

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра социальной психологии

А.М. Молокостова

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Методические указания

Рекомендовано к изданию Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических указаний для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по направлению подготовки 030300.62 Психология

Оренбург
2013

УДК 159.923(076.5)
ББК 88.35я7
М 75

Рецензент - доктор психологических наук, доцент ОГУ Г.А. Епанчинцева

Молокостова, А.М.

М75 Позитивная психология: методические указания / А.М. Молокостова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 66 с.

Методические указания включают краткое содержание тем, входящих в рабочую программу дисциплины «Позитивная психология». Также в методических указаниях представлены задания для самостоятельного выполнения, даны инструкции и пояснения к их выполнению. Методические указания содержат вопросы для самостоятельного изучения, вопросы для обсуждения, список тем для рефератов и список источников для изучения предмета.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по направлению подготовки 030300.62 Психология

УДК 159.923(076.5)
ББК 88.35я7

© Молокостова А.М., 2013

© ОГУ, 2013

Содержание

Введение	4
1 Содержание практических занятий	8
1.1 Тема 1. Введение в позитивную психологию	8
1.2 Тема 2. Методологические основы позитивной психологии	17
1.3 Тема 3. Высшие индивидуально – психологические качества и ценности человека	25
1.4 Тема 4. Личность «позитивного» консультанта	35
2 Список тем для рефератов	40
3 Примерный список вопросов для зачета	40
Список использованных источников	42
Приложение А	44
Приложение Б	48
Приложение В	53
Приложение Г	57
Приложение Д	63

Введение

Цель дисциплины – дать знания о современном теоретическом и прикладном подходе к изучению психики человека, сформировать понимание ценностного отношения к личности и ее развитию, показать источники формирования здоровой и активной личности в современных условиях, заложить ориентиры для понимания собственных возможностей и преимуществ.

Задачи:

- обеспечить формирование системы базовых знаний о теоретических основах позитивной психологии;
- сформировать понимание ценности личности в современной культуре и общественной жизни;
- сформировать представление об источниках формирования сильной и здоровой личности;
- способствовать формированию у студентов профессионального мышления, стремления к самосовершенствованию и развитию сильных сторон своей личности.

Курс « Позитивная психология» является составной частью профессионального цикла базовой (общепрофессиональной) подготовки (БЗ). Программа курса ориентирована как на теоретическую, так и на практическую подготовку, включающую семинары, кинодемонстрации, тренинги, ролевые и ситуационные игры, разбор отдельных случаев, традиционное изучение документов, биографические исследования, контрольное тестирование и разбор ошибок.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для данного курса, формируются в процессе изучения цикла ГС и Э и цикла М и ЕН, в частности: «Общая психология», «Анатомия ЦНС», «Психология личности», «Концепции современного естествознания», «Математика», «Философия» и «Логика».

Данная учебная дисциплина взаимодействует при параллельном освоении с дисциплинами базовой части профессионального цикла (БЗ):»Введение в профес-

сию», «Общая психология», «Психология личности», «Педагогическая психология», «Социальная психология», «Психология стресса», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология здоровья», «Психофизиология профессиональной деятельности».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- понимание антропоцентрической картины мира и принципа гуманизации труда (ОК-2);
- владение культурой научного мышления, обобщением, анализом и синтезом фактов в принятии решений на перцептивно-познавательном и речемыслительном уровнях (ОК-3);
- использование системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики (ОК-4);
- применение экспериментальных исследований и моделирования при решении профессиональных задач (ОК-5);
- владение навыками анализа своей деятельности (ОК-6);
- нахождение организационно-управленческих решений в нестандартных ситуациях при моделировании профессиональной деятельности обучаемых (ОК-8);
- проведение информационно-поисковой работы при решении учебных профессиональных задач (ОК-9);
- понимание сущности и значения информации в эргатических системах и соблюдения мер безопасности (ОК-10);
- овладение основными методами, способами и средствами получения, хранения и переработки информации, навыками работы, представлениями о работе с органами управления и средствами отображения информации (ОК-11);
- использование нормативных документов (ОК-14).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих профессиональных компетенций:

Практическая деятельность:

- способность и готовность к профессиональным рискам (ПК-1);
- способность к математической обработке данных (ПК-2);
- готовность к описанию структуры деятельности профессионала в рамках определённой схемы (психологического портрета профессионала) (ПК-3);
- способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, группе, организации (ПК-4);
- способность к выявлению специфики функционирования человека в условиях риска (ПК-5);

Научно-исследовательская деятельность:

- понимание и постановка профессиональных задач в практической деятельности (ПК-10);
- участие в проведении психологических исследований (ПК-11);
- проведение прикладного исследования в практической деятельности (ПК-12);

Педагогическая деятельность:

- использование дидактических приёмов при оптимизации деятельности человека (ПК-18);

Организационно-управленческая деятельность:

- анализ форм взаимодействия в трудовых коллективах (ПК-21);
- проведение работ с целью отбора и создания благоприятного психологического климата (ПК-22);
- реализация интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост и охрану здоровья (ПК-23).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- место, роль, значение и задачи позитивной психологии в системе психологического знания и психологических методов;
- соотношение позитивной психологии со смежными областями научного знания о человеке и трудовой деятельности;

- историю возникновения и развития позитивной психологии как новейшем практическом направлении психологии;
- основы ценностного отношения к отдельной личности в современном обществе и культуре;
- источники формирования и развития здоровой и активной личности, способной формировать условия своей жизни самостоятельно;
- основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении.

Уметь:

- формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии;
- выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека;
- работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности;
- определять границы применимости методов позитивного подхода в психологии;
- соблюдать профессионально-этические нормы, принятые в международной практике и национальной психологической ассоциации- Российском психологическом обществе (РПО);

Владеть:

- понятийным аппаратом позитивной психологии;
- навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы;
- навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и тренинговой работы.

1 Содержание практических занятий

1.1 Тема 1. Введение в позитивную психологию

Появление позитивной психологии совпало с периодом поиска новых объяснительных подходов и моделей целостного понимания человека и его личности. Поиск главных закономерностей существования и развития в последние десятилетия, главным образом, был связан с рассмотрением целей, их динамики и средств достижения. Стремление к цели понимается как биологический и психологический механизмы развития. Позитивная психология не отвергает значимости цели, но ориентирует исследователей и практиков на понимание личностных смыслов и устремлений, которые наполняют жизнь человека радостью и удовлетворением.

Так большинство психологов, придерживающихся естественно-научного подхода (Клингер, Басс, Эммонс), считают, что мотивационные системы занимают важнейшее место в организации жизнедеятельности. Другие системы – когнитивная и аффективная – развивались в ходе эволюции лишь как помощь мотивационной системе. Такие цели как приобретение партнера, установление иерархий доминирования, формирование взаимных альянсов и другие социальные устремления, по их мнению, имеют эволюционный смысл.

Психологи, начиная с 80-х годов провели множество исследований (А.Н.Леонтьев, А.А.Кроник, О.К.Тихомиров, Н.Кантор, Дж.Килстром и др.), посвященных созданию таксономии целей, поиску индивидуальных различий в целевых ориентациях, индивидуальному конструированию целей. Можно привести общие утверждения, к которым привели эти изыскания.

Поведение организуется вокруг преследования целей, причем под целями понимаются такие объекты, которых человек стремится достичь или избежать.

Помимо поведения, цели влияют на ход мышления и *эмоциональные реакции*.

Цели существуют в рамках системы иерархически организованных вышестоящих и нижестоящих целей, в которой функционирование одной составляющей системы дифференцированно воздействует на другие части системы.

Цели доступны для осознания, хотя нет необходимости в том, чтобы цель обязательно присутствовала в сознании, когда человек занят ее преследованием.

Цели можно разделить на личные цели, текущие интересы, личные проекты, жизненные задачи и личные стремления (Р.Эммонс, 2004).

В отечественной психологии исследование процесса целеполагания (целеобразования) проводится достаточно давно, выделены этапы и особенности процесса. В таблице 1 представлено содержание этапов процесса целеполагания и их особенности.

Таблица 1 - Содержание этапов процесса целеполагания и их особенности

Этап	Содержание этапа	Особенности этапа
Этап I	Постановка цели	- возможность выбора; - необходимость выбора; - наличие ценностных ориентаций
Этап II	Определение плана достижения цели	- адекватность целей планам их достижения
	1. определение ресурсов, которые есть для достижения цели и которые необходимо приобрести	- соотнесение цели и ресурсов для достижения
	2. определение средств для достижения необходимых ресурсов и средств для достижения цели	- выделение инструментально-целевых связей
	3. распределение и соотнесение в будущем целей, ресурсов и средств для их достижения	- построение связей между целями и планами их достижения
Этап III	Оценка полученных результатов	- наличие критериев оценки
Этап IV	Корректировка	- изменение условий, средств и поиск новых возможностей для достижения

Ниже мы приводим общие рекомендации для постановки цели.

Конкретизация и уточнение важнейшей жизненной цели. Часто цель формулируется в самом общем виде, например, «Хочу быть счастливым», «Хочу замуж» или «Хочу быть богатым». Тренеры по достижению успеха просят человека представить себе зрительно образ желаемого, рассмотреть «картинку» в дета-

лях. Описание образа мечты способствует точной формулировке цели. Если отдельные элементы и детали вызывают вопросы, то это приводит к пониманию того, как это будет и каковы пути достижения.

Формулировка цели должна содержать положительный настрой. Любая цель должна быть переформулирована так, чтобы не содержалось частицы «не». Например, «Больше не буду есть на ночь» может быть преобразовано в следующее: «Я хочу, быть занятой вечерами и забывать о еде».

Краткость и уверенность формулировки. Простота фразы позволяет идее сразу быть понятой, причем не только сознательно. Подсознание помогает человеку быть в процессе постоянно, выбирать и фиксировать условия, которые способствуют достижению желаемого.

Реальная достижимость. Важно понимать не только ограничения, связанные с физическими процессами и жесткостью социального устройства, но и то, что абстрактная формулировка, например, «стать счастливее» не ориентирует на результат, так как он не измерен и не понятен. Пусть формулировка будет такой: «Хочу большую времени бодрствования – 10 часов в сутки – быть в хорошем настроении».

Определение сроков достижения цели. Срок выполнения стимулирует не только работника или партнера, но и дает нам самим возможность распределять силы, продумывать последующие шаги и использование ресурсов. Сейчас во многих компаниях и организациях вывешивают на всеобщее обозрение графики, где ярко выделены этапы и «дедлайн». Знание конечной точки выполнения работы, проекта или сделки мотивирует на достижение цели и позволяет оценить затраченные силы и средства.

Цель должна содержать нашу ответственность. Человек может отвечать только за собственные действия, он может привлечь силы тех людей, которые осознанно помогают и участвуют в достижении нашей цели. Любое обращение к случаю и надежда на внезапные изменения приводят нас к пассивному поведению.

Бездействие может не только потратить впустую время, но и свести к нулю возможности, которые есть в наличии. Например, «Хочу, чтобы Сергей меня полюбил» следует заменить на следующее»: «Хочу стать такой, чтобы Сергей мной заинтересовался и полюбил».

Любое достижение имеет цену. Подумайте, чем вам придется заплатить за вашу мечту. Возможно, есть другие варианты и цели, которые дадут вам желаемое, но меньшей ценой. Многие спортсмены, артисты, ученые говорят о том, что они лишили себя личного счастья, здоровья и свободы, на пути к цели. Возможно, ощущение достижения стоит подобных затрат, но этот выбор должен быть сделан вами осознанно.

Цели должны быть нравственно и морально приемлемы со стороны общества и близких. Ваши шаги могут привести не только к противодействию окружающих, но и к изоляции. Можно оказаться в тюрьме, в зависимости, в одиночестве в многолюдном месте и т.д. Лишь нравственно чистая жизнь позволяет жить без страха и тревоги. Если ваши действия наносят кому – то вред, пусть и неосознаваемый в данный момент, вы в опасности, так как осознание ваших действий обязательно вызовет протест.

