

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК:316.6

DOI: 10.15587/2313-8416.2016.84186

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ КАК РЕСУРСА СОВРЕМЕННОГО УКРАИНСКОГО ОБЩЕСТВА

© И. А. Кадиевская

В статье изучается возможность использования прогрессивных подходов позитивной психологии в качестве ресурсов стабилизации общественного сознания. Обосновываются перспективы использования подходов позитивной психологии в качестве ресурсов стабилизации общественного сознания. Осмысливаются ключевые понятия: позитивная психология, общественное сознание, социальное настроение, паттерны мышления, вера и рассматривается их взаимосвязь. Исследуется потенциал развития позитивного мышления граждан

Ключевые слова: *позитивная психология, общественное сознание, социальное настроение, паттерны мышления, вера*

This article examines the possibility of using the progressive approaches of positive psychology as a resource to stabilize the public consciousness. The prospects of using the approaches of positive psychology as a resource to stabilize the public consciousness are substantiated. The key concepts are conceptualized: positive psychology, social consciousness, social mood, patterns of thinking, faith. Their relationship is considered. The development potential of positive thinking of citizens is examined

Keywords: *positive psychology, social consciousness, social mood, patterns of thinking, faith*

1. Введение

Научный интерес к проблемам позитивной психологии связан с тем, что в рамках данного направления были предложены и внедрены новые нестандартные подходы преодоления различных деформаций кризисного сознания. В условиях экономической и политической нестабильности мы наблюдаем широкое распространение пессимистического, трагического и депрессивного мировосприятия среди населения. Все больше людей испытывают подавленность, раздражительность, неуверенность и тревожность. К сожалению, многие не справляются с трудностями, испытывая духовное опустошение и резкое понижение уровня адаптивности к стрессам. Теории, идеи и методы позитивной психологии могут быть использованы как мощный ресурс в решении различных проблем, в т. ч. касающихся социального настроения. В этих условиях теоретико-методологическая база позитивной психологии может помочь людям в преодолении трудностей, способствуя повышению оптимизма и удовлетворенности жизнью.

2. Анализ литературных данных

Основоположителем позитивной психологии принято считать Мартина Селигмана. Ученый стремился переключить внимание психологии от недостатков и слабостей людей к их потенциалу. Иссле-

дователь дает мощный толчок в эмпирических исследованиях «благополучия», а также «потокowego состояния». Он занимался анализом сильных сторон человека, мудрости, творческих способностей, а также психического здоровья [1, 2]. Организатор европейской ассоциации позитивной психологии И. Бонивелл продолжила анализ проблем благополучия, преодолевая в своей работе медицинскую модель психологии [3].

Позитивная психология является новой и современной наукой. В XX веке многие знаменитые психологи [4] занимались теми проблемами, которые позднее стали предметом изучения позитивной психологии. Среди них были Карл Юнг с его концепцией «становления всем, чем человек может быть» и Абрахам Маслоу, уделявший особое внимание самоактуализации. В отечественной науке о позитивной психологии известно уже давно, однако эта область, с точки зрения наших профессиональных психологов, относилась скорее к околонучному, чем к традиционному знанию. Хотя многие отечественные психологи, теологи и философы занимались темами родственно близкими позитивной психологии. Среди таких ученых следует выделить А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, О. К. Тихомирова, В. С. Ильина, А. П. Назаретяна, Б. С. Братусь, К. М. Гуревич и т. д. [5–8]. Теоретико-методологическая база позитивной

психологии является довольно богатой и развитой. Многие как зарубежные, так и отечественные авторы предоставили фундаментальные исследования таких феноменов человеческой жизни, как счастье, успех, благополучие, процветание и т. д. Интересными также являются новые подходы в изучении творческих способностей, силы духа и психического здоровья. Однако в отечественном философском дискурсе недостаточно внимания уделяется обоснованию простых, но эмпирически подтвердивших свою эффективность методик овладения духовными ресурсами, помогающими достичь успеха, поднять самооценку и обрести уверенность в себе. Особенно перспективными в современных условиях можно считать разработки, способные помочь нашим соотечественникам обрести душевное равновесие, достичь желаемых целей, а также улучшить отношения в личной и общественной жизни.

