

Шарлотта Стайл

# Позитивная психология

Что делает нас счастливыми,  
оптимистичными и мотивированными



Книга рекомендована Институтом практической психологии  
Высшей школы экономики

Шарлотта Стайл

**Позитивная психология. Что  
делает нас счастливыми,  
оптимистичными и  
мотивированными**

«Претекст»

2011

УДК 159.9(0.062)  
ББК 88.3

### **Стайл Ш.**

Позитивная психология. Что делает нас счастливыми,  
оптимистичными и мотивированными / Ш. Стайл — «Претекст»,  
2011

ISBN 978-5-98995-085-0

Считается, что все люди хотят быть счастливыми. Наиболее общее определение счастья трактуется как ощущение полноты жизни, самореализации, радости и удовлетворённости. Счастье, радость – это великие чувства и одни из самых важных эмоций. Почему иногда пропадает радость жизни? Что мешает нам в полной мере раскрыть свой потенциал? Как нам «найти свое место в жизни»? Именно в данной книге можно найти ответы на эти и многие другие вопросы. Позитивная психология подробно рассматривает многочисленные факторы, влияющие на самореализацию и раскрытие потенциала. Наибольшую ценность этой книги представляет ответ на вопрос о том, с чего начинается «путь к счастью». Конечно, с позитивного отношения к себе, окружающим и жизни в целом. Главное – не забывать об этом и не впадать в депрессию. Читайте с удовольствием и пользой! Книга предназначена для широкого круга читателей.

УДК 159.9(0.062)

ББК 88.3

ISBN 978-5-98995-085-0

© Стайл Ш., 2011

© Претекст, 2011

## Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Глава 1	7
История вопроса	8
Как возникла позитивная психология	9
Условия счастья и благополучия	10
Как измерить счастье и благополучие	11
О чем говорят исследования	13
Все взаимосвязано	14
Значение выбора	16
Глава 2	18
Два типа счастья	19
1. Гедоническое счастье	19
2. Эвдемоническое счастье	19
Формула счастья	20
Счастье и печаль	22
Счастье как показатель психологического благополучия	23
Психологическое благополучие	24
Насколько прочно ваше психологическое благополучие	25
Счастье и умение контролировать внешние обстоятельства	25
Счастье и независимость	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Шарлотта Стайл**  
**Позитивная психология. Что**  
**делает нас счастливыми,**  
**ОПТИМИСТИЧНЫМИ И МОТИВИРОВАННЫМИ**

POSITIVE PSYCHOLOGY

WHAT MAKES US HAPPY, OPTIMISTIC AND MOTIVATED

Charlotte Style

Издательство выражает благодарность Гули Базаровой за помощь в научном редактировании книги.

© Pearson Education Limited, 2011

© Студия Арт. Лебедева, дизайн обложки, 2012

© Претекст, авторизованный перевод, подготовка к изданию, 2013

## Предисловие к русскому изданию

В ситуации неопределенности у каждого из нас закономерно возрастает тревожность, а неизвестность способна вызвать сильнейший стресс. Ощущение собственной ничтожности – верный путь к покорности. Но и это не спасает от одиночества и осознания фатальной обреченности. А разве человек рожден не для счастья? Разве современные вызовы способны помешать стремлению человека к обретению уверенности в себе? Попыток ответить на эти вопросы – множество. Они слышны в призывах к позитивному мышлению, развитию эмоционального интеллекта, доброте. Однако мало кто отвечает на главный вопрос. Как именно достичь состояния гармонии, благополучия, счастья? Ценность данной книги состоит не в предоставлении законченных ответов, а в конкретных вопросах, которые необходимо задать именно себе. Только отвечая на них откровенно, можно действительно изменить восприятие самого себя, оценить свое место в жизни и понять свое собственное ощущение счастья.

Фундаментальные установки позитивной психологии призваны обратить внимание на то истинное, что дано каждому человеку. А это, безусловно, его сильные стороны. «Способен тот, кто считает себя способным», – писал Вергилий. Важно в суете и растрепанности повседневности обнаружить то, что есть в каждом из нас, – таланты, энергию добра и любви, желание быть полезным другому. А это и есть подлинный смысл и настоящая радость человеческой жизни.

«Что лучше развивать в себе – слабые или сильные стороны?» – этот вопрос не раз возникал у каждого из читателей. Прочитав эту книгу, каждый сможет обнаружить свой собственный ответ. Я лично убедился в том, что стратегия саморазвития путем инвестирования в сильные стороны собственной личности не лишена не только изящества и парадоксальности, но и созидającego прагматизма.

Приятного вам чтения, и пусть у каждого из вас возникнет не только желание быть счастливым, но и непреклонная «воля к счастью».

