благополуччя відносять також так звану екологічну майстeрність (environmental mastery). Екологічна майстерність передбачає спроможність людини налаштовувати себе на активну діяльність, опановувати навколишнє середовище та активно обирати і створювати власне середовище, яке відповідає її психологічним умовам життя і визначається як характерна ознака психологічного здоров’я. Зрілість людини у цьому аспекті розглядається як її потреба брати участь у значущій сфері активності поза межами власного оточення. Таким чином, цей конструкт психологічного благополуччя характеризує спроможність людини сприяти прогресу у світі і змінювати його креативно в процесі фізичної та інтелектуальної діяльності.

П’ятим конструктом психологічного благополуччя вважають наявність мети у житті (purpose in life). Ментальне здоров’я людини визначається як стан, що включає впевненість у наявності мети і змісту життя, а визначення зрілості людини також грунтується на усвідомленні нею мети життя і сенсу спрямованості діяльності на досягнення певних цілей. Людина позитивно функціонує, коли у неї є цілі, намiри і розуміння напряму, у якому доцільно діяти для їх досягнення, Чим швидше людина визначиться із своїми життєвими цілями та цінностями, тим більше у неї шансів уникнути негативних наслідків раптового надмірного емоційного напруження, оскільки людина, яка зробила свій головний життєвий вибір, у значній мірі визначила усі подальші рішення, і тим самим позбавила себе від страхів та вагань.

Шостий конструкт відчуття психологічного благополуччя ‒ це індивідуальне самовдосконалення (personal growth). Головний психологічний зміст самовдосконалення ‒ це забезпечення психологічного зростання, самоактуалізація та розвиток усіх особистісних здібностей. Взаємодія з внутрішнім світом для особистості має більше значення, ніж зі світом зовнішнім. Принципово важливим залишається і прийняття її внутрішнього світу іншими людьми. Вважається, що оптимальне психологічне функціонування вимагає не тільки того, щоб індивід досягнув тих характеристик, які були розглянуті вище, а щоб і надалі розвивав власний потенціал. Потреба реалізації себе і власного потенціалу розглядається як центральна у характеристиці ментального здоров’я людини. Важливим аспектом ставлення людини до себе як особистості, спроможної до самовдосконалення, є її відкритість новому досвіду. Це розглядається як провідна характеристика “повнофункціонуючої” особистості.

Спираючись на теорію К. Ріфф, П. Фесенко і Т. Шевеленкова запропонували розуміти психологічне благополуччя особистості як досить складне переживання людиною задоволення власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. На основі складного переживання людиною задоволення власним життям авторами було виділено «актуальне психологічне благополуччя» і «ідеальне психологічне благополуччя», де «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття. При цьому необхідно зазначити, що ця внутрішня оцінкa має соціально-культурну специфіку, яка формується в процесі засвоєння людиною деяких існуючих в соціумі і культурі уявлень, тобто співвідноситься з поняттям соціальної норми, соціально-культурного ідеалу функціонування людини.

Деякі автори розглядають феномен «психологічного благополуччя» на основі психофізичної теорії збереження функцій. Основу цієї групи становить думка про те, що генетичні фактори також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психічному благополуччі. Так, М. Селігман вважає, що деякий рівень оптимізму закладений генетично, і кожна людина може реагувати на певні обставини життя у доволі вузьких рамках. При цьому він зазначає, що від самої людини, а також від стиля її виховання залежить, на якому рівні буде здійснюватись таке реагування, тобто оптимістичному погляду на життя і позитивному сприйняттю можна в певній мірі навчити ще в дитинстві (52). Підтвердженням такого погляду може виступати дослідження Л. В. Кулікова (2000р), в рамках якого він опитав більше 500 людей на тему задоволеності життям, і виявив, що для людей з типом поведінки «А» (інакше званим медиками коронарним типом) характерна менша задоволеність внаслідок більш виражених мотивів досягнення, честолюбця, емоційності і схильності до ворожості і гнівливості.

***Суб’єктивне благополуччя***

На відміну від психологічного багато авторів пропонують розглядати *суб’єктивне* благополуччя як важливий аспект психологічного існування людини. За Р. Емонсом, суб’єктивне благополуччя можна пояснити як «афективний стан емоційного благополуччя, з одного боку, та когнітивний стан задоволення життям та його сенсом, з іншого».

Як вважає відомий дослідник емоцій С. Ільїн, поняття «суб’єктивне благополуччя» тотожне поняттю «задоволення життям». В своїй монографії «Емоції та почуття» він зазначає, що «задоволення можна визначити як стійке позитивне ставлення (установку) людини до чогось, що виникає в результаті неодноразово випробуваного задоволення в якійсь сфері життя і діяльності і висловлюване у формі судження». Натомість поняття «щастя» він виносить окремо і визначає як «високий рівень задоволеності і особистого благополуччя».

Багато інших дослідників, навпаки, ототожнюють поняття «щастя» та «суб’єктивне благополуччя». Так, М. Аргайл зазначає, що багато людей добре розуміють, що таке щастя, та мають чітке уявлення про його зв'язок з позитивними емоціями та задоволенням життям. Говорячи про щастя, він в своїх дослідженнях спирається на роботи Е. Діннера та розглядає саме «суб’єктивне благополуччя» (subjective well-being), а не зовнішні соціальні показники.

Е. Діннер зі співавторами, провівши численні дослідження, вивели вже три складові суб’єктивного благополуччя:

* позитивний афект чи позитивні емоції
* негативний афект чи негативні емоції
* когнітивна складова задоволення життям.

При цьому стійкі позитивні та стійкі негативні емоційні стани в житті людини практично не залежать один від одного та повинні вимірюватись окремо. Натомість задоволеність життям, за Діннером, – це глобальна оцінка особистістю свого життя, відбиваюча, наскільки реальне життя людини близьке до її уявлення про ідеал. Вона тільки помірно корелює з позитивними та негативними складовими суб’єктивного благополуччя, з коефіцієнтом кореляції 0.2-0.4. Саме тому трифакторну модель *суб’єктивного благополуччя*, в якій «сам суб’єкт є ідеальним суддею у зясуванні того, чи є він щасливим», на основі якої проводять сучасні дослідження психологи Дніпропетровського національного університету, ми вважаємо найбільш об’єктивною .

***Соціальне благополуччя***

Як було зазначено вище, деякі автори чітко розмежовують поняття «суб’єктивне» та «соціальне» благополуччя, розглядаючи перше як внутрішню оцінку успішності функціонування людини, а друге як зовнішній, більш об’єктивний фактор, так звані «соціальні показники». Соціальне благополуччя, таким чином, виявляється лише оцінкою, даною ззовні, і не відбиває дійсного положення речей.

Зовсім інший підхід можна побачити в роботах С Кіза, який пропонує розглядати соціальне благополуччя (social well-being) як показник ефективності існування людини в оточуючому соціальному середовищі. Його п’ятифакторна модель соціального благополуччя виокремлює наступні показники:

* соціальне прийняття, високий рівень якого передбачає відчуття себе комфортно в оточенні інших людей;
* соціальна актуалізація, тобто впевненість у власних можливостях самоактуалізації у певному оточенні;
* узгодженість із суспільством, його сприйняття;
* соціальний внесок;
* соціальна інтеграція, відчуття себе частиною суспільства.

М. Аргайл і Є. Фернхем також вивчили джерела задоволення, яке дають різні соціальні відносини, і виділили три фатори: інструментальну допомогу, емоційну підтримку і дружнє спілкування. У багатьох дослідженнях вчені зафіксували так званий буферний ефект соціальної підтримки: вона допомагає людям в стані стресу. Цей ефект пов'язаний не тільки з реальною допомогою, а більше з тим, що у людини, яка знаходить підтримку, виникає почуття здатності впоратися з проблемами, відновлюється, підвищується самооцінка. Соціальна підтримка також створює більш позитивний емоційний настрій, тому що, як ми навели вище, існує соціальна інтеграція та дружнє спілкування.

Отже, як ми бачимо, суб’єктивне благополуччя тісно пов’язане з благополуччям соціальним.

***Матеріальне благополуччя***

Аналізуючи різноманітність форм проявів благополуччя людини, неможливо не звернутися до матеріального аспекту нашого життя. Для багатьох людей матеріальне благополуччя здається чи не найголовнішим фактором щастя, але численні дослідження, проведені в цьому руслі, стверджують протилежне (2:52; 62), і іноді їх результати сильно дивують. Так, М. Аргайл наводить дані, згідно з якими виграш в лотерею не тільки не робить людину більш щасливою, а навпаки, знижує рівень благополуччя у довгостроковій перспективі. Не викликає сумніву тільки той факт, що за межею бідності рівень задоволення життям дійсно позитивно корелює з матеріальним забезпеченням. Але після того, як вирішуються базові проблеми виживання, бути ситим та мати зручне житло стає недостатньо для того, щоб бути задоволеним життям.

Численні дослідження з цієї проблематики залишають ще багато запитань. Деякі з них показали низьку кореляцію між статками і щастям, інші – повну її відсутність. Коли в багатьох країнах відзначалося істотне зростання добробуту, практично не спостерігалося ніякого підвищення суб’єктивного благополуччя. Д. Кемпбелл і співавтори у роботі «Якість американського життя» показали, що серед 12 можливих джерел задоволення життям фінансове становище займає 11-е передостаннє місце. Взаємозв’язок задоволення і статку сильніше проявляється серед тієї частини населення, статки якої нижче, про що свідчать американські дослідження, які проводились у період з 1981 по 1984 рр. У цьому випадку дохід значно відбивається на благополуччі. Однак, як тільки середньорічний дохід переходить певну межу, кореляція зменшується і зникає зовсім. М. Аргайл натомість вказує, що у деяких дослідженнях виявлено вирівнювання показників задоволення після певного рівня доходу, однак в інших наукових роботах даний ефект не встановлено. Так, Е. Діннер і співавтори (1995) не знайшли підтвердження того, що показники задоволення, починаючи з деякої суми, згладжуються).

Ще один спосіб з’ясувати, чи є дохід джерелом щастя і задоволення, – це розглянути особливості впливу фінансових змін. Так, К. Кларк у 1996 р. розглянув дані по 9000 дорослих англійців і дійшов наступного висновку: задоволеність роботою вище у тих, у кого за останній рік заробіток підвищився найбільшою мірою. Однак проаналізовані дані свідчили про ріст задоволення тільки на вельми нетривалий період часу, після якого наставало своєрідне звикання.

Отже, як можна побачити, матеріальне благополуччя як зовнішній аспект не має досить великого впливу на загальний рівень людського щастя. Найменше щасливий той, хто найбільш стурбований грошовими питаннями і живе за межею бідності. Подальше зростання доходів не робить істотного впливу на задоволення життям, для деяких людей виграш у лотереї має негативні наслідки, а багатії анітрохи не щасливіші за тих, чиї доходи не перевищують середній рівень.

***Психологічні передумови відчуття людиною суб****’****єктивного благополуччя***

Розглядаючи різноманітні аспекти позитивного функціонування особистості психологи вважають, що відчуття благополуччя певним чином залежить від активної життєвої позиції людини, яка ставиться до навколишнього світу не як об’єкт відносин, а як суб’єкт, що сам здатен впливати на оточуюче середовище і “будувати” своє життя. Зокрема відчуття суб’єктивного благополуччя значно зростає завдяки таким видам діяльності, як фізична активність різного ґенезу, соціальна активність як взаємодія з оточенням і вплив на нього, громадська активність, інтелектуальна та творча активність. Коли мова йде про активну діяльність людини, дослідники зазвичай ставлять і такі питання: для чого і в чиїх інтересах здійснюється ця діяльність, в якому напрямку і за допомогою чого? Інакше кажучи, вивчаються *мотиваційна цільова* та *інструментальна* основи активності. Розглянемо ці чинники більш детально.

***Соціальна активність***

Найважливішу сферу і особливий рівень активності людини становить соціальна активність. Різні автори по-різному трактують поняття соціальної активності, часом протиставляючи а часом змішуючи його з поняттям громадської активності. Багато дослідників розуміють громадську активність як частину більшого конструкту під назвою “активність соціальна”. Західні психологи більш схильні розглядати соціальну активність як форму взаємодії між особистістю та соціумом, а іноді і спрощувати її до поняття “дружнього спілкування”. Так, ціла низка проведених досліджень показала, що задоволеність дружбою корелює із щастям і задоволеністю життям в цілому на рівні від 0.30 до 0.40 і вище. Вітчизняні психологи частіше розглядають соціальну активність з точки зору саме діяльності та впливу на оточуюче середовище, часто як громадянську позицію, а не просто як своєрідну готовність до взаємодії з навколишнім середовищем. На думку С Рубінштейна “людина в максимальній мірі є особистістю, коли в неї мінімум нейтральності, байдужості, максимум “партійності ” по відношенню до всього суспільно значущого. Отже, розглянемо місце соціальної активності в структурі позитивного існування особистості.

Відповідні дослідження показують, що не тільки дружні відносини та спілкування, а також допомога потерпілим, є досить сильним джерелом позитивних емоцій. Це цілком узгоджується з установкою, що з одного боку, особистість є одиницею і реальним носієм суспільних відносин, з другого, особистість не тільки свідомо відображає світ, а й певним чином до нього ставиться та свідомо впливає на нього. Навіть товариськість передбачає не тільки спільне дозвілля, а й співробітництво, тобто врахування інтересів інших людей як своїх власних. При цьому за результатами досліджень екстравертам це властиво більшою мірою, ніж інтровертам.

Слід також зауважити, що не тільки активна соціальна позиція підвищує рівень позитивного існування людини, а існує і зворотній зв’язок, тобто можна говорити про реципрокну модель зв’язку Так, вчені довели, що людина, яка бачить себе більш щасливою, схильна також і більше допомагати оточуючим та займатися волонтерством, розширюючи, таким чином, свій благополучний простір на інших людей та події. Навпаки, коли людина відчуває тривогу, страх та невпевненість у собі, вона замикається на власних проблемах, і коло її інтересів значно звужується, а локус контролю переходить ззовні всередину та стає направленим вже на власні переживання.

