

Чепурных Мария Николаевна

соискатель кафедры прикладной социологии
Российского государственного
гуманитарного университета
dom-hors@mail.ru

**ПОЗИТИВНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
НАСТРОЙ КАК ОДИН
ИЗ ФАКТОРОВ «СЧАСТЬЯ»**

Аннотация:

Одним из факторов «счастья» является поддержание позитивного эмоционального настроения личности. В статье представлены детерминанты переживания этого состояния индивидом, подтверждаемые данными западных исследований, а также возможности самостоятельного развития человеком этих свойств характера. Раскрывается социальная значимость переживания состояния счастья.

Ключевые слова:

позитивная психология, эмоциональный интеллект, позитивный эмоциональный настрой, оптимизм, межличностные коммуникации, эмпатия, радость, удовлетворенность жизнью.

Chepurnykh Maria Nikolaevna

PhD applicant of
the Applied Sociology Department,
Russian State University of the Humanities
dom-hors@mail.ru

**POSITIVE EMOTIONAL
DISPOSITION
AS A FACTOR OF HAPPINESS**

The summary:

Maintaining positive emotional background is a factor of personal happiness. The article discusses determinants of this state, corroborated by occidental researches' data. The author considers possibility of developing such temperamental attributes by a person himself, and emphasizes social significance of the happiness.

Keywords:

positive psychology, emotional intellect, positive emotional state, optimism, interpersonal communications, empathy, joy, life satisfaction.

В последнее десятилетие в США активно развивается научное направление «позитивная психология», до появления которого вопросы счастья в рамках этой науки было принято рассматривать, решая проблемы борьбы с депрессиями и другими тяжелыми переживаниями, приводящими индивида к угнетенным состояниям. Лишь в конце двадцатого века ученые обратили внимание на возможность предотвращения депрессии путем сознательного настроения личности на восприятие позитивных сторон моделируемой социальной реальности: не лечить человека от состоявшегося психологического расстройства, а учить индивида воспринимать положительные стороны существующей действительности, параллельно изменяя ее и себя к лучшему, используя собственные подходящие для проведения таких изменений ресурсы.

Американский психолог и социолог М. Селигман утверждает, что одним из самых надежных источников счастья являются добрые поступки, что, в частности, позволяет говорить не только о личной пользе переживания состояния счастья на психологическом и физиологическом уровне, но и о его социальной пользе [1].

Спонтанное проявление собственной доброты позволяет ощутить значительный эмоциональный подъем. Добрым поступкам (приносящим социальную пользу) сопутствует особое удовлетворение, недостижимое в случае совершения действий только ради получения удовольствия. Помогая другим, люди проявляют лучшие черты характера, что, с точки зрения эволюции, способствует выживанию человека как вида.

Внешним выражением позитивного настроения является улыбка. Существуют два вида улыбки: искренняя, или Дюшенова (по фамилии ее исследователя Гийома Дюшена), ее можно распознать по приподнятым уголкам губ и характерным морщинкам вокруг глаз. Сознательное управление мимическими мышцами рта, вызывающими улыбку, сложно.

Другой вид улыбки, так называемая «резиновая», не кажется естественным и больше похож на гримасу.

При просмотре фотографий, опытный психолог легко может отличить эти два вида улыбки. Используя профессиональные навыки, ученые Калифорнийского университета в Беркли Д. Дачер, Д. Келтнер и Л.А. Харкер провели эксперимент. Они изучили фотографии старшеклассниц Миллз-колледж в школьных альбомах за 1960 год. Большинство девушек на фотографии ежегодника улыбались, половина делала это естественно. Спустя много лет среди девушек, запечатленных на фото, был проведен опрос на тему того, как сложилась их жизнь в возрасте 27, 43 и 52 лет. В результате исследования ученые хотели выяснить, можно ли строить предположения о будущем человека по юношеской фотографии. Ученые выявили, что школьницы, естественно улыбающиеся на фотографии, в среднем легче находили партнера для брака, дольше были замужем и чувствовали себя счастливее в течение последующих 30 лет.