**Тахир Базаров,**

доктор психологических наук,

профессор МГУ им. М. В. Ломоносова,

научный руководитель Института практической психологии Высшей школы экономики

## Глава 1

### Зачем нужна позитивная психология

*«Вероятно, в мире нет ничего, что так часто осуждают и так плохо понимают, как умение жить счастливо».*  
*Сенека (ок. 4 до н. э. – 65 н. э.)*

**Позитивная психология изучает то, что эффективно.** Это все аспекты жизни, мышления и поведения, от которых зависит наше благополучие. Позитивная психология, основываясь на научных исследованиях, показывает, какие качества и навыки наиболее важны для самореализации, сохранения здоровья и процветания. Необходимо не только стать «более позитивным», но и раскрыть свои самые лучшие стороны. Это также помогает обогатить все сферы своей жизни.

Наиболее любопытные и актуальные результаты исследований указывают на удивительную эффективность таких качеств, как доброта, благодарность, позитивное мышление, щедрость, умение выбирать и общительность.

Позитивная психология подробно рассматривает многочисленные факторы, влияющие на самореализацию и раскрытие потенциала. Сторонники позитивной психологии говорят о процветании и успехе.

Позитивная психология отвечает на следующие вопросы:

- Что вам необходимо, чтобы чувствовать мотивацию?
- Почему настоящий оптимизм не ограничивается лишь умением видеть хорошую сторону?
- Как прожить долгую жизнь и поменьше болеть?
- Насколько важны и качественны ваши отношения?
- Почему вам нравятся разнообразие и испытания?
- Почему следует ценить то, что имеешь?
- Почему важно принимать себя таким, каков ты есть?
- Почему важно иметь цель и смысл жизни?
- Почему осознание собственных преимуществ и умение использовать их важно для вашего счастья?
- Как добиться счастья и удовлетворения в жизни?

Исследования показали, что деньги не делают нас счастливыми. Если мы в состоянии оплачивать счета, наше удовлетворение жизнью от этого не повышается; по сути, чем заработок выше определенного уровня, тем меньше счастья.

При этом если вы благодарны за то, что имеете, и даже жертвуете деньги на те или иные цели, это действительно может принести вам счастье!

### ПРИМЕР

Недавние исследования показали, что если дать людям деньги, то счастливее окажутся те, которых обяжут пожертвовать их, чем те, кому разрешат их тратить по своему усмотрению.

## История вопроса

Наука психология, хотя и была изначально призвана заниматься исследованием человеческого разума, со временем сосредоточилась в основном на выявлении и исправлении того, что считается нарушением и отклонением от нормы. «Позитивная» психология – это возврат психологии к ее корням, то есть исследование мышления, ориентированного на процветание и преуспевание.

Изучение и осмысление принципов достижения счастья – не ново в психологии. Львиная доля гуманистической психологии опирается на достижения Гордона Олпорта, Абрахама Маслоу и Карла Роджерса. Недавняя популярность когнитивной поведенческой терапии и развитие за последние 25 лет такого направления, как коучинг и нейролингвистическое программирование, стали примерами практического применения некоторых областей позитивной психологии. Многие принципы, присущие коучингу и практике саморазвития, – такие, как благодарность, переосмысление, визуализация, постановка значимых и достижимых целей, внимательность, изменение мышления и использование сильных сторон, – опираются на достижения психологии и философии.

**Позитивная психология как отдельное, новое направление ставит перед собой определенную цель.** Она объединяет социологию, антропологию, клиническую психологию, генетику, биологию, гуманистическую психологию, философию на основе здравого смысла. Впервые стали проводиться общие научные исследования, направленные на выявление всех факторов, влияющих на процветание человека – на индивидуальном и культурном уровне.

Книжные магазины завалены литературой, обещающей сделать нас счастливее. В основном за этими «трудами» стоит только реклама, а не серьезные исследования. Позитивная психология накапливает факты, подтверждающие эффективность конкретных методов и принципов поведения, которые действительно улучшают жизнь. В рамках этой новой концепции впервые объединились все области изучения возможностей человеческого процветания.

Результаты исследований показывают, что зачастую стратегии, которые используют психически здоровые люди для дальнейшего саморазвития, противоречат многим популярным подходам, которым отдают предпочтение профессионалы в области психологического здоровья и благополучия. То, что эффективно для людей с теми или иными психологическими отклонениями (а именно этим в основном занимается психология в последние годы), отличается от принципов, которым следуют обычные и необычные люди, сталкиваясь с позитивными и негативными сторонами жизни. Стратегии и убеждения здоровых людей намного ближе к ключевым принципам позитивной психологии.

