

ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЯ: ПРОБЛЕМНИ ОБЛАСТИ И ФОРМИРАНЕ НА ЛИЧНОСТТА

Доц. д-р Стоил Мавродиев, Любомира Димитрова
ЮЗУ „Неофит Рилски“

Резюме. Настоящата статия представя генезиса и основните идеи на позитивната психология. Разкрива се човешката личност, пречупена през призмата на позитивната психология. Посочват се проблемните области на позитивната психология, като успоредно с това се набляга на ключовите понятия в горепосочената сфера. Разгледани са основни понятия и теоретични разбирания. Изведени са основните постулати за „добър“, „приятен“ и „смислен“ живот, съгласно теорията на Селигман.

Ключови думи: позитивна психология; добродетели; пълноценен живот; щастие

Позитивната психология е съвременен клон на психологическата наука, който „изучава силите и добродетелите, които карат индивидите и обществата да процъфтяват“. Целта на позитивната психология е да направи нормалния живот по-здравословен, а не единствено да бъдат излекувани душевните болести. Тези идеи се основават на убеждението, че хората искат да водят смислен и пълноценен живот, да култивират най-доброто у себе си.

Направлението се занимава с изучаване на това, което е правилно, добро за хората; техните положителни атрибути, предимства и силни страни. Целта ѝ е да разбере и подхрани факторите, които позволяват на индивиди, общности и общества да се стремят да преживяват събития, натоварени с положителен заряд.

Човек обаче не би могъл да постигне пълноценен и удовлетворяващ живот, ако у него не са формирани съответни качества още от ранна възраст. Ето защо си поставяме за цел:

1. да представим накратко основни въпроси, които са във фокуса на позитивната психология;
2. да разгледаме някои виждания на психолозите относно формирането качествата на личността.

Предметната област на позитивната психология обхваща теми като: субективно благополучие, удовлетворение от живота, положителна афективност,

оптимизъм, теория за надеждата, цели за щастлив живот, оптимално функциониране, процъфтяване, позитивни емоции, резилиънс, силни страни, са-лутогенезис, упорита целеустременост, посттравматичен растеж, самоупъл-номоощаване, мъдрост, ангажираност, психична якост, психична твърдост, благодарност и др.

През 50-те години на XX век Карл Роджърс – представител на хуманистичното направление в психологията, развива концепцията и практиката за клиент-центрираната терапия, която се базира на благополучието в човешкия живот. Друг представител на хуманистичната психология – Ейбрахам Маслоу, за първи път използва термина „позитивна психология“ в своята книга „Мотивация и личност“ (1954). Ерих Фром развива теории и практики, в които човешкото щастие е поставено на пиедестал. По-късно Михали Чиксентмихали публикува „Поток. Психологията на оптималното преживяване“, базирана върху изследванията на връзките между осмислената, ангажираща дейност и щастието (1990). Джон Кабат-Зин пък въвежда идеята за „майндфулнес медитацията“ за справяне със стресовите преживявания в ежедневието, тревожността, болката и болестта, която би направила живота по-приятен за човека (Ben Shahar 2010).

Тук следва да отбележим, че хуманистичната психология се разграничава от позитивното направление, макар позитивната психология да се развива от зародиша на хуманистичните идеи, заложили в теориите на гореспоменатите автори. Основната разлика се корени във факта, че позитивната психология разчита единствено на строги експериментални изследвания, а не на изключително субективни истории на случаи (като работата на Маслоу върху себе-актуализацията).

Концепцията на позитивната психология представя интегративен и системен модел за човешкото съществуване, който се докосва до екзистенциални въпроси, като благополучие, щастие, личностна идентичност и др., които са били пренебрегвани и игнорирани от бихейвиоризма, психоанализата и когнитивната психология. В Университета на Пенсилвания е създаден Център по позитивна психология, чийто директор е проф. д-р Мартин Селигман. Освен него в областта на позитивната психология работят Ед Дийнър, Соня Любомирски, Кристофър Питърсън, Барбара Фредриксън, Ронда Бърн, Чарлс Снайдер, Доналд Клифтън, Чарлс Карвър, Майкъл Шайер, Михали Чиксентмихали и др.