Характерно, что внешность не имела особенного значения, в отличие от естественной улыбки, в которой будущие партнеры по браку усматривали искренность. Результатом исследования стал общий вывод: способность мимического выражения положительных эмоций увеличивает шансы иметь счастливую семейную жизнь и жить дольше [2]. Важной составляющей позитивного взгляда на жизнь и ощущения себя счастливым является оптимистическое восприятие реальности. Оптимисты считают неприятности явлением проходящим, исправимым и свойственным лишь определенной ситуации. Пессимисты же склонны ожидать будущих неудач и игнорировать пути выхода из сложившейся тяжелой жизненной ситуации.

Чтобы выяснить, насколько оптимизм связан с долголетием, ученые клиники Майо в городе Рочестер (штат Миннесота) провели эксперимент, используя данные о 839 пациентах, проходивших лечение в 70-х гг. XX в. При поступлении в клинику пациенты в обязательном порядке проходят психологические тесты, в том числе и тест на оптимизм. Из общего числа пациентов до 2000 года не дожили 200 человек, при этом долголетие оптимистов на 19 % превысило срок жизни пессимистов [3].

Но оптимизм лишь одна из многих черт характера, помогающих людям ощущать себя счастливыми. Дж. Вэйллант, профессор Гарвардского университета, посвятил свою научную деятельность изучению таких свойств личности. К ним ученый относит альтруизм, способность не требовать благодарности за добрые дела, заботу о будущем и чувство юмора [4].

Респондентами Вэйлланта стали ученики Гарварда 1939–1943 гг. и еще 456 жителей Бостона (в основном центра). Эксперимент начался в конце 30-х гг. прошлого века, когда его участники были подростками, и продолжается по сей день. Раз в несколько лет с участниками лонгитюдного исследования беседуют психологи, социологи, психиатры, выясняющие, как влияют на их жизнь внутренние переживания и существующая социальная реальность. По мнению исследователя, залог долголетия – это стабильный доход, физическое здоровье и способность воспринимать позитивные стороны жизни, не акцентируя внимания на негативных. Применение перечисленных выше черт характера стало основой долгожительства как в первой группе испытуемых, так и во второй, смешанной. Из 76 членов второй группы (бостонцев), в молодости часто использовавших эти способы, 95 % сохранили хорошую физическую форму и на склоне лет способны передвигать тяжелую мебель, колоть дрова, пройти пешком не меньше двух миль и подняться на третий этаж без особых усилий. А из 68 членов второй группы, никогда не проявлявших подобных качеств, только 53 % смогли справиться с этими заданиями [5].

Чувство и правильное понимание оценки собственных действий другими людьми, умение распознавать чужие эмоции и управлять собственными называют эмоциональным интеллектом.

Модель Р. Бар-Она дает широкую трактовку понятия эмоциональный интеллект. Он определяет такой интеллект как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Р. Бар-Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами такого вида интеллекта. Каждый из компонентов включает несколько субкомпонентов: познание себя (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость); навыки межличностного общения (эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность); способность к адаптации (решение проблем, связь с реальностью, гибкость); управление стрессовыми ситуациями (устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью); преобладающее настроение (радость, оптимизм) [6].

Д. Големан в описании эмоционального интеллекта перечисляет другие компоненты: знание себя (способность распознать и понять собственное настроение, эмоции и движущие силы, равно как и их влияние на других); самоконтроль (способность контролировать и переориентировать деструктивные импульсы и настроения, склонность не давать поспешных оценок, думать, прежде чем действовать); мотивация (увлеченность в работе, обусловленная причинами, не связанными с финансовой стороной или статусом, целенаправленность и упорство в достижении цели); эмпатия (способность понимать эмоциональное состояние других, умение общаться с людьми учитывая их эмоциональную реакцию); социальные способности (умение устанавливать и поддерживать контакты, способность находить общий язык с партнером).