Осознание своих возможностей и необходимых ресурсов. Внешние и внутренние ресурсы должны быть подвергнуты строгой ревизии. Возможно, вы не обладаете возможностями, необходимыми для достижения сами, но ваше окружение содержит такие возможности. Согласно теории обмена мы даем друг другу то, чего нет у нас самих. Возможно, объединение сил и способностей даст всем участникам новые ресурсы и средства.

Таким образом, цель является главным ориентиром нашей деятельности, эмоционально окрашивает нашу жизнь и организует мышление и поведение.

Вопросы для самостоятельной подготовки.

1. История и основные исследователи (М.Селигман, Дж.Вейлант, Э.Динер, М.Чиксентмихали и др.).
2. Проблемы методологии позитивной психологии.

3. Современные исследования и перспективы позитивной психологии.
4. Нейрофизиологические механизмы позитивного поведения и счастья.
5. Современная позитивная психология: движения и организации.

Вопросы для обсуждения.

1. Прокомментируйте основные идеи М.Селигмана и его коллег, заложивших основы позитивного подхода.

2. Что, по мнению сторонников позитивного подхода, должно стать предметом и объектом изучения в психологии?

3. Как соотносятся идеи гуманистической психологии и позитивной психологии? Что у них общего? В чем различия?

4. Каковы основные проблемы методологии позитивной психологии?

5. Дайте определение субъективному благополучию человека. Какие факторы его определяют?

6. Систематизируйте факторы, связанные с эффективностью или успешностью личности, для этого разделите их на поведенческие, эмоциональные и когнитивные.

7. В каких направлениях проводятся исследования в русле позитивной психологии?

8. Дайте научное определение счастья.

9. Какие закономерности, касающиеся субъективного благополучия и счастья, были обнаружены в ходе нейрофизиологических исследований? Насколько они однозначны?

10. Зависит ли счастье от мозговой активности? Приведите аргументы в пользу вашей позиции.

11. Что, по вашему мнению, все-таки делает людей счастливыми или несчастными?

12. Кто счастливее: мужчины или женщины?

Практическое занятие. Исследование процесса постановки цели.

Задание 1. Постановка жизненных целей. Заполните таблицу 2, содержащую элементы структуры деятельности (по А.Н. Леонтьеву).

Проанализируйте деятельность, связанную с вашей целью, воспользуйтесь приведенными выше рекомендациями.

Таблица 2 - Элементы структуры деятельности

Элементы деятельности	Характеристика
Цель	
Потребность	
Мотивы	
Задачи (ресурсы и средства)	
Действия	

Задание 2. Постановка SMART – цели. Аббревиатура SMART имеет несколько различных вариантов расшифровки:

S – Specific, significant, stretching / конкретные, важные, растяжимые.

M – Measurable, meaningful, motivational / измеримые, значимые, мотивационные.

A – Agreed upon, attainable, achievable, acceptable, action-oriented / согласованы, достижимы, выполнимы, приемлемы, ориентированы на конкретные цели.

R – Realistic, relevant, reasonable, rewarding, result-oriented / реалистичные, актуальные, разумные, поощряемые, ориентированные на конкретный результат.

T – time-based, timely, tangible, track able / ограниченные во времени, своевременные, осязаемые, отслеживаемые.

Данная методика позволяет оценить поставленную цель, обнаружить слабые места и скорректировать цель и средства ее достижения. Переформулирование цели, направленное на уточнение первоначального образа желаемого результата происходит до полного понимания того, что должно быть достигнуто, когда и как.

1. В таблице 3 в графе «Цель деятельности» сформулируйте вашу цель на настоящий момент (или период) жизни.

2. В графе «Оценка» выделите оценку поставленной цели по пятибалльной шкале.

3. После того, как вы выполнили работу, переформулируйте ранее поставленную цель таким образом, чтобы она соответствовала более высоким оценкам.

4. Проанализируйте, как изменилась ваша цель. Соответствует ли она вашим потребностям и средствам?

Таблица 3 - Критерии оценки цели деятельности

Цель деятельности	Критерии оценки	Оценка
	Конкретные	1 2 3 4 5
	Хорошо определены	1 2 3 4 5
	Понятны любому человеку, имеющему элементарные знания по проекту	1 2 3 4 5
	Измеримые	1 2 3 4 5
	Знание о том, из чего состоит цель и как её достичь	1 2 3 4 5
	Знание о том, когда она будет достигнута	1 2 3 4 5
	Согласованные	1 2 3 4 5
	Цели, согласованные со всеми заинтересованными сторонами	1 2 3 4 5
	Реалистичные	1 2 3 4 5
	В рамках имеющихся ресурсов, знаний и времени	1 2 3 4 5
	Цели, ограниченные во времени	1 2 3 4 5
	Достаточно времени, чтобы достичь цели	1 2 3 4 5
	Без избытка времени на достижение цели	1 2 3 4 5

Задание 3. Управление временем по методу Б. Франклина

Система Франклина «направлена вперёд», то есть работает с тем, что должно быть сделано. Глобальная цель делится на подзадачи, те - на ещё более мелкие подзадачи. Эту систему можно отобразить в виде ступенчатой пирамиды, а процесс её применения - как строительство пирамиды. Таблица заполняется снизу вверх.

План на день может меняться в течение дня в зависимости от непредвиденных обстоятельств. Краткосрочные планы стоит пересматривать каждые две недели. Долгосрочные планы должны пересматриваться раз в четыре-шесть месяцев. Генеральный план следует пересматривать раз в год.

Раз в год рекомендуется критически взглянуть и на поставленную вами глобальную цель. Настолько ли она привлекательна как прежде? Какие изменения вы

осознаете и чувствуете? Возможно, это приведет к тому, что Вы переосмыслите зафиксированные ранее в записях жизненные ценности.

Таблица 4 - Этапы управления временем по Б. Франклину

Этапы управления временем	Ваши записи
План на день	
Краткосрочный план	
Долгосрочный (на годы) план	
Генеральный план достижения цели	
Глобальная цель (достойная цель творческого человека)	
Главные жизненные ценности (чего человек хочет от жизни)	

Задание 4. Метод шести задач. Составьте список задач (дел) на завтрашний день для себя, следуя предложенной ниже методике.

Автором «Метода 6 задач» считается американский консультант по управлению Айви Ли, который предложил данную схему планирования в качестве средства повышения эффективности работы менеджеров президенту сталелитейной компании «Bethlehem Steel Corporation» Чарльзу Швабу, выразившему полный восторг. Стоимость этого нехитрого совета составила 25 000 долларов. История приведена в книге Фрэнка Беттджера «Удачливый торговец».

Итак, метод шести задач – метод планирования, заключающийся в четком следовании последовательности шагов:

1. Записать все свои дела на листе бумаги.
2. Выбрать из них шесть наиболее важных дел.
3. Пронумеровать выбранные дела в порядке убывания по важности и переписать их в этом порядке на другой лист.

4. Положить этот лист в карман, блокнот, бумажник (любое место) и больше не думать о том, что там написано.
5. На следующее утро достать листок и начать выполнять дело (задачу) под № 1, не думая о делах, которые следуют за ним.
6. После завершения выполнения первой задачи, перейти к выполнению следующего дела и так далее до конца списка.

Сформируйте свой список важных дел, которые приблизят вас к вашей глобальной цели. Сделайте выводы по работе. Ответьте на следующие вопросы.

- Какие трудности вы испытывали при выполнении заданий?
- Насколько изученные методики пригодны для вашей жизни и деятельности?
- Что нового вы узнали о себе и о ваших целях, выполняя задания?

Задание 5. Дневник психолога.

Для ведения еженедельного журнала приобретите тетрадь. До конца семестра в конце недели, например, в пятницу, делайте записи, которые будут включать следующую информацию. Ведите дневник регулярно, отнеситесь к выполнению задания ответственно. Возможно, Вы самый интересный испытуемый в вашей практике. Выполните следующие действия.

1. Оцените свою жизнь за прошедшую неделю. Запишите несколько суждений о том, как она прошла в эмоциональном и деловом плане.
2. Напишите несколько предложений о том, как Вы предполагаете провести следующую неделю. Это не конкретный план на неделю, а, скорее, об ожиданиях и предвкушении того, что для вас важно, чего вы ждете от следующей недели.
3. Запишите несколько главных событий, которые произвели на вас наибольшее впечатление в течение недели.
4. Сделайте записи о событиях, которые вас расстроили, произвели сбой в вашем благополучии и вызвали стресс разной силы.
5. Напишите несколько благодарностей людям, которые вам на прошедшей неделе помогли, порадовали, выручили и т.д.

б. Постарайтесь не корректировать записи, пусть они останутся такими, как были сделаны первоначально.

1.2 Тема 2. Методологические основы позитивной психологии

Исследование позитивных характеристик личности требует иных методологических ориентиров. Общеизвестно, что индивидуальность и ее устойчивые характеристики проявляются в том, как личность взаимодействует с окружающим миром. Определение индивидуальных и личностных качеств, которое традиционно проводится с помощью личностных опросников, позволяет определить с достаточной степенью достоверности базовые черты и характеристики, но не дает понимания стремлений и содержания деятельности. В зарубежной психологии широко распространен и признан опросник «Большая пятерка», его все чаще используют и отечественные исследователи. Пять характеристик являются абстрактными и внеситуативными, его прогностическая роль насчет того, как поступит личность, весьма мала.

В зарубежной позитивной психологии широкое распространение получил подход Дэна П. Мак – Адамса, который предложил трехмерную модель исследования личности, содержащую исследование информации содержательного характера.

Итак, первый уровень – это базовые черты внеситуативного свойства. Например, они могут быть исследованы с помощью шестнадцатифакторного опросника Кеттелла, опросника ММРІ (под редакцией Л.Н. Собчик), опросника «Большая пятерка» и др. Эти опросники содержат предварительное описание человека, его более менее устойчивые характеристики, которые могут проявиться по – разному в различных жизненных ситуациях. Для прогноза поведения необходимо знать о его ценностях, интересах, установках, стремлениях и т.д.

Второй уровень – это интенциональная и целевая направленность, это намерения, вписанные во временной и пространственный контекст жизни человека. Именно к этому уровню относятся цели и ценности человека, его устремления и

интересы. В настоящее время активно используется и исследуется такие характеристики как личностный потенциал и личностный ресурс. Данные понятия требуют конкретизации и уточнения, могут стать интересными темами для ваших исследований.

Третий уровень – это идентичность или жизненный нарратив (сюжет). Жизненные истории, которыми мы иллюстрируем свою жизнь, приводит сферу черт, стремлений и действий в более менее целостную согласованную картину. В психологии достаточно широко используются биографические методики. Скорее всего, это именно та информация, которая позволяет сделать прогноз о будущих действиях и направлении деятельности.

Ранее мы рассмотрели процесс целеобразования и применили методики постановки и оценки цели к себе.

Так и психологи гуманистического направления, Г.Оллпорт, А.Маслоу, К.Роджерс и др., полагают, что Я - концепцию следует рассматривать как детерминанту поведения личности. В ней отображается зависимость поведения от следующих условий:

- 1) как личность видит себя;
- 2) как она понимает ситуацию, в которой она оказалась;
- 3) во взаимодействии вышеперечисленных факторов.

В отечественной психологии исследование позитивных характеристик связывается с таким психологическим конструктом как «Я – концепция». То есть другим информативным показателем, на наш взгляд, может стать именно этот конструкт.

Теория отношений В.Н. Мясищева, мы полагаем, позволяет наиболее полно исследовать Я - концепцию личности в контексте «реальных жизненных отношений субъекта», «социальных ситуаций его развития» и деятельностей, за которыми стоят мотивы и потребности. Мясищев В.Н. выделяет в отношениях эмоциональную, оценочную и поведенческую стороны.

Закономерно, что изменения поведения человека происходят на фоне трансформации его представлений о себе. Также в формировании Я – концепции»

выделены возрастные закономерности. Так ребенок, не осознавая отдельные свои характеристики имеет эмоционально окрашенный «Я – образ». Например, «Меня все любят» или «Я – неудачник». Происхождение «Я - концепции» рассматривается как результат общения ребенка с взрослым (Р. Берне, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, М.И. Лисина, Дж. Мид).