3. Цель и задачи исследования

Целью статьи является изучение возможностей использования прогрессивных подходов позитивной психологии в качестве ресурсов стабилизации общественного сознания.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие задачи:

– обосновать перспективы использования подходов позитивной психологии в качестве ресурсов стабилизации общественного сознания;

– осмыслить ключевые понятия (позитивная психология, общественное сознание, социальное настроение, паттерны мышления, вера) и рассмотреть их взаимосвязь;

– исследовать потенциал развития позитивного мышления граждан.

4. Ресурсы позитивной психологии в решении проблем деструктивного общественного сознания

Все больше и больше граждан Украины начинают серьезно задумываться о том, как не потерять себя в бурном водовороте современной жизни. Стремительные экономический спад, а также военное противостояние в восточных областях нашей страны ввергло миллионы наших сограждан в состояние тревоги и растерянности. В последнее время население существенно обнищало, появились вынужденные переселенцы из горячих точек, а также убитые и раненые в зоне АТО. В философском дискурсе более активно стали обсуждаться проблемы повышения уровня конфликтности и социальной напряженности. Особенную актуальность приобрели работы, актуализирующие вопросы деформации общественного сознания, а также острого дефицита веры и доверия в современном украинском обществе. Мы вынуждены наблюдать интенсивное распространение нигилизма, квиетизма и цинизма в общественном сознании. В таких кризисных условиях нам просто необходимо искать и находить новые нестандартные ресурсы стабилизации общественного сознания. И если в благоприятных исторических условиях гуманитарии могут себе позволить ограничиться рефлексивной теорией,

то в период тяжелых испытаний, выпавших на долю нашей страны важно направить усилия философов, социологов и психологов на разработку социально полезных практических рекомендаций. Из мировой исторической практики хорошо известно, какую важную роль играет общественное сознание практически во всех социальных процессах. Общественное сознание – это совокупность идей, теорий, взглядов, социальных чувств, привычек и нравов людей, обусловленных объективной действительностью и воздействующих на нее. Являясь продуктом исторического развития, оно играет роль культурных оснований личности. Общественное сознание существует в качестве двигателя истории и культуры, когда его содержание освоено индивидуальным сознанием и деятельностью. Разочарованные, подавленные, утратившие веру люди практически не способны обрести счастье и участвовать в социальном созидании. Отрицательный заряд пессимистического, трагического и депрессивного мировосприятия может лишь усугублять кризисные явления в любом государстве. И в этом смысле Украина, конечно, не является исключением. Практикующие психологи обосновано утверждают, что если быстро преодолеть объективные угрозы и опасности не удастся, необходимо оказать психологическую помощь, связанную с освобождением сознания от страха, связанного с воображаемыми опасностями. И в этом направлении работы можно легко обнаружить вполне реальную перспективу повышения социального настроения, которое является одним из интегральных показателей восприятия населением социально-экономических, общественно-политических, духовных процессов, происходящих в социуме, самоощущения людьми своего материального и должностного положения.

В условиях т. н. информационной войны разрушительное влияние на сознание способны оказывать деструктивные идеи, смыслы и установки. Они постоянно смущают разум и угнетают людей, вызывают вспышки фрустрации агрессии. Подобно болезнетворным бактериям и вирусам мрачные пессимистические информационные послания подавляют защитные свойства организма, вызывая общий спад жизненных сил, раздражительность, тревогу и замешательство. К сожалению, такие дистрессовые состояния регулярно истощают как духовные, так и физические силы граждан нашей страны. Возможно, кому-то информационная война напоминает борьбу с фантомами в некой виртуальной реальности. И скептики могут заявлять, что сейчас нам не до этого, ведь так много практических забот и проблем. Но позволю себе с ними не согласиться, поскольку главной победой каждого человека и общества в целом является победа над собственными пороками и слабостями, способность избавиться от деструктивных паттернов мышления. Как справедливо отмечал Н. Д. Линде, автор книги «Основы современной психотерапии» в своей «Сутре о счастье», Врата ада заперты изнутри. А если они заперты изнутри, то, как Бог может вывести оттуда людей? Им хочется там находиться, и они держат круговую оборону, чтобы только не попасть в рай. Как может попасть в рай гнев-