З іншого боку, позитивні емоції не тільки підвищують наші інтелектуальні, фізичні та соціальні можливості і створюють резерви, завжди доступні в разі загрози або необхідності, а й значною мірою допомагають вибудовувати міцні суспільні взаємовідносини. Так, дослідження показали, що коли у людини позитивний настрій, навколишні проявляють до неї більшу симпатію, і з ними легше встановити дружні, любовні або інші відносини. Судячи з результатів досліджень М. Чиксентміхаі з використанням вибірки переживань, люди відчувають себе набагато краще в товаристві інших людей. При цьому якість їх переживань погіршується, коли вони залишаються одні, навіть якщо самотність була наслідком їх вільного вибору. Те, що навіть проста розмова з іншими людьми може поліпшити настрій на цілий день, відзначається і в багатьох інших роботах. Під впливом позитиву людина стає вільнішою, більш толенрантною, підходить до будь-якої проблеми творчо, відкрита для нових ідей і вражень, і, таким чином, передає позитивне ставлення оточуючим. Негативні ж емоції, навпаки, діють як обмежувачі.

***Інтелектуальна та творча діяльність***

Наступним аспектом, що сприяє відчуттю людиною щастя, є інтелектуальна та творча активність. Так, один із засновників позитивної психології М. Чиксентміхайі ввів поняття «потоку» (Flow) як найкращого стану, що коли-небудь відбувався з людиною. Він стверджує, що наявність таких переживань може зробити щасливою людину, позбавлену багатьох звичних матеріальних благ та задоволень. «Потік» - це стан повного єднання зі своєю справою, поглинання нею, коли не відчуваєш часу, самого себе, коли замість втоми виникає постійний прилив енергії. М. Чиксентміхайі виявив його у своїх дослідженнях творчих особистостей, а згодом дослідив і багато працівників інтелектуальної сфери. Він стверджує, що потік не є благодать, а породжується нашими осмисленими активними діями, при яких задоволення зливається із зусиллями і сенсом, породжуючи живильний та активний стан радості. Можна стверджувати, що це ‒ емоційна складова здійснення людиною своїх можливостей, яка змушує її йти далі, досягати нових рівнів складності, шукати нових знань, удосконалювати свої вміння.

Найкращі моменти життя трапляються, коли тіло і розум напружені до межі в прагненні домогтися чогось важкого й цінного. При цьому найоптимальнішим є стан, коли вміння та навички людини відповідають вимогам, що пред’явлені до неї. Отже, «щастя ‒ це не те, що просто трапляється з нами (happiness is not something that just happens), це і мистецтво, і наука, це те, що потребує зусиль та своєрідної кваліфікації». М. Чиксентміхайі наголошує, що деякі види людської активності частіше за інших викликають стан потоку: це заняття спортом, добре організоване дозвілля, інтелектуальні та творчі справи.

Цю теорію підтверджують і багато інших досліджень. Так, було встановлено, що кваліфікована праця, яка потребує багатьох зусиль, оцінюється респондентами як більш приваблива у порівнянні з простою та некваліфікованою працею. Так, Блаунер ще у 1960 році виявив, що зайняття математикою, журналістикою, юридичною справою приносять задоволення у 80-90% випадків, а некваліфікований труд тільки у 15-20%, причому престижність професії майже не корелює із задоволенням від неї. Хекмен і Олдхем (1976) висловили думку, що задоволення справою залежить від осмисленості виконуваного завдання в сукупності з достатнім простором для дії і наявністю зворотного зв’язку. Найсильніше це виявилось у діяльності працівників, які мають явну установку на те, що «зростання вимагає зусиль», тобто бажання виконувати мобілізуючу і цікаву роботу. Людина, що має високий рівень внутрішнього контролю, самоконтролю, що зазвичай притаманно працівникам науки, виявляє і більш високий рівень задоволення від своєї діяльності і від життя в цілому.

Процес досягнення мети впорядковує свідомість, оскільки людина змушена концентрувати свою увагу на виконанні складного завдання, відсікаючи все, що не стосується справи. Моменти подолання труднощів і боротьба з ними породжують переживання, що надають людині найбільшу радість. Досягнувши контролю над своєю психічною енергією, витрачаючи її на виконання усвідомлено вибраних цілей, людина стає більш складною, більш багатогранною особистістю. Удосконалюючи свої навички, кидаючи виклик все більш складним завданням, вона безперервно розвивається.

Інтелектуальну активність особистості неможливо розглядати, не зауваживши ролі творчої активності, що допомагає здійсненню цілей та самоактуалізації. Творча активність, яку іноді вважають вищою формою активності інтелектуальної, - це здатність особистості ініціативно і самостійно знаходити «зони пошуку», ставити завдання, виділяти принципи, що лежать в основі тих чи інших конструкцій, явищ, дій, переносити знання, навички та вміння з однієї області в іншу.

***Фізична активність***

Ще однією передумовою відчуття людиною суб’єктивного благополуччя постає її фізична активність . З біологічної точки зору це природна потреба здорового організму в русі, у фізичних навантаженнях і подоланні всіляких перешкод. Вона є передумовою і психічного розвитку в онтогенезі. Так, німецькі психологи на початку минулого століття ввели поняття «Funktionslust»або задоволення від фізичної активності, наприклад бігу наввипередки, ігри в квача тощо (Groos, 1901; Buhler, 1930;). Дещо пізніше Жан Піаже вказував, що одна з сенсомоторних стадій дитячого розвитку характеризується так званим «задоволенням дії» (Piaget, 1952). У США Мерфі (Murphy, 1947) встановив, що причиною сенсорної і моторної активності є відчуття задоволення, одержуваного від візуальних стимулів, звуків або почуття напруги м’язів.

Згідно з висновками Тейєр (1989) бадьора 10-хвилинна прогулянка призводить до того, що і через дві години після неї людина відчуває меншу втому, меншу напругу і почуває себе більш енергійною. В інших дослідженнях показано, що після занять фізичними вправами (наприклад вибірково) протягом години люди відчувають менше напруги, пригніченості, роздратування, втоми чи збентеження і більше енергії – протягом усієї решти дня, а іноді і на наступний день. Регулярні вправи (наприклад чотири рази на тиждень протягом 10 тижнів) викликають вельми *стійкі* позитивні стани такого роду. Частково даний ефект обумовлений соціальною взаємодією з іншими людьми, хоча виявляють аналогічний вплив заняття і поодинці.

Енергійні фізичні вправи відбиваються на настрої, ймовірно, тому, що при тривалих зусиллях відбувається вироблення ендорфінів, а це, в свою чергу, викликає певного роду ейфорію, спортивний підйом. Проте М. Чиксентміхайі наголошує, що не можна розглядати фізичну активність лише з точки зору вироблення ендорфінів. Коли звичайна фізична активність, наприклад біг виконується цілеспрямовано, за правилами, і вимагає умінь, відповідних складності завдання, вона перетворюється вже на потокове заняття. Не має значення, чи це ранкова розминка, марафон чи змагання, але простий акт переміщення тіла у просторі стає джерелом складного зворотного зв’язку, що забезпечує оптимальні переживання і зміцнення особистості. Більш того, цього можна домогтися практично від будь-якого органу почуттів і моторної функції (62).

Такий підхід до фізичної активності підтверджується багатьма дослідженнями. Так, Хсайао і Тейєр у 1998 р. розглянути особливості мотивації занять фізичними вправами. З’ясувалося, що початківці називають головним чином мотиви, пов’язані зі здоров’ям і естетикою, тоді як досвідчені у спорті люди мотивом для занять спортом визнають вже отримання задоволення і поліпшення настрою.

Якщо ж розглядати професійний спорт, на передній план виступають вже й мотиви досягнення, перевершення самого себе. Безпосередні відчуття, які спортсмени відчувають в ці моменти, не обов’язково повинні бути приємними. Під час вирішального запливу м’язи спортсмена можуть боліти від напруги, а легені – розриватися від нестачі повітря, він може втрачати свідомість від втоми – і тим не менше, це будуть найкращі моменти його життя.

В своїй монографії «Психологія щастя» М. Аргайл розглянув та систематизував методи створення позитивного настрою в лабораторних умовах, найпотужнішим з яких виявилися звичайні фізичні вправи. З’ясувалося, що як ступінь їх впливу, так і тривалість, є максимально високими. На поєднанні занять спортом і роботи з психотерапевтом навіть побудована одна з найбільш успішних моделей лікування депресії, оскільки фізичні вправи мають настільки явний вплив на настрій, що іноді називаються антидепресантами.

Неможливо також не зазначити покращення фізичного стану людини від занять спортом, при чому цей вплив є не тільки прямим, а й опосередкованим. Поліпшення здоров’я завдяки заняттям фізкультурою пов’язано, зокрема, з пом’якшенням пагубного впливу на організм стресових станів. М Аргайл наводить дослідження Окуна зі співавторами, які встановили, що усереднений коефіцієнт кореляції щастя зі станом здоров’я становить 0,32. Вище він в тому випадку, якщо в якості показників стану здоров’я взяті суб’єктивні оцінки. Негативні емоції відповідно мають сильніший взаємозв'язок з поганим здоров’ям.

Підсумовуючи причини позитивного емоційного настрою людей, які займаються різними видами фізичної активності, можна виділити наступні фактори:

* вироблення ендорфінів або «гормонів щастя», що призводять до виникнення почуття ейфорії, сили і влади над тілом;
* соціальні контакти та приємні дружні стосунки;
* відчуття своєї високої майстерності при успішному виконанні завдань та стан «потоку».

**ТЛУМАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЧЕСНОТ (Virtues)**

**І «СИЛЬНИХ» РИС ХАРАКТЕРУ (Character strengths)**

У різних культурах, філософіях і релігіях світу виокремлено шість *основних цінностей*, які визнаються позитивними. Вони відповідають за їх значущістю критерію чеснот. Нижче розглянуто кожну з них із стислим визначенням змісту.

**Мудрість (Wisdom) –** глибоке розуміння людей, речей, подій або ситуацій, в яких для отримання оптимального результату з мінімальними витратами часу і енергії треба діяти послідовно; здатність використовувати знання для отримання бажаного результату; вміння контролювати емоційний стан і прогнозувати розвиток подій.

**Сміливість (Bravery) –** здатність твердо сприймати небезпеку або загрозу, перемагати біль i долати труднощі, не втрачаючи самовладання, впевненості та рішучості.

**Гуманність (Humanity)** –готовність виявляти доброту до людей і тварин, турботу про них; робити добрі вчинки, цінувати доброзичливі стосунки з людьми, проявляти соціальний інтелект: розуміти мотиви вчинків інших людей, власні почуття і почуття оточуючих.

**Справедливість (Fairness)** – чесне ставлення до усіх, виявлення лідерських якостей: вміння організовувати групові акції, працювати в команді, бути гідним членом команди або групи.

**Поміркованість (Temperance)** – вміння вибачати; готовність проявляти стриманість у судженнях та виваженість у рішеннях; запобігання зайвих ризиків; самоконтроль почуттів та вчинків.

**Трансцендентність (Transcedence) –** цінування краси, досконалості та проявів високої довершеності в різних сферах життя; вдячність за все добре, що відбувається; сподівання на найкраще та прояв активності, спрямованої на його досягнення; любов до жарту та вміння посміятися і викликати посмішку в інших; наявність вищої мети в житті та чіткі уявлення про смисл життя, духовність.

***Сильні риси характеру(Character strengths)***

Навколо кожної із зазначених вище чеснот формуються відповідно «сильні» риси характеру

**За порадою М Селігмана риси характеру, які формуються під впливом чесноти “мудрість”, наведено нижче відповідно до рівня їх важливості для людини: від допитливості до вміння бачити перспективу**

**Мудрість (Wisdom):**

1. **Допитливість** **(curiosity)** – прояв інтересу до усього, що відбувається навколо; бажання випробувати щось нове; терпимість до незвичного і незнайомого. Допитливі люди не лише з розумінням ставляться до поглядів інших, але й виявляють до них інтерес. Допитливість – це бажання пізнати щось нове, а не пасивне всмоктування інформації. Антоніми: нудьга та відсутність інтересу до будь-чого.
2. **Любов до пізнання** **(love of learning)** – активне оволодіння новими навичками, прагнення до здобування нових знань до ознайомлення з інтелектуальними надбаннями людства; вміння бачити широку перспективу при вирішенні проблеми. Любов до пізнання – це бажання вчитися за власним вибором, а не під впливом зовнішніх стимулів.
3. **Відкритість новому досвіду (open-mindedness)** – готовність до сприйняття нових ідей та думок, що відрізняються від своїх; неупередженість; обмірковування проблеми, яку необхідно вирішувати, з усіх боків, враховуючи важливі аргументи, в залежності від яких людина може змінити свою точку зору; вміння об’єктивно оцінювати інформацію, відбираючи корисне і відкидаючи непотрібне. Відкритість новому досвіду є синонімом критичного мислення, яке є одним з проявів раціональної здатності людини співвідношувати власні интереси і потреби з потребами і реаліями оточуючого світу.
4. **Креативність (creativity)** – здатність до пошуку нового і продуктивного; прояв винахіливості при досягненні поставленої мети; незадоволеність традиційними підходами до виконання тієї чи іншої діяльності; практичний розум та здоровий глузд.
5. **Вміння бачити перспективу** **(perspective)** – здатність передбачати розвиток подій у різних ситуаціях, надавати слушні поради іншим, як це роблять мудрі люди, особливо у ситуаціях, які вимагають обміркованості й відповідальності.

**Сміливість (мужність) (Courage): Автентичність** **(authenticity)** – вміння бути самим собою; не видавати з себе того, ким ти не є насправді; говорити правду

1. **Хоробрість** **(bravery)** – вміння не втрачати самоконтроль під викликом погроз, труднощів; перемагати нестерпний біль; говорити правду, навіть коли це небезпечно, страшно або важко. Дослідники розрізняють моральну і фізичну хоробрість: хоробрість за відсутності страху або всупереч йому. Хоробра людина здатна не запобігати небезпеки, не дивлячись на те, що глибоко в душі вона відчуває страх. Отже, хоробрість – це не відсутність страху, а вміння його долати (Селігман). Впродовж століть поняття хоробрості еволюціонувало. Якщо раніше його трактували як відвагу на війні, на полях битв (фізична хоробрість), то наразі воно означає моральну, психологічну мужність. Моральна мужність – це здатність виконувати свої обов’язки, не зважаючи на небезпеку або можливі неприємності. Психологічна мужність дозволяє з гідністю переносити важкі випробування або захворювання.
2. **Наполегливість** **(perseverance)** – вміння доводити до завершення розпочату справу; не залишати роботу напівдороги, якою складною вона не була б; робити справу енергійно, без скарг і нарікань. Наполеглива людина дотримується обіцянок, хоча це не означає, що вона вперто прагне досягти недосяжного. Наполегливість зазвичай співвідноситься з гнучкістю, реалістичним поглядом на життя та відсутністю нав’язливого перфекціонізму. У той час як амбітність буває як негативною, так і позитивною, наполегливість відзначається позитивною амбітністю.
3. **Відвертість (bravery),** готовність бути відвертим, брати відповідальність за свої почуття та дії на себе
4. **Ентузіазм, завзяття**  **(zest)** - ставлення до життя з високою мірою зацікавленості і енергії; вміння насолоджуватись життям, бачити в ньому радість, черпати з нього натхнення.