Идеята за изучаване на личността, поставена преди повече от век от Зигмунд Фройд, разгледана през парадигмата на позитивната психология, очертава развитието на определени личностни черти у човека, оказващи влияние върху формирането на характера, а разгледано в по-глобален план, се наблюдава и пряко влияние върху процесите на общуване и взаимодействие с другите хора в социума.

Преминавайки през йерархичното структуриране и изясняване на важните личностни конструкти, които се формират у личността, основателят на позитивната психология Мартин Селигман пише първите си съчинения „Безпомощност“ (1975), „Заучен оптимизъм“ (1991) и „Автентично щастие“ (2002). Селигман отбелязва в трудовете си, че реализираните хора са склонни да се разбират с другите и изпитват удоволствие от наличието на компания около себе си. Те водят „приятен живот“, а останалите два вида щастлив живот според него са „добър“ и „смислен“. „Добрият живот“ и „смисленият живот“ включват дейности, които неговият колега Михали Чиксентмихали описва като генериращи „поток“ или дълбоко умствено потапяне. „Приятният живот“ не включва този поток, но хората, които водят „приятен живот“ са социални, имат връзка, обичат да общуват. В заключение, Селигман достига до извода, че социалните връзки не гарантират върховно щастие, но то сякаш не се среща без тях. „Добрият“ и „смисленият“ живот донасят т.нар. *eudaimonia* по Аристотел, но „приятният живот“ би допринесъл за достигане на цялото щастие, което сме способни да постигнем, тоест е важна част от истинското щастие, пълното щастие.

Личностните качества биват повлияни от това какъв вид живот от трите споменати водим и дали изобщо животът ни попада в една от тези три категории. Ако попада, то личността притежава определен процент оптимизъм, който допринася развитието на положителни качества, а ако животът не попада в нито една от тези категории, то е налице негативизмът. Придобитата безпомощност и придобитият оптимизъм могат да отключат развитието на определени качества у личността, съответно дете, пораснало в среда на придобит оптимизъм, би развило качества като самоувереност, целеустременост, силна мотивация, стремеж към себеактуализация. Растежът и развитието в среда на придобит негативизъм влияят противоположно на изграждащия се индивид – развиват се ниска самооценка, заучена безпомощност, бягство от ситуацията, липса на целеустременост и мотивация, дори при наличие на потенциал за справяне с дадена проблемна ситуация (Seligman 1990).

Селигман изследва три основни аспекта на формирането на качествата на личността – трайността, обхвата и персонализацията им. И трите основни маркера зависят от „закалката“ на детето, дали то се развива в песимистична, или в оптимистична среда. От една страна, ако вярваме, че причината за нестабилното състояние, в което човек се намира, е трайна – глупост, липса на дарба, грозота, тоест никога няма да се предприеме действие с цел промяна, тоест няма да се действа по посока на самоусъвършенстване. Ако обаче е налице вярата, че причината е временна – лошо настроение, липса на усилие, наднормено тегло, би могло да се активира желание за промяна.

Обяснителният подход има дълбок ефект в живота на възрастните. Състои се в начина на възприемане на ежедневните събития от живота. Този подход

може да предизвика депресия в отговор на неуспех или да направи човек погъвкав и издръжлив. Обяснителният подход повлиява начина, по който другите възприемат човек. От друга страна, глобалният подход към нещата се придобива в детството. Оптимизмът или песимизмът, развити като нагласа тогава, остават за цял живот. Всички победи или неуспехи се пречупват през призмата на основния подход и той се превръща в траен начин на мислене. Начинът, по-който майката обсъжда света, заобикалящ едно дете, оказва влияние върху неговия обяснителен подход. Според Селигман равнището на оптимизъм на майката и на детето е много сходно, както за дъщерите, така и за синовете, и не прилича на това на бащата. Това най-вероятно се дължи на факта, че малкото дете се вслушва в думите на човека, който се грижи за него (обикновено майката) и е склонно да ги възприеме като собствен подход. Друга значима фигура в живота на малкото дете е първият учител. От начина на интерпретация на събитията, която той дава, и от неговия подход зависи в голяма степен развитието на състоянието на заучена безпомощност у детето (Mathew et al. 2014).

