

Костромской Государственный
Университет

И. БОНИВЕЛЛ
КЛЮЧИ К БЛАГОПОЛУЧИЮ

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА 2 КУРСА

ГРУППА: 19-СПМО-4

КОРОЛЕВА АННА

Илона Бонивелл

Клинический психолог, специалист в области позитивной психологии, доктор психологических наук, коуч.

Основательница первой магистерской программы в Европе в области прикладной позитивной психологии.

Организатор первого Европейского конгресса позитивной психологии в Уинчестере (Великобритания).

С 2007 года постоянный член совета директоров Международной ассоциации позитивной психологии (IPPA).



Илона
Бонивелл



ключи к благополучию

что может
позитивная
психология

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES

ББК 88.5
Б81

Дизайн обложки, макет
Валерий Калныньш

Бонивелл И.

Б81 Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер.
с англ. Маши Бабичевой. — М.: Время, 2009. — 192 с.
ISBN 978-5-9691-0416-7

ISBN 978-5-9691-0416-7



9 785969 104167

© Илона Boniwell, 2009

© «Время», 2009

© Калныньш В., оформление, 2009

1. Что такое позитивная психология?	12
2. Вы и ваши эмоции.	19
3. Оптимизм и надежда.	29
4. Жизнь в потоке	39
5. Счастье и субъективное благополучие	47
6. Счастье — вещь необходимая или достаточная? Понятие эвдемонического благополучия	58
7. Созидание смысла: ценности, мотивация и жизненные цели	70
8. Время в нашей жизни	79
9. Позитивная психология и жизненные трудности и проблемы.	90
10. Свобода выбора и как ее пережить	102
11. Позитивная психология сильных сторон личности	110
12. Любовь	124
13. Интервенции позитивной психологии	136
14. Практическое применение	150
15. Будущее позитивной психологии.	160

1. ЧТО ТАКОЕ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ?

Позитивная психология — это наука о позитивных аспектах человеческой жизни, таких, как счастье, благополучие и процветание.

«что способствует?»

вместо

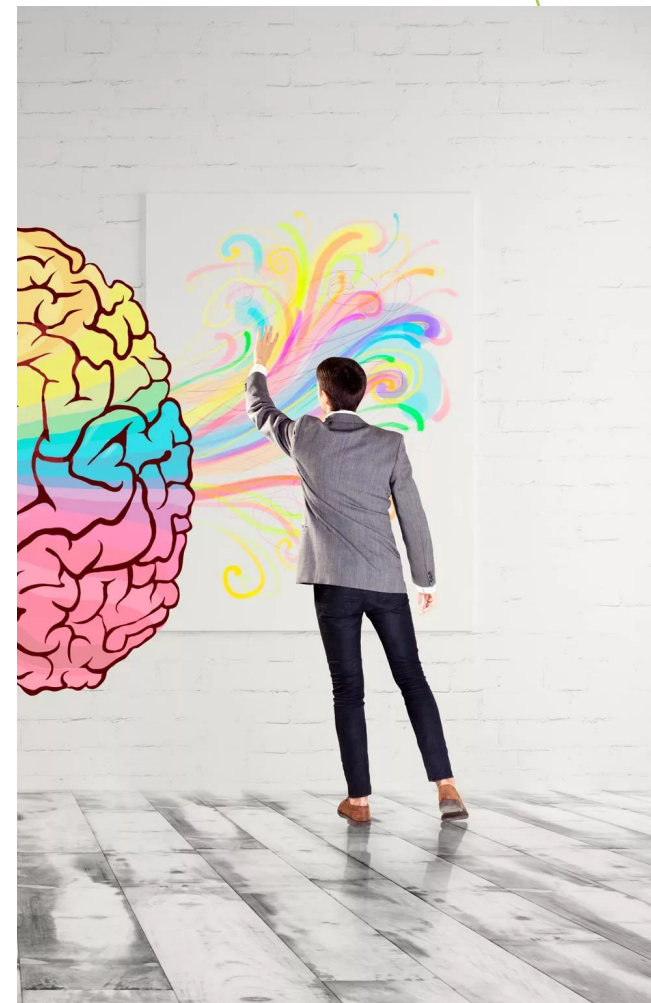
«что мешает?»

«что хорошо в этом человеке?»

вместо

«что с ним не в порядке?»

Позитивная психология интересуется не тем, как, например, исправить -8 на -2 , а тем, как довести $+2$ до $+8$.