**Гуманність (Humanity):**

1. **Доброта (kindness) –** риса, що виявляється у спілкуванні з друзями, знайомими, членами родини, а також у взаємодії з пересічними людьми; це - вміння виявляти доброту до людей і тварин, турботу про них, не спричиняти їм страждань; робити добрі вчинки. Бути добрим – означає не залишатись байдужим до інтересів ближніх, поступаючи, якщо необхідно, своїми інтересами, проявляти відповідальність за ближніх залишаючи свої на потім, мати почуття відповідальності за ближніх. Важливими складовими доброти є співчуття та співпереживання.

Дослідження Ш. Тейлор показали, що при появі неочікуваних неприємностей більшість чоловіків виявляють реакцію “захисту або втечі”, у той час як жінки – співчуття і турботу.

1. **Любов (love)** – цінування близьких стосунків з людьми.
2. **Соціальний інтелект (social intelligence)** – розуміння мотивів вчинків та почуттів людей, а також власних почуттів, що виникають у взаємодії, і вміння регулювати їх.

**Справедливість (Justice):**

1. **Чесність (fairness) –** ставлення до усіх з рівною мірою урахування їх інтересів і можливостей; запобігання упередженості під впливом почуттів; готовність цінувати благополуччя оточуючих не менш, ніж своє власне.
2. **Лідерство (leadership) –** виявлення здібностей організовувати групову взаємодію, групові заходи; підтримувати добрі стосунки з колегами. Лідер має виявляти особливу обережність при наявності напруженості у стосунках, утримуватись від проявів незадоволення, гніву, проте демонструючи твердість.
3. **Громадянськість (teamwork) -** вміння працювати в команді, бути гідним членом команди або групи; сумлінно виконувати свої обов’язки і нести відповідальність за спільний успіх; ставити інтереси колективу вище за власні, навіть при їх неспівпадінні; відчувати єдність з колективом; виявляти не бездумну покірність, а усвідомлену повагу до старших.

**Поміркованість (Temperance):**

1. **Вибачливість (forgiveness) -** вміння не ображатись на людину, яка припустила помилки або поводилась у спосіб, який викликав у вас незадоволення, несприйняття. Вибачливість викликає позитивні зміни, перш за все, у тієї особи, яка вибачає, призводить до задоволення собою. Вибачливість мотивується доброзичливістю і щедрістю, вона несумісна з негативними почуттями.
2. **Скромність** **(modesty)** – вміння поводитись у відповідності з принципом ‘справи говорять самі за себе краще, ніж слова’; готовність не вважати себе особливим і не переоцінювати власні чесноти; не вихвалятись своїми перемогами або досягненнями. Це має бути стилем життя.
3. **Обережність (prudence) –** стриманість у судженнях та рішеннях, запобігання непотрібних ризиків (щоб потім не було прикро); вміння жертвувати миттєвими перевагами заради довгострокових цілей; цілеспрямованість.
4. **Саморегуляція (self-regulation)** – самоконтроль власних почуттів, спонукань, вчинків; вміння позбавлятись від негативних емоцій та зберігати самовладання у складних умовах свого життя.

**Трансцендентність (Transcendence):**

1. **Цінування краси та досконалості (love of beauty and excellence) в усьому:** в природі, мистецтві, науці, у повсякденному житті; прояв високої майстерності в усіх сферах життя.
2. **Вдячність** **(gratitude )** - відчуття потреби відповідати добром за добро, визнання чиєїсь моральної перевершеності і готовність оцінити її; вміння дивуватись та радіти життю як дарунку. .
3. **Надія (hope)** – сподівання на краще майбутнє та віра в можливості його досягнення.
4. **Гумор - (humor)** – готовність жартувати та вміння адекватно сприймати дотепні вислови інших, зокрема готовність долати за допомогою гумору несприятливих обставин життя.
5. **Релігійність, віра, мета (religiousness)** – чітка віра про вищу мету в житті та чіткі уявлення про смисл життя.

**ОПИТУВАЛЬНИК «ЦIННОСТІ В ДІЇ» (VALUES-IN-ACTION)**

**на визначення позитивних рис характеру**

Автори К. Петерсон, М. Селігман

Переклад з англійської мови на українську виконано авторами даного посібника

Для отримання результатів даний тест необхідно виконувати в режимі on-line на сайті <https://authentichappiness.sas.upenn.edu>

У кожному з наведених тверджень виберіть одне. Всі твердження для багатьох людей вважались би бажаними, але ми просимо вас дати відповіді, які найбільшою мірою характеризують Вас. Намагайтеся бути відвертими і точними. Ми не зможемо проранжувати ваші сильні риси характеру, доки ви не відповісте на 240 питань.

1. Я вважаю світ дуже цікавим.

* Дуже схоже на мене.
* Схоже так.
* Нейтрально.
* Несхоже на мене.
* Дуже несхоже на мене.

2. Я ніколи не пропускаю можливості відвідати освітні заходи.

3. Я завжди усвідомлюю причини своїх вчинків.

4. Однією з моїх переваг є здатність висувати нові, цікаві ідеї.

5. Я дуже добре відчуваю, що навколо мене коїться.

6. Я маю широкий погляд на події, що відбуваються.

7. Мені неодноразово доводилось відстоювати свою точку зору, навіть за умов сильної протидії.

8. Я завжди доводжу справу до кінця.

9. Я завжди виконую свої обіцянки.

10. Я завжди знайду час, щоб допомогти другу.

11. Я завжди готова до ризику у встановленні стосунків з людьми.

12. Я завжди відвідую колективні заходи.

13. Я завжди визнаю свої помилки.

14. У роботі з групою я намагаюсь надати кожному можливість відчути свою причетність.

15. Дотримання здорової дієти не для мене проблемою.

16. Я ніколи нікого не образила навмисне.

17. Жити в оточенні прекрасного – для мене дуже важливо.

18. Я завжди висловлюю вдячність тим, хто мені допомагає.

19. Я завжди у всьому бачу позитивні аспекти.

20. Мої преференції – в сфері духовного, а не тілесного.

21. Я стримана у виявленні радощів з приводу своїх успіхів.

22.Коли хтось з моїх друзів не в гуморі, я намагаюсь розвеселити їх.

23. Я хочу жити повноцінним життям, а не спостерігати за ним.

24. Я завжди забуваю про погане.

25. Я завжди знаходжу, чим зайнятись.

26. Мені подобається дізнаватися про нове.

27. Я завжди розглядаю різні аспекти проблеми.

28. Коли мені радять, як треба щось робити, я автоматично шукаю інші шляхи вирішення проблеми

29. Я знаю, як поводитись в різних життєвих ситуаціях.

30. Що б не відбувалося, я ніколи не забуваю про нагальне.

31. У мене був досвід подолати емоційну проблему, просто відкинувши її.

32.Я ніколи не залишаю роботу незавершеною.

33. Мої друзі вважають мене реалісткою.

34. Мені подобається робити щось приємне для своїх друзів.

35. В моєму житті є люди, які турбуються про моє благополуччя, як про свої.

36. Мені подобається бути в колективі.

37. Важливою рисою мого характеру є вміння йти на компроміс.

38. Як лідер, я ставлюсь до всіх однаково, не зважаючи на їх досвід роботи.

39. Я ніколи не переїдаю, навіть якщо цукерки та печиво у мене під рукою.

40. Одним із моїх улюблених гасел є: „Краще убезпечити себе зараз, ніж шкодувати потім”.

41.Доброта людей хвилює мене до сліз.

42. Я бачу красу, яку інші люди не помічають.

43. Я завжди можу знайти позитивне у тому, що іншим здається негативним.

44. Я – релігійна людина.

45. Я не люблю відрізнятися від інших.

46. Люди говорять, що зі мною цікаво.

47. Я легко встаю вранці.

48. Я не тримаю ні на кого зла.

49. У мене завжди є цікаві справи.

50. Я радію, коли отримую нові знання.

51.Я приймаю рішення тільки за наявності усіх фактів.

52. Я завжди хочу зробити щось по-новому.

53. Я можу пристосуватись до будь-якої ситуації.

54. У мене широке і глибоке уявлення про світ.

55. Я без коливань можу висловити думку, яка не всім подобається.

56. Я - цілеспрямована людина.

57. Я вважаю, що основа довіри – це чесність.

58. Я зроблю все можливе, щоб підбадьорити людей, яким сумно.

59. Є люди, які готові прийняти мої недоліки.

60. Я – цілком лояльна людина.

61. Я ставлюсь до людей однаково, ким би вони не були.

62. Мені добре вдається налаштувати групу людей на сумісну роботу, незважаючи на їх відмінності.

63. Я – дуже дисциплінована людина.

64. Я завжди думаю, перш ніж сказати щось.

65. Зустріч з прекрасним викликає у мене глибокі почуття.

66. Хоча б раз на день я думаю про те, як мені поталанило.

67. Які б труднощі не виникали у житті, я зберігаю надію на краще майбутнє.

68. У скрутні часи мені наснагу дає віра.

69. Я не поводжусь так, нібито я найкраща(щий).

70. Я використовую будь-яку можливість, щоб своєю посмішкою підняти настрій іншій людині.

71. Коли я щось роблю, я роблю це у повну силу.

72. Я ніколи не вдаюсь до помсти.

73. Мені завжди цікаво, що відбувається у світі.

74. Я завжди прагну до самовдосконалення та пізнання нового.

75. Я спроможна(ний) критично мислити.

76. Я пишаюсь тим, що відрізняюсь від інших.

77. Я вмію знайти у людини такі риси характеру, щоб вона стає цікавою для інших.

78. Я ніколи не підводила друзів невдалими порадами.

79. Я буду відстоювати свої переконання, навіть якщо у мене виникнуть неприємності.

80. Я завжди завершую справи, не зважаючи на будь-які перепони.

81. Я говорю правду, навіть якщо вона очі коле.

82. Мені подобається створювати людям добрий настрій.

83. На світі є людина, у житті якої я відіграю головну роль.

84. Найкраще за все я працюю в групі.

85. Я в рівній мірі поважаю права кожного.

86. Я вмію добре спланувати групові заходи.

87. Я контролюю свої емоції.

88. Те, що я говорю і роблю, здається моїм друзям вдалим.

89. Я бачу прекрасне в тому, що інші люди не помічають.

90. Коли я отримую подарунок, я завжди говорю, що він мені подобається.

91.У мене чіткі уявлення про те, чого я хочу досягти у майбутньому.

92. У моєму житті є чітко визначена мета.

93. Я ніколи не хизуюсь своїми талантами та досягненнями.

94. У будь-якій ситуації я намагаюсь побачити щось привабливе.

95. Мені подобається те, чим я займаюсь.

96. Я завжди надаю людині шанс забути про свої помилки і почати все спочатку.

97. Мені подобаються різноманітні види діяльності.

98. Я дійсно вчуся все життя.

99. Мої друзі цінують мою об’єктивність.

100. Я завжди пропоную нові підходи.

101. Я завжди знаю, чому люди поводиться так чи інакше.

102. Мене вважають „не по роках розумною(ним)”.

103. Мені краще робити, ніж говорити.

104. Я – трудоголік.

105. Моїм обіцянкам можна вірити.

106. Минулого тижня я допомогла сусідці, хоча вона про це і не просила.

107. Я завжди любитиму свою сім’ю та друзів, що б вони не зробили.

108. Я ніколи не говорю погане позаочі про тих, з ким працюю або вчусь.

109. Я кожному даю можливість проявити показати себе.

110. Щоб бути ефективним лідером, я до всіх ставлюсь однаково.

111. Заради коротко часового задоволення я не стану робити те, що в кінці кінців зашкодить мені.

112. Я завжди уникаю небезпечної роботи, яка може стати причиною травми.

113. Я не раз бувала у захваті від краси, яку бачила у фільмах.

114. Я – людина дуже вдячна.

115. Якщо я отримую погану оцінку, я намагаюсь виправити її.

116. За минулу добу я присвятила 30 хвилин свого часу, щоб помолитися або зайнятися медитацією.

117. Я пишаюсь тим, що я така ж, як усі.

118. Що б я не робила, я намагаюсь ставитись до цього з гумором.

119. Я з нетерпінням чекаю на кожен наступний день.

120. Я вважаю, що краще все пробачити і забути.

121. У мене широке коло інтересів.

122. Я завжди намагаюсь відвідувати музеї.

123. Коли треба, я можу мислити раціонально.

124. Мої друзі говорять, що у мене багато нових, оригінальних ідей.

125. Я легко знаходжу спільну мову з незнайомими людьми.

126. Я здатна побачити за деталями загальну картину.

127. Я завжди відстоюю свої переконання.

128. Я не люблю відступати.

129. Я не поступаюсь цінностями, які сповідую.

130. Я завжди відвідую друзів, коли вони хворіють.

131. Я завжди відчуваю, що в моєму житті є любов.

132. Мені важливо мати гармонійні відносини з оточуючими.

133. Я суворо дотримуюсь принципів справедливості та рівності.

134. Я впевнена, що прагнення до досягнення спільних цілей коріниться у самій природі людини.

135. Я легко можу посидіти на дієті.

136. Перед тим як щось робити, я завжди думаю про можливі наслідки.

137. Я завжди відчуваю красу довкілля.

138. Я часом висловлюю надмірну подяку тим, хто ставиться до мене з приязню.

139.У мене є плани, чим буду займатися у наступні п’ять років.

140. Моя віра допомагає мені бути тим, ким я є.

141. Нехай про себе говорять інші.

142. Я ні в якому разі не дозволяю собі втратити почуття гумору у несприятливих умовах.

143. Я дуже енергійна людина.

144. Я завжди надаю людині можливість висловитись.

145. У будь-якій ситуації я знаходжу щось цікаве.

146. Я не можу без читання.

147. Важливою рисою мого характеру є все ретельно обмірковувати.

148. Моє мислення відрізняється оригінальністю.

149. Я добре відчуваю настрій інших.

150. Мій погляд на життя вже склався.

151. Мене не лякають жахливі ситуації.

152. Коли я працюю, я ніколи не відволікаюсь.

153. Я не люблю перебільшувати свої чесноти.