Выделены структурные компоненты «Я-концепции»: «Я - реальное», «Я - идеальное», «Я - демонстрируемое» и др. (И.С. Кон, К. Роджерс, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Э. Эриксон). Эти составляющие направляют жизнедеятельность и регулируют поведение:

- в ситуации целеполагания;
- в ситуациях противоречия между непосредственными желаниями и соответствием поведения собственным ценностям;
- в ситуации морального выбора;
- в ситуации самовоспитания и саморазвития.

Таким образом, Я - концепция представляет собой совокупность установок, направленных на себя, формируется под воздействием жизненного опыта человека. Она влияет на интерпретацию этого опыта, на цели, которые индивид ставит перед собой, на соответствующую систему ожиданий, прогнозов относительно будущего, оценку их достижения и, главное, на собственное становление.

Так мы приходим к понимаю сущности позитивной Я – концепции. Позитивную Я - концепцию можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности во всех аспектах - физическом, социальном, умственном, эмоциональном. Она развивается в процессе самоактуализации личности на основе позитивного отношения к себе в процессе общения с другими людьми и в деятельности (А.А. Реан, Р. Бернс, И.С. Кон, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев и др.).

Также можно заключить, что понимание личности не сводится к знанию его особенностей и личностных черт. Важную информацию несут жизненные истории, сценарии и проекты человека. Обращение к содержанию его жизни подводит нас не только к пониманию различий и связей психических процессов и черт, но и

дает эффективные средства построения своей успешной жизнедеятельности и работы позитивного психолога.

Вопросы для самостоятельного изучения.

1. Исследования позитивных личностных характеристик: подходы, модели и средства.

2. Понятие «идентичность» личности. Содержание и характеристики.

3. Нарратив и исследование жизненного пути.

4. Исследование «Я – образа». Подходы и авторы, основные идеи и методы.

Вопросы для обсуждения.

1. Какие новые методологические ориентиры предлагают позитивные психологи?

2. Прокомментируйте модель личностных измерений Мак – Адамса.

3. Раскройте суть понятий «реальные жизненные отношения субъекта» и «социальные ситуации его развития», введенные В.Н.Мясищевым.

4. Проанализируйте применимость концепции В.Н. Мясищева к исследованию позитивных качеств человека?

5. Как понимается саморазвитие в отечественной психологии?

6. Раскройте содержание конструкта «Я – концепция». Какие стороны личности позволяет исследовать «Я – концепция»?

7. Определите содержание позитивной «Я – концепции». Как она связана с позитивными качествами личности?

8. Дайте определение понятия «идентичность».

9. Какие виды идентичности можно выделить?

10. Раскройте содержание понятия «личностный ресурс».

Практические исследования Я – концепции.

Все практические исследования, посвященные изучаемой теме, могут быть проведены на одной выборке испытуемых. Для этого сформируйте выборку для исследования, включающую 10-12 человек, такое количество испытуемых подхо-

дит для пилотажного исследования. Позаботьтесь о репрезентативности и однородности выборки.

Задание 1. Следующее упражнение поможет вам узнать больше о себе и своих эмоциональных реакциях, а также о роли Я-концепции и системы убеждений в формировании ваших эмоциональных реакций.

«Тест двадцати утверждений на самоотношение», разработан М. Куном и Т. Мак-Портлендом. Этот тест позволяет провести самодиагностику и выяснить, насколько человек хорошо знает себя, также дает возможность сделать предварительное заключение о его «Я концепции». Испытуемых просят в течение 15 минут дать двадцать различных ответов на вопрос «Кто я?». Следует давать ответы в том порядке, в котором они спонтанно возникают, а не заботиться о последовательности и грамматике.

Обработка результатов. Количество слов и предложений, написанных участником в течение 15 минут позволяет выявить уровень самопрезентации личности (уровень представления, предъявления себя). Чем большее количество предложений и слов зафиксировано, тем выше уровень самопрезентации. Работа, прекращенная в середине отведенного времени из-за отсутствия информации о себе, свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный жесткий круг представлений о себе и он никогда (по разным причинам у каждого) не пользуется возможностью заглянуть за эту границу.

Если ответов мало не более 8, это означает, что человек или не хочет предъявлять себя даже самому себе или просто не думает о себе и пользуется в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, но чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками.

От 9 до 17 ответов – это средний, умеренный уровень самопрезентации, что свидетельствует о не очень хорошем знании себя человеком.

18 и более ответов - высокий уровень самопрезентации свидетельствует о том, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя.

При анализе высокого показателя, необходимо учитывать наличие повторяющихся ответов, например, “Я люблю рок-музыку”, также “Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов” и т.д. Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, проблема. В данном случае для выявления реального уровня самопрезентации эти высказывания необходимо посчитать за одно.

Ответов более 22 - очень высокий уровень самопрезентации свидетельствует не столько о реальном уровне самопрезентации, сколько о желании человека угадать чего от него ждут и любой ценой добиться первого места, потому ответы пишутся по принципу: “Кто больше”. Психологи делают предположение, что такой уровень самопрезентации характеризует того, кто не доволен собой и хочет, чтобы его приняли и поняли.

В соответствии с модифицированным А.М. Прихожан вариантом этого теста участниками группы могут быть проранжированы ответы по трем параметрам:

- положительное отношение к ответу;
- отрицательное отношение к ответу;
- общее количество ответов.

Преобладание положительного отношения над отрицательным, или наоборот, может быть связано с оценкой «Я - концепции» - позитивной или негативной.

Также можно проанализировать последовательность ответов. Сначала испытуемый сообщает о своем публичном «Я», о тех социальных ролях, которые он принимает. Затем о реальном, осознаваемом «Я», которое более обобщенно и связано со своей осознаваемой ценностью. Последние ответы, скорее всего, связаны со стремлением человека к своему идеальному «Я».

Возможна следующая последовательность характеристик.

- Кто я? (ролевые, статусные характеристики);
- Какой я? (физические и психологические черты, характеристики);
- Что я хочу? (мотивация, ценности, интересы);
- Что я могу? (представления о собственных способностях);

- Что мне принадлежит? (описание идеальных и материальных ценностей, обладание которыми значимо для него).

Задание 2. В приложении А представлен фрагмент из книги Майкла Аргайла «Психология счастья», в котором освещены исследования субъективного благополучия, проводимые американскими психологами. Ознакомьтесь с материалом, далее проведите практическое исследование.

Проведите исследование счастья с помощью Шкалы счастья, предложенную Фордисом.

1. Ответьте на следующие вопросы, касающиеся вашего счастья.
2. Определите среднюю оценку по вашей группе и сравните свою оценку счастья со средними оценками по группе.

Вопросы.

1. «В целом насколько счастливым или несчастным вы себя обычно чувствуете?»

Варианты ответа: «чрезвычайно счастливым» «в восторге», «ощущаю радость», «чувствую себя превосходно» - 10 баллов. Далее следует меньшая выраженность счастья. Ответы «крайне подавленным», «совершенно несчастным», «в абсолютном унынии» - 0 баллов.

2. «В среднем какую часть времени в процентах вы чувствуете себя счастливым (или несчастным, или в нейтральном состоянии)»?

В исследовании Фордиса среднее значение первого показателя у американцев составило 6,9 балла. Второго – 54 %.

Задание 3. Ознакомьтесь с опросником, представленным в приложении Б. Материал взят из книги М.Аргайла «Психология счастья». С помощью этого опросника проведите обследование 5-7 человек. Сделайте выводы по проведенному опросу.

Задание 4. Исследование того, какие же сферы, по мнению людей, являются в их жизни важнейшими источниками удовлетворенности, проводил Холл. Опрос проводился в Великобритании.

Для выполнения задания сделайте следующее.

1. Проранжируйте указанные сферы по значимости в вашей жизни:

- социальные ценности и нормы;
- жилищные условия;
- семейная и домашняя жизнь;
- жизненный уровень;
- социальные отношения;
- здоровье;
- работа;
- деньги и цены.

2. Сравните полученные результаты с тем, что получил Холл. Его исследование показало, что наиболее часто упоминавшимися областями были следующие:

- семейная и домашняя жизнь;
- деньги и цены;
- жизненный уровень;
- социальные ценности и нормы;
- социальные отношения;
- жилищные условия;
- здоровье;
- работа.

Задание 5. Эссе на тему «Объективные условия, которые могут значительно улучшить мою жизнь». Обратите внимание на то, что объективные условия – это те, которые не зависят от нас. Мы можем выбирать их, меняя место жительства, круг общения, временную локализацию и т.д. Но эти обстоятельства жизни останутся вне зависимости от нашего присутствия.

Проанализируйте возможность выбора этих условий и сформулируйте цель, близкую тому, что объективно сделало бы Вас счастливее.

Задание 6. Проанализируйте материал, представленный в приложении В, который содержит фрагмент из книги Мартина Селигмана «новая позитивная

психология». Выделите основные идеи. Как указанные феномены проявляются в вашем социальном окружении?

Задание 7. Прочитайте историю, представленную в приложении Д.

Ответьте на следующие вопросы.

1. Какова была изначальная цель Программиста? Как она изменялась?
2. Какие личностные характеристики способствовали его успеху?
3. Какие, по Вашему мнению, обстоятельства или причины помешали достижению цели?
4. Какие ресурсы использовал Программист в своей деятельности?
5. Прокомментируйте идеи автора текста о достижимости и реалистичности цели.
6. Сформулируйте главную идею истории. Какой профессиональный опыт она вам дала?

1.3 Тема 3. Высшие индивидуально – психологические качества и ценности человека

Современные отрасли науки, изучающие человека, признают внутренний мир личности реальным и объективно существующим. Это понимание влечет за собой необходимость изучения содержания внутреннего мира и отношений личности к нему и к миру внешнему. Другое положение современной психологии - признание системной организации жизнедеятельности - влечет за собой необходимость изучения атрибутивных схем и принципов структурной организации систем личности. В свою очередь признание рефлексии, самодетерминации и выбора ведет к необходимости изучения стратегий, межуровневых регуляторов и механизмов самотрансценденции и надситуативности. Эти предметы психологии предполагают разработку более сложной стратегии тестирования, чем традиционная психометрика, поскольку соответствующие индивидуальные различия не-

сводимы к легко измеряемым количественным показателям и имеют качественную, уровнево-типологическую и системную природу.

В настоящее время обращение к исследованию высших личностных качеств и устремлений происходит достаточно часто. Скорее всего, интерес вызван возрастающей потребностью общества в нравственном и конструктивном лидерстве. Проблемы, возникающие в различных сферах жизни общества, создаются людьми и группами людей на основе столкновения их интересов, ценностей и устремлений. Зачастую понятие «духовность» отождествляют с религиозностью. Мы придерживаемся следующей точки зрения. Религиозность и вера достойны уважения. Они органично связаны с принятием общечеловеческих нравственных целей и ценностей, но возможно стремление к духовности, к развитию и к нравственной жизни вне религии и веры. Высшие личностные качества во все времена человеческой истории связываются с тем конструктивным воздействием, которое осуществляет человек.

Итак, высшие человеческие устремления и нравственные качества стали особым предметом исследования позитивных психологов (М.Селигман, С.Кови, Т.О.Гордеева, Д.А.Леонтьев, Р.Эммонс и др.). Главная идея имеет не только экологическое или эволюционное значение для человечества, но и приводит к пониманию субъективного благополучия и пути к нему. Необходимо понять, что делает жизнь человека ценной и радостной, именно это решение способствует миру и благополучию различных групп и отдельных индивидов.

Мартин Селигман вводит понятие «психологический капитал», его накопление происходит постоянно, если человек использует личные достоинства в повседневной и профессиональной деятельности. Те способности и сильные качества, которыми наделен каждый, должны сознательно развиваться самой личностью. По его мнению, личностные достоинства неизменно связаны с нравственностью, а таланты могут быть не связаны. Талант безнравственного человека приносит больший ущерб, чем деятельность не одаренного способностями «плохого» человека. В отличие от таланта, который дан природой и закладывается в условиях раннего детства, личностные качества развиваются на протяжении всей

жизни человека. Его усилия и работа над собой сочетаются с чувством удовлетворенности радости только в том случае, если имеет созидательную направленность.