Достижения позитивной психологии используют юристы, преподаватели, работники здравоохранения, деловое сообщество, общественный сектор и т. д. Нет такой области деятельности, которая не могла бы извлечь пользу из изучения принципов человеческого процветания.



## Как возникла позитивная психология

Позитивная психология зародилась на одном из пляжей Нью-Мексико. Именно здесь случайно встретились доктор Мартин Селигман и Михали Чиксентмихай: доктор спас Михали, который чуть не утонул в море. После этой необычной встречи они обнаружили, что работают в одном и том же направлении: оба занимались изучением основных компонентов здоровой, процветающей жизни. Чиксентмихай работал над концепцией «потока», а Селигман изучал проблему беспомощности людей, чтобы лучше понять тех, кому удастся преодолевать трудности. Так родилась новая научная дисциплина – позитивная психология, основанная на многих других направлениях в психологии.

Перечислим ключевые концепции позитивной психологии:

- оптимизм;
- упор на сильные стороны;
- поток;
- субъективное, личное благополучие;
- психологическое благополучие;
- счастье;
- выбор;
- благодарность;
- временная перспектива;
- позитивные эмоции;
- эмоциональный интеллект;
- достижение цели;
- принятие себя таким, каков ты есть, и самоуважение;
- надежда;
- стойкость;
- смысл жизни;
- цель;
- мудрость;
- духовная практика.

В этой книге мы рассмотрим все эти концепции в доступной форме с учетом их практического применения. Прежде чем начать, важно уточнить, что мы понимаем под благополучием и как измерить его, а также вкратце рассказать о результатах исследований и взглянуть на важнейшую грань позитивной психологии – выбор.

## **Условия счастья и благополучия**

Благополучие в целом – намного более широкое понятие, чем счастье, хотя люди часто подразумевают под этим именно счастье. Счастье, благополучие и «удовлетворенность жизнью» переплетаются в попытке описать «функционирующую», эффективную жизнь. «Субъективное» благополучие – наиболее удачный термин, относящийся и к когнитивным, и к эмоциональным критериям «счастья» и благополучия, – это важнейший критерий измерения позитивных эмоций.

## Как измерить счастье и благополучие

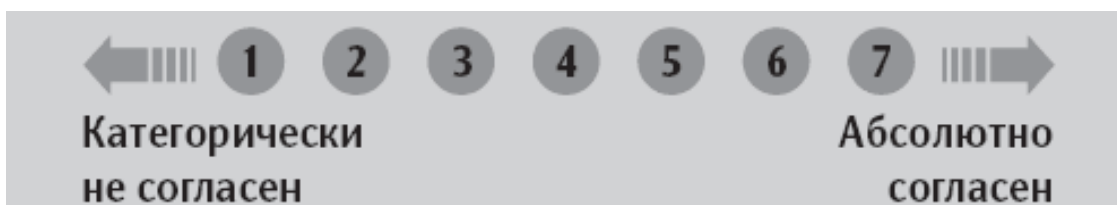
Позитивная психология измеряет все, что воздействует на качество жизни, здоровье и долголетие. От чувства юмора до умения решать проблемы и стойко переносить трудности. По сути, существуют сотни критериев оценки и множество способов, позволяющих обосновывать и сравнивать данные исследований, даже используя прошлый опыт человека. Все исследования, направленные на измерение и оценку того, что влияет на наше счастье и благополучие, применимы в позитивной психологии. Позитивная психология – итог этих многочисленных исследований, анализирующих то, как мы реагируем на те или иные ситуации и какие качества и факторы влияют на наш выбор.

### ПРИМЕР

Позитивный психолог Эд Динер провел обширное исследование, сопоставив результаты работы, более миллиона человек из 45 стран, и изучил все измерения уровня счастья и удовлетворенности жизнью. Он выяснил, что средний уровень счастья по шкале от 0 до 10 составляет 6,75.

Самый авторитетный и популярный метод быстрого определения оценки субъективного благополучия – это «Шкала удовлетворенности жизнью» (*Diener et al., 1985*), состоящая из пяти утверждений (см. ниже). Кстати, вы можете прямо сейчас оценить свою удовлетворенность, опираясь на следующее:

### УПРАЖНЕНИЕ



1. В целом моя жизнь близка к идеалу.
2. У меня превосходные жизненные условия.
3. Я удовлетворен своей жизнью.
4. У меня есть самое важное, что нужно в жизни.
5. Если бы я мог прожить жизнь заново, то почти ничего не стал бы менять.

Суммируйте цифры, которые вы отметили по пяти утверждениям.