154. Я радію за успіхи інших, як за свої.

155. Я вмію висловлювати почуття любові до інших.

156. Я підтримую своїх товаришів по групі всіх без виключення.

157. Я відмовляюсь отримувати подяку за ту роботу, яку не робила (робив).

158. Мене вважають вимогливим, але справедливим керівником.

159. Я завжди можу сказати: „Досить”.

160. Я завжди оминаю будь-яку халепу.

161. Я дуже ціную всі форми мистецтва.

162. Я вдячна за все, що отримала від життя.

163. Я знаю, що досягну тієї мети, яку ставлю перед собою.

164. Я вірю, що у кожної людини є мета в житті.

165. Я рідко привертаю до себе увагу.

166. У мене добре розвинене почуття гумору.

167. Я охоче берусь за нову справу.

168. Я рідко вдаюся до помсти.

169. Я завжди знаходжу для себе розвагу.

170. Якщо мене щось цікавить, я одразу намагаюсь знайти відповідь в бібліотеці або в Інтернеті.

171.Я завжди зважую всі „за” і „проти”.

172. У мене уява багатша, ніж у моїх друзів.

173. Я завжди розумію свої почуття та мотиви.

174. До мене часто звертаються за порадою.

175. Я пережила(пережив) біль та розчарування.

176. Я послідовна(ний) у своїх намірах.

177.Мені краще вмерти, ніж мати славу пустомелі.

178. Мені приємно бути люб’язною(ним) до інших.

179. Я можу прийняти любов інших людей.

180. Я не втрачаю поваги до свого керівника, навіть якщо я не згодна(згоден) з ним.

181. Навіть якщо мені хтось не подобається, це не відбивається на моєму ставленні до них.

182. Як лідер я дбаю, щоб усім членам групи було добре.

183. Я своєчасно виконую всі свої обов’язки без виключення на роботі, вдома або в школі.

184. Я – людина дуже обережна.

185. Я у захваті від простих речей у житті, які інші сприймають як повсякденні.

186. Коли я дивлюсь на своє життя, я розумію, що мені є за що бути вдячною.

187. Я впевнена, що мій підхід приведе до успіху.

188. Я вірю в силу всевишнього.

189. Мені говорили, що однією з найпомітніших рис мого характеру є скромність.

190. Мені подобається, коли я можу розсмішити або розвеселити інших.

191.Я з нетерпінням чекаю, щоб дізнатися, що мене чекає у житті через кілька тижнів і навіть років.

192. Мені завжди хочеться надати людині ще один шанс.

193. Я вважаю своє життя надзвичайно цікавим.

194. Мої літературні смаки дуже різноманітні.

195. Я намагаюсь ретельно обмірковувати свої важливі рішення.

196. За останній місяць я знайшла оригінальне вирішення однієї з проблем у своєму житті.

197. Я завжди знаю, що сказати людям, щоб вони почувались добре.

198. Я вважаю себе мудрою людиною, хоч і не наважуюсь сказати про це вголос.

199. Я завжди висловлююсь проти, коли чую, що хтось говорить непристойності.

200. Коли я щось планую, я впевнена, що виконаю заплановане.

201. Мої друзі завжди говорять мені, що я – практична людина.

202. . Я радію, коли мені вдається переключити спрямовану увагу з себе на інших людей.

203. У мене є сусідка/хтось на роботі/або в школі/, яка мені не байдужа як особистість.

204. Для мене важливо поважати рішення групи.

205. Я вважаю, що кожен повинен висловити свою думку.

206. Як лідер я вважаю, що кожен в групі повинен висловити свою думку з приводу роботи групи.

207.Для мене так само важливо тренуватися, як і виступати.

208. Я завжди ретельно підходжу до вибору.

209. У мене часто з’являється бажання спробувати себе в таких видах мистецтв, як музика, драма, живопис.

210. Щодня я відчуваю глибоке почуття вдячності.

211. Якщо у мене поганий настрій, я завжди думаю про щось хороше у своєму житті.

212. Моє життя набуває сенсу завдяки моїм переконанням.

213. Ніхто ніколи не скаже про мене, що я високомірна.

214. Я вважаю, що життя – це місце для розваг, а не поле бою.

215. Прокидаючись, я відчуваю радість від того, що готує мені день.

216. Я не хочу бачити страждання людей, навіть своїх ворогів.

217. Мені дійсно подобається слухати розповіді про інші країни та культури.

218. Для розваги я люблю читати ...

219. Мої друзі цінують мої слушні судження.

220. У мене велике бажання зробити щось оригінальне (особливе) наступного року.

221. Рідко трапляється, щоб хтось зневажливо до мене поставився.

222. Мене вважають мудрою людиною.

223.Я – смілива людина.

224. Коли я отримую те, що хочу, це відбувається тому що я багато працювала для цього.

225. Люди довіряють мені свої секрети.

226. Я завжди слухаю, коли люди говорять про свої проблеми.

227. Я легко розповідаю про свої почуття іншим.

228. Я з радістю поступлюся своїми інтересами заради групи, до якої належу.

229. Я вважаю, що варто вислуховувати думку кожного.

230. Коли я займаю керівну посаду, я не звинувачую інших у проблемах, що виникли.

231. Я регулярно виконую фізичні вправи.

232. Не можу уявити собі, щоб я брехала або обманювала.

233. За минулий рік я створила щось естетично гарне.

234. Мені дуже пощастило у житті.

235. Я сподіваюсь на найкраще.

236. У мене в житті є призначення.

237. До мене тягнуться, тому що я –проста людина.

238. Люди знають, що у мене розвинене почуття гумору.

239. Люди характеризують мене як людину, з якою цікаво.

240.Я намагаюсь зрозуміти, чому до мене погане ставлення.

**Розпізнайте свої сильні риси характеру**

Після виконання тесту VIA-in-Action online ([www.viastrengths.org](http://www.viastrengths.org); https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu) **проаналізуйте 5 найсильніших рис своєї особистості (top 5).**

* Як вони допомагають вам у досягненні життєвих цілей? Наведіть приклади пережитих вами позитивних емоцій завдяки проявам сильних рис характеру.
* Згадайте, в яких вчинках за останній тиждень вони виявлялись. В яких ще вчинках вони могли б виявитись?
* Подумайте, як можна їх використовувати в своєму повсякденному житті.
* Проаналізуйте свої найменш розвинені риси особистості. Як би ви хотіли змінити їх?
* Як ви відчуваєте дисбаланс між найсильнішими рисами та найменш розвиненими?

Яку ще одну сильну рису характеру Ви б включили до складу 24 вже визначених в опитувальнику? Дайте обґрунтування.

**10 ФОРМ ПОЗИТИВНОСТІ**

**(за класифікацією Б.Фредріксон)**

Як зазначалось у визначенні проблематики курсу «Позитивна психологія», велику роль у суб’єктивному благополуччі людини відігрють позитивні емоції. На думку Б. Фредриксон, існу. 10 форм позитивності, представлених нижче.

|  |  |
| --- | --- |
| Радість | Гордість |
| Вдячність | Веселощі |
| Спокій | Натхнення |
| Інтерес | Благоговіння |
| Надія | Любов |

***Форми прояву радості:***

* Вам легко й приємно робити те, що ви робите, спілкуватись з людьми, які Вам подобаються, робити добро;
* на обличчі посмішка, а в очах – внутрішнє сяйво;
* хода стала пружнішою;
* у вас грайливий настрій;
* хочеться бігати й навіть підстрибувати**.**

***Наслідки радості:***

* бажання грати;
* гра породжує креативність.

***Вдячність***

Вдячними можуть бути лише розумні.

* Вдячність з’являється у досвіді, коли ви починаєте цінувати, що Ви стали краще, завдяки допомоги і підтримки іншої людини, навчились чогось корисного, хтось визнав Ваш внесок у загальну справу.
* Вдячність – приємне відчуття, в якому поєднані радість і чистосердечна оцінка.
* «Люди заслуговують на вдячність, навіть коли вони і не очікують на неї»

***Наслідки вдячності:***

* Вдячністьробить Вас привітною і відкритою спілкуванню людиною;
* викликає почуття щастя, задоволення;
* стимулює бажання зробити щось добре у відповідь;
* породжує доброзичливі стосунки.

***Механізми, завдяки яким вдячність сприяє щастю***

***(за класифікацією С. Любомирськи):***

* вдячність:сприяє проявам доброти та моральної поведінки;
* зміцнює взаємовідносини;
* позбавляє заздрощів;
* допомагає запобігти негативних емоцій;
* формує розуміння важливості не приймати добрі вчинки за належне, цінити їх;
* дозволяє насолоджуватись позитивним життєвим досвідом;
* підвищує почуття впевненості, власної цінності у житті;
* допомагає долати труднощі.

***Істинна вдячність не передбачає очікування реципрокності:***

* вдячність – це здатність віддавати вільно і креативно, за велінням душі і серця, а не за правилами або планом;

***Спокій***

* спокій настає, коли Ви у безпеці, в знайомому середовищі, коли ви не обтяжені необхідністю щось робити терміново, а можете відчувати себе вільно якийсь певний час;
* у стані спокою вам хочеться сісти і насолоджуватись буттям, побути наодинці;
* наразі вам усе подобається і ви говорите собі: “Так би частіше!”
* Спокій – це ‘після’-емоція її начебто на крилах приносять радість, гордість, веселощі або благоговіння.

***Спокій виявляється у:***

* насолодженні теперішнім,
* приємних, світлих думках про майбутнє.

***Інтерес як джерело переживання позитивності:***

* Ви відчуваєте, що перед вами у реальному часі розширюються горизонти, а за ними з’являються нові можливості,
* начебто ви бачите нову стежку в лісі і хочете знати, куди вона веде;
* щось нове привертає вашу увагу, вас цікавить якась таємниця і нові можливості.
* Інтерес закликає вас досліджувати.
* Інтерес стимулює здобування нових знань та інтеграцію отриманих знань у вже існуючі

***Надія***

* надія –емоційно насичене почуття віри у можливість змін існуючої ситуації на краще;
* надія породжує відчуття, що ще не все втрачено, що є можливості;
* надія утримує від впадання у відчай, мотивує на дії, надихає на побудову нових планів на краще майбутнє;
* надія з’являється, коли вам не добре, коли все відбувається не так, як хотілось би, коли майбутнє під загрозою.

***Гордість***

* Гордість з’являється, коли успіхи людини оцінюються по заслугах і у неї виникає задоволення;
* гордість є формою переживання задоволення своїми досягненнями, новими знаннями і вміннями, які призвели до успіху;
* гордість вимагає контролю з боку особистості: неконтрольована гордість переростає у переоцінювання своїх знань, вмінь та здібностей, що є шкідливим для особистості (негативна емоція);
* гордість, врівноважена скромністю, є формою відчуття позитивності;
* не кожне досягнення викликає почуття гордості, а лише те, яке є соціально значимим. На глибинному рівні ми усвідомлюємо, що наші дії будуть оцінені іншими.

***Наслідки відчуття гордості***

* Гордість підвищує мотивацію до досягнень.
* гордість має стимулюючий характер: вона підсилює думки про подальші й більші досягнення: (Якщо мені це під силу, то чому б не зробити більше?)
* Проте прислів’я: “Занадто гордості може зруйнувати людину” свідчить і про деякі негативні аспекти надмірної гордості. .

***Веселощі, грайливість***

* Веселощі – це соціальна емоція. Людина рідко веселиться сам-на-сам;
* якщо люди сміються разом, це сигнал того, що можна використати ситуацію для встановлення контактів;
* веселощі виникають у процесі фізичної гри (штовхання), розумової гри (складання паззлу) або у гумористичних ситуаціях;
* головна характерна риса гри – когнітивна гнучкість, готовність оцінити ситуацію під іншим кутом зору,переосмислити її.

***Наслідки веселощів***

* у фізичних іграх може відбуватись зміна ролей або вплив іншої особи на перебіг гри;
* у людини, яка виявляється більш успішною, може виникати задоволення собою, що важливо для стимулювання змагальності; .
* у розумових іграх виникають інші підходи до вирішення основної задачі;
* веселощі сприяють креативності та ефективному вирішенню проблеми.

***Натхнення***

* натхнення викликає бажання зробити все можливе для досягнення поставленої мети.
* разом із вдячністю та благоговінням натхнення вважається однією з трансцендентних емоцій.

***Благоговіння***

* благоговіння тісно пов’язане із натхненням; це почуття неперевершеності того, що ви бачите;
* благоговіння змушує вас зупинитись і відчути насолоду від сприйняття досконалості, краси або величі побаченого (природи, картин Великих Майстрів, священних місць, досягнень таланту);
* благоговіння, як і натхнення та вдячність, є трансцендентною емоцією;
* благоговіння – це можливість побачити себе часткою чогось більшого, вийти за межі свого Я.

***Любов***

* це – не проста емоція;
* любов включає всі інші позитивні емоції: радість, вдячність, спокій, інтерес, надію, гордість, веселощі, натхнення та благоговіння;
* на ранній стадії розвитку відносин ви виявляєте *інтерес* до усього, що людина говорить або робить;
* ви розділяєте *веселощі* і смієтесь разом;
* розвиток ваших відносин приносить вам *радість* ;
* ви починаєте розділяти *надії* та мрії про спільне майбутнє;
* по мірі розвитку ваших відносин вас охоплює *спокій*;
* ви *вдячні* за *радість* , привнесену стосунками.

***Позитивність розширює і вибудовує нові перспективи***

***(Broaden and Build)***

* позитивність допомагає долати негативні емоції, які сковують дії людини, звужують її уявлення про можливі рішення та їх варіанти;
* позитивність розширює уявлення людини про можливі дії, розкриває творчий потенціал та уможливлює різноманіття рішень.

***Позитивність розширює і формує можливості людини:***

* *радість* стимулює бажання грати та бути креативним.
* *інтерес* викликає бажання отримувати нові знання та інтергувати ії у вже набуті.
* *спокій* призводить до насолодження теперішнім та думок про майбутнє.
* *вдячність* викликає бажання зробити щось добре у відповідь.
* *надія* – це віра в те, що навіть найскрутніша ситуація може виправитись.
* *надія* допомагає не впасти у відчай.
* *гордість* – це відчуття того, що ваші досягнення будуть оцінені іншими.
* *веселощі* (соціальна емоція) сигналізують, що можна встановлювати контакти.
* *натхнення* закликає вас до нових досягнень, до нових висот.
* *благоговіння* викликає оцінку величі створеного людиною або природою.