Трудно се формират висока самооценка, готовност за общуване в социума, хуманност, емпатия, вътрешен локус на контрола в юношеска, младежка и зряла възраст, ако те не са били модел в ранното детство. Такива личности по-трудно успяват да попаднат в категорията „добър“, „приятен“ или „смислен“ живот, т.е. трудно могат да изпитат пълното щастие, на което са способни. При наличие на силна мотивация и целеустременост, изградени в юношеските години, личността би могла да ги използва като основен ресурс за развитие и не само да „навакса“ пропуснатото, а и да достигне до истински щастливия живот, формирайки личностни конструкти от оптимистичния спектър (Seligman 1990).

Позитивната психология не отрича наличието на трудности и премеждия в съзнателния живот на човека. Направлението учи как при наличието им да виждаме шансовете за оптимистично развитие на ситуацията, изводът от което води до трайна промяна в личностния набор от конструкти – самооценка, мотивация, воля, Аз-ефективност. Тук възниква интересният въпрос за „преследването на щастието и щастието от преследването“ (Lubomirski 2013, 45 – 48).

Любомирски и Селигман обясняват в съавторство подробно вредата от „нездравословната тревога“, породена от непланирано стечение на обстоятелствата. Според Любомирски, ако човек все още не е осъществил целите си, тревогите му са излишни и не биха променили живота му в положителна посока, а напротив – това страдание оказва негативно влияние на самооценката и Аз-ефективността, които се занижават значително. В допълнение на тревогите страда и социалният контакт, хората стават апатични и не желаят да комуникират с останалия свят, наказвайки се за непостигнатите цели. Се-

лигман е категоричен, че не бива да чакаме, а най-прекият път към излизането от капана на негативизма е „самовдъхновението“. Осъществяването на целите не се извършва по стандартизирана формула, истината е в самия стремеж за постигането ѝ. Нещо повече – преследването на целта, само по себе си, внася ред и значимост в ежедневието ни, като създава възможности за овладяване на нови умения и за взаимодействие с другите. Истината се заключава в твърдението на Любомирски и Селигман, че вместо да се фокусираме твърде много върху финала, трябва да се съсредоточим върху отделните етапи и да извличаме максимално удоволствие по време на постигането на целта. Личностните конструкти се повлияват и променят именно по време на етапите на промяна, ето защо трябва да се фокусираме в отделните етапи, които ще ни донесат напредък, а не да наблягаме единствено и само на крайния резултат. Противен на този случай е проява на песимизъм (Mavrodiev 2015).

В основата на явлението песимизъм според Мартин Селигман стои безпомощността. Това е състояние, при което каквото и да предприемем, не можем да променим случващото се с нас. Много неща в живота ни не подлежат на контрол – цветът на очите ни, нашият ръст, природните бедствия и т.н., но съществуват и множество действия и събития, над които можем да осъществим контрол и да променим или да ги „предоставим за промяна на друг, например на съдбата“ (Селигман). Начинът, по който третираме мисловно тази сфера от живота, може да намали или да увеличи степента на контрол над различни действия и събития. Това до голяма степен зависи от локус контрола на личността, но позитивната психология разглежда и факта, че ситуацията и начинът и на третиране могат, на свой ред, да променят локус контрола на личността (Lubomirski 2013).

Личността, формирала се под натиска на заучената безпомощност, респективно – заучен песимизъм, е склонна да отдава причините за неприятните събития в живота си на външни въздействия и влияния. Това я прави апатична и често пъти демотивирана, конструктът ангажираност към ситуацията отсъства. Това не е присъщо за личностите, формирани под въздействието на заучен оптимизъм. Те са мотивирани и целенасочени, с интернален локус контрол, винаги мобилизират ресурсния си потенциал и изготвят рационален план за преминаване през кризисния етап (Roger & Darrin 2012).

Конформизмът е слабо разгледан от позитивната психология. Изследвания в тази насока се провеждат към настоящия момент (2015 година) с цел изясняване неговата роля във формиране качествата на личността. Хората, успели да покрият поне едно от трите нива на щастлив живот, показват по-ниски стойности на конформизъм от тези, които не се причисляват към нито един от трите вида щастлив живот. Тези хора не се притесняват да изразят своето мнение, да го отстояват твърдо и с добра аргументация. Изводите са направени на база проучвания в щата Алабама. За тенденция не може да се говори, тъй като

все още се провеждат изследвания по темата и след анализа на получените резултати би могъл да се направи генерализиран извод.