- 31–35. В высшей степени удовлетворен.
- 26–30. Удовлетворен.
- 21–25. Удовлетворен в незначительной степени.
- 20. Средний результат.
- 15–19. Неудовлетворен в незначительной степени.
- 10–14. Неудовлетворен.

- 5–9. Крайне неудовлетворен.

## **О чем говорят исследования**

Результаты исследований показали, что в основном именно наши гены определяют, насколько мы счастливы в жизни. Мы обладаем врожденной способностью к счастью, и у некоторых счастливицов она больше, чем у остальных. Однако на это можно повлиять. Прочитав эту книгу, вы узнаете, что делают самые счастливые люди и как позитивная психология может помочь вам выработать определенное отношение к жизни, раскрывающее гораздо больше возможностей для радости и счастья.

Счастье лежит в основе процветания, потому что это универсальный термин для описания радости и позитивных эмоций, без которых благополучие просто невозможно. Однако следует помнить, что счастье – сопутствующий «продукт»; оно ускользает от нас, если мы слишком активно начинаем заниматься его поисками или если постоянно анализируем, насколько счастливы. А ведь есть множество разных видов «счастья».

## Все взаимосвязано

Единственного верного пути к процветанию не существует. По сути, исследования показывают, насколько взаимосвязано все, что мы делаем и о чем думаем. Но есть одна проблема: поскольку на наше благополучие влияет так много факторов, мы можем часть из них проигнорировать, если один окажется эффективным.

Практически во всех случаях счастье и благополучие предполагают связь между разумом, эмоциями, телом и «душой». По мере того как мы повышаем благополучие в одной из сфер своей жизни, то же самое происходит и в других.

Эта взаимосвязь – нечто потрясающее, потому что каждый из нас может начать с того, что ему больше нравится. Приведем несколько примеров связей:

- тренировки воздействуют на физическое состояние, а также на разум и эмоции;
- радость влияет на наши мысли и на здоровье;
- эмоции стимулируют различные мыслительные способности;
- мысли влияют на чувства;
- приобретение новых навыков влияет и на эмоции, и на умственное развитие;
- те, кому удалось выжить в Освенциме, обладали, скорее всего, не физической, а психологической стойкостью;
- духовное благополучие влияет на физическое;
- если задействовать физический, эмоциональный, умственный и духовный уровни ради достижения одной цели, это повлияет на развитие нашей личности.

## УПРАЖНЕНИЕ

**Попробуйте сделать небольшое упражнение. Постарайтесь НЕ думать о кусочке вкуснейшего лимонного пирога. В течение двух минут не думайте о том, как он тает у вас во рту. Получается?**

Разум может сыграть с нами злую шутку: если мы знаем, что не должны думать о чем-то, то попадаем в петлю обратной связи, которая усиливает запретный образ вместо его ослабления. Вы смогли не думать о лимонном пироге или у вас слюнки потекли? Когда мы размышляем о чем-то негативном или хотим прекратить заниматься чем-то, что создает слишком много трудностей (например, обжорство или курение), или даже когда нам просто грустно и надо избавиться от этого чувства, мы сами себе устраиваем такую ловушку – петлю обратной связи.

Очень тяжело преодолеть сильные эмоции, которые способны возобладать над нашими мыслями; однако, как ни странно, именно эти мысли, возможно, и вызвали такие эмоции. Если стараться не думать о том, что вызывает негативные чувства, это может еще больше усилить подобные мысли и чувства, как показывает пример с лимонным пирогом.

Позитивная психология помогает понять, как стимулировать позитивное мышление и позитивные чувства – так, чтобы это не превратилось в борьбу. Борьбаться и пытаться преодолеть слабости и страхи или даже представлять себе, что мы никогда больше не почувствуем негативные эмоции или злость, – это путь к еще большему негативу.

Знание своих сильных сторон и умение использовать эмоции в позитивном ключе позволяют радоваться жизни и тому, чем вы занимаетесь, –

в краткосрочном и долгосрочном периодах. Мы сможем жить более полноценной жизнью, принимая и «хорошее» и «плохое».

## Значение выбора

Все, что становится предметом изучения позитивной психологии, связано с нашим образом жизни и, главное, с тем, как мы *выбираем* образ жизни.

Далее приводятся несколько примеров того, как мы выбираем свой опыт и благополучие; это одни из тех факторов, которые влияют на то, как и почему мы делаем тот или иной выбор и, по сути, как мы мыслим и чувствуем. Все эти факторы – часть вашей сложной, многосторонней личности, и только вы можете изменить или усилить то, что влияет на ваш выбор.