Позитивні емоції розширюють увагу, збільшують робочу пам’ять, поліпшують швидкість мовлення, сприяють відкритості до інформації.

Люди з високим рівнем позитивності є соціально активними, мають багато друзів, беруть участь в роботі соціальних організацій.

**ТВОРЧІ ІНТЕРАКТИВНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОСТІ ЯК ФОРМИ ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ**

***Радість:* розробіть ваше «портфоліо» радісних подій життя (доберіть фото, певні слова, можливо, пісню або відео-кліп). Спробуйте підготувати відповіді на такі запитання:**

* Коли ви відчували себе у безпеці, спокійно і радісно, повністю задоволеними тим, що відбувалось у той момент?
* Коли все відбувалось так, як ви б хотіли, або навіть краще, ніж ви очікували?
* Коли ви відчували радісну пружність своїх кроків, ледве стримували свою задоволену посмішку або обличчя сяяло від щастя?
* Коли ви відчували грайливий настрій, коли вам хотілося стрибати, брати участь у приємних подіях?

***Спокій:* побудуйте «портфоліо», яке б іллюструвало стан вищого спокою. Дайте відповіді на такі питання:**

* Пригадайте, коли ви відчували себе повністю спокійним (умиротвореним), задоволеним станом подій.
* Коли ви відчували, що ваше тіло повністю розслаблене і фізичне навантаження абсолютно не відчувається?
* Коли ви відчували себе готовим просто сидіти спокійно і насолоджуватись життям, лише бажаючи, щоб така мить якомога частіше виникала у вашому житті?

***Вдячність:* починаючи формувати «портфоліо» вдячності, подумайте**, що таке «вдячність» і чому її вважають «силою характеру?

Дайте відповіді на такі питання:

* Коли ви відчували вдячність за щось або високо цінили когось або щось?
* Коли у вас виникає нестримне бажання віддячити комусь за доброту?
* Що надихає вас на винахідливість віддячити когось?
* Які подарунки ви цінуєте більш за все?
* Коли хтось був готовий зробити все можливе , щоб принести вам задоволення?

**Пригадайте ситуацію з вашого життя,** коли ви відчули істинний зміст сентенції: «Вдячними можуть бути тільки розумні люди».

* **Сформулюйте доводи у підтримку такого погляду:**
* «Люди заслуговують вдячності, навіть якщо вони і не очікують на неї»

***Інтерес:* побудуйте ваше «портфоліо» інтересу.**

* Коли ви відчували себе сповненим уваги і допитливості, глибоко зацікавленим в очікуванні чогось нцікавого і нових можливостей, що відкриваються перед вами?
* Коли ви відчували себе впевненим і повністю захопленим новим і незнайомим?
* Коли ви відчували себе повністю відкритим і сповненим живлюючою енергією, ніби-то ваші внутрішні горизонти розширюються перед вашими очима?
* Коли ви відчували нестримний потяг відкривати і досліджувати більше, готовність розчинитись у своїх нових відкриттях і насолоджуватись піршеством нових ідей?

***Гордість*: пригадайте події вашого життя.**

* Коли ви відчували гордість по відношенню до себе, повну впевненість у ваших можливостях, віру в свої сили?
* Коли ви зробили щось, що заслуговувало схвалення?
* Коли ви досягли чогось завдяки власних сконцентрованих зусиль?
* Що надає вам можливість високо тримати голову, стояти у повний зріст?
* Що змушує вас ділитись своїми хорошими новинами з іншими?
* Що надихає вас на розмірковування відносно можливих досягнень у майбутньому?

***Надія:* щоб почати будувати свій «портфоліо» надії, подумайте про таке:**

* Коли ви відчували себе сповненим надій і оптимізму, підбадьореним очікуванням хороших результатів?
* Коли ви боялись найгіршого у непередбачуваних ситуаціях, але все ж таки сподівались і вірили, що все може змінитися на краще?
* Коли ви фізично передчували, що може відбутись щось краще?
* Коли ви спирались на свою винахідливість, щоб наближати краще майбутнє?

1. **Прочитайте вірш Лесі Українки “Без надії сподіваюсь” (“Contra Spem Spero”) а дайте відповіді на наступні запитання.**

* Як ви розумієте цей заголовок?
* За яких умов було написано цього вірша?
* Що в ньому можна вважати метою, а що засобами для її досягнення?
* Чи можна розглядати надію в цьому вірші як когнітивний процес?
* Які засоби свідчать про це?
* Чи можна вважати надію позитивною емоцією (за твердженням Б. Фредріксон)?
* Наведіть свідчення з вірша, якщо такі є.

**Contra spem spero!** **“Без надії сподіваюсь”**

Гетьте, думи, ви хмари осінні!

То ж тепера весна золота!

Чи то так у жалю, в голосінні

Проминуть молодії літа?

Ні, я хочу крізь сльози сміятись,  
Серед лиха співати пісні,  
Без надії таки сподіватись,  
Жити хочу! Геть, думи сумні!

Я на вбогім сумнім перелозі  
Буду сіять барвисті квітки,  
Буду сіять квітки на морозі,  
Буду лить на них сльози гіркі.

І від сліз тих гарячих розтане  
Та кора льодовая, міцна,  
Може, квіти зійдуть - і настане  
Ще й для мене весела весна.

Я на гору круту крем'яную  
Буду камінь важкий підіймать  
І, несучи вагу ту страшную,  
Буду пісню веселу співать.\*

В довгу, темную нічку невидну  
Не стулю ні на хвильку очей -  
Все шукатиму зірку провідну,  
Ясну владарку темних ночей.

Так! Я буду крізь сльози смиятись.

Серед лиха співати пісні.

Без надії таки сподіватись.

Буду жити! Геть думи сумні!

*2 травня 1890 р.*

**Ознайомтесь з наведеними нижче висловлюваннями відомих філософів,мислителей, письменників про надію.**

|  |  |
| --- | --- |
| I think it is a mistake to ever look for hope outside of one’s own self. (Arthur Miller, writer) | Я вважаю помилкою шукати надію поза межами самого себе. (Артур Міллер, письменник) |
| He who has never hoped can never despair. (G.B. Shaw, writer) | Той, хто ніколи не мав надії, не може впадати у відчай. (Джордж Бернард Шоу, письменник) |
| He who lives upon hope will die fasting. (Benjamin Franklin, writer, scientist, inventor, statesman) | Той, хто покладається лише на надію, помре з голоду. (Бенджамін Франклін, письменник, вчений, винахідник, державний діяч) |
| Hope is a good breakfast but it is a bad supper. (Francis Bacon, philosopher) | Надія – добрий сніданок, але погана вечеря. (Френсіс Бейкон, філософ) |
| In reality, hope is the worst of all evils, вecause it prolongs the torments of man.  (Fr. Neitzshe, philosopher) | Надія - найгірше лихо, яке може спіткати людину, тому що вона продовжує її страждання.  (Ф. Ніцше, філософ) |
| Take hope from the heart of man, and you make him a beast of pray. (Folk wisdom) | Якщо забрати із серця людини надію, вона перетвориться на хижака. (Народна мудрість) |
|  |  |
|  |  |

**Дайте відповіді на такі запитання:**

* Чи згодні ви з цими твердженнями? В чому саме?
* Проілюструйте обгрунтованість цих висловлень про надію прикладами з власного досвіду.
* Дізнайтесь думку ваших батьків щодо цих тверджень.
* Чому саме Ф.Ніцше так негативно оцінював надію? Дізнайтесь про це з його біографії.
* Який підтекст має вислів Френсіса Бейкона?

**ВНЕСОК ВЧЕНИХ-ПСИХОЛОГІВ У ПОЯВУ І РОЗВИТОК ІДЕЙ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Карл Роджерс (Carl Rodgers)(**1902-1987) народився у містечку Оук Парк штату Ілінойс. Працював викладачем в університетах Огайо, Чікаго та Вісконсин. Саме в той час у нього оформився інтерес до терапії і психотерапії, яку він з самого початку назвав ‘недирективною терапією’. Цей підхід відзначається тим, що психотерапевт виступає в ролі організатора, а не центральної фігури терапевтичного процесу. Пізніше цей підхід назвали клієнт-центрованим. Роджерс працював психотерапевтом за цією методикою впродовж всього свого професійного життя до 1987 року. Акцентуючи увагу на людському потенціалі, Карл Роджерс справив великий вплив як на психологію, так і педагогіку (освіту). Він вважається одним iз найвпливовіших психологів ХХ століття. Наталі Роджерс, донька вченого, пише про нього, що він був взірцем людини, готової до прояву співчуття, і провідником демократичних ідей як у власному житті, так і у його педагогічній, психотерапевтичній та просвітницькій діяльності.

**Основні роботи: Клієнт-центрована терапія: сучасна практика, теорія та імплікації; Щодо становлення особистості: терапевтичний погляд психотерапевта; Спосіб буття.**

**Абрахам Маслоу (Abraham Maslow)** (1908-1970) народився у Брукліні, Нью Йорк. Своє дитинство згадує як не дуже щасливе, наповнене самотнiстю, не дивлячись на те, що в сім’ї було семеро дітей. Багато часу майбутній вчений проводив у бібліотеці. Після закінчення середньої школи вивчав юриспруденцію в Сіті Коледжі Нью Йорка, але пізніше переїхав до унiверситету Вісконсин, де виявив інтерес до психології. У цьому університеті у період з 1930-1934 рр отримав наукові ступені бакалавра, магістра та доктора. Працював у Бруклінському Коледжі до 1951 року. В цей час знаходився під впливом гештальт-психолога Макса Вертхаймера і антрополога Рут Бенедикт. Маслоу так зацікавився їх ідеями, що почав аналізувати й їх поведіку. Саме цей аналіз ліг в основу його досліджень феномену людського потенціалу. У 1950-х роках Маслоу став одним із засновників гуманістичної психології. Його теорії щодо ієрархії потреб, самоактуалізації та піку досвіду стали фундаментом гуманістичної психології. В той час, коли увага психологів була зосереджена на відхиленнях у людській поведінці, Маслоу виявляв інтерес до позитивних аспектів функціонування людини і сформулював вихідні положення концепції психологічного здоров’я. Його роботи, в яких розглядаються проблеми людського потенціалу, шляхів поліпшення психологічного здоров’я через особистісне зростання, і наразі привертають увагу сучасних позитивних психологів.

**Основні роботи: “Мотивація та особистість”, “Психологія буття”.**

**Альберт Бандура (Albert Bandura)** (1925 - ) психолог українсько-польського походження, народився у невеличкому канадському містечку неподалік від Едмонтона, був наймолодшим із шести дітей в сім’ї. У початковій школі, яку він відвідував, було всього дві вчительки; отже, як він сам згадує: “Учні самі мали потурбуватися про своє навчання. Якщо зміст підручників стає застарілим за короткий час, то основним знаряддям у навчанні виступає само-спрямованість, яка не застаріває”. Цей ранній досвід навчання визначив його інтерес до проблеми самоефективності особистості, яку він досліджував у зрілому віці.

А. Бандура закінчив Університет Британської Колумбії, отримавши ступінь бакалавра у 1949 році. Ступінь доктора філософії з психології отримав у 1952 році в Університеті Айова, а з 1953 року почав викладати у Стенфордському університеті, де й працює вже декілька десятиліть.

Інтерес до психології виявив цілком випадково: він приходив до університету, де вивчав біологію, набагато раніше за інших студентів. Щоб не гаяти часу, він прямував до бібліотеки і заповнював час читанням. Одного разу йому в руки потрапив каталог курсу з психології, який хтось забув повернути в бібліотеку. Він так захопився ним, що вирішив, що це й стане його професією.

Праці А. Бандури вважаються частиною когнітивної революції в психології, яка почалася у 1960-х роках. Його теорія соціального навчання підкреслювала важливість спостереження, імітації та моделювання у навчанні. “Навчання було б занадто **трудомістським** і навіть небезпечним, якби люди покладалися лише на результати своїх дій, які сповіщали їм, що треба робити”. Цю теорію часто вважають містком між біхейвіоризмом та когнітивними теоріями навчання, тому що вона ставить на перше місце увагу, пам’ять та мотивацію.

А. Бандура писав: “Деякі психологи помилково вважають, що мої теорії глибоко коріняться у біхейвіоризмі, але я б назвав їх соціальним когнітивізмом. Я концептуалізував біхейвіористську термінологію і явища (стимул-реакція, обумовленість і підкріплення) через когнітивні процеси”. Його теорії мали великий вплив на розвиток психології особистості когнітивної психології, освіти та психотерапії.

Щодо позитивної психології, А. Бандура писав у 1998 році, що впродовж довгого періоду часу психологи приділяли значно більше уваги теоріям, що досліджували причини невдач, ніж тому, що сприяло успіху.

А. Бандура – лауреат численних нагород, премій та відзнак. Він обирався Президентом Американської Психологічної Асоціації (1974), почесним Президентом Канадської Психологічної Асоціації.

Основні роботи: Теорія соціального навчання, Соціальні основи мислення та дії, Самоефективність: застосування контролю.

****

**Мартін Селігман (Martin Seligman)** (народився 2 серпня 1942 р. у м. Олбані, штат Нью Йорк. По закінченні середньої школи навчався у Принстонському університеті, де у 1964 році отримав ступінь бакалавра. Ступінь доктора філософії з психології отримав у 1967 році в університеті Пеннсильванія. У 1998 році його було обрано Президентом Американської Психологічної Асоціації. Селігман доклав багато зусиль для того, щоб започаткувати напрям психології, проголосивши у 1998 році “Позитивну психологію” окремою наукою. За його визначенням, психологія здоров’я –більше, ніж відсутність хвороби.Те, що робить людину щасливою, - це осмислене, активне життя, варте того, щоб жити. Основним завданням позитивної психології він вбачав необхідність визнання та дослідження «найкращого, що є в людині”.

У своїх працях він часто посилається на свою розмову у 1995 році з п’ятилітньою донькою Ріккі. Під час роботи в садочку батько чимось занепокоївся і накричав на неї. У своєму звернені до членів Психологічної

Асоціації штату Північна Кароліна Селігман зізнався, що його донька з усією серйозністю нагадала йому, що вона не скиглить з тих пір, як їй виповнилося п’ять років, тому що вона у свій п’ятий день народження дала собі слово не хникати без серйозного приводу. “Якщо я зуміла зробити це, то чому ти не спробуєш?” Ці слова вразили його і стали поворотним моментом в його дослідженнях. Його називають “батьком сучасної позитивної психології”. Останнім часом працює в Пеннсильванському університеті.