В своих исследованиях Големан утверждает, что жизненный успех индивида зависит не столько от его коэффициента умственного развития, сколько от коэффициента эмоционального интеллекта [6].

Обладая достаточно высоким уровнем эмоционального интеллекта, люди черпают положительные эмоции из окружающей их социальной реальности, научившись изменять ее к лучшему. Индивиды, успешно применяющие эмоциональный интеллект, меньше подвержены депрессиям и склонны оценивать окружающую их действительность более позитивно.

По данным опросов, жизнерадостные люди гораздо отзывчивее. В приподнятом настроении (даже если оно достигается искусственным путем) дети и взрослые проявляют больше сочувствия к окружающим и даже охотнее одалживают деньги. Сохраняя позитивный настрой, человек меньше фиксируется на себе, готов уделять больше внимания и заботы окружающим. И наоборот – впадая в депрессию, люди становятся недоверчивыми и сосредоточиваются на собственных нуждах.

Опрос 60 000 взрослых респондентов из сорока разных стран и разных культур позволил выявить три основных фактора, влияющих на жизнерадостность: удовлетворенность жизнью, удовольствие и недовольство. С возрастом удовлетворенность жизнью слегка повышается, острота удовольствий притупляется, а уровень недовольства сохраняется неизменным. Таким образом, меняется в основном лишь сила и глубина переживаний. Ощущение абсолютного счастья, как и беспросветного отчаяния, с возрастом и опытом проявляются в человеческой жизни все реже.

Важным психологическим фактором восприятия себя как счастливого человека является удовлетворенность собственным прошлым. Чувства, способствующие позитивному эмоциональному настрою, могут быть связаны с прошлым, настоящим и будущим.

К разряду последних относятся оптимизм, надежда, уверенность в себе и вера. Настоящее составляют радость, восторг, спокойствие, энтузиазм, возбуждение, удовольствие и, самое главное, любовь к жизни. Положительные чувства, связанные с прошлым, – удовлетворенность, чувство выполненного долга, гордость, спокойствие. Физическое здоровье, особенно состояние сердечно-сосудистой системы, гораздо лучше у людей, способных прощать, чем у тех, кто не склонен к этому.

Положительные чувства, связанные с будущим, – это вера, уверенность в себе, надежда и оптимизм [7]. К счастью, такой перечень чувств, способствующих продолжительному позитивному эмоциональному настрою не является исключительно врожденным. Индивид может самостоятельно заниматься их развитием, тем самым повышая свою сопротивляемость депрессиям и увеличивая продуктивность работы и положительно влияя на свою жизнь.

Ссылки:

1. Селигман М.Э.П. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день : пер. с англ. М., 2010.
2. Harker L.A., Keltner D. Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001.
3. Селигман М.Э.П. Указ. соч.
4. Peterson C., Seligman M. E., Vaillant G. E. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988.
5. Vaillant G.E. *Aging Well*. Boston, 2002.
6. Лунева О.В. История исследования социального интеллекта // *Знание. Понимание. Умение*. 2008. № 4. С. 4–12.
7. Селигман М.Э.П. Указ. соч.

References (transliterated):

1. Seligman M.E.P. V poiskakh schast'ya. Kak poluchat' udovol'stvie ot zhizni kazhdiy den' : transl. from Engl. M., 2010.
2. Harker L.A., Keltner D. Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001.
3. Seligman M.E.P. Op. cit.
4. Peterson C., Seligman M. E., Vaillant G. E. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988.
5. Vaillant G.E. *Aging Well*. Boston, 2002.
6. Luneva O.V. Istoriya issledovaniya sotsial'nogo intellekta // *Znanie. Ponimanie. Umenie*. 2008. № 4. P. 4–12.
7. Seligman M.E.P. Op. cit.