ный человек? Как может попасть туда подавленный человек? Как может это сделать пораженный страхами и тревогами человек? В раю нет атомных боеголовок! Но есть люди, которые так держатся за боеголовки, что не могут попасть в рай! Самый лучший способ избавиться от войны и боеголовок – научиться жить в раю и научить этому своих врагов.

Если обратиться к работам в области позитивной и гуманистической психологии можно обнаружить богатую палитру разнообразных методик направленных на трансформацию деструктивных паттернов мышления. Понятие «паттерн» встречается в физике, информатике, дизайне, музыке и психологии. В переводе с английского оно означает «шаблон, «модель». Применительно к психологии паттерн можно кратко обозначить как парадигму поведения, свойственную человеку в определенных обстоятельствах. Эта модель работает автоматически, непроизвольно, в процессе взаимодействия человека с окружающим миром. Паттерн в самом общем смысле – устойчивый, повторяющийся элемент структуры, шаблон. По сути, главной задачей позитивной психологии является развитие оптимистического позитивного мышления и мировосприятия. Именно с изменением мышления большинство известных представителей данной области связывают обретение человеком счастья, благополучия и процветания. Довольно необычным для научной психологии является то, что в качестве понятийного аппарата в рамках современной позитивной психологии стали активно использоваться такие термины, как: счастье, добродетели, достоинства, оптимизм, радость, надежда, любовь, доверие, вера, состояние потока, духовное удовлетворение и т. д. Многие авторы сумели убедительно обосновать соответствие данной терминологии целям, задачам и методам предложенного направления. Выделяются три основных раздела позитивной психологии:

1) субъективное ощущение счастья (позитивные эмоции – наслаждение, удовлетворение жизнью, чувство близости, конструктивные мысли о себе и своем будущем – оптимизм, уверенность в себе, наполненность энергией, «жизненной силой»);

2) высшие индивидуально-психологические человеческие качества (мудрость, любовь, духовность, честность, смелость, доброта, творчество, чувство реальности, поиски смысла, прощение и сочувствие, юмор, щедрость, альтруизм, эмпатия и т. д.). Можно сказать, что позитивная психология занимается тем, что в истории гуманитарного знания называлось «добродетелями»;

3) позитивные социальные институты (демократия, здоровая семья, свободные средства массовой информации, здоровая среда на рабочем месте, здоровые локальные социальные сообщества).

Так Р. Мэй выделяет в качестве определяющего бытия человека присутствие фактора силы, который лежит в основе очень многих проявлений жизни: любопытства, интереса, любви, творческой деятельности. Один из главных конфликтов человеческой души по Р. Мэю, лежит в плоскости «силы-бессилия», т. е. между способностью и умением влиять

на собственную жизнь, обретая чувство собственной значимости и ощущением бессилия, неспособности, пассивности и апатии [9].