Роберт Эммонс провел исследование, подтвердившее, что содержание и целевые предпосылки деятельности связаны с субъективным благополучием. Автор обнаружил корреляцию стремлений, связанных с близостью и позитивного субъективного благополучия, в то время как властные устремления больше связаны с низким субъективным благополучием. В таблице 6 приведены данные Р.Эммонса.

Высшие личностные качества и устремления, как мы подчеркивали выше, дают человеку духовность и целостность, именно они избавляют от внутреннего беспорядка и конфликта. В этом воздействии на жизнь человека психология и религия очень близки, но все – таки каждая из этих сфер знания и практики имеет свои особенности.

Таблица 6 - Личные цели деятельности субъекта и уровень субъективного благополучия

Цели деятельности, связанные с позитивным субъективным благополучием	Цели деятельности, связанные с низким субъективным благополучием
Стремление к созданию теплых отношений	Стремление к власти
Духовные и религиозные цели	Внешние цели (организации, семьи, группы и т.д.)
Цели созидания	Конфликт целей и разрушение
Внутренние цели	Амбивалентные цели
Цели достижения	Цели избегания
Цели низкого уровня притязаний	Цели высокого уровня притязаний
Приверженность целям	Отсутствие целей и смыслов
Прогресс целей	Межличностные конфликты и барьеры

Духовная жизнь понимается по – разному, но общими ориентирами и критериями духовной жизни выступают общечеловеческие ценности - справедливость, труд, красота и, более всего, доброта. Целостность в психологии понимается как непротиворечивость широкого контекста личности и ее включенность личности в реализацию позитивных проектов своей жизни.

Нацеленность на будущее благополучие в нерелигиозных трактовках связывается с понятием личностная интеграция. Понятие используется для описания

синтеза противоположных тенденций личности – стремления расширить границы своего «Я» и объединиться с внешним беспредельным миром и стремления сохранить автономию и возможность пройти свой жизненный путь.

Г.Оллпорт считал, что здоровая душа требует иерархической организации чувств, а религиозный интерес наилучшим образом направляет процесс интеграции противоречий и конфликтов личности. Не религиозный высший смысл может быть обнаружен в стремлении к самоактуализации, как принятии и осуществлении высшего предназначения. Понимание смысла своей жизнедеятельности приводят к снижению конфликтности и противоречий в повседневном общении, приводит к гармонии и психическому равновесию.

Следует более подробно остановиться на понятии «созидание». Э. Эриксон использует его для описания самого продолжительного этапа в жизни. Забота о будущих поколениях часто выражается в родительстве, в более широком смысле проявляется в профессиональной и социальной активности, благотворительности и участии в общественных событиях.

В психологии есть понятие символическое бессмертие, оно используется для описания потребности в преодолении смерти и конечного существования на Земле (Д.Лифтон, С.Л. Рубинштейн, П.С.Гуревич, Р.Эммонс и др.). Долговременные цели созидания определяются этой потребностью. Созидание выражается в поведении, связанном с выражением и расширением своего «Я» и самопожертвованием, то есть за счет творческой деятельности человек может устранить свой конфликт между потребностью в расширении личного влияния и общественными нуждами, занимаясь делом, полезным и одобряемым обществом.

Исследования, направленные на то, что делает жизнь человека ценной и осмысленной, подтверждают, что наличие жизненных устремлений является необходимым условием осмысленной жизни. Мотивация и духовность не однозначно связаны с религиозным пониманием смысла жизни. Методология позитивной психологии расширяет поле для исследования целей и развития, в тоже время однозначно опирается на общечеловеческие ценности – доброту, справедливость, красоту и труд.

В таком понимании личностный потенциал можно рассматривать как потенциал саморегуляции, для его понимания следует изучать атрибутивные схемы и стратегии. Но эти структуры невозможно протестировать классическими методами психодиагностики.

Общепризнано, что представители бихевиоризма всесторонне рассмотрели подкрепление и его закономерности, но намного позднее психологи стали уточнять то, как личность относится к регуляции своей деятельности.

В качестве одной из основных характеристик атрибутивных схем рассматривается «локус контроля» Дж. Роттера. Этот конструкт представляет собой убеждение в существовании большей или меньшей связи между индивидуальными действиями и усилиями и их результатом. Человек может прийти к пониманию полного отсутствия такой связи.

Появились новые характеристики. Например, выученная беспомощность как отсутствие связи между усилиями и результатом (Seligman, 1975); самоэффективность как мера связи между наличными средствами и целью (Bandura, 1997); каузальные ориентации как меры связи действия с его возможными причинами (Deci, Ryan, 1985), и др.

Обнаружилось, что люди могут по-разному конструировать связи между собственными действиями, их причинами и последствиями, и характер этих конструируемых связей оказывает огромное влияние на мотивацию и регуляцию жизнедеятельности.

По мнению А.Н.Леонтьева, природа атрибутивных схем лучше всего иллюстрируется на примере такой переменной, как оптимизм. Сейчас получили распространение две основные теории оптимизма/пессимизма. Одна из них характеризует оптимизм/пессимизм как обобщенное ожидание будущего, которое может быть более радужным или, напротив, мрачным (Ч. Карвер, М. Шейер).

Другая теория (М. Селигман) рассматривает оптимизм/пессимизм как устойчивую схему атрибуции, понимания в одном случае позитивных событий как закономерных, а негативных как случайных, в другом случае наоборот. Оптимисты считают, что плохие события случайны и неустойчивы, а хорошие неслучай-

ны и закономерны, стабильны и детерминированы. Пессимисты же считают, что хорошие события случайны, а плохие закономерны. От такого рода субъективной интерпретации радикальным образом зависит вся саморегуляция жизнедеятельности.

Атрибутивные схемы складываются прижизненно под влиянием событий, с которыми мы сталкиваемся. Система представлений о том, как именно устроен мир, что от чего зависит, что с чем связано, - это та ориентировочная основа, от которой во многом зависит, как мы будем действовать, какие будем принимать решения, с какой энергией побуждения будем преследовать те или иные цели. Вера в то, что эти действия приведут к какому-то результату, побуждает энергично стараться этого результата достичь. Если мы не верим, что эти действия приведут к какому-то результату, то какая бы сильная мотивация у нас ни была, она не породит интенсивных усилий - смысла нет.

Как сообщает Интернет, Генри Форду принадлежит следующее изречение - Генри Форд: «Если вы думаете, что способны выполнить что-то, или думаете, что не способны на это, вы правы в обоих случаях».

Было бы не совсем корректно называть эти представления когнитивными, так как к когнитивной сфере относится все то, что связано с опознанием инвариант внешнего окружения. Имеется в виду отображение некоторой иной объективно существующей, или полагаемой нами как существующей, реальности. Если речь идет о конструировании образа, который не может быть протестирован на степень соответствия некоторому объективному критерию, разделение на когнитивные и аффективные процессы и элементы невозможно. Скорее всего, можно говорить о «единстве аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский, 1996). Леонтьев Д.А. вводит понятие атрибутивной схемы, которое можно определить как субъективное истолкование обследуемым объективно неоднозначных ситуаций. Атрибутивные схемы не являются истинными, ни ложными, они задают движение к результату посредством «самоосуществляющегося пророчества» (Д.А.Леонтьев, 2003).

Также для понимания жизненных сценариев и нарративов следует исследовать стратегии, которые по содержанию являются разновидностью устойчивых личностных диспозиций. Человек представляет собой не устройство, в которое заложены определенные механизмы реагирования. Он - более сложное существо, обладающее сознанием и возможностью выбора, возможностью по-разному относиться к самому себе, к своему поведению, к своим реакциям и по - разному строить свои действия. Стратегии, подобно чертам личности, являются устойчивыми, но, в отличие от подавляющего большинства черт, стратегии являются более или менее осознанно выбранными при наличии альтернативы. Стратегии подвержены целенаправленным изменениям, что важно как для саморазвития, так и для психологического сопровождения. По словам А.Н.Леонтьева, это не самопроизвольно функционирующие на автопилоте «пленки», а стабильные ориентиры для «ручного» управления собственной произвольной активностью.

Выбирая стратегию, субъект выбирает способ обращения с внешними ситуациями и внутренними переживаниями. Стратегии не всегда осознаются нами в актуальном времени, но являются всегда объектом выбора и могут быть осознаны, даже если мы делаем этот выбор, не заметив, что его сделали. Стратегии - это устойчивая направленность нашего поведения, которая может быть в данной ситуации и иной. Примерами стратегий выступают такие составляющие личностного потенциала, как контроль за действием, жизнестойкость и толерантность к неопределенности. Также принято относить к стратегиям индивидуальные механизмы совладания с трудными ситуациями.

Вопросы для самостоятельного изучения.

1. Мудрость в психологических науках: исследования, содержание и динамика.
2. Высшие потребности и стремления в исследованиях отечественных и зарубежных психологов.
3. Религиозное понимание смысла жизни. Психология и религия.

4. Копинг - стратегии, стратегии совладания с жизненными трудностями в отечественной и зарубежной психологии.

Вопросы для обсуждения.

1. В чем значение общечеловеческих ценностей?
2. Какие личностные качества и внешние условия определяют жизненную мудрость?
3. Какие психологические понятия используются для описания высших человеческих устремлений?
4. Сравните психологическое и религиозное понимание высших ценностей и устремлений. Что общего и что различается в их понимании?
5. Проанализируйте сходство и различия функций и роли, которые выполняют психология как наука и религия как форма общественного сознания.
6. Насколько актуально обращение к высшим потребностям в обыденной жизни современного человека?
7. Дайте определение понятия копинг – стратегия. В чем его отличие от психологической защиты?
8. Приведите примеры из жизни, иллюстрирующие единство аффекта и интеллекта.
9. Какие средства относят к нарративным методикам? Какой метод лежит в основе?
10. Прокомментируйте понятия оптимизм и пессимизм. Каким образом они формируют будущие события?

Практическое исследование личностного потенциала.

Задание 1. Исследование локуса контроля с помощью теста Дж. Роттера (УСК).

С помощью теста УСК Роттера проведите исследование локуса контроля. Сделайте заключение о том, как ваш испытуемый видит связь своих усилий и результатов своей деятельности. В каких сферах он обнаруживает большую ответственность за свою жизнь?

Задание 2. Тест на оптимизм. В приложении Г представлен текст с утверждениями и ключ для обработки результатов. Выполните работу с тестом и проанализируйте результаты. Сделайте заключение по данному тесту.

Задание 3. Тест - опросник мотивации достижения успеха и избегания неудач А. Мехрабиана.

Проведите обследование с помощью данного опросника. Сделайте заключение о мотивации достижения ваших испытуемых. Является ли эта мотивация устойчивой? Что может изменить мотивацию человека?

Задание 4. Для выполнения следующего задания обратитесь вновь к материалу, представленному в приложении В. Расскажите известную вам жизненную историю о семье, стиль воспитания в которой, поддерживает самостоятельность и целеустремленность ребенка.

Ответьте на следующие вопросы.

1. Как строится взаимодействие родителей?
2. Каковы действия и роль каждого из родителей?
3. Какие действия поощряют самостоятельность?
4. В чем заключается родительский контроль?
5. Что может сделать взрослый человек в своей жизнедеятельности, который не получил в детстве поддержки своей самостоятельности от родителей?

Практическое исследование высших личностных качеств и устремлений.

Задание 1. Каждый человек имеет присущие лишь ему желания и намерения что – либо сделать. Методика незавершенных предложений позволяет обнаружить уникальные стремления и намерения, даже если индивид пока не имеет возможности их реализовать.

Продолжите следующие предложения.

Больше всего мне бы хотелось...

Я обычно стараюсь...

В жизни я хочу добиться...

Всегда стремлюсь быть...

Часто пытаюсь...

Мои лучшие качества - это....

Самое хорошее дело в моей жизни...

Я стремлюсь к тому, чтобы ...

Обработка и обсуждение результатов. Проанализируйте полученный материал. Воспользуйтесь данными, полученными ранее в работах по разделу «Введение в позитивную психологию». Посмотрите данные (таблица 2), касающиеся постановки целей и структурирования деятельности по ее достижению. Сделайте заключение о субъективном благополучии Вашего испытуемого.