**1. В чем вы нуждаетесь и что цените.** Вы выбираете то, что вам нужно. Ваши основные потребности носят абсолютно индивидуальный характер; это то, что имеет для вас наибольшее значение, что вы цените.

**2. Ответная реакция.** Вы выбираете, как вам реагировать на поведение других людей и на внешние обстоятельства. Чужое поведение влияет на ваш выбор.

**3. Чтобы не выделяться на фоне группы.** Вы делаете выбор, потому что так диктует общество. Вы делаете то, что должны делать, согласно мнению окружающих. Вы выбираете культурные и социальные нормы поведения.

**4. Сохраняя независимость.** Вы выбираете свободно, без каких-либо ограничений. Вы выбираете новое, яркое, волнующее и иногда сомнительное – так как это доставляет сиюминутное наслаждение.

**5. Руководствуясь разумом.** Вы делаете логический выбор, потому что вам он кажется разумным.

**6. В силу привычки.** В выборе вы руководствуетесь привычками. Выбираете машинально, делая то, что делали всегда, не задумываясь.

**7. С пониманием.** Вы выбираете то, что понимаете и что имеет смысл для вас. Когда вы понимаете, *почему* хотите чего-то, этого достаточно, чтобы сделать выбор.

## РАЗМЫШЛЕНИЕ

Позитивная психология расскажет вам, какой выбор делают самые счастливые люди и почему.

Что вы выбираете прямо сейчас?

Вы бодрствуете и готовы к изменениям?

Вы довольны тем, что имеете, и благодарны за это или хотите большего?

Вы живете «своей» жизнью или чужой и сами ли вы сделали такой выбор?

Вы видите проблемы или решения?

Вы учитесь на ошибках или чувствуете себя неудачником?

Вы с интересом смотрите в будущее или прошлое не отпускает вас?

Вы предпочитаете безопасность или приключения?

Вы щедро «раздариваете» свои таланты окружающим или бережете лучшие свои стороны лишь для тех, кто этого заслуживает?

Вы осуждаете себя и других или акцентируете внимание на лучших качествах – в себе и в окружающих?

Давайте продолжим.

• В главе 2 мы также поговорим о том, что такое счастье и психологическое благополучие и почему отношение ко времени и принципам выбора влияет на ваше счастье.



- **В главе 3** мы выясним, почему так важно чувствовать себя хорошо, почему нужно активно искать позитивные эмоции и как начать свой путь к счастью – продолжительному и всепоглощающему. Кроме того, вы научитесь получать больше радости и наслаждения от сегодняшнего дня.

- **В главе 4** мы объясним, как раскрыть свои сильные стороны и как мотивировать себя и ставить цели, которые действительно значимы для вас.

- **В главе 5** мы изучим эмоциональный интеллект, задумаемся об эмоциях и о том, как взаимодействовать с другими людьми с эмоциональной точки зрения.

- **В главе 6** мы расскажем о том, как позитивная психология учит стойкости. Посмотрим, как вы мыслите, как изменить образ мыслей и как оптимизм и другие стратегии помогают лучше справляться с небольшими трудностями и серьезными проблемами.

- **В главе 7** мы обсудим то, почему люди, имеющие стремления и цель, намного больше удовлетворены жизнью, и узнаем, как найти свою цель и смысл жизни.

- **В главе 8** мы коснемся основных качеств мудрых людей, а также выясним, почему верующие люди – одни из самых счастливых, и какую духовную практику вы могли бы попробовать, чтобы стать по-настоящему счастливыми.

- **В главе 9** поговорим о физическом благополучии. Здоровый дух нуждается в здоровом теле.

- **В главе 10** мы расскажем о принципах позитивной психологии на работе.

## Глава 2

### Счастье и психологическое благополучие

*«Если бы мы перестали гоняться за счастьем, то смогли бы по-настоящему радоваться жизни».*  
**Эдит Вартон (1862–1937)**

В этой главе мы рассмотрим, что на самом деле делает нас счастливыми и почему для счастья и благополучия нам нужно гораздо больше, чем сиюминутное, кратковременное наслаждение. Мы взглянем на важнейшие факторы благополучия и покажем, что счастье и способность к процветанию зависят от шести основных психологических потребностей. Кроме того, мы узнаем, как наше восприятие времени влияет на счастье и благополучие и почему слишком большой выбор не делает нас счастливее, а вот выбор в пользу счастливой жизни – делает.

То, что делает нас счастливыми и что мы подразумеваем под этим словом, – очень индивидуально. Счастье – сопутствующий «продукт» наших действий и опыта, и когда мы счастливы, мы добиваемся большего успеха в собственной жизни и в отношениях с окружающими. Быть счастливым очень важно. Именно поэтому необходимо понимать, что это такое.