Основні роботи: “Автентичне щастя”, “Сильні риси характеру та чесноти” (у спiвавторстві з К. Петерсоном), “Набутий оптимізм”, “Процвітання - новий погляд на благополуччя”. “Нова позитивна психологія.”

**Міхалі Чиксентміхалі (Mihaly Csikszentmihalyi)** (американський професор-психолог угорського походження, народився у 1934 році) у містечку Рієка, яке зараз належить Хорватії. Під час другої світової війни перебував в італійському таборі-в’язниці, де навчився грати в шахи, що відволікало його від жаху, який панував навколо. Вільно володів угорською (рідна мова), німецькою, італійською, англійською мовами. Коли йому виповнилось 16 років, він поїхав навчатись до Швейцарії, де мав змогу слухати лекції Карла Юнга, який справив на нього великий вплив. “Як дитина війни я бачив, що з людьми відбувається щось не те, вони інакше мислять. Я хотів інакше організувати своє життя. Юнг, здавалося, звертався до позитивного досвіду людини”, - писав він пізніше. У віці 22 років, прослухавши лекції Юнга і Фрейда, він вирішив емігрувати до США вивчати психологію в Чикагському університеті, де потім працював професором психології до 2000 року. Наукові ступені отримав у 1960 (бакалавра) та у 1965 – доктора філософії в Чікагському університеті. Очолював кафедру соціології та антропології в коледжі Лейк Форест. Наразі працює професором в університеті Клермонт. Разом із М. Селігманом вважається засновником позитивної психології. Найбільш відомий як дослідник щастя і креативності, а також як автор та дослідник поняття ‘потік’, тобто стану людини, коли концентрація уваги досягає найвищої точки, коли людина повністю зосереджена та тому, що робить, не помічаючи плину часу і всього, що відбувається за межами своєї справи. Автор даної теорії визначив умови, за яких людина може перебувати в стані ‘потоку’. Ідеї теорії ‘потоку’ мали великий вплив на представників різних сфер активної творчої діяльності та інших видів діяльності.

*Варіанти визначення ознак “потоку”:* “Наповнене радістю життя - у кожного своє, індивідуальне; його не можна створити за рецептом”.

“Люди, які вчаться контролювати свій досвід, зможуть визначати якість свого життя, а це й робить їх щасливими”.

“Контроль свідомості визначає якість життя”.

Основні роботи М. Чиксентіхалі: “Потік”, “Креативність”, “У пошуках потоку”, “Добра робота”, “За межами скуки та тривожності”.

**Кристофер Петерсон (Christopher Peterson)** (1950-2012), професор Мічіганського університету, один із 100 найчастіше цитованих вчених-психологів, разом із М. Селігманом вважається співзасновником “Позитивної психології”, автор підручника “Основи позитивної психології”, розробник опитувальника “Цінності в дії”. Раптова смерть К. Петерсона у жовтні 2012 року була шоком для спільноти психологів. Вони писали з цього приводу про Петерсона у теперішньому часі, адже його надбання матиме довге життя. Саме він визначив всю глибинну сутність позитивної психології трьома словами: “Кожен має значення”.

Учениця і послідовниця К. Петерсона Нансун Парк згадує: “Крис дивним чином поєднував у своїй особі інтелект, теплоту, цілісність і автентичність. Він жив життям, яке варто було прожити. У нього був дар у всьому й у кожному бачити тільки добре. Він не вмів сердитись, він просто замовкав, але ніколи не сердився, радів усьому і був вдячним навіть за сказане йому ‘дякую’; любив людей, знаходив для них час і часто говорив мені: “Роби добро”.

Мартін Селігман вважав його інтелектуальним гігантом. Він не тільки був засновником позитивної психології, він сам прожив її, був її дослідником і вчителем.

Основні роботи: “Основи позитивної психології”, “Сильні риси характеру та чесноти” (у співавторстві з М. Селігманом), “У пошуках гідного життя”.

**Чарльз П. Снайдер** (1944-2006) був професором психології та почесним професором клінічної психології Канзасського університету, де пропрацював 44 роки.

Провідні представники позитивної психології визнавали його теоретиком і дослідником, внесок якого у розвиток позитивної психології важко переоцінити. Високі інтелектуальні здібності поєднувались у цієї людини зі здатністю підтримувати дружні стосунки з колегами, студентами, друзями, легко встановлювати емоційний зв’язок з людьми. Ті, хто був знайомий з вченим, відмічають, що його комунікабельність, можливо, породжена тим, що Ч. Снайдеру доводилось часто змінювати місця проживання, адже він походив з родини крамаря, сім’я якого часто переїздила з місця на місце. У нього був дар спілкуватися з людьми, ділитися з ними своїми знаннями, турбуватися про них. Він ніколи не був помпезним й величним; виявляв схильність іронізувати : “Якщо ти не можеш посміятися над собою, ти втрачаєш найбільше задоволення у світі”, - психологічно проникливо стверджував він.

Колеги порівнювали його з Царем Мідасом, який, торкаючись до предметів, перетворював їх на золото, і водночас з робочою конячкою, великим трудоголіком. Обидві характеристики демонструють суттєві аспекти його характеру. У своїй науковій діяльності Ч. Снайдер надавав перевагу проведенню живого експерименту, що надало йому можливість продемонструвати виключну роль надії на практиці. Він зняв завісу утаємничності з таких понять, як ‘вибачливість’, ‘прощення’ і ‘надія’. Робота, яку він залишив вдячним читачам, показує, як можна позбавмимсь минулого негативного досвіду за допомогою *вибачення*, як підготуватись до майбутнього через *прощення* і як завдяки *надії* впевнено йти до позитивного майбутнього.

Характеризуючи стан розвитку позитивної психології у першому десятилітті ХХІ століття, Ч. Снайдер стверджував: “Перша стадія – декларація незалежності від моделі, що вивчала патології,- завершилась”.

Основні роботи: “Основи позитивної психології”, “Унікальність: людина у пошуках відмінностей”, “Психологія надії”.

**Барбара Фредріксон** (народилася у червні 1964 року) – професор університету Північна Кароліна, має нагороду Кеннана і звання почесного професора. Отримала ступінь доктора філософії у Стенфордському університеті в 1990 році. Працювала професором в Мічіганському університеті впродовж 10 років. У 2000 році отримала премію Темплтона за вагомий внесок у розвиток позитивної психології, зокрема за дослідження позитивних емоцій, їх ролі в житті людини та концептуалізацію моделі “Broaden-and-Build” (Рзширяй і вибудовуй свій внутрішній світ). Вона встановила, що люди, у яких співвідношення позитивних емоцій до негативних становить 3:1, мають усі підстави для процвітання (flourishing), повноцінного функціонування.

Б. Фредріксон довела, що позитивні емоції розкривають наші серця і душі назустріч оточуючим, світу , сприяють підвищенню креативності. Вони змінюють людину на краще, надаючи можливість розвивати нові навички, встановлювати нові контакти, отримувати нові знання. В своїй книзі “Позитивність” (“Positivity”) вона описує 10 провідних форм прояву позитивності, а саме *радість, вдячність, заспокоєння, натхнення, гордість,* *надію, інтерес, вдячність, спокій, любов*, і доводить, чому позитивність є передумовою щастя, як позитивність сприяє поліпшенню взаємовідносин, ефективності діяльності людини, її здоров’я, як вона може долати депресивний стан, сприяти мисленню. М. Чиксентміхай писав про книгу Фредриксон: “Написана одним з найвпливовіших дослідників, “Позитивність” являє собою синтез досягнень позитивної психології за перше десятиліття існування цього напряму. Ця книга містить глибокий аналіз поведінки людини та пропозиції щодо використання позитивних емоцій у повсякденному житті.

Основні роботи: “Позитивність”. Статті: “Роль позитивних емоцій у позитивній психології” (American Psychologist, 56, 218-226); “Цінність позитивних емоцій” (American Scientist, 91,330-335).

**Ед Дінер** (народився у 1946 році у м. Глендейл, Каліфорнія). Наймолодший з шести дітей в сімї фермера, він провів своє дитинство неподалік від Фресно на фермі, де вирощували бавовну та помідори; там же він вчився в школі. “Мого батька цікавили конкретні речі, такі як трактори і помідори,” згадував пізніше Ед. “Батько як людина, що працює на землі, вважав, що країні більше потрібні люди, які б прогнозували погоду, а не психологи”. Не зважаючи на погляди батька, юнакові дозволили обрати професію за його уподобаннями. І нею стала психологія. Він отримав ступінь бакалавра в Каліфорнійському університеті Фресно, а ступінь доктора філософії - у Вашінгтонському університеті у 1974 році. Наразі є професором психології університету Ілінойс, де працює понад 38 років, Почесний професор, лауреат премії Дж. Смайлі.

Дружина Дінера Керол теж психолог. Дві з його дочок і син також стали психологами, працюють в університетах Юта та Кентуккі. Син під впливом батька досліджує проблему благополуччя. Ед Дінер вважається одним із найчастіше цитованих вчених-психологів.

Дослідницька робота Еда Дінера присвячена теорії суб’єктивного благополуччя, підходам вимірювання цього психологічного параметру, вивченню впливу темперамента та особистісних характеристик на благополуччя. Коли він зацікавився проблемами щастя та благополуччя, його матір подарувала йому книгу Нормана Бредберна “Сила позитивного мислення”, яка загострила його інтерес до даної теми. Мати якось сказала йому: “Навіть критику можна вставити в позитивну рамку”. Не дивно, що основною темою його наукових пошуків стала тема щастя, тим більш, що його батьки прожили щасливе життя і завжди з оптимізмом дивились у майбутнє. Але у той же час він розумів що термін “щастя”є загальновживаним, а отже він запропонував замінити його на “суб’єктивне благополуччя”, щоб привернути увагу науковців до цієї проблеми. У своїй автобіографії Дінер стверджує, що щастя – це не кінцевий “пункт призначення”, а – процес. Щастя вимагає залучення до нових видів діяльності і ідентифіуацію нових цілей. Навіть найкращі умови життя не гарантують щастя. “Я для себе з’ясував одне: коли перед тобою є *мета*, до здійснення якої ти прагнеш, – це і є складова частина щастя”. Основним джерелом щастя Дінер цілком виправдано вважав активну діяльність людини, сприятливі соціальні взаємовідносини та позитивне ставлення до життя.

Основні роботи: “Благополуччя для публічної політики” (у співавторстві з Р. Шимак та Дж. Хеллівел), “Кроскультурні розбіжності благополуччя” (у співавторстві з Дж. Хеллівел та Д. Каннеманом), “Зібрання творів Еда Дінера (в трьох томах)”, “Щастя: розкриття таємниць психологічного благополуччя” (у співавторстві з сином Робертом Бісвас-Дінером).

**Соня Любомирськи** (1969 - ) професор психології російського походження, працює в університеті Ріверсайд, Каліфорнія; автор книги “Як бути щасливим”, основними гіпотезами якої є: “Щастя варте того, щоб його прагнути”, “50% щастя, даного людині від природи, визначається генетикою, 10% залежить від обставин та ситуацій, а 40% створюються завдяки самоконтролю”. Стратегії, запропоновані у її роботах, спрямовані на розкриття шляхів здобування саме тих 40% щастя, якими можна керувати. Книгу перекладено на 19 мов світу.

Соня Любомирськи отримала ступінь бакалавра з відзнакою у Гарвардському університеті, ступінь доктора у Стенфорді, престижну премію Темплтонa за внесок у розвиток позитивної психології, а також премію в 1 млн доларів від Національного Інституту Психологічного здоров’я. У своїх роботах на основі дослідження цінностей, рис характеру, поведінки та звичок людей автор стверджує, що щасливі люди – це оптимісти, які вміють вибачати, турбуватись про інших, які захоплені своєю роботою, знаходять час для відпочинку, вміють насолоджуватись життям, підтримують міцні дружні стосунки з оточуючими. Вона пояснює, як оцінити, що робить людину щасливою, та дає рекомендації, як з урахуванням своїх потреб, особистісних характеристик та стилю життя розробити програму свого власного щастя.

Основні роботи: “Як бути щасливим”, “Міфи про щастя”.

**Нансун Парк** отримала освіту у Кореї та США: ступінь бакалавра (англійська мова та педагогіка) у Південній Кореї у 1990 році, ступені магістра та доктора філософії – в університеті Північної Кароліни у 1994 та 2004 роках відповідно. Наразі є доцентом університету Род Айленд. Її дослідження разом з К. Петерсоном чеснот та сильних рис характеру вважаються найамбітнішими у галузі позитивної психології. Вона є одним з провідних фахівців, що вивчають сильні риси характеру у дітей та підлітків у крос-культурному аспекті. Сфера її наукових інтересів включає позитивний розвиток та психологічне благополуччя впродовж життя в різних культурних середовищах. ЇЇ цікавлять як механізми дії, так і наслідки сильних рис характеру і чеснот, позитивний досвід та його роль у формуванні стійкості, збереженні здоров’я, отриманні освіти та оволодінні професією. Її дослідження благополуччя підлітків та молоді були відзначені декількома національними та міжнародними нагородами. Вона є членом Анненбергської комісії з питань позитивного розвитку молоді, членом міжнародної Асоціації позитивних психологів. Наукові праці Н. Парк перекладено на декілька мов, у тому числі на корейську, японську, китайську, хінді, іспанську, португальську, французьку та іврит.

Основні роботи : “Сильні риси характеру і сім’я” (у співавторстві з К Петерсоном); “Позитивна психологія та основана на сильних рисах характеру клінічна робота” (у співавторстві з К. Петерсоном); “Позитивна психологія та сильні риси характеру”; “Три шляхи до щастя: задоволення, зайнятість та смисл” (у співавторстві з М Селігманом).