Задание 2. Проведите беседу (интервью) с кем – либо из ваших знакомых, направленную на исследование жизненных целей и стратегий. Воспользуйтесь таблицей, включающей взаимосвязи личных целей деятельности субъекта и уровня субъективного благополучия по Р.Эммонсу.

Вспомните правила составления анкет и опросников для интервью. Проанализируйте полученные ответы и сделайте заключение об уровне субъективного благополучия вашего респондента. Сделайте выводы о том, какой информации вам недостает для более точного заключения и для более долгосрочного прогноза о том, как будет осуществлять свои цели ваш собеседник.

Возможно, вы использовали уже известную вам информацию об этом человеке, обратитесь к своим знаниям об инструментах психодиагностики.

Задание 3. Обратитесь к классификации потребностей, предложенной Д. Мак Клеландом. Заполните таблицу 7, содержащую основные классы мотивов по Д. Мак Клеланду, указав во второй колонке соответствующие стремления.

В качестве примера можно стремление «заставить контактировать коллег с собой» можно отнести и к классу принятия, и к классу насилия. Задание 4. Проведите исследование, предложив вашему респонденту составить список своих стремлений. Для этого создайте бланк, на котором не менее 15 раз написано «Я обычно пытаюсь...». Проанализируйте стремления вашего респондента, отнеся каждое из них к одной из целей, представленной в классификации. Сделайте заключение об основных жизненных стремлениях.

Таблица 7 - Основные классы мотивов по Д. Мак Клеланду

Классы целей	Стремления
Достижение	
Приближение – избегание	
Аффилиация	
Близость	
Власть	
Личностный рост и здоровье	
Самопрезентация	
Независимость	
Саморазрушение	
Эмоциональные проявления	
Продуктивность	
Духовность	

1.4 Тема 4. Личность «позитивного» консультанта

Вопрос о личности психолога и, в частности, о личности позитивного психолога, связан с определением его эффективности. Успех как признание высоких результатов отражает внешнее профессиональное и личностное благополучие психолога, как и любого профессионала.

Субъективное благополучие психолога появляется как результат применения своих психологических знаний и умений, в большей степени, связанных с социальной реальностью.

В психологических науках эффективность жизнедеятельности определяется тем, насколько быстро и правильно человек решает разного рода задачи. Следовательно, высокий интеллект дает возможность хорошо адаптироваться и занять комфортное место в обществе.

Психологи выделяют различные виды интеллекта, соотнося его с тем предметом или сферой, в которых он проявляется. Например, вербальный, математический, межличностный и т.д. Были выделены и описаны социальный и эмоциональный виды интеллекта, созданы средства или методики для их измерения.

Способность добиваться успеха, считает Р.Дж. Стернберг, зависит от умения человека аккумулировать свои сильные качества и корректировать или компенсировать свои слабости.

Он ввел понятие «успешный интеллект», которое стало предметом дискуссий, но стало широко использоваться в науке и практике. Личность достигает успеха не только потому, что хорошо обучается, но и потому, что обладает навыками выбора и конструирования по своему замыслу окружающей среды. Интеллектуальные люди контролируют и моделируют условия окружающей среды, они изначально выбирают подходящие условия, отказываясь от тех, которые препятствуют достижению желательной жизнедеятельности и дружелюбного общения.

Большинство исследователей подтверждает, что успешный интеллект не задан генетически. Его развитие связано с приобретением социальной компетентности, которая осознанно расширяется самой личностью, в том числе на основе жизненного опыта и ошибок. Успешный человек безоценочно воспринимает других людей, корректен в обращении, быстро и точно воспринимает эмоции и потребности других людей, имеет разносторонние интересы и т. п.

Субъективно успешность выражается в удовлетворенности, основанной на умении взаимодействовать с миром людей, что требует умения учитывать и контролировать условия среды – адаптироваться к ней.

Робертом Стернбергом была выделена структура успешного интеллекта, мы представили ее в таблице 8.

Исследования подтверждают связь адаптированности и удовлетворенности жизнью (К.А.Абульханова, Л.И.Анциферова, Д.А.Леонтьев и др.). Важнейшей личностной особенностью, определяющей в современных условиях успешность адаптированности личности, является его направленность на противодействие неблагоприятным обстоятельствам, понимание происходящего и совладание с трудностями.

Таблица 8 - Успешный интеллект и его составляющие (по Р.Дж. Стернбергу)

	Составляющие	Проявления
Успешный интеллект	Аналитические способности	Рассуждает логически и разумно Обнаруживает все аспекты проблемы Обращается к необходимым источникам информации Говорит ясно и четко, имеет богатый словарный запас Хорошо понимает прочитанное, не испытывает трудностей в письменной речи
	Практические способности	Принимает хорошее решение Решает житейские проблемы быстро и эффективно Активно общается и разрешает конфликты Умеет вдохновлять окружение Воплощает задуманное в жизнь
	Творческие способности	Предлагает оригинальное и привлекательное решение Может создать идею Продвигает идею в обществе Гибкость и разнообразие в действиях и в общении Способен к нестандартным решениями действиям

Личность может быть готова затратить физические и умственные усилия, чтобы вписаться в новые условия. В другом случае человек резко снижает уровень своих притязаний, не тратит дополнительных усилий и, соответственно, проигрывает в уровне жизни, профессиональных и личных достижениях. Ситуация отказа от удовлетворения любых потребностей приводит к эмоциональному дискомфорту, в случае длительного переживания к психическому и соматическому нездоровью.

Умение использовать обстоятельства в значительной степени определяет человеческий успех, это умение не является раз и навсегда заданным. Личность может значительно улучшить свою жизнь, если научится выбирать и использовать благоприятные обстоятельства (М.Селигман). Скорее всего, адаптированность можно отнести к тем качествам, которые могут быть развиты в любом возрасте. Вполне закономерно то, что в более ранних возрастных периодах, например, в юности, личность больше восприимчива к внешним стимулам, это связано с тем, что достижение высокого социального статуса является одной из первостепенных задач.

Для позитивного психолога, а по сути, каждый психолог является позитивным, так как верит в добро и в лучшее будущее, имеет цели и средства, субъективное благополучие, скорее всего, отражает эффективность применения его знаний и умений на практике. Умение решать межличностные проблемы, повышать свой ресурс и создавать условия для реализации своих высших стремлений обнаруживается в объективном благополучии - успехе, признанном другими людьми.

Вопросы для самостоятельного изучения.

1. Манипуляция и противостояние манипуляциям.
2. Личная психологическая безопасность и ее создание в различных сферах жизнедеятельности человека.

3. Позитивная интерпретация как способ изменения установок.

4. Ограничения и возможности применения позитивного подхода.

Вопросы для обсуждения.

1. Какие личностные качества характеризуют личность позитивного психолога?

2. Дополните структуру успешного интеллекта, предложенную Р.Дж. Стернбергом, элементами, которые, на ваш взгляд, важны для эффективной жизни среди людей.

3. Какие исследователи и их работы затрагивают проблемы социального и эмоционального видов интеллекта? Правомерно ли их выделение в отдельные виды интеллекта?

4. Дайте определение и предложите структуру социального интеллекта.

5. Какие составляющие могут входить в структуру эмоционального интеллекта?

6. Какие внутренние условия способствуют и препятствуют развитию способностей, обеспечивающих эффективную жизнедеятельность?

7. Перечислите ограничения позитивного подхода.

8. Что такое психологическая безопасность? Как она обеспечивается?

9. С какими способностями и личностными качествами связана позитивная интерпретация событий?

10. Насколько успешность и субъективное благополучие определяет профессиональную пригодность личности к работе психолога?

Практические исследования позитивных личностных характеристик.

Задание 1. Составьте план исследования позитивных личностных характеристик.

1. Выберите подход, который представляется вам наиболее удобным для исследования свойств или характеристик личности, связанных с эффективной и успешной жизнью.

2. Определите средства, которыми вы воспользуетесь для исследования позитивных личностных характеристик.

3. Проведите пилотажное исследование на группе испытуемых из 7-10 человек.

4. Сделайте выводы по полученным результатам о личностных характеристиках. Сделайте, если возможно прогноз об успешности испытуемых.

5. Предложите методики, подходящие для содержательного исследования сценария и жизненного пути личности.

Задание 2. Беседа (интервью) с психологом.

Проведите беседу с психологом по заранее подготовленному опроснику. Ниже представлены некоторые проблемы, которые вам нужно затронуть. После беседы проанализируйте полученную информацию.

Проясните, какими сильными качествами он обладает? Какие свои способности и качества относит к наименее развитым? Какие способности он развивает и как? Какие показатели внешней успешности можно отнести к наиболее важным? Как достигает психолог субъективного благополучия?

Обсудите в группе полученные данные. Обобщите и обсудите в группе.

Задание 3. Обратитесь к дневнику психолога, который вы начали вести в начале семестра. Проанализируйте дневник с позиций позитивного психолога и знаний, полученных в данном курсе. Обратите внимание на следующие вопросы.

Какие события являются наиболее значимыми? Каково соотношение негативных и позитивных событий? Какие события играют определяющую роль в по-

строении планов автора? Какие способности обнаруживает автор записей? Прокомментируйте цели и устремления автора.

Создайте психологический портрет автора дневника, включив изученные в данном курсе характеристики. Дайте рекомендации автору дневника.

2 Список тем для рефератов

1. Современные организации позитивных психологов, их перспективы.
2. Духовное развитие и его исследования в психологии.
3. Религиозность и личностные качества.
4. Активность и реактивность как особенности личности.
5. Осмысление жизненного опыта и субъективное благополучие.
6. Ценностные факторы современного успешного человека.
7. Индивидуальность и моральный выбор человека.
8. Личность психолога – консультанта и имиджевые характеристики.
9. Становление профессиональной идентичности и выбор сферы труда.
10. Социальная активность и совладающее поведение.
11. Социальные риски и выбор профессии.
12. Особенности ценностных ориентаций современных лидеров.
13. Психологический ресурс человека и его увеличение.
14. Идентичность современного предпринимателя и его ценности.
15. Жизненное благополучие как основа психического здоровья.
16. Психологический портрет позитивного психолога.

3 Примерный список вопросов для зачета

1. Понятие, предмет и специфика позитивной психологии.
2. История позитивной психологии. Соотношение позитивной психологии и общей психологии, психологии личности, и др.
3. Истоки и история возникновения науки о счастье и благополучии.
4. Основные принципы позитивной психологии и ее особенности.

5. Гуманистическая психология как источник формирования современного позитивного подхода к развитию личности.

6. Современные исследования и перспективы развития в русле позитивного подхода.

7. Области применения и ограничения методов позитивной психологии.

8. Современное движение позитивных психологов.

9. Личностный потенциал человека, понятие, его исследование и изменение.

10. Понятия «выученная беспомощность» и «приобретенный оптимизм». Психологическое содержание и измерения.

11. Благополучие и успешность: субъективные и объективные показатели и оценки.

12. Нейрофизиологические механизмы и условия благополучия.

13. Основные принципы и техники конструирования успеха и благополучия.

14. Позитивное влияние, его разновидности и способы.

15. Манипуляция: виды и средств. Противодействие манипуляциям.

16. Личная психологическая безопасность и ее создание в различных сферах жизнедеятельности человека.

17. Позитивная интерпретация как способ изменения установок.

18. Высшие потребности и стремления в исследованиях отечественных и зарубежных психологов.

19. Религиозное понимание смысла жизни. Психология и религия.

20. Копинг - стратегии, стратегии совладания с жизненными трудностями в отечественной и зарубежной психологии.

21. Понятие «идентичность» и «аутотентичность» личности.

22. Нарратив и исследование жизненного пути.

23. Исследования позитивных личностных характеристик: подходы и модели.

24. Методология позитивной психологии.