#### РАЗМЫШЛЕНИЕ

Если вы поймете, что именно делает вас счастливым, это принесет вам больше счастья, чем попытки получить как можно больше удовольствия в жизни, что, по сути, вполне может сделать вас несчастным.

Многие думают, что счастье приносят следующие вещи:

- много денег;
- красивый дом;
- стройная фигура;
- новая машина;
- новая работа;
- новая любовь.

Хотя все эти вещи могут повлиять на ваше счастье, их воздействие чаще всего кратковременно. Истинные источники счастья и благополучия намного тоньше, их следует искать в ваших *поступках и мыслях*.

## Два типа счастья

Можно выделить два различных состояния счастья.

1. **Сиюминутное счастье**, радость, наслаждение и восторг, которые приносит то, чем мы сейчас занимаемся.

2. **Ощущение удовлетворенности**, которое длится намного дольше и приносит более глубокое чувство благоденствия.

### 1. Гедоническое счастье

Счастье первого типа – сиюминутное счастье – в Древней Греции называли гедонизмом. Людей, которые гонятся *только* за таким счастьем, называют любителями удовольствий и гедонистами. Чувствовать счастье и наслаждение в данный момент – очень приятно. По сути, любое физическое наслаждение длится недолго. Гедоническое счастье приносит огромное удовольствие, позволяя сразу же пережить такие позитивные эмоции, как радость, наслаждение и восторг. Однако здесь возникает проблема: мы начинаем испытывать потребность в тех вещах, которые приносят лишь кратковременное удовольствие. Мы быстро привыкаем к обладанию этими вещами, и они уже не доставляют нам прежней радости. Даже выигрыш в лотерее приносит лишь временную радость. Мы живем в мире, который эксплуатирует эту потребность в сиюминутном удовлетворении и наслаждении. Этот эффект называется *гедоническим тредмилом* – постоянная жажда новых впечатлений для удовлетворения ненасытной привычки к счастью. Во второй и третьей главах мы обсудим, как достичь большего счастья и позитивных эмоций и **избежать** гедонического тредмила.

### 2. Эвдемоническое счастье

Счастье второго типа – эвдемоническое. Это более существенное и продолжительное счастье, предполагающее самореализацию и удовлетворение. Термин «эвдемония» происходит от греческих слов *eu* – добро и *daímon* – божество и означает процесс раскрытия истинного потенциала и самореализации. Позитивная психология пришла к тому же выводу, что и греческие философы: если раскрыть себя, реализовать свой потенциал, это приведет к чувству самореализации и счастья.

Многие утверждали, что такое счастье – самое ценное. Однако если мы начнем сравнивать одно с другим, то упустим самое главное: мы нуждаемся и в сиюминутном, и в продолжительном счастье. Зачастую то, что доставляет нам наслаждение в наших действиях, становится ключом к раскрытию нашей способности ставить и достигать более интересных и значимых целей и реализовывать свой потенциал. Когда кратковременное наслаждение захватывает нас и когда то, что приносит радость, способно расти и развиваться, сиюминутные позитивные эмоции становятся не просто ускользающим чувством, а источником сил и вдохновения для личностного роста и развития. Подробнее об этом в следующей главе.

Причина несчастья – в стремлении к тому, чего мы не имеем.

Религия, особенно восточные направления (такие, как буддизм), стремится избавить человека от подобных страданий и учит ограничивать свои желания.

Западная культура, напротив, стремится избавить человека от недовольства, удовлетворив его желания.

## Формула счастья

Позитивные психологи Шелдон, Любомирски и Скотти создали формулу счастья, которая разбивает данные исследований на три категории – компоненты общего уровня счастья (рис. 1):



Рис. 1. Компоненты уровня счастья

- **Ваша генетическая заданная величина (set point), S = 50 %.** Это врожденная способность к счастью.

- **Жизненные обстоятельства (circumstances), C = 10 %.** Это и то, что вы можете изменить, и то, что вы не можете изменить, включая ваше окружение, в котором вы живете и работаете, семейное положение, работу, даже расстояние от дома до места работы, а также здоровье и достаток.

- **Сознательная деятельность (voluntary activities), V = 40 %.** Сюда входит все, что вы делаете для получения наслаждения – и сиюминутного, и продолжительного.