**ГЛОСАРІЙ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ КУРСУ**

**«ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Англійський термін** | **Український термін** | **Тлумачення терміну** |
| 1. | Authenticity | Автентичність | Вміння бути самим собою; відверто говорити правду, брати на себе відповідальність за власні  почуття і вчинки. |
| 2. | Awe | Благоговіння | Позитивна трансцендентальна емоція, яка виникає, коли людину переповнює відчуття величі того, що вона спостерігає. |
| 3 | Amusement | Веселощі, забави | Приємний настрій завдяки зацікавленості; позитивна соціальна емоція, що сприяє прояву креативності, вирішенню проблем. |
| 4 | Bravery | Хоробрість | Готовність не ухилятись від викликів, вміння гідно протидіяти труднощам, загрозам; терпіти біль; сміливо говорити правду при наявності супротиву, діяти у відповідності з переконаннями, навіть коли вони не визнаються іншими, виявляти фізичну витримку. |
| 5 | Courage | Сміливість | Здатність сприймати небезпеку як виклик з готовністю до її подолання. |
| 6 | Creativity | Креативність | Вміння думати про нові і продуктивні засоби досягнення цілей, виявляти артистичні досягнення. |
| 7 | Curiosity | Допитливість | Виявлення інтересу до різних форм досвіду, прагнення до відкриття і пізнання нового. |
| 8 | Dispositional optimism | Диспозиційний оптимізм | Глобальне очікування позитивного розвитку подій, віра у майбутнє. |
| 9 | The Engaged life | Життя, наповнене діяльністю | Життя, яке полягає в зайнятості, залученості та зануреності в усі форми функціонування людини: роботу, міжособистісні стосунки, відпочинок. |
| 10 | Fairness | Чесність | Cтавлення до людей без упередженості; надання усім рівних можливостей; власне благополуччя. |
| 11 | Forgiveness | Вибачливість | Bміння вибачати тим, хто в чомусь припустив помилки і готовність переживати з цього приводу позитивний стан. |
| 12 | Flow | Потік | Стан повного занурення в діяльність |
| 13 | Flourishing | Процвітання | Оптимальне функціонування людини, благополуччя, фізичне та психологічне здоров’я. |
| 14 | Gratitude | Вдячність | Pозуміння і готовність до визнання позитивного внеску іншої людини у сприятливий для суб’єкта стан подій. |
| 15 | Hedonism | Гедонізм | Вчення про те, що насолода є провідною метою в житті |
| 16 | Hedonic adaptation | Гедоністична адаптація | Тенденція звикати до позитивних обставин у житті і сприймати їх як рутинні. |
| 17 | Humanity | Гуманність | Готовність виявляти доброзичливість до людей і доброту до тварин, турботу про них; робити добрі вчинки, цінувати добрі стосунки з оточуючими. |
| 18 | Humor | Гумор | Любов до жарту та вміння посміятися і розсмішити інших; бачення світлої сторони подій. |
| 19 | Hope | Надія | Оптимістична орієнтація на майбутнє; сподівання на найкраще та віра у можливість його досягнення. |
| 20 | Joy | Радість | Позитивна емоція, яка супроводжується відчуттям легкості, піднесення, грайливості |
| 21 | Justice | Справедливість | Чесне ставлення до оточуючих, оптимальна взаємодія індивіда з групою або співтовариством, прояв гуманності у міжособистісних стосунках. |
| 22 | Interest | Інтерес | Позитивна емоція: зацікавленість у пізнанні нового. |
| 23 | Inspiration | Натхнення | Позитивна емоція, яка викликає бажання зробити все можливе для досягнення поставленої мети |
| 24 | Intentional activities | Інтенціональна діяльність | Самоініційована активність , до якої людина вдається, тому що це їй приємно,цікаво. Така активність контролюється суб’єктом і приносить задоволення собою. |
| 25 | Internal dispute | Внутрішнє несприйняття певного стану подій | Внутрішнє заперечення, яке ставить під сумнів правдивість почутого, прочитаного. |
| 26 | Kindness | Доброта | Вміння виявляти турботу про людей і тварин, не спричиняти їм страждань; робити добрі вчинки; опікуватись проблемами ближніх. |
| 27 | Leadership | Лідерство | Bміння організовувати групові дії, сумісну активність, різноманітні заходи; підтримувати добрі стосунки між колегами, при цьому приймаючи на себе відповідальність за результати сумісних дій. |
| 28 | Life circumstances | Життєві обставини | Власний життєвий досвід, освіта, професія, здоров’я, статки, релігійна віра, демографічні фактори. |
| 29 | Love | Любов | Цінування добрих близьких стосунків з людьми.  Позитивна емоція, яка включає всі інші позитивні переживання: радість, вдячність, спокій, інтерес, надію, гордість, веселощі, натхнення та благоговіння. |
| 30 | Love of learning | Любов до пізнання | Прагнення до оволодіння новими знаннями і навичками: інтерес до інтелектуальних надбань людства; вміння бачити широку перспективу будь-якої проблеми; бажання вчитися за власним вибором, а не під впливом зовнішніх стимулів. |
| 31 | Meaningful life | Життя, наповнене смислом | Наповнене смислом життя, яке полягає у використанні своїх сильних рис характеру для пошуків і служіння вищим цілям: сім’ї, громаді, нації тощо |
| 32 | Mindfulness | Усвідомлена присутність | Схильність індивіда усвідомлювати свої дії на відміну від виконання їх автоматично, без центрації на них уваги. |
| 33 | Modesty | Скромність | Позитивна риса характеру, яка проявляється в тому, що людина не вважає себе особливою, не вихваляється своїми досягненнями. |
| 34 | Optimism | Оптимізм | Сподівання на найкраще; очікування позитивного розвитку подій. |
| 35 | Open-mindedness | Відкритість новому досвіду | Готовність до сприйняття нових ідей та думок, що відрізняються від власних. |
| 36 | Perseverance | Наполегливість | Позитивна амбітність, вміння доводити роботу до завершення, якою б складною вона не була; робити це енергійно, без скарг і нарікань. |
| 37 | Perspective | Вміння бачити перспективу | Здатність передбачати вірогідний перебіг подій, адекватно орієнтуватися у ситуаціях, що вимагають обміркування й відповідальності. |
| 38 | Pessimism | Песимізм | Очікування несприятливого розвитку подій. |
| 39 | Pleasant life | Приємне життя | Життя, яке полягає в прагненні отримувати позитивні емоції, підсилювати їх інтенсивність та довготривалість. Гедоністичні теорії називають його щастям. |
| 40 | Pride | Гордість | Позитивна емоція, що з’являється, коли людина отримує визнання успіхів і досягнень. |
| 41 | Prudence | Обережність | Виваженість у судженнях та рішеннях, запобігання непотрібних ризиків; вміння поступатися короткоплинним успіхом заради довгострокових цілей. |
| 42 | Religiousness | Релігійність, віра, мета | Віра про вищу мету в житті та чіткі уявлення про смисл  життя. |
| 43 | Resilience | Стійкість | Здатність швидко відновлюватись після невдачі або хвороби, вміння впоратись з негараздами, виявити гнучкість. |
| 44 | Rumination | Румінація | Негативний стан, що виявляється у переживанні подій у минулому знову і знову. |
| 45 | Set-point | Генетично зумовлений «поріг» відчуття щастя | Генетично запрограмований рівень переживання щастя, до якого людина повертається після підйомів та спадів. |
| 46 | Serenity | Спокій | Позитивна емоція, яку людина переживає, коли вона перебуває в безпеці, насолоджується теперішнім і вірить у майбутнє. |
| 47 | Social intelligence | Соціальний інтелект | Спроможність усвідомлювати мотиви вчинків людей і власної поведінки, розуміти свої почуття і почуття оточуючих; знання того, як поводитись у різних ситуаціях соціальної взаємодії, як викликати позитивний відгук інших людей. |
| 48 | Social comparison | Соціальне порівняння | Порівняння себе з іншими; заняття, що не дає результату та веде до фрустрації. |
| 49 | Self-regulation | Саморегуляція | Самоконтроль своїх почуттів та вчинків; втілення у життя принципів ‘що таке добре і зле’, нейтралізація своїх негативних емоцій та збереження самовладання в тяжкі хвилини свого життя. |
| 50 | Team-work | Громадянськість,  робота в команді | Bміння працювати в групі, бути її гідним членом команди; сумлінно виконувати свої обов’язки і відчувати відповідальність за спільний успіх; ставити інтереси колективу вище за свої особисті, навіть якщо вони не співпадають з ними; відчувати єдність з колективом; виявляти усвідомлену повагу до старших. |
| 51 | Temperance | Поміркованість | Стриманість у діях та висловлюваннях. |
| 52 | Transcendence | Трансценденція | Готовність помічати і цінувати красу, майстерність і досконалість у всіх формах і сферах їх прояву: від природи до мистецтва, від науки до повсякденного життя. |
| 53 | Wisdom | Мудрість | Готовність до добування і розуміння знань для забезпечення власного благополуччя і благополуччя інших людей. |
| 54 | Zest | Ентузіазм, завзяття, енергія | Ставлення до життя з готовністю до прояву енергії у досягненні цілей; вміння насолоджуватись життям, вбачати в ньому джерело позитивних емоцій, черпати з нього енергію. |

**ІНТЕРАКТИВНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ СТИМУЛЮВАННЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПОЗИТИВНОСТІ**

**ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ (ІНТЕРВЕНЦІЇ) ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОСТІ**

**Перекладіть для себе ці мудрі рядки Махатми Ганді. Поясніть їх глибинний психологічний зміст.**

Keep your **thoughts positive**, because your thoughts become your words. Keep your **words positive**, because your words become your behavior.

Keep your **behavior positive**, because your behavior becomes your habits. Keep your **habits positive** because your habits become your values.

Keep your **values positive** because your **values become destiny**.

*Mahatma Gandhi “Open your Mind, Open your Life”, “A Book of Eastern Wisdom”.*

**“Візит вдячності”**

**В новій інтерпретації М. Селігмана**

**Поділіться із членами групи про ваш “Візит вдячності”. Які почуття охоплювали вас, коли ви писали цього листа? Як адресат сприйняв вашу вдячність? Що об’єднувало вас, коли ви разом згадували ту подію, яка залишила слід у вашому житті? Що ви відчували після зустрічі?**

**“Візит вдячності”**

Згадайте людину з вашого минулого життя, яка мала позитивний вплив на вас і якій ви з тих чи інших причин не висловили свою вдячність. Напишіть цій людині лист вдячності на одну сторінку. Не поспішайте писати; на це може знадобитись день, два, а то й тиждень. Запросіть цю особу до себе або відвідайте її. Важливо зустрітися віч-на-віч, а не відправити написане або зателефонувати. Не говоріть заздалегідь цій особі про мету вашої зустрічі. Просто скажіть, що треба побачитись. Не думайте про подарунок або частування, просто принесіть заламінованого листа вдячності як подарунок. Коли настане час, зачитайте листа повільно, дивлячись людині в очі.

Тоді почекайте на реакцію і разом пригадайте ті конкретні події, завдяки яким ця людина стала такою важливою у вашому житті.

**Три добрих події**

**Впродовж тижня (місяця) щодня записуйте в свій щоденник про три добрих події, які відбулися за цей день.**

Чому, на вашу думку, вони відбулись?

Хто або що їх спонукав(ло)?

Що передувало цим подіям?

Як ви почувались, коли їх переживали?

Чи були ви наодинці, коли це трапилось, чи поруч був хтось, хто поділяв з вами радість?

Як довго тривало відчуття задоволеності від того, що відбулось?

Коли ці події стерлись з пам’яті?

Чи часто ви про них згадуєте?

**Насолоджуйтесь тим, що ви робите**

Раз на день виділіть достатньо часу на виконання того, що ви завжди робите поспіхом (приймаєте душ, снідаєте, біжите на зупинку автобуса, запізнюєтесь на заняття, швиденько пробігаєте очима той навчальний матеріал, який повинні були підготувати раніше). Після цього **запишіть**, що ви робили, як сьогодні це відрізнялось від повсякденної дії, **що ви відчували** у порівнянні з тим, коли робили це поспіхом.

**Напишіть есе про себе ‘at your best’.**

**Я у своєму найкращому прояві**

Що вам **найкраще за все** вдається **у навчанні**:

* **завдяки чому**: внутрішнім ресурсам чи впливу зовні, бажанню виділитись на фоні інших;
* **всупереч чому**: тиску зовні, бажанню довести свої здібності, можливості.

Напишіть, яку роль відіграє мотивація у тому, що вам найкраще за все вдається зробити.

**Лист-рекомендація**

Ви влаштовуєтесь на роботу і вам необхідно представити листа-рекомендацію. Вам необхідно підготувати проект такого листа.

Які риси свого характеру ви б хотіли висвітлити?

Про які академічні досягнення ви хотіли б написати?

Які добрі справи вам би хотілось відзначити в цьому листі?

Як найкраще ви хочете представити себе гіпотетичному роботодавцю?

**Позитивна реакція на повідомлення**

Як ви можете позитивно, з ентузіазмом прореагувати на такі хороші новини? Які позитивні емоції охоплюють вас?

* Ваша подруга склала всі іспити на «відмінно».
* Ваша подруга виграла (отримала) стипендію на навчання за кордоном.
* Студентка вашої групи стала «Міс Україна».
* Університет надає можливість старості вашої групи відвідати Оксфордський університет.
* Дівчина, якій ви таємно заздрите, виходить заміж.

**Що було хорошого впродовж дня?**

**(Count your blessings)**

Впродовж тижня щовечора, перед тим як заснути, подумайте, що було хорошого впродовж дня, в чому вам сьогодні поталанило, чи може доля усміхнулася вам.

Нарахуйте принамні **5 хороших речей**,  **які цей день подарував вам.**

Серед яких можуть бути такі:

* зустрічі
* неочікуване знайомство
* цікава лекція
* успішний виступ на заняттях
* смачна їжа
* примирення з тим, з ким посварились напередодні
* добре повідомлення
* цікава книга або фільм, концерт тощо.

За даними проф. Еммонса, група людей, які виконували таке завдання впродовж певного часу, демонструвала вищий рівень позитивності, енергійності, ентузіазму, рішучості, підвищений рівень уваги, ніж ті, хто такої вправи не виконував, а зосереджувався на негативних порівняннях та внутрішніх недоліках**.**

**10 КЛЮЧІВ ДО ЩАСТЯ**

У кожного свій шлях до щастя. На основі досліджень позитивної психології були запропоновані наступні “10 ключів до щасливого життя та благополуччя”.

Першіп’ять – це ваша взаємодія **iз зовнішнім** світом.

Другі п’ять – це ваше **внутрішнє** ставлення до життя.

**10 ключів до щасливого життя**

Роби добро людям

Спілкуйся з людьми

Турбуйся про своє тіло

Спостерігай навколишнє життя

Здобувай нові знання

Став перед собою мету, яку хочеш досягти

Знайди для себе формулу стійкості

Вироби в собі позитивне ставлення до життя

Навчись сприймати себе таким, яким ти є

Знайди смисл життя

Кожен ключ допомагає поміркувати, як його можна використати у вашому житті. Немає правильних чи неправильних відповідей; ці ключі допомагають замислитись над різними аспектами життя.