Список использованных источников

1. Абрамова, Г. С. Психология человеческой жизни / Г.С. Абрамова. - М. : Академия, 2002. - 224 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова - Славская. - М. : Мысль, 1991. - 299 с.
3. Анцупов, А.Я., С.В. Конфликтология в схемах и комментариях / А.Я. Анцупов, С.В. Баклановский. – СПб.: Питер, 2005. – 288 с.
4. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. - СПб.: Питер, 2005. - 271 с.
5. Бендас, Т. В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. - СПб.: Питер, 2009. - 448 с.
6. Курбатов, В. И. Анатомия и психология бизнеса / В.И. Курбатов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 320 с.
7. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2011. 423 с.
8. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций /А.В. Либин. - М.: Смысл, 1999. - 352 с.
9. Матюшкин, А.М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций / А.М. Матшкин. - М.: КДУ, 2009. - 190 с.
6. Мучински, П. Психология, профессия, карьера / П. Мучински. – 7 изд. – СПб: Питер, 2004. – 539 с.
7. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / под ред. И.А.Баевой. – М.: Изд-во «Речь», 2006. – 288 с.
10. Оллпорт, Г. В. Личность в психологии / Г.В. Оллпорт. - М.: КСП; СПб.: Ювента, 1998. - 345 с.
11. Психология индивидуальных различий: хрестоматия. Психология труда / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я Романова, О.Г. Носкова. - М.: 2004. - 423 с.
12. Саелиан, Р. Как стать счастливым / Р. Саелиан. - М. : ФАИР, 1997. - 272 с.

13. Селигман, М. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М.П. Селигман. - М.: Издательство «София», 2006. - 368 с.

14. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен.- 2-е изд.. - СПб.: Питер, 2003. - 890 с.

Приложение А

(обязательное)

Исследования счастья М. Аргайла (книга «Психология счастья»)

Майкл Аргайл, профессор Оксфордского университета (Oxford Brookes University), считает, что люди прекрасно понимают, что значит счастье. Они имеют довольно четкое представление о его связи с позитивными эмоциями и удовлетворенностью жизнью. Во многих обследованиях респондентам задавали вопрос о том, насколько они счастливы. В настоящее время исследуются и сравниваются такие составляющие позитивной жизни как «субъективное благополучие» (subjective well-being — SWB), а не объективные критерии дохода, здоровья и т. д., их называют «социальными показателями».

Множество данных, касающихся счастья, получено в результате социальных обследований, которые охватывали большое число респондентов. Подробные опросы весьма дорогостоящие, поэтому зачастую задавался всего один вопрос, например: «Насколько вы счастливы?» или «Насколько вы удовлетворены своей жизнью в целом?» Эндрюс и Уйти предложили другую формулировку вопроса, позволяющую измерить два аспекта — эмоции и удовлетворенность: «Каковы ваши ощущения от жизни в целом?» При этом использовалась 7-балльная шкала с градациями от «восхитительно» до «ужасно». Кэмпбелл и коллеги в своем известном исследовании «Качество американской жизни» задавали этот вопрос в ином варианте: «Насколько удовлетворяет вас в настоящее время ваша жизнь в целом?»

Измерить удовлетворенность другим способом позволяет Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale — SWLS). Исследования, в которых применялась такая шкала, показывают, что, по словам большинства людей, их удовлетворенность значительно выше средней. Они также выявили, что большинство респондентов указывает на свою удовлетворенность.

Исследования счастья зачастую обнаруживают его тесную связь с показателями психического здоровья. Так при обследовании психического здоровья ис-

пользуется следующая процедура: исследуются группы «повышенного риска», например те, для которых характерен высокий риск депрессии. Наиболее близкий к этому подходу метод, направленный на изучение счастья, - это исследование индивидов, подверженных высокому «риску» вступления в брак или влюбленности (например, первокурсников). В результате выяснилось, что любовь - важнейший источник психического здоровья.

Эксперимент также используется позитивными психологами. Это широко распространенный метод выявления причинной направленности, но в исследованиях счастья он применялся мало. В основном это касалось «создания настроения», когда его уровень у субъектов повышается, например, с помощью бодрой музыки или демонстрации забавных видеоматериалов. Учеными установлено, что таким образом человека можно сделать счастливым в лабораторных условиях, однако эффект обычно довольно непродолжителен: 10-15 минут.

Основные достоинства лабораторных экспериментов таковы: во-первых, они позволяют прояснить причинную связь, а во-вторых, в таких условиях возможно удерживать неизменными множество переменных. Это позволяет проверять довольно сложные теории с помощью прогнозов. Только вот у лабораторной работы есть существенный недостаток: эти исследования искусственные, масштаб феноменов в них уменьшается, а потому оказывается не так много убедительных моделей реальных объектов - как того требуют комиссии по этике. Тем не менее в их рамках могут воссоздаваться позитивные эмоциональные состояния, что не находит принципиальных возражений в отличие от генерации отрицательных эмоций. Можно сделать вывод, что эксперимент - основной метод изучить воздействие позитивного настроения.

Как счастье коррелирует с личностными чертами? Важным вопросом в рассматриваемой сфере является влияние личностных особенностей на счастье: какие черты способствуют ему и в какой мере. Так, например, во многих исследованиях установлено: существует довольно сильная корреляция между счастьем и экстраверсией, в некоторых работах достигающая 0,5. Известно, что экстраверсия и ряд иных личностных черт являются довольно устойчивыми, носят преимуще-

ственно врожденный характер и имеют физиологическую основу, поэтому считается, что скорее именно они являются причиной счастья, а не наоборот. Но счастье - это тоже отчасти врожденное и устойчивое свойство. Оно также может иметь определенную физиологическую основу. В некоторых исследованиях обнаружили, что экстраверсия - зависимая переменная, возрастающая под воздействием приятных социальных переживаний и высокого уровня благополучия. Таким образом, вопрос о направленности причинной связи четко не прояснен. Раньше не было понятно, какие личностные характеристики могут коррелировать с субъективным благополучием, но сегодня благодаря множеству проведенных исследований эти свойства личности становятся более исследованными.

Американские психологи исследуют и влияние благополучия на поведение. Обнаружена причинная связь счастья и следствий счастья. Счастье и даже хорошее настроение оказывают впечатляющее воздействие на здоровье и на продолжительность жизни, психическое здоровье, общительность, а также отзывчивость и альтруизм. Хорошее настроение влияет на мышление неоднозначно: оно способствует творчеству, но приводит к менее глубокому мышлению.

Установлено, что счастье - единый фактор человеческого опыта, но оно состоит по крайней мере из 3, отчасти независимых, факторов - удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и отсутствия отрицательных эмоций. Эти компоненты можно измерить с помощью единичных вопросов, хотя предпочтительнее использовать более подробные шкалы.

Существуют хорошо зарекомендовавшие себя методы оценки счастья, которые обладают высокой внутренней согласованностью, устойчивы во времени и валидны по сравнению с другими методиками. Но на результаты измерения могут влиять такие субъективные факторы, как непосредственное настроение; это подобно влиянию на межнациональные сравнения местных обычаев, которые вызваны желанием казаться более или менее счастливым, чем это есть на самом деле.

Альтернативное средство оценить благополучие - использовать социальные индикаторы, в то же время трудно решить, какие показатели следует избрать.

Между объективными и субъективными критериями наблюдаются некоторые противоречия.

В исследованиях счастья и субъективного благополучия широко используются социальные обследования, а также лонгитюдные методы, такие как исследование субъектов, отличающихся склонностью к «высокому риску», эксперименты и поиск корреляций счастья с личностными чертами (<http://www.scorcher.ru/art/happiness/Argyle.php>).

Приложение Б

(обязательное)

Опросник субъективного благополучия

Ниже вы видите группы утверждений, касающихся личного счастья. Прочитайте, пожалуйста, все 4 утверждения в каждой группе и затем определите, какое из них лучше всего описывает ваши ощущения на этой неделе, в том числе и сегодня. Обведите в кружок букву (а, б, в или г) напротив выбранного вами утверждения.

1. а) я не чувствую себя счастливым;
б) я чувствую себя довольно счастливым;
в) я очень счастлив;
г) я невероятно счастлив
2. а) я смотрю в будущее без особого оптимизма;
б) я смотрю в будущее с оптимизмом;
в) мне кажется, будущее сулит мне много хорошего;
г) я чувствую, что будущее переполнено надеждами и перспективами
3. а) ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет;
б) некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют;
в) меня удовлетворяет многое в моей жизни;
г) я полностью удовлетворен всем в своей жизни
4. а) я не ощущаю, что в жизни что-либо реально находится в моей власти;
б) я чувствую, что контролирую свою жизнь, по крайней мере — отчасти;
в) я чувствую, что в основном контролирую свою жизнь;
г) я чувствую, что целиком контролирую все стороны своей жизни
5. а) я не ощущаю, что жизнь вознаграждает меня по заслугам;
б) я ощущаю, что в жизни мне воздается по заслугам;
в) я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня;
г) я ощущаю, что жизнь переполнена подарками
6. а) я не испытываю никакой удовлетворенности жизнью;

- б) я доволен тем, как я живу;
 - в) я очень доволен тем, как я живу;
 - г) я в восторге от своей жизни
7. а) я никогда не могу повлиять на события в нужном мне направлении;
- б) иногда я способен повлиять на события в нужном мне направлении;
 - в) я часто влияю на события в нужном мне направлении;
 - г) я всегда влияю на события в нужном мне направлении
8. а) в жизни я просто выживаю;
- б) жизнь — хорошая вещь;
 - в) жизнь — замечательная вещь;
 - г) я обожаю жизнь
9. а) у меня потерян всякий интерес к другим людям;
- б) другие люди интересны мне отчасти;
 - в) другие люди меня очень интересуют;
 - г) меня чрезвычайно интересуют другие люди
10. а) мне трудно принимать решения;
- б) я довольно легко принимаю некоторые решения;
 - в) мне довольно просто принимать большинство решений;
 - г) я с легкостью принимаю любые решения
11. а) мне трудно приступить к какому-либо делу;
- б) мне довольно просто что-либо начать;
 - в) я без труда принимаюсь за какое-либо дело;
 - г) я способен взяться за любое дело
12. а) после сна я редко чувствую себя отдохнувшим;
- б) иногда я просыпаюсь отдохнувшим;
 - в) после сна я обычно чувствую себя отдохнувшим;
 - г) я всегда просыпаюсь отдохнувшим
13. а) я чувствую себя совершенно без сил;
- б) я чувствую себя довольно энергичным;
 - в) я чувствую себя очень энергичным;

- г) я чувствую, что энергия во мне бьет через край
14. а) я не вижу в окружающих меня вещах особой красоты;
- б) я нахожу красоту в некоторых вещах;
- в) я нахожу красоту в большинстве вещей;
- г) весь мир представляется мне прекрасным
15. а) я не ощущаю себя сообразительным;
- б) я чувствую, что отчасти сметлив;
- в) я в значительной степени чувствую в себе живость ума;
- г) я ощущаю, что мне присуща совершенная живость ума
16. а) я не чувствую себя особенно здоровым;
- б) я чувствую себя достаточно здоровым;
- в) я чувствую себя совершенно здоровым;
- г) я чувствую себя здоровым на 100%
17. а) я не испытываю особо теплых чувств по отношению к другим;
- б) я испытываю определенные теплые чувства по отношению к другим;
- в) я испытываю очень теплые чувства по отношению к другим;
- г) я люблю всех людей
18. а) у меня практически нет счастливых воспоминаний;
- б) у меня есть отдельные счастливые воспоминания;
- в) большинство произошедших со мной событий видятся мне счастливыми;
- г) все происшедшее кажется мне чрезвычайно счастливым
19. а) я никогда не бываю в радостном или приподнятом настроении;
- б) иногда я испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении;
- в) я часто испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении;
- г) я все время радуюсь и пребываю в приподнятом настроении
20. а) между тем, что я хотел бы сделать, и тем, что сделал, - большая разница;
- б) кое-что из желаемого я сделал;
- в) я сделал многое из того, что хотел;
- г) я сделал все, чего когда-либо желал

21. а) я не способен хорошо организовать свое время;
б) я организую свое время достаточно хорошо;
в) я очень хорошо организую свое время;
г) мне удастся успеть все, что я хочу сделать
22. а) мне не бывает весело в компании других людей;
б) иногда мне бывает весело с другими людьми;
в) мне часто бывает весело с другими людьми;
г) мне всегда весело в окружении людей
23. а) я никогда не подбадриваю окружающих;
б) иногда я подбадриваю окружающих;
в) я часто подбадриваю окружающих;
г) я всегда подбадриваю окружающих
24. а) у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни;
б) у меня есть ощущение смысла и цели в жизни;
в) у меня ясное ощущение смысла и цели в жизни;
г) моя жизнь полна смысла и имеет цель
25. а) я не ощущаю особой привязанности к другим и сопричастности;
б) иногда я ощущаю привязанность к людям и сопричастность;
в) я часто ощущаю привязанность и сопричастность;
г) я всегда ощущаю привязанность и сопричастность
26. а) не думаю, что мир — это стоящее место;
б) думаю, что мир — довольно хорошее место;
в) думаю, что мир — это замечательное место;
г) по-моему, мир — это превосходное место
27. а) я редко смеюсь;
б) я смеюсь довольно часто;
в) я много смеюсь;
г) я очень часто смеюсь
28. а) я думаю, что выгляжу непривлекательно;
б) я думаю, что выгляжу довольно привлекательно;

- в) я думаю, что выгляжу привлекательно,
 - г) я думаю, что выгляжу очень привлекательно
29. а) я не нахожу вокруг ничего забавного и интересного;
- б) некоторые вещи я нахожу забавными;
 - в) большинство вещей кажутся мне забавными;
 - г) мне все кажется забавным и интересным

Обработка результатов.