2. ВЫ И ВАШИ ЭМОЦИИ

Позитивные ЭМОЦИИ.

- а) расширяют набор доступных нам мыслительных действий.
- б) отменяют негативные эмоции.
- в) повышают устойчивость.
- г) создают новые психологические ресурсы.
- д) помогают запустить механизмы личностного роста.

Негативные эмоции.

- а) могут инициировать коренные изменения личности.
- б) могут помочь нам заглянуть в себя и прикоснуться к нашей глубинной сущности;
- в) они могут помочь нам учиться, способствуют лучшему пониманию себя и познанию мира.
- г) переживание и преодоление негативного аффекта может иметь позитивные социальные последствия, такие, как скромность, выработка нравственной позиции, заботливость и



3. ОПТИМИЗМ И НАДЕЖДА

Оптимисты & Пессимисты

Оптимисты страдают меньше, чем пессимисты, лучше адаптируются к негативным ситуациям, благоприятствует целенаправленному решению проблем, ведут более здоровый образ жизни.

Но

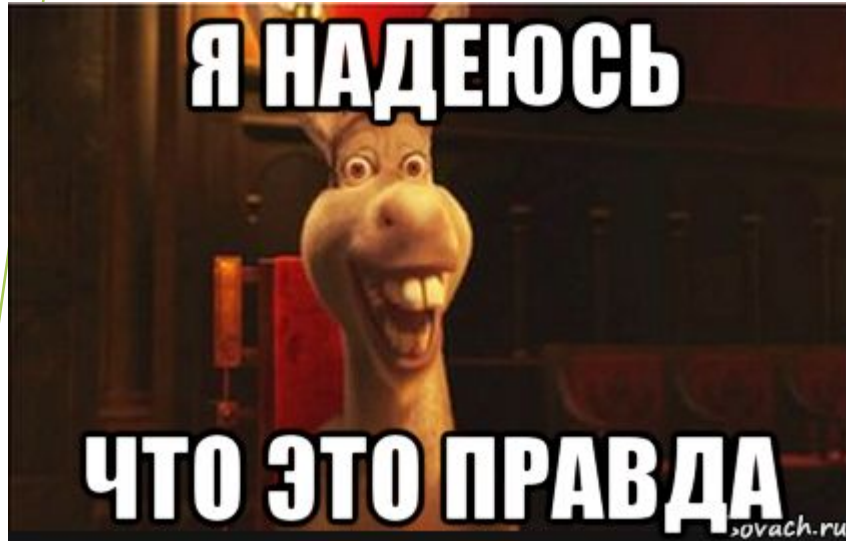
Оптимистичный образ мыслей связан с недооценкой рисков, в серьезных травматичных ситуациях (таких, как смерть, пожар, наводнение или изнасилование) оптимисты могут оказаться менее устойчивыми и тогда



Есть ли надежда?

Мы испытываем надежду,
если:

- а) знаем, чего хотим,
- б) можем придумать множество способов получить желаемое
- в) начинаем действовать и продолжаем идти к намеченной цели.



4. ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

Один философ так описал испытанное им состояние потока:

Хороший спор часто влечет за собой ощущение потока. Я не ощущаю себя, мир вокруг или течение времени. Я полностью поглощен разговором. Все идет гладко. Это прогулка, требующая много сил, но не тяжелая. Между тем, как это бывает со всеми приносящими настоящее удовлетворение жизненными переживаниями, ты осознаешь, что находишься в потоке не в тот момент, когда ты в нем был, а после, потому что тебе его не хватает.

«состояние потока» (flow) - Михай

Чиксентмихайи

5. СЧАСТЬЕ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Кто счастлив?

Ответ здесь простой, но немного неожиданный: почти все

Кто несчастлив?

Те кто, потерял любимых, люди, начавшие проходить курс психотерапии, алкоголики, которых лечат в больнице, недавно попавшие в тюрьму заключенные, студенты — жертвы политических репрессий.

М. Селигман

Формула счастья: $S = I + O + V$

S означает счастье, I — индивидуальный диапазон, O — обстоятельства, V — факторы, поддающиеся волевому контролю.

Б. СЧАСТЬЕ — ВЕЩЬ НЕОБХОДИМАЯ ИЛИ ДОСТАТОЧНАЯ?