Обратите внимание, что жизненные условия оказывают наименьшее воздействие на счастье. Богаты вы или нет, здоровы или нет – все это влияет на счастье намного меньше, чем то, что вы можете выбрать осознанно. Соня Любомирски составила следующий список характеристик, которые она и другие позитивные психологи обнаружили у **самых счастливых участников** исследований:

- они ведут полноценную, активную общественную жизнь и проводят много времени с друзьями и семьей;
- они благодарны за то, что имеют в жизни, и говорят об этом;
- они с радостью помогают окружающим;
- у них позитивное мировоззрение;
- они радуются сегодняшнему дню и умеют по-настоящему наслаждаться жизнью;
- они занимаются спортом минимум раз в неделю, но чаще всего каждый день;
- они твердо придерживаются своих целей и амбиций;
- они проявляют стойкость перед лицом трудностей, трагедий и невзгод.

В следующих главах мы рассмотрим эти качества намного подробнее. Подумайте, какими из них вы обладаете.

## Счастье и печаль

Все мы знаем людей, которые, несмотря ни на что, находят причины поныть и пожаловаться и мечтают о том, чтобы их жизнь изменилась. Точно так же мы знаем людей, которые всегда улыбаются и излучают радость. Это не значит, что грустить запрещается. Один человек, увидев плачущего буддистского монаха, очень удивился, так как думал, что буддисты всегда счастливы. Монах ответил: «Я плачу, потому что умер мой друг». Печальные события огорчают нас. Глава о радости и печали из книги «Пророк» (The Prophet) Калил Гибрана (Kahlil Gibrah), на мой взгляд, – самый поучительный рассказ об этом. Счастье и печаль неразрывны; то, что дает счастье, также может причинять боль. Принятие этой боли и печали – такая же часть жизни, как счастье и радость – часть благополучия и процветания. Счастливые люди способны смириться с печалью, а не бороться с ней или отрицать ее. Счастливые люди тоже испытывают негативные эмоции.

Позитивную психологию часто обвиняют в том, что она стимулирует лишь позитивные эмоции, и на первый взгляд действительно так может показаться, но мы увидим, что счастье – это нечто большее, чем простое разделение на хорошее и плохое.

«Для того чтобы понять, что такое счастье, нужно видеть в нем награду, а не цель».

*Антуан де Сент-Экзюпери (1900–1944)*

## **Счастье как показатель психологического благополучия**

Психологическое благополучие – это не счастье, однако счастье лежит в его основе. Счастье, радость, удовлетворение, самореализация и волнение – лишь некоторые способы описания хорошего настроения, которое говорит о том, что все прекрасно, в то время как грусть, скорбь, гнев и страх – негативные эмоции, указывающие на обратное положение вещей.

Проблемы возникают тогда, когда мы начинаем путать нормальные негативные эмоции с негативными эмоциями, которые указывают на то, что мы не достигли того процветания, которого могли бы достичь. Психологическое благополучие – современный термин, соответствующий греческой эвдемонии, а позитивные эмоции – сопутствующий «продукт» полноценной жизни. Счастье – важный ингредиент процветания, но ни в коем случае не является его определением. Счастье и удовлетворенность жизнью – показатели самореализации и общего благополучия. Однако мы можем достичь истинного процветания только тогда, когда удовлетворим все свои основные психологические потребности.

Самый известный психолог, составивший список таких потребностей, – Абрахам Маслоу. Его иерархия потребностей (см. ниже) до сих пор актуальна, однако ее можно расширить и перестроить; ведь жизнь – это не только удовлетворение потребностей. По-настоящему счастливые люди щедро делятся тем, что имеют, с окружающими. На самом деле существуют доказательства того, что Маслоу добавил шестую потребность – потребность превзойти себя, которая предполагает процветание, альтруизм, филантропию, сочувствие и сопереживание – потребность людей выйти за рамки собственного «я».

## Психологическое благополучие

Психологическое благополучие предполагает психологическое здоровье – в противовес психологическим нарушениям – и является одним из основных показателей в позитивной психологии. Согласно позитивному психологу Кэрол Рифф, для того чтобы действительно процветать, мы должны добиться успеха в шести основных сферах, которые в совокупности способствуют достижению оптимального психологического здоровья и эвдемонического счастья.

### Основные компоненты психологического благополучия

1. Способность контролировать внешние обстоятельства.
2. Независимость.
3. Цель и смысл жизни.
4. Личностный рост.
5. Принятие себя.
6. Позитивные отношения с окружающими.

Для них нет иерархии, хотя они близки потребностям, установленным Маслоу (рис. 2). Эти категории – традиционный предмет изучения психологов, занимающихся эмоциональным и психологическим функционированием, но именно по ним нужно проверять, требуется ли некоторым областям вашего психологического благополучия уделять больше внимания, чем другим.