**1. Роби людям добро**

Турбота про інших – це основа нашого щастя. Допомога іншим – це не тільки добре для них, вона робить і нас щасливішими і здоровішими. Турбота про інших сприяє міцнішим зв’язкам між людьми, допомагає будувати здорове суспільство. Тут не йдеться про матеріальну допомогу, можна приділяти людині увагу та ділитися з нею думками. Якщо хочеш почуватися добре, роби людям добро!

|  |
| --- |
| **Що ви робите, щоб допомагати іншим?** |

Як ви можете пояснити зміст такого вислову: «Те, що робиш для себе, помирає разом з тобою; те, що робиш для інших і для світу, залишається і стає безсмертним»? (А. Пайн) Порівняйте це твердження з основною ідеєю лекції В.М.Бехтерева «Безсмертя особистості» (див. монографію «Теорії особистості»).

**2. Спілкуйся з людьми**

Взаємовідносини – найважливіша складова щастя. Люди з міцними та широкими мережами взаємовідносин щасливіші, здоровіші та живуть довше. Близькі стосунки з сім’єю та друзями є джерелом любові та підтримки, наповнюють життя смислом, підвищують самооцінку. Широкі мережі стосунків з іншими роблять вас частиною великої спільноти. Отже, для щастя необхідно зміцнювати існуючі взаємовідносини та встановлювати нові.

|  |
| --- |
| **Що для вас має найбільше значення?** |

3. **Турбуйся про своє тіло**

В здоровому тілі – здоровий дух. Активний спосіб життя сприяє благополуччю та щастю, а фізичне здоров’я – це основа для доброго настрою та уникання депресії. Це не означає, що всі мають брати участь у марафоні; є прості засоби, які допомагають зберігати активність у повсякденному житті. По-перше, більше і довше перебувайте на свіжому повітрі, намагайтесь відмовлятися від сучасних технологій, ходіть пішки, уникайте користування ліфтом і не забувайте про сон, який відновляє енергію і надає сили.

|  |
| --- |
| **Як вам вдається бути активним і здоровим?** |

**4. Спостерігай навколишнє життя (Помічай нове)**

Чи відчували ви коли-небудь, яке прекрасне життя? Так, воно прекрасне! І ось воно, перед вами! Треба тільки зупинитись, подивитись навколо, помітити щось нове, на що ви раніше не звертали уваги. Ви можете знайти нове в усьому: коли йдете на роботу або в університет, коли обідаєте або вечеряєте або коли спілкуєтесь з друзями. Саме новизна допомагає налаштуватись на теперішнє, забути про минуле і не турбуватись про майбутнє.

|  |
| --- |
| **Коли ви зупиняєтесь і починаєте помічати щось нове?** |

**5. Здобувай нові знання**

Навчання впливає на наше благополуччя багатьма способами Воно відкриває нам нові ідеї і допомагає підтримувати інтерес і зацікавленість Воно дає нам відчуття вдосконаленості і сприяє зростанню самовпевненості і стійкості Нове можна пізнавати не лише оволодіваючи професією або новою кваліфікацією Можна поділитись своїми знаннями з друзями навчитися співати записатися в клуб або в гурток зайнятися новим видом спорту тощо

|  |
| --- |
| **Чого нового ви намагалися навчитись останнім часом? Якими новими навичками оволодіти або вдосконалити?** |

**6. Став перед собою мету, яку хочеш досягти**

Для щастя дуже важливо мати впевненість у майбутньому. Для цього необхідно мати мету, яка б надавала мотивацію для її досягнення, яка б була реальною, а не примарною. Головне – це її досягнення. Якщо ви намагаєтесь досягти неможливого, це тільки викличе додатковий стрес. Вибір амбітних, але реальних цілей дає життю спрямування та смисл, приносить задоволення, коли їx досягаєш.

|  |
| --- |
| **Які найважливіші цілі ви ставите перед собою?** |

**7. Знайди для себе формулу стійкості**

Кожен з нас в своєму житті переживав стрес, втрату або травму. Те, як ми долали їх, мало великий вплив на наше благополуччя. Ми не можемо вибирати, що з нами може трапитись, але ми можемо вибрати і виробити своє ставлення до того, що відбувається. Це не завжди легко, але, як стверджують новітні дослідження, стійкості, як і іншим навичкам, можна навчитися.

|  |
| --- |
| **Як ви долаєте перепони та труднощі, що спіткають вас?** |

**8. Вироби в собі позитивне ставлення до життя**

Переживати час від часу позитивні емоції, такі як радість, вдячність, задоволення, натхнення та гордість - це не просто чудово. Новітні дослідження свідчать про те, що якщо переживати їх постійно, це допомагає вибудовувати внутрішні ресурси (спіраль розкручується нагору). І хоча треба зберігати реальний погляд на спади і підйоми у житті, все ж позитивні емоції допомагають зосередитись на добрих аспектах у будь-якій ситуації: краще коли склянка напів-повна, ніж напів-пуста.

|  |
| --- |
| **Що викликає у вас позитивне ставлення (емоції)?** |

**9.Навчись сприймати себе таким, яким ти є**

Немає людей без недоліків. Ми часто порівнюємо себе з іншими, приймаючи до уваги лише їхню зовнішню оболонку. Ми загострюємо увагу на своїх недоліках: ми – не такі, якими хотілось би бути. А це є перепоною до відчуття щастя. Задоволення життям буде більшим, якщо ми навчимося приймати себе такими, якими ми є, якщо ми будемо добрішими до людей, коли у них щось не виходить. Це підвищить нашу стійкість і благополуччя, а також допоможе приймати людей такими, які вони є.

|  |
| --- |
| **Яким(якою) ви є насправді?** |

**10. Знайди смисл життя**

Люди, у яких є смисл і мета в житті, – набагато щасливіші за інших; вони контролюють своє життя і отримують від нього, те що бажають. Вони переживають менший стрес, тривожність та депресію. Коли ми знаходимо смисл і мету? Це може бути релігійна віра, виконання обов’язків батьків або виконання роботи, яка приносить користь і задоволення. Відповідь буде для кожного різною, але пошук смислу та мети передбачає вихід за межі свого Я.

|  |
| --- |
| **В чому ви бачите смисл життя?** |

**Думки студентів про прояви позитивності та їх уявлення про позитивну психологію**

**Представление о счастливом человеке**

**Колесник Илья, студент ДНУ им. Олеся Гончара (2012-2013 уч.год)**

Счастлив тот, кто имеет все, что он хочет, и при этом не перестает хотеть того, чего у него нет, и стремится к этому, а то, что у него есть, он заработал сам и ему нравится это делать, т.е. делать себя счастливым. Это еще может называться самореализовываться, очень близкое по значению слово. Тот, у которого есть все, что ему надо, но при этом, все, что ему надо, было предоставлено ему без труда, вряд ли может быть счастливым. Возможно, он будет хорошо себя чувствовать, но обязательно придет момент, когда такому человеку станет быстро все надоедать и он во всех благах сможет видеть только поверхностные качества, а вглубь, так сказать, удовольствия ему не проникнуть, потому что он не сможет оценить по достоинству, понять, чего оно стоит на самом деле. И тогда только можно понять, нужно ли это тебе на самом деле.

**Мое представление о «Позитивной психологии»**

**Шпилевская Анастасия, студентка ДНУ им. Олеся Гончара (2011-2012 уч.год)**

**Позитивная психология – это зеленый цветущий луг**, на котором растут разные цветы и березы, а над ним простирается огромное голубое небо с ярким светящим солнцем.

***Луг*** – это центральная фигура. Это пространство, которое охватывает вся позитивная психология. Он выступает основой, является самым нижним пластом науки, почвой, которая дает жизнь разным областям и направлениям данного учения.

На лугу растут ***шесть берез***, которые олицетворяют собой ***шесть добродетелей:*** *мудрость, смелость, гуманизм, справедливость, умеренность и духовность.* Своими корнями деревья уходят далеко вглубь почвы. Там они подпитывают себя новыми силами, чтобы существовать дальше в этом мире. Точно так же и добродетели. Они зародились много веков назад, их истоки уходят далеко вглубь человеческой истории. И чтобы эти общечеловеческие ценности ы в будущем оставались ценностями, необходимо поддерживать эту связь с истоками, со своей почвой, которая поддерживает в них жизнь.

*Ветви этих берез* олицетворяют ***сильные стороны характера человека***: это и креативность , и любовь к познанию, и настойчивость, а также любовь с добротой и многие другие. Чем больше сильных сторон присутствует в человеке, тем красивее должно быть дерево.

На этом лугу растут еще прекрасные цветы, которые отождествляются с ***десятью формами позитивности***: радостью и благодарностью, умиротворением и заинтересованностью, надеждой и гордостью, весельем и вдохновением, восторгом и, конечно же, любовью.

*Весь этот луг со всеми растениями* представляет ***собой психологическое благополучие***. Жизнь включает также определенные компоненты, о которых говорила Керолайн Рифф:

*самопринятие* – если ты принимаешь себя таким, какой ты есть, принимаешь свое прошлое и позитивно относишься к себе, следовательно, луг будет зеленеть, цвести и радовать всех своей красотой.;

*наличие цели* – в качестве цели здесь может выступать такая: давать жизнь растениям и поддерживать в них силы для существования;

*компетентность* – необходимо обладать экологическим мастерством, чтобы умело расположить все растения на лугу так, чтобы никто никому не мешали, могли свободно расти и развиваться дальше.;

*Чувство непрерывного саморазвития и самореализации* – ничто не стоит на месте, так и этот луг. Здесь все постоянно обновляется. Взять к примеру тот же круговорот веществ или смену времен года. Дни растения умирают, а потом на их месте вырастают новые. Все очищается, и именно это дает дает возможность двигаться дальше в процессе своей жизни.;

*Отношения с другими* – на лугу все взаимосвязано и пронизано любовью. Отношения теплые, добрые и искренние, ведь у каждого есть свое место и претендовать на чужое место никто не пытается;

*Автономия* – хоть здесь все и взаимосвязано, но все-таки каждое растение живет в какой-то степени автономно.

*Голубое небо* – это наше настроение. И не просто какой-то эмоциональный фон, который может изменяться через день или же неделю, а именно ***жизненный настрой, наша жизненная философия***, так сказать. Человек должен понимать, что его возможности безграничны, точно так же как и небо. Его невозможно объять руками или же охватить полностью одним своим взором. Оно простирается кругом свободно, так и человек может свободно выбирать, где и как ему жить, чем заниматься, с кем дружить и как развиваться. Его возможностям нет предела.

Я изобразила также больше *яркое солнце*, которое своим теплом согревает всю поляну. Оно олицетворяет **счастье**; ведь именно тогда, когда мы ощущаем чье-то тепло или видим яркий свет, когда мы чувствуем, что кто-то о нас заботится, мы ощущаем свое счастье.

*Веселые тучки* отображают ***субъективное благополучие***, ведь по внешнему виду, по выражению лица и поведению даже незнакомцу будет ясно, как человек относится к себе и к своей жизни. Если это внутренне отношение позитивное, значит, и внешне он будет светиться. А когда человек счастлив сам, он делает счастливыми и других людей,

*Фраза «Все будет хорошо!»* отражает ***оптимистический настрой.*** Действительно же, если верить, что все хорошее обязательно случится, то так оно и будет.

Еще одним персонажем в данной истории является *ветер*, теплый, весенний. Он представлен здесь в виде ***потока***. У ветра ведь тоже есть какая-то цель. Например, распространять ту же пыльцу, обдувать листья деревьев, помогать лугу цвести. Он тоже часть всего этого. И он настолько вовлечен в свою деятельность, что не замечает ничего вокруг, а занят только достижением своей цели. От этого он получает удовольствие и наслаждение.

Вот именно таким образом я представляю позитивную психологию, где всегда ярко светит солнце на голубом небе, дует теплый весенний ветер, а просторный луг цвете и зеленеет. И все это, конечно же, приносит радость всем жителям планеты.

**Список рекомендованої літератури**

Peterson, Ch., Seligman, M. (2004). Character Strengths and Virtues. A handbook and classification. Oxford University Press.

Peterson, Ch., (2006). A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press.

Fredrickson, B., (2009). Positivity. Published in the USA by Three Rivers Press.

Csiksztntmihalyi, M., (1997). Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention. Harper Collins Publishers, NY.

Csiksztntmihalyi, M., (1991). Flow. The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial.

Lyubomirski, S., (2008). The How of Happiness. The Penquin Press, NY.

Diener, Ed.,Biswas-Diener, R.,(2012). Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishers

Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. (2010). Сучасні напрями зарубіжної психології. Розділ «Позитивна психологія». Дн-ськ: ДНУ.

Бонивел И. (2009). Ключи к благополучию: что может позитивная психология. Москва.

Селигман, М., (2008) Новая позитивная психология.Cофия.

Зміст

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Передмова | 4 |
|  | ОСНОВНІ НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕНЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ | 7 |
|  | Витоки позитивної психології | 7 |
|  | Позитивна психологія у ХХІ столітті | 10 |
|  | Позитивні емоції | 12 |
|  | Позитивні риси характеру | 20 |
|  | Оцінка можливостей застосування доробків позитивної психології | 27 |
|  | ФОРМИ ПРОЯВУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ | 30 |
|  | Психологічне благополуччя | 30 |
|  | Суб’єктивне благополуччя | 35 |
|  | Соціальне благополуччя | 37 |
|  | Матеріальне благополуччя | 38 |
|  | Психологічні умови відчуття людиною суб’єктивного благополуччя | 40 |
|  | Соціальна активність | 41 |
|  | Інтелектуальна та творча діяльність | 43 |
|  | Фізична активність | 45 |
|  | ТЛУМАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЧЕСНОТІ СИЛЬНИХ РИС ХАРАКТЕРУ | 49 |
|  | ОПИТУВАЛЬНИК «Цінності в дії» | 56 |
|  | 10 ФОРМ ПОЗИТИВНОСТІ | 64 |
|  | ТВОРЧІ ІНТЕРАКТИВНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОСТІ ЯК ФОРМИ ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ | 70 |
|  | ВНЕСОК ВЧЕНИХ-ПСИХОЛОГІВ У ПОЯВУ І РОЗВИТОК ІДЕЙ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ | 75 |
|  | ГЛОСАРІЙ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ КУРСУ «Позитивна психологія» | 87 |
|  | ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ (ІНТЕРВЕНЦІЇ) ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОСТІ) | 96 |
|  | МОЄ УЯВЛЕННЯ ПРО ПОЗИТИВНУ ПСИХОЛОГІЮ (думки студентів) | 105 |
|  | СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 107 |