Проанализируйте количество ответов, которые можно отнести к следующим состояниям:

- ответы, связанные с ощущением постоянного и хронического несчастья, неудачи, недовольством собой и своей жизнью, отсутствием близких связей с людьми, нелюбви и безнадежности.

- ответы, свидетельствующие о циклическом отношении к событиям своей жизни, с себе, к другим людям;

- ответы, обнаруживающие достаточно частое состояние довольства и радости;

- ответы, однозначно подтверждающие субъективное благополучие и счастье.

Сравните количество ответов, относящихся к разным уровням благополучия и счастья, проанализировав ответы по степени выраженности. Сделайте вывод о субъективном благополучии испытуемого. Сформулируйте рекомендации, касающиеся его жизни.

Приложение В

(обязательное)

Выученная беспомощность и приобретенный оптимизм

Важным конструктом, описывающим отношение к своей жизни и деятельности является выученная беспомощность (learned helplessness). Это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий, «сколько ни старайся, все равно без толку». Синдром выученной беспомощности был впервые описан американскими психологами Мартином Селигманом и Стивеном Майером на основании экспериментов на собаках при их раздражении электрическим током.

Собак, подвергавшихся вначале слабым ударам тока (чего они не могли избежать), помещали затем в другие клетки, где их активность уже могла бы помочь им избежать неприятных воздействий. Вопреки предсказаниям бихевиористской теории научения, собаки не хотели учиться таким, казалось бы, простым вещам и были пассивны. Суть открытия состояла в том, что эта пассивность, или беспомощность, имеет своим источником воспринимаемую животным независимость результатов (исходов) от его действий (усилий). Опыт убеждал, что их действия никак не влияют на ход событий и не приводят к желательным результатам, что порождало ощущение неспособности контролировать ситуацию и, соответственно, чувство бессмысленности усилий.

Более поздние исследования подтвердили существование этого феномена у людей. Хирото повторил эксперимент с воздействием на испытуемых неприятного громкого звука, который можно было прервать, подобрав комбинацию клавиш на пульте управления. Выявлены две крайние группы людей: одна группа (в которую вошел каждый третий) вообще не впадала в состояние выученной беспомощности; другая группа (в нее вошел каждый десятый испытуемый) не пыталась ничего противопоставить нарастающему шуму, испытуемые сидели возле пульта неподвижно, несмотря на то что были обучены тому, как можно прекратить действие звука.

Различают беспомощность ситуативную и личностную. Ситуативная беспомощность - это временная реакция на те или иные не подконтрольные человеку события. Личностная беспомощность - это устойчивая мотивационная характеристика человека, формирующаяся в процессе развития под влиянием взаимоотношений с окружающими. Личностная беспомощность проявляется в замкнутости, эмоциональной неустойчивости, возбудимости, робости, пессимистичности мировосприятия, склонности к чувству вины, более низкой самооценке и низком уровне притязаний, равнодушии, пассивности, отсутствии креативности.

Селигман отмечает, что выученная беспомощность формируется к восьми годам и отражает веру человека в степень эффективности его действий. Он указывает на три источника формирования беспомощности:

1) опыт переживания неблагоприятных событий, т.е. отсутствие возможности контролировать события собственной жизни; при этом приобретенный в одной ситуации отрицательный опыт начинает переноситься и на другие ситуации, когда возможность контроля реально существует. К неконтролируемым событиям относят обиды, наносимые родителями, учителями и воспитателями детских учреждений, смерть любимого человека и животного, серьезную болезнь, развод родителей или скандалы, потерю работы;

2) опыт наблюдения беспомощных людей, например, телевизионные сюжеты о незащищенных жертвах;

3) отсутствие самостоятельности в детстве, готовность родителей все делать вместо ребенка.

Выученная беспомощность характеризуется проявлением дефицита в трех областях - мотивационной, когнитивной и эмоциональной. Мотивационный дефицит проявляется в неспособности действовать, активно вмешиваясь в ситуацию, когнитивный - в неспособности впоследствии обучаться тому, что в аналогичных ситуациях действие может оказаться вполне эффективным, и эмоциональный - в подавленном или даже депрессивном состоянии, возникающем из-за бесплодности собственных действий.

Селигман сделал вывод о том, почему одни люди впадают в беспомощность, а другие нет. Это зависит от того, какой стиль объяснения неудачи имеется у человека - оптимистический или пессимистический.

Важнейшую роль в формировании выученной беспомощности на ранних этапах онтогенеза играет семья. Родители беспомощных детей в большей степени склонны проявлять неустойчивость стиля воспитания. Кроме того, влияние материнского и отцовского стилей воспитания на формирование личностной беспомощности и самостоятельности существенно различается. Матери беспомощных детей больше склонны к потворствованию, чем матери самостоятельных, чаще стремятся к максимальному и некритичному удовлетворению любых потребностей ребенка, превращая его желание в закон, а необходимость этого стиля воспитания аргументируют исключительностью ребенка, желанием дать то, чего они были лишены сами, отсутствием в семье отца. У детей с беспомощностью отцы, наоборот, менее склонны к некритичному удовлетворению любых потребностей ребенка, чем отцы самостоятельных детей. Можно предположить, что отцовское потворствование воспринимается ребенком как поощряющее самостоятельность, тогда как материнское — как подавляющее ее. По сравнению с матерями самостоятельных детей матери беспомощных детей уделяют ребенку чрезмерно много времени, сил и внимания, и его воспитание чаще становится самым важным делом в их жизни, они склонны также к чрезмерным требованиям-запретам (доминированию), а отцы этих детей, с одной стороны, не устанавливают четких границ и требований к поведению ребенка, закрепляют за ним слишком мало обязанностей, а с другой - склонны к чрезмерности санкций (жесткому стилю воспитания), т. е. они чаще чрезмерно реагируют даже на незначительные нарушения поведения, больше привержены к строгим наказаниям за невыполнение семейных требований, убеждены в полезности для детей максимальной строгости.

И матерям, и отцам беспомощных детей свойственна проекция на ребенка собственных нежелательных качеств. Родитель в этом случае склонен видеть в ребенке те черты, наличие которых не хочет признавать в самом себе. Родитель ведет борьбу с этими качествами ребенка, как реальными, так и мнимыми, извле-

кая из этого эмоциональную выгоду для себя. Ребенку навязываются всякие негативные роли, и это позволяет отцу или матери верить в то, что у них самих этих качеств нет. Родители демонстрируют подспудную уверенность, что ребенок не исправим. Ребенок, в свою очередь, может прикладывать усилия к тому, чтобы «исправиться», но поскольку отец и мать уверены и демонстрируют это ему, в том, что измениться он не может, то реакция родителей на любой вариант его поведения остается той же. Таким образом, ребенок не может ощутить контроль над происходящим, что является важнейшей предпосылкой формирования беспомощности.

Кроме того, отцам беспомощных детей в большей степени свойственно предпочтение в ребенке детских качеств. Дети становятся беспомощными у отцов, которые в большей степени склонны создавать роль «маленького ребенка». Такие отцы больше поощряют у своих детей сохранение детских качеств (непосредственность, наивность, игривость), они испытывают страх или нежелание взросления детей. Отношение к ребенку как к «маленькому» снижает уровень требований к нему. Ребенок не получает в достаточной мере опыта преодоления трудностей, ответственности, активного влияния на ситуацию. Беспомощность формируется у детей, чьи отцы имеют менее развитые отцовские чувства. Этой категории отцов беспомощных детей свойствен поверхностный интерес к делам детей и нежелание общаться с ними.

По данным И. О. Девятовской (2005), формированию выученной беспомощности у менеджеров способствовал высокий уровень мотивации к избеганию неудач (это совпадает с данными Н. Боровской в отношении ленивых) и контроль за действием по типу ориентации на состояние (по Ю. Кулю). Способствует формированию выученной беспомощности у сотрудников авторитарный стиль руководства шефа.

Приложение Г

(обязательное)

Тест на оптимизм

Данный тест представлен по адресу в Интернете - <http://azps.ru/tests/2/optimizm.html>.

В этом тесте необходимо, ознакомившись с каждым из следующих 20 суждений, выбрать один из четырех вариантов ответов на него, данных ниже соответствующего суждения и обозначенных буквами «а», «б», «в» и «г».

1. Ваши сны:

- а) драматичны (страшны);
- б) туманны и неясны;
- в) приятны;
- г) в основном эротичны.

2. О чем вы чаще всего думаете утром, только что проснувшись:

- а) о том, какая будет погода;
- б) о любимой работе;
- в) о работе, которая неприятна, но должна быть выполнена;
- г) о любимом человеке.

3. Как вы обычно завтракаете:

- а) сервирую стол, выделяя достаточное для этого время;
- б) во время завтрака жалуясь на то, что не выспался;
- в) люблю поговорить во время завтрака;
- г) спешу позавтракать, так как часто опаздываю.

4. Когда вы читаете газету, то первым делом вы останавливаете свое внимание:

- а) на политических и экономических новостях;
- б) на материалах о спорте;
- в) на статьях о новостях культуры.

5. Как вы реагируете, прочитав о каком-то чрезвычайном происшествии, скандале, преступлении:

- а) не реагируете никак, это вам безразлично;
- б) беспокоитесь о том, чтобы такое не случилось с вами;
- в) возмущаетесь тем, что органы безопасности и правосудия не могут навести должный порядок;
- г) рассматриваете случившееся как должное, в порядке вещей.

6. Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:

- а) без колебаний доверяюсь ему;
- б) жду, когда он о чем-нибудь спросит меня;
- в) с интересом наблюдаю за ним;
- г) слежу за ним, но без особого интереса.

7. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас на улице, в метро, в каком-либо ином общественном месте:

- а) начинаю беспокоиться о том, что, наверное, выгляжу смешно;
- б) мне становится неприятно;
- в) смотрю на себя в какое-нибудь зеркало, стекло, чтобы видеть свое отражение;
- г) не обращаю на это никакого внимания.

8. Если вы ищете нужный адрес в незнакомом городе, то предпочитаете:

- а) взять такси;
- б) расспросить об этом знакомых людей;
- в) попытаетесь найти его сами;
- г) будете все время испытывать опасение, что вам не удастся его отыскать.

9. С какими мыслями вы обычно начинаете свой рабочий день:

- а) с надеждой, что он будет успешным;
- б) с желанием, чтобы рабочий день поскорее кончился;
- в) с ожиданием приятных разговоров и встреч с коллегами по учебе и работе;

г) с надеждой, что в этот день вас не подстерегают какие-либо неприятности и проблемы на работе.

10. Если вы проигрываете в какую-либо игру, то это:

а) расстраивает вас, и вы считаете, что это был для вас плохой день;

б) заставляет вас играть дальше до тех пор, пока вы не выиграете;

в) вас не расстраивает, так как вы считаете, что игра есть игра, кто-то в ней должен проигрывать;

г) заставляет вас придумывать способ, каким можно выиграть игру.