Озовавайки се на кръстопът в живота, позитивната психология помага на човек да задейства „подготвения ум“. Чрез него се преминава по-леко през житейската ситуация, а личността затвърждава мотивационните си способности, успоредно с целеустремеността. Способността за изграждане на положителни качества и стабилни личностни конструкти от позитивния спектър се дължи на успешна редакция на филмовата лента на живота и последваща визуализация на по-светло бъдеще (William 2010).

Според Селигман и Любомирски рециклираното щастие води до изграждането на личността с помощта на висока степен на самоконтрол, мотивация, целеустременост, развитие на емпатия и алтруизъм. Целта е замяна на негативните емоции с положителни. Всяко негативно преживяване се заменя с позитивно или се търси позитивният аспект в несполуката. Това дава на личността „чист въздух“ и нови хоризонти за развитие и усъвършенстване (Seligman 1990).

От написаното дотук се вижда, че формирането на личността е във фокуса на позитивната психология. Каквото и да е хипотетичният статус на това направление, то очевидно поема различен подход към човешката природа от предложения от Фройд. Самият Селигман посочва, че позитивната психология премества фокуса от негативните черти на човека към конструиране и затвърждаване на положителните такива. Защото личностното изграждане и развитие влияят върху положителния подход към живота. Хората с високи резултати по субективно благополучие получават високи резултати при изследване на Аз-ефективността, вътрешен локус на контрола, силно желание за контрол на живота си, себеприемане, самооценка, решителност, екстраверсия и съвестност. Налице са ниски резултати по невротизъм (Ben Shahar 2010).

Формирането и развитието на позитивни личностни качества води до изграждането на продуктивни личности, които водят пълноценен и смислен живот, преживяват субективно благополучие (Sigurd et al. 1994).

Въпреки че някои психолози определят позитивното направление като „препакетирана хуманистична психология“, резултатите от изследванията, проведени под „флага“ на позитивната психология, са обнадеждаващи, те дават основание направлението не само да се приеме сериозно, но да се разглежда като една от съвременните теоретични перспективи в психологията (Mathew et al. 2014).

REFERENCES

Ben Shahar, T., 2010. *Being happy: You don't have to be perfect to lead a richer, happier life*. NY: McGraw-Hill.

- Lubomirski, S., 2013. *Happiness and well-being in our life: How to construct self control*.
- White, M. A. & Waters, L. E., 2014. A case study of 'The Good School:' Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology* **10**(1), 69 – 76, DOI: 10.1080/17439760.2014.920408.
- Mavrodiev, S., 2015. *History of Psychology*. Blagoevgrad: SWU Press.
- Tweed, R. G., Biswas-Diener, R. & Darrin R., 2012. *Lehman, Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis*.
- Seligman, M., 1990. *Happiness in our life: Three types of life*.
- Hystad, S.W., Bartone, P.T. & Eid, J., 2014. *Positive organizational behavior and safety in the offshore oil industry: Exploring the determinants of positive safety climate*. doi: 10.1080/17439760.2013.831467
- Compton, W. C., 2005. *An Introduction to Positive Psychology*. Wadsworth Publishing.

POSITIVE PSYCHOLOGY: PROBLEM AREAS AND PERSONALITY FORMATION

Abstract. This article presents the genesis and basic ideas of positive psychology. The human personality is revealed through the prism of positive psychology. The problem areas of positive psychology are outlined, while at the same time are emphasized the key concepts in the above field. Basic concepts and theoretical understandings are discussed. The basic tenets for a "good", "enjoyable" and "meaningful" life were derived, according to Seligman's theory.

Keywords: positivism; well-being; happiness; commitment; purposefulness; enjoyable life

✉ **Dr. Stoil Mavrodiev, Assoc. Prof.**
<https://orcid.org/0000-0001-5457-8519>

Lubomira Dimitrova
<https://orcid.org/0000-0001-5536-6761>
South-West University "Neofit Rilski"
66, Ivan Michailov St.
2700 Blagoevgrad, Bulgaria
E-mail: stoil_m@swu.bg
E-mail: lubomira16@abv.bg