При этом важно понимать, что позитивная психология, как правило, концентрирует свое внимание на поиске факторов, условий и методов формирования, создания и обретения человеком способностей силы: внутренней силы, уверенности, ощущения перспективы, власти над событиями и собственной жизнью, собственными мыслями и переживаниями. Ключ к успеху с этой точки зрения кроется в рациональном анализе укоренившихся в сознании и подсознании паттернов мышления человека. И если человек привык мыслить пессимистично, разрушительно или порочно подобные мысли, проникая в подсознание, могут ухудшать здоровье, настроение и качество жизни. Но при желании каждый может обнаружить и заменить разрушительные установки на положительные, конструктивные и жизнеутверждающие. В некоторых работах современных позитивных психологов приводятся впечатляющие примеры того, как вера способна фактически творить чудеса в жизни людей. Исследователи обращают внимание на то, что сила веры как в созидательные, так и в разрушительные идеи и установки может приводить к их дальнейшей манифестации в реальности. Сознание при этом анализирует и критически оценивает поступающую информацию, после чего любые идеи, воспринятые на веру как истинные, могут превращаться в команды, поступающие на более глубокий уровень подсознания. И если все то, во что мы поверили, действительно способно превращаться в выполняемые подсознанием команды, определяющие здоровье, настроение и поведение человека, стоит со всей серьезностью отнестись к тому, что же мы впускаем в собственное сознание. «Что посеешь, то и пожнешь». Таким образом, можно сделать вывод о том, что людям вредно верить в то, что их разрушает. В то же время полезно верить в крепкое здоровье, счастье, любовь, успех, радужные перспективы и т. д. В целом можно сказать, что современная позитивная психология в качестве ведущего своего направления определяет необходимость формирования созидательной веры, а также уверенности человека в себе и собственных силах. Вера в добрые, светлые, оптимистические и жизнеутверждающие идеи выступает в качестве главного стимула, пробуждающего внутренние силы человека. Особенно интересно, что в отечественной философской традиции искусство жизни нередко определяется как рост и укрепление веры, способной пробуждать духовные силы. Понятие «вера» происходит от латинского *veritas* (истина), т. е. объект веры именно то, что претендует на истинность. Не гипотеза, даже не постулат, а именно что догма. Вера выступает в двух ипостасях: и как способ признания истинности чего-либо без достаточного основания, и как отношение принятия также без достаточного для этого основания. В качестве значимых ценностей Бога в человеке по И. А. Ильину, выступает дар любви, созерцания, совести, воли, благоговения, искренности, молитвы, свободы, смирения, а также дар ясновидения [10]. В философско-психологическом наследии И. А. Ильина

вера – базовое психологическое явление, первичная сила в человеке, влияющая на всю его жизнедеятельность, характеризующаяся любовью к определенным аспектам действительности. Человек верит в то, что воспринимает как самое существенное в своей жизни, чем он дорожит, чему служит, что составляет предмет его стремлений. Предмет веры становится для человека источником радости. В предмете веры пребывают его мысли, чувства, воображение – весь внутренний мир человека. Именно здесь находится реальный центр человеческой жизни: любовь, служение, способность идти на жертвы. Человек постепенно уподобляется тому, во что он верит, – это духовный закон. Вера – это глубокое, искреннее, пронизанное эмоциями принятие какого-то положения или представления, иногда предполагающее определенные рациональные основания, но обычно обходящееся без них. Вера позволяет признавать некоторые утверждения достоверными и доказанными без критики и обсуждения. Загадки веры на протяжении многих тысячелетий безуспешно пытались разгадать многие выдающиеся теологи, богословы и философы. Но сегодня, по прежнему, мы не можем с уверенностью ответить на вопросы, связанные с феноменом веры. В западной позитивной психологии подобные свидетельства всегда вызвали огромный не только теоретический, но и практический интерес. Потенциал веры, как известно, используется в различных техниках гипноза, методиках самовнушения и саморегуляции. Психологические методы аффирмации, визуализации, внутреннего кино и многие другие без веры просто не работают. Эффективными и результативными они могут стать лишь в том случае, если человеку удастся достичь высокого уровня веры. Считаю, что подобные методики действительно могут быть очень полезными для наших сограждан. Их применение не требует материальных затрат, но тем ни менее может быть довольно эффективным в процессе развития позитивного мышления. Не случайно в образовании некоторых западных стран уже давно был успешно внедрен ряд образовательных программ, созданных в рамках позитивной психологии. Их главной целью являлась популяризация использования результативных практических методик. Это программы, направлены на разъяснение целей и задач, особенностей и возможностей позитивной психологии. Программа устойчивости («Resilience programme») в Пенсильванском университете, разработанная Селигманом и его коллегами учит подростков распознавать собственное катастрофическое мышление и вырабатывает у них навык ведения дискуссии. Программа развития на основе сильных сторон, созданная фондом Gallup, существенно повышает академическую успеваемость. Ряд программ, в частности «Going for the goal», обучают подростков навыкам позитивной постановки целей и более легкому их достижению и т.д. Большинство подобных программ было разработано и внедрено в США. Уверена, что граждане Украины сегодня остро нуждаются в таких прекрасных ресурсах, которые содержит в себе позитивная психология. Опираясь на успешный опыт наших зарубежных коллег, мы также могли бы