11. Когда вы сидите за столом и вам подают небольшую порцию чего-нибудь особенно вкусного, то вы:

а) набрасываетесь на нее и съедаете с большим аппетитом;

б) боитесь того, что можете от этого поправиться (пополнить);

в) съедаете ее, но с некоторыми угрызениями совести;

г) боитесь того, что ваш желудок этого не примет.

12. Когда вы ссоритесь с кем-либо, кто вам симпатичен, то:

а) боитесь того, как бы не испортить окончательно отношения с этим человеком;

б) относитесь к этому спокойно, так как видите в этом определенный смысл и необходимость;

в) считаете, что в скором времени вы наверняка снова помиритесь и все будет в порядке;

г) считаете, что это — хорошо, что отношения между любимыми людьми не должны быть слишком «гладкими».

13. Когда в ванной комнате вы смотрите на свою фигуру, то:

а) находите ее достаточно нормальной, хотя считаете, что может быть и лучше;

б) думаете о том, что надо сбросить лишний вес, но для этого придется слишком немало трудиться;

в) считаете, что ваша фигура не представляет собой ничего особенного («фигура как фигура»);

г) сразу же принимаете решение о том, что необходимо срочно заняться гимнастикой.

14. Насколько непосредственны вы в любовных отношениях:

а) я полностью и увлеченно отдаюсь любви, даже кратковременной;

б) постоянно анализирую свои отношения и думаю о том, насколько приятно партнеру мое проявление чувств;

в) меня все время что-то угнетает, и я постоянно встревожен, обеспокоен, не могу полностью отдаться своим чувствам;

г) ни о чем не беспокоюсь, чувствую себя хорошо и свободно.

15. Вы прошли медицинский осмотр и ждете его результатов. В это время вы:

а) боитесь, как бы у вас не обнаружили какого-либо серьезного заболевания;

б) уверены в том, что врач вам все равно не скажет правду;

в) думаете, что у вас ничего серьезного и вам нечего бояться;

г) думаете о том, что каждому человеку лучше вовремя узнать всю правду о состоянии своего здоровья.

16. Что вы чувствуете, каждый день, общаясь с людьми:

а) держитесь с ними приветливо или прохладно в зависимости от людей и обстоятельств;

б) часто чувствуете себе неловко и не знаете, как себя вести;

в) внимательно наблюдаете за реакциями людей на ваше поведение, прислушиваетесь к тому, что о вас говорят люди:

г) вам нередко кажется, что вы ведете себя не лучше других.

17. Если вам предстоит длительное путешествие, то как вы к нему готовитесь:

а) тщательно его планирую;

б) не сомневаюсь в том, что что-нибудь обязательно случится, что помешает путешествию;

в) считаете, что все утрясется само собой, и не особенно тщательно готовитесь к нему;

г) до самого отъезда находитесь в состоянии сильного возбуждения и только потом, с началом путешествия, успокаиваетесь.

18. Какой из перечисленных ниже цветов вы предпочитаете:

а) красный;

б) серый;

в) зеленый;

г) синий.

19. На что вы рассчитываете, когда принимаете решение:

а) на удачу, везение, счастливый случай;

б) только на самого себя;

в) на трезвый расчет и объективную оценку обстоятельств и фактов;

г) на разного рода сигналы и знаки (с какой ноги встал, встретил ли на улице черную кошку и т.п.);

д) на судьбу, которой не избежишь.

20. Если у вас есть возможность выбора, то что вы предпочитаете:

а) получить небольшое наследство;

б) достичь стабильных успехов в профессиональной деятельности;

в) создать что-либо значительное в науке, технике, искусстве, получить признание;

г) встретить любимого человека, приобрести хорошего друга.

Ключ к методике. В таблице 5 для каждого из 20 суждений и выбранного ответа указано количество баллов.

Таблица Г.1

Ответы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
Б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
В	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
Г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3	1	3	2	5	3	4	2	4	1	4
Д	1																		2	

Для каждого испытуемого определяется общая сумма баллов, набранных по ответам на все 20 суждений, и на ее основе делаются следующие выводы об уровне развития такого качества, как оптимизм (или противоположного качества - пессимизм):

91-100 баллов - чрезмерный оптимизм, не обоснованный реальными обстоятельствами жизни и граничащий с некоторым легкомыслием.

76-90 баллов - слегка завышенный, но, в общем-то, нормальный оптимизм, который, однако, мешает иногда осознавать и исправлять недостатки.

61-75 баллов - трезвый реализм, основанный на нормальном оптимизме, который в различных социальных ситуациях доминирует.

48-60 баллов - трезвый взгляд на мир с довольно часто проявляемым пессимизмом.

36-47 баллов - пессимизм чаще всего берет верх, хотя иногда проявляются проблески оптимизма.

24-35 баллов - чрезмерный, неисправимый пессимизм, не обоснованный реальными жизненными событиями.

Приложение Д

(обязательное)

Программист

Я расскажу вам историю одного моего приятеля, назовем его Программистом. В России Программист был высококвалифицированным представителем так называемого офисного планктона. На Западе, подобные ему, входили в элитную касту «белых воротничков», получавших все блага жизни – уважение, достойную зарплату, жилье и досуг. Программист спросил себя: какую же цель выбрать на карте? Ну, конечно, Австрия. Альпы, горные лыжи, уникальная по красоте природа - одно из самых уютных мест на планете. Приятель с блеском в глазах рассказывал мне о своей идее и уговаривал уехать вместе. Очевидно, что душа и разум едины в желании и намерениях.

Однажды мой приятель пришел с потухшим взором и сказал, что от задуманного придется отказаться. Оказалось, что иммиграционное законодательство Австрии создает множество трудностей, порой непреодолимых. Программист оценил цель как нереалистичную и недостижимую. Мечту захоронили, и душа моего приятеля загрустила. Расчетливый разум вскоре отыскал подходящую по привлекательности замену. Канада – вот что нужно! Там большой дефицит специалистов, рабочую визу получить гораздо проще, климат и жизненный уровень так же весьма привлекательны.

Но того прежнего блеска в глазах уже не было. Он рассуждал, как аналитик, тщательно взвесивший все «за и против» и рассчитавший заранее весь алгоритм достижения цели. Цель состояла в том, чтобы получить высокооплачиваемую работу. Надоело прозябать в безнадежности и бедности, ведь Программист он был действительно высокопрофессиональный.

Его твердое убеждение в том, что обеспеченная жизнь может быть достигнута только упорным трудом. Приятель приналег на английский, освоил новые компьютерные технологии, грамотно составил резюме и разослал большому количеству потенциальных работодателей. В целом, все сделал грамотно.

Прошло полгода, но видимых результатов не было. Резюме доведено до совершенства, квалификация - лучше не бывает, английский - на продвинутом уровне. По числу адресов, куда было разослано резюме, моего приятеля должна была знать вся Канада. Нужно еще повысить квалификацию, он трудился все настойчивее, не жалея себя. Желание достичь цели не ослабло, но в душе уже появился страх. С одной стороны, там действительно была острая нехватка специалистов. Но в то же время поступала информация о том, что канадские работодатели весьма неохотно связываются с иностранцами. Программист заключил, что не стоит заикливаться на одной Канаде. Ведь можно попробовать пробиться в США. Мозги из России там ценят, поэтому была развернута деятельность по завоеванию Штатов.

Казалось бы, американские работодатели должны быть просто потрясены чудесным порт-фолио моего приятеля. Программист не находил ответа на вопрос: ведь все делается правильно, почему нет результата? Правдивы ли истории о тысячах компьютерщиков, получивших там признание и высокую оплату?

Причина была установлена. Высокие технологии развивались быстрыми темпами, и в настоящее время нужны специалисты профиля, который не был освоен моим приятелем. Несмотря на то, что и его специальность так же пользовалась спросом, Программист, с присущим ему рвением, принялся за освоение новой технологии. Но все его старания были тщетны. Так прошел еще один год. Мой приятель иногда навещал меня и рассказывал о своих мытарствах. Куда девался тот внутренний свет, который исходил от него, когда он с таким увлечением говорил о своей Австрии! Теперь это был не оживленный энтузиаст, а уставший и озабоченный игрок, который каждый день проверяет почту в ожидании выигрыша, он балансировал на грани отчаяния и надежды.

Но вот однажды он, наконец, получил предложение, да не одно, а сразу три одновременно! Собеседование проводилось в Москве, и мой приятель поехал в возбужденном состоянии. Первая встреча состоялась в каком-то элитном кафе. Беседа прошла на удивление легко. Приветливая американка угостила его кофе с пирожным. Правда, когда она невозмутимо расплачивалась, он чуть не провалил-

ся от стыда и удивления - насколько дорого это было. Но пора привыкать к новой жизни, в недалеком будущем он тоже будет позволять себе многое.

Второе собеседование, уже с другой компанией, представляло собой прямую противоположность первому. Надменный швейцар долго делал вид, что не понимает, о чем говорит ему этот жалкий провинциал, и не хотел пускать его в гостиницу, где была назначена встреча. Двое не очень приветливых американцев подвергли Программиста перекрестному допросу, скорее всего, проверяя на стрессоустойчивость. Далее он прошел сложный тест на компьютере. Результат ему не сообщили, но, судя по довольным лицам представителей компании, он успешно прошел испытание.

Программист поверил в удачу и не пошел на третью встречу с представителями фирмы из Финляндии.

Возвратившись домой, он направил письма с благодарностью за проведенное собеседование. Ответ был получен от обоих работодателей: Вы приняты на работу! Приятель радовался: вот что дает трудолюбие и настойчивость! Осталось только выбрать одну из двух компаний. Первая, с которой состоялась та милая беседа в кафе, была в Аризоне, вторая - в Калифорнии. Работа в Калифорнии, будет намного напряженнее, но это не пустыня с кактусами в Аризоне. Он вежливо отклонил предложение компании из Аризоны. Его жизнь была наполнена радостными приготовлениями. Когда пришло приглашение, мой приятель быстро получил рабочую визу. Для ее оплаты пришлось недорогою квартиру, где они жили втроем с женой и дочкой, и переехать к родителям. Но впереди их ждала благополучная жизнь в солнечной Калифорнии.

Уладив все дела, Программист послал в свою компанию радостную весть о том, что готов к отъезду. Но он опять натолкнулся на холодное молчание. Программист посылал одно письмо за другим. Его охватила паника. Когда он начал читать обзоры аналитиков об экономической ситуации в США, перед ним открылась ужасающая картина. В сфере высоких технологий стремительно набирал обороты небывалый кризис. Десятки, сотни тысяч специалистов теряли работу. Предприятия, деятельность которых была связана с компьютерами и телекомму-

никациями, терпели огромные убытки. Компания Программиста попала в число тех, кто полностью разорился. Ирония судьбы проявилась в том, что компания из Аризоны удержалась на плаву и продолжала работу. Программист написал им, но не получил никакого ответа.

Ни квартиры, ни денег, ни надежд у моего приятеля не осталось. Он продолжал искать высокооплачиваемую работу уже здесь, веря, что упорным трудом добьется достойной жизни. Вскоре он получил хорошее предложение от предприятия, расположенное недалеко от того города, где он проживал со своей семьей. Но он мечтал не о поселке, ему нужна была хотя бы Москва. И вот, летом того же года, пройдя через все этапы жесткого отбора, он все-таки получил работу в американской компании, филиал которого расположен в Москве. Фирма стабильная, вышла без ощутимых потерь из кризиса. Зарплата высока, ее хватит и на жилье, и на безбедную жизнь. Но наступило 11 сентября, когда в результате теракта в Нью-Йорке были разрушены башни-близнецы, а тысячи людей погибли. Главный офис фирмы находился в одной из башен. Получалось, что чем больше мой приятель старался, тем хуже был результат.

Так бесславно Программист вернулся в родительский дом, попрощавшись с надеждой, пошел на завод, где всегда была низкоквалифицированная работа. Насколько высоким был его взлет по уровню квалификации, настолько же глубоким оказалось падение. Он больше не мог и не хотел действовать. В этой жизни кому-то везет, кому – то нет, ему не повезло.