Субъективное
благополучие
(Э. Динер)

Психологическое
благополучие
(К. Рифф)

Теория
самодетерминации
и
(Р. Райан и Э. Деси)

Эвдемоническое
благополучие
(Д. Локк)

Модель
подлинного
счастья
(М. Селигман)

7. СОЗИДАНИЕ СМЫСЛА: ЦЕННОСТИ, МОТИВАЦИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ



Ценности — это то, что для нас важно.

Мотивация — это сила, заставляющая вас вставать, идти на работу, открывать учебник среди ночи и т. д.



Жизненные цели — это специфические мотивирующие целевые с помощью которых мы даем направление нашей жизни.



8. ВРЕМЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Разумное
Использование
Времени



Временная
перспектива

9. ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

Копинговые стратегии

проблемно-ориентированный, эмоционально ориентированный, избегание

Адаптивные защитные механизмы

предвидение, чувство принадлежности, юмор, самоутверждение, самонаблюдение, сублимация и подавление

Посттравматический рост

опыт позитивных изменений, происходящих с человеком в результате столкновения со сложными жизненными кризисами

Мудрость

то, что помогает нам справиться со сложными и



10. СВОБОДА ВЫБОРА И КАК ЕЕ ПЕРЕЖИТЬ*

Удовлетворители - это люди, которые удовлетворяются просто приемлемым - тем, что «достаточно хорошо» для их потребностей.

Максималисты - это те, кому нужно все самое лучшее, и поэтому они рассматривают все возможные варианты.

*интересный источник об этом – книга: Элвин Тоффлер «Шок будущего»
Какое будущее нас ждет и как мы можем научиться с ним справляться.



1 1 . ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СИЛЬНЫХ СТОРОН ЧЕЛОВЕКА

**Классификация достоинств и добродетелей
(Кристофера Петерсона и Мартина Селигмана) 24 сильные стороны**

Сильные стороны можно объединить в шесть таких добродетелей:

- мудрость
- мужество
- любовь, гуманность
- справедливость
- умеренность
- трансцендентность

**Гэллаповский определитель сильных сторон (Дональд Клифтон и Эдвард «Чип» Андерсен)
34 сильные стороны**

В основе наших сильных сторон лежат таланты. Талант — это естественно возникающая модель мыслей, чувств или поведения, которую можно применить в различных областях.

Сильная сторона человека — это способность показывать постоянные высокие результаты в данной области деятельности.

12. ЛЮБОВЬ



Существует несколько моделей и концепций любви: (приведены основные)

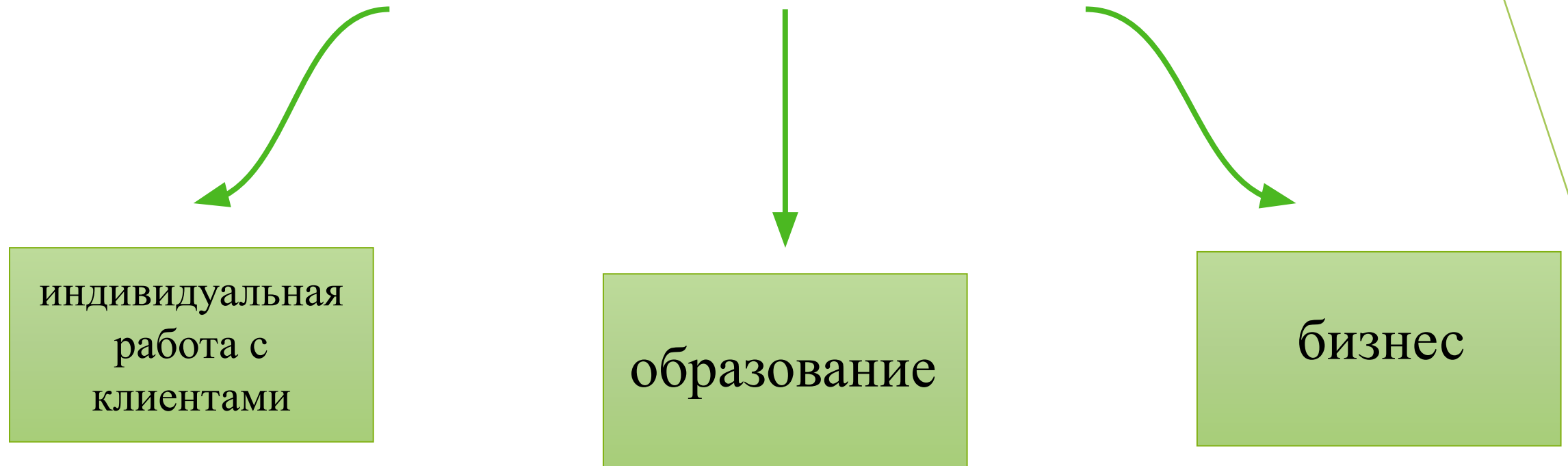
1. Теория привязанности (Дж. Боулби)
2. Триангулярная теория любви (Р. Стернберг)
3. Стили любви (Mania, Ludus,Pragma, Eros, Storge, Agape) (Дж. Ли)
4. Страстная и сострадательная любовь (К. Хендрик, С. Хендрик)

13. ИНТЕРВЕНЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Проверенные интервенции	Некоторые непроверенные интервенции
1. Три хорошие вещи	1. Чудесный день вместе
2. Визит благодарности	2. Время в подарок
3. Спонтанные проявления доброты	3. Краткое изложение вашей жизни
4. Активно-конструктивное реагирование	4. Уменьшение тревоги
5. Определение фирменных сильных сторон	5. Процесс трех вопросов
6. Найти новое применение вашим сильным сторонам	
7. Смакование	
8. Физические упражнения	
9. Наилучший вариант самого себя	
10. Позитивные воспоминания	

14. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Позитивная психология



15. БУДУЩЕЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Три потенциальных пути ее развития:

1. Позитивная психология может и дальше оставаться обособленным движением, ориентированным на изучение позитивного научными методами, привлекающим значительное финансирование и получающим существенные для науки и общества результаты.
2. Может оказаться временным увлечением, движением без ног, которое не сможет сделать сколько нибудь существенных открытий и станет жертвой своей собственной идеологии.
3. Может достичь синтеза с так называемой негативной психологией и ее богатым наследием, вобрав в себя разнообразие доступных методов, интегрировав позитивное с негативным и соединив в единое целое все, что мы знаем и пока не знаем о самом удивительном и сложном предмете изучения в мире — человеке. В этом случае позитивная психология, вероятно, перестанет существовать как независимое движение.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Argyle M. The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge, 2001. (Исчерпывающее и понятное введение в науку о счастье.)
- Carr A. Positive Psychology. Hove: Brunner- Rout ledge, 2004. (Введение в позитивную психологию, предназначенное для студентов, изучающих психологию, но вполне доступное и для тех, кого не смущает некоторое количество психологического жаргона.)
- Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Happiness. London: Rider, 1992. (Прекрасно написанная книга, в которой доступность сочетается с глубокими идеями.)
- Linley P. A., Joseph S. Positive Psychology in Practice. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. (Одно из лучших на сегодняшний день пособий по позитивной психологии и ее практическому применению.)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- <http://www.positivepsychology.org> Главный сайт позитивной психологии дает исчерпывающее представление о текущем состоянии дел в этой области. На сайте можно заполнить анкету и узнать свои сильные стороны в соответствии с классификацией VIA.
- <http://www.ippanetwork.org/> Сайт Международной ассоциации позитивной психологии, чьей целью является развитие и распространение позитивной психологии, обеспечение взаимодействия между исследователями и практикующими специалистами из разных стран, заинтересованными в позитивной психологии.
- <http://enpp.org> Сайт Европейской сети позитивной психологии информирует о текущих мероприятиях по позитивной психологии в Европе.
- <http://www.authentichappiness.org> Сайт о подлинном счастье предлагает вам доступ к множеству тестов и опросов. Доступ бесплатный, но необходима регистрация.
- <http://psych.rochester.edu/SDT/index.html> Сайт теории самодетерминации — хороший ресурс для тех, кто хотел бы больше узнать об этой области исследований.

РУССКИЕ ИЗДАНИЯ РАБОТ, УПОМЯНУТЫХ В ЭТОЙ КНИГЕ

- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. АСТ, АСТ Москва, Хранитель, 2008.
- Селигман М. Новая позитивная психология. София, 2006.
- Маслоу А. Г. Экзистенциальная психология. Институт общегуманитарных исследований, 2005.
- Маслоу А. Мотивация и личность. Питер, 2003.
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Прогресс, 1994.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. Прогресс, 1990.
- Тоффлер Э. Шок будущего. АСТ, 2004.
- Шварц Б. Парадокс выбора. Как мы выбираем и почему «больше значит «меньше». Хорошая книга, 2005.
- Стернберг Р. Дж. Триангулярная теория любви // Сексология: Хрестоматия / Под ред. Д. Н. Исаева. Питер, 2001.

Спасибо за

внимание!