Рис. 2. Что требуется для психологического благополучия



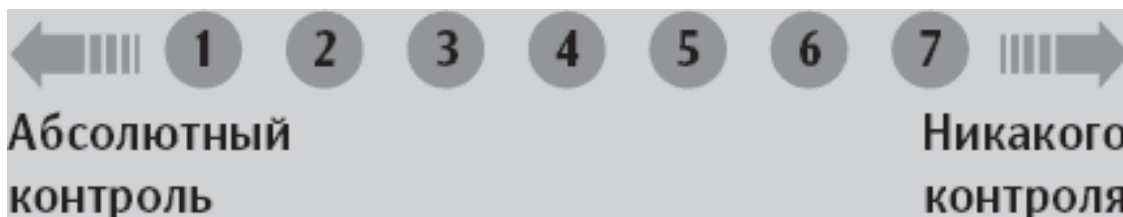
## Насколько прочно ваше психологическое благополучие

### Счастье и умение контролировать внешние обстоятельства

В жизни много трудностей – начиная с повседневных умений, которые требуются для выполнения своих обязанностей и удовлетворения самых основных потребностей, до необходимости быть компетентным в том, чем вы занимаетесь. Новорожденный младенец – одновременно источник радости и проблем, но радость растет по мере того, как совершенствуется ваша уверенность в умении заботиться о нем. Точно так же сложная работа приносит больше удовлетворения, если вы знаете, что обладаете навыками, необходимыми для ее выполнения. Умение владеть ситуацией требует организаторских способностей, чтобы справляться с несколькими делами, а также умения использовать возможности.

Вспомним формулу счастья: на 10 % счастье зависит от жизненных условий. Невозможно всегда контролировать обстоятельства, но очень важно признать, что вы способны изменить, а что – нет. Вы считаете, что контролируете свою жизнь (возможно, даже больше, чем вам кажется) или находитесь во власти обстоятельств?

#### УПРАЖНЕНИЕ



Попробуйте оценить, насколько вы контролируете различные области своей жизни.

- • Работу.
- • Дом.
- • Финансы.
- • Общественную жизнь.
- • Любовь/секс/романтическую жизнь.

Запишите три особенности своих жизненных обстоятельств, за которые вы благодарны:

---

---

---

Запишите одно жизненное обстоятельство, которое вы хотели бы изменить, или один аспект, который вы хотели бы лучше контролировать. Опишите, как этого достичь:

---

---

---

---

Какими возможностями вы сейчас располагаете, чтобы лучше контролировать жизненные обстоятельства?

---

---

Эти вопросы помогут вам задуматься о том, насколько хорошо вы контролируете свою жизнь.

Помните, что все обстоятельства изменить нельзя, однако некоторые из них можно контролировать, особенно самые важные для вас. Контроль или, по крайней мере, чувство контроля зависит от наших технических и когнитивных способностей, от умения принять то, что нельзя изменить, и изменить то, что можно.

Умение контролировать жизненные обстоятельства и эффективно использовать их – один из способов повлиять на уровень счастья. Внешние обстоятельства постоянно меняются, и некоторые ситуации нельзя изменить, но можно изменить свое отношение к ним; способность изменить свое отношение и взгляд – один из самых действенных способов контроля ситуации.

Вам долго добираться до работы? Исследования показали, что длинная дорога до работы значительно влияет на уровень счастья и качества жизни. Долгий путь до работы – одна из самых известных причин недовольства; люди думают, что не могут изменить это обстоятельство. А отсутствие контроля лишь усиливает недовольство; пробки на дорогах или опаздывающие и переполненные поезда вызывают чувство беспомощности. Воздействие настолько велико, что люди, получившие повышение и переехавшие из шумного города в уютный загородный дом в пригороде, стали несчастнее, несмотря на карьерный рост. Однако те, кто смотрит на длинный путь до работы как на позитивное явление – есть время для того, чтобы послушать музыку или почитать, – счастливее.

## **Счастье и независимость**

Независимость означает свободу выбора и способность мыслить независимо при любых обстоятельствах. Очень важно думать за самого себя и нести ответственность за последствия собственных поступков.

Исследования показывают, какой эффект производят даже небольшой контроль и ответственность. Одним обитателям дома престарелых дали возможность активно контролировать, какие фильмы смотреть, в какие часы принимать гостей, как расставить мебель и растения, в то время как других избавили от подобной ответственности, решив все за них. Участники первой группы были не только намного счастливее, активнее и энергичнее, но и прожили дольше!

Независимость – важнейший компонент мотивации. Независимость – это возможность самому думать за себя!

Отсутствие независимости означает:

- принимать решение, опираясь на мнение и суждение других людей;
- уступать общественному давлению;
- отказываться от своих целей.

Обладание независимостью означает:

- знать, чем вам нравится заниматься;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.