инициировать подобные образовательные программы в системе отечественного высшего образования. Тем более, что в условиях идеологического плюрализма в нашей стране циркулирует все больше и больше сомнительных учений, способных нанести реальный вред сознанию человека. В этом смысле отечественная система высшего образования вполне могла бы стать тем мощным фильтром, который смог бы отделить полезные методики от сомнительных, вредных и опасных. В любом случае хочется с уверенностью сказать, что сама суть позитивной психологии вполне созвучна гуманистическим идеям просвещения и не содержит в себе не реальной не воображаемой угрозы. Таким образом, спецкурсы, разработанные в рамках позитивной психологии, сегодня смогли бы сыграть исключительно важную адаптационную и стабилизационную роль в развитии общественного сознания.

5. Результаты исследования и их обсуждение

Таким образом, теории, идеи и методы позитивной психологии могут быть использованы как мощный ресурс в решении различных проблем, в т. ч. касающихся стабилизации общественного сознания. В этих условиях теоретико-методологическая база позитивной психологии может помочь людям в преодолении трудностей, способствуя повышению оптимизма и удовлетворенности жизнью. Отрицательный заряд пессимистического, трагического и депрессивного мировосприятия может лишь усугублять кризисные явления в любом государстве. И в этом смысле Украина, конечно, не является исключением. Если быстро преодолеть объективные угрозы и опасности не удастся, необходимо оказывать людям психологическую помощь, связанную с освобождением сознания от страха, связанного с воображаемыми опасностями. И в этом направлении работы, проводимой с использованием передовых теорий, подходов и методов позитивной психологии обнаружена вполне реальная перспектива стабилизации общественного сознания и повышения социального настроения.

6. Выводы

Статья посвящена изучению возможностей использования прогрессивных подходов позитивной психологии в качестве ресурсов стабилизации общественного сознания.

Позитивная психология определяется как академическая область, в центре которой находится позитивный потенциал человека. Странники позитивной психологии утверждают, что модель современной психологии должна быть изменена: от негативности – к позитивности, от концепции болезни – к концепции здоровья. Объектом исследований и практики, таким образом, становятся сильные стороны человека, его созидательный потенциал.

Общественное сознание понимается как совокупность идей, теорий, взглядов, социальных чувств, привычек и нравов людей, обусловленных объективной действительностью и воздействующих на нее. Автор статьи отмечает, что разочарованные, подав-

ленные, утратившие веру люди практически не способны обрасти счастьем и участвовать в социальном созидании. Отрицательный заряд пессимистического, трагического и депрессивного мировосприятия может лишь усугублять кризисные явления в любом государстве. И в этом смысле Украина, конечно, не является исключением. Поэтому в наших современных условиях теоретико-методологическая база позитивной психологии может помочь людям в преодолении трудностей, способствуя повышению оптимизма и удовлетворенности жизнью, по сути, способствуя повышению социального настроения. Социальное настроение представлено как один из интегральных показателей восприятия населением социально-экономических, общественно-политических, духовных процессов, происходящих в социуме, самоощущения людьми своего материального и должностного положения.

Поскольку одной из главных задач позитивной психологии является развитие оптимистического позитивного мышления и мировосприятия, именно от изменений негативных паттернов мышления на позитивные напрямую зависит обретение человеком счастья, благополучия и процветания. Паттерн мышления определяется как парадигма сознания, свойственная человеку в определенных обстоятельствах. Эта модель работает автоматически, непроизвольно, в процессе взаимодействия человека с окружающим миром. Автор статьи делает вывод о том, что если человек привык мыслить пессимистично, разрушительно или порочно подобные мысли, проникая в подсознание, могут ухудшать здоровье, настроение и качество жизни. Но при желании каждый, используя передовые теории, подходы и методы позитивной психологии может обнаружить и заменить разрушительные паттерны мышления на положительные, конструктивные и жизнеутверждающие. Вера определяется как глубокое, искреннее, пронизанное эмоциями принятие какого-то положения или представления, иногда предполагающее определенные рациональные основания, но обычно обходящееся без них. Таким образом, в статье делается вывод о том, что людям вредно верить в то, что их разрушает. В то же время полезно верить в крепкое здоровье, счастье, любовь, успех, радужные перспективы и т.д. В целом делается вывод о том, что современная позитивная психология в качестве ведущего своего направления определяет необходимость формирования созидательной веры, а также уверенности человека в себе и собственных силах.

Литература

1. Селигман, М. Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Э. П. Селигман. – М.: «София», 2006. – 368 с.

2. Селигман, М. Э. П. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день [Текст] / М. Э. П. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.

3. Бонивелл, И. Ключи от благополучия: что может позитивная психология [Текст] / И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.

4. Чиксентмихайи, М. Поток. Психология оптимального переживания [Текст] / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.

5. Леонтьев, Д. А. Подход через развитие эго: уровневая теория Левинджер [Текст] / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – 133 с.

6. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.

7. Ильин, И. А. Аксиомы религиозного опыта [Текст] / И. А. Ильин. – М.: Русская книга, 2002. – 605 с.

8. Назаретян, А. П. Физическое и виртуальное насилие: перспектива взаимодействия реальностей [Текст] / А. П. Назаретян. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – С. 418–438.

9. Мэй, Р. Сила и невинность [Текст] / Р. Мэр. – М.: Смысл, 2001. – 320 с.

10. Селигман, М. Как научиться оптимизму [Текст] / М. Селигман. – М., 1997. – 432 с.

References

1. Seligman, M. J. P. (2006). Novaya pozitivnaya psihologiya: nauchnyy vzglad na schastie i smysluznii [New positive psychology: Scientific view of happiness and the meaning of life]. Moscow: "Sofia", 368.

2. Seligman, M. E. (2010). V poiskah schastiya. Kak poluchit udovolstvo ot juzni kashduy den [In search of happiness. How to enjoy life every day]. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 320.

3. Bonivell, I. (2009). Kluchi ot blagopoluchiya: chtomoshet pozitivnaya psihologiya [The keys to well-being: positive psychology]. Moscow: Vremya, 192.

4. Chiksentmihayi, M. (2011). Potok: psihologiya optimalnogo perejuvaniya [Flow: the psychology of optimal experience]. Moscow: Al'pina non-fikshn, 461.

5. Leontiev, D. A. (2011). Podhod cherez razvitie ego: urovnevaya teoriya Levindjer [Approach through the development of the ego: the level theory of Levinger]. Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika [Personal potential: Structure and diagnostics]. Moscow: Smysl, 133.

6. Rubinshtein, S. L. (2000). Butie i soznanie [Being and consciousness]. Sankt Petersburg: Peter, 352.

7. Ilin, I. A. (2002). Aksiomy religioznogo opyta [Axioms of religious experience]. Moscow: Russkaja kniga, 605.

8. Nazaretan, A. P. (2010). Fizicheskoe i virtualnoe nasilie: perspektiva vzaimovliyaniya realnostey [Physical and virtual violence: perspective of the interaction of realities]. Moscow: Institut psihologii RAN, 418–438.

9. Mey, R. (2001). Sila i nevinnost [Power and innocence]. Moscow: Smysl, 320.

10. Seligman, M. (1997). Kak nauchit'sja optimizmu. Moscow, 432.

Дата надходження рукопису 10.10.2016

Кадиевская Ирина Аркадиевна, доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой, кафедра философии, социологии, психологии и права, Одесская государственная академия строительства и архитектуры, ул. Дидрихсона, 4, г. Одесса, Украина, 65029

E-mail: problem18@rambler.ru