

Psychologia pozytywna

Joanna Traczewska | ACTIVE MINDS

2011-02-28 12:00:00



Pojawienie się psychologii pozytywnej było rewolucyjnym wydarzeniem w historii psychologii. Zanim psychologia pozytywna powstała, psychologia zajmowała się głównie negatywnymi aspektami psychiki człowieka nie zwracając przy tym uwagi na czynniki pozwalające człowiekowi efektywnie funkcjonować.

Pojawienie się psychologii pozytywnej było rewolucyjnym wydarzeniem w historii psychologii. Zanim psychologia pozytywna powstała, psychologia zajmowała się głównie negatywnymi aspektami psychiki człowieka nie zwracając przy tym uwagi na czynniki pozwalające człowiekowi efektywnie funkcjonować.

Incjatorem powstania psychologii pozytywnej był Martin Seligman. Jak sam mówił o tej gałęzi psychologii „psychologia pozytywna koncentruje się na tym, co sprawia, że życie jest warte życia. Jej badania i praktyka mają wyjaśniać tajemnice życia i przyczyniać się do jej wzrostu”. W odróżnieniu od tradycyjnej psychologii, zamiast poszukiwać czynników zaburzających prawidłowe funkcjonowanie człowieka, psychologia pozytywna koncentruje się na poszukiwaniu sposobów zwiększania poczucia szczęścia.

Ponieważ celem psychologii pozytywnej jest przygotowanie człowieka do stawiania czoła wszelkim zadaniom i wyzwaniom pojawiającym się na jego drodze, skupia się ona na właściwościach psychicznych nabywanych pod wpływem życiowych doświadczeń, a pomagających radzić sobie z tymi wyzwaniami. Te właściwości psychologia pozytywna traktuje jako kluczowe czynniki poczucia szczęścia. Psychologowie pozytywni nazywają je cnotami. Cnota jest to pewien system myśli, skojarzeń, emocji, motywacji i działania. Charakterystyczne dla cnot jest fakt, że przynoszą one korzyści zarówno posiadającej je osobie, jak i całemu społeczeństwu. Cnoty składają się na ludzki charakter.

Kolejnym istotnym dla psychologii pozytywnej terminem jest siła psychiczna. Jest to zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami i trudnościami stającymi na drodze człowieka. Siła psychiczna wynika z cnot, a dokładniej mówiąc z charakteru człowieka. Od zawsze wiadomo o tym, że od charakteru ludzkiego zależy jego zdolność do radzenia sobie w życiu. Jednak to, co psychologia pozytywna wnosi nowego, to stwierdzenie, że cnoty i siły psychiczne można u ludzi kształtować, a tym samym świadomie wpływać na jakość swojego życia i na poczucie szczęścia.

Nasuwa się pytanie, które z ludzkich cech składają się na cnoty opisane w psychologii pozytywnej. Okazuje się, że psychologowie pozytywni wyróżniają dużą ich ilość. Poniżej znajdziemy zestawienie podstawowych cnot.

Pierwszą z cnot jest umiejętność przebaczenia. Przebaczenie, czyli zestaw sposobów radzenia sobie z doświadczeniem krzywdy. Jest to umiejętność przekształcenia negatywnych reakcji związanych ze źródłem krzywdy w reakcje pozytywne lub neutralne. Nie ulega wątpliwości, że ludziom jest żyć łatwiej, gdy nie kumulują w sobie poczucia krzywdy i nie trzymając urazy w stosunku do innych ludzi.

Kolejną cnotą jest wdzięczność, która pomaga zwiększać poczucie szczęścia poprzez prosty mechanizm. Im częściej czujemy wdzięczność, tym więcej dostrzegamy dobra wokół siebie.

Duchowość, jako jedna z najtrudniejszych do określenia właściwości psychicznych stanowi kolejną cnotę sprzyjającą przeżywaniu szczęścia. Najprościej można ją określić jako pewien mechanizm psychiczny łączący w sobie dwa dążenia – dążenie do nieskończoności oraz dążenie do doskonałości. Są to wszystkie uczucia, przekonania oraz praktyki, które odnoszą się do transcendentnego wymiaru świata. Można powiedzieć, że duchowość stanowi poszukiwanie świętości. Najbardziej powszechnym sposobem dochodzenia do niej jest religijność. Wiara w wyższy byt oraz życie zgodnie z zasadami tej wiary pomaga nam zbliżyć się do poczucia szczęścia. Pozwala nam ono łatwiej znosić

ewentualne trudności oraz pogodzić się z tym, co nas spotyka w życiu.

Mądrość jest kolejną cechą, której posiadanie pozwala nam osiągnąć poczucie szczęścia. Mądrość jest to zdolność do głębokiej refleksji nad życiem. Jest to zarówno głęboka wiedza o życiu, jak i wiedza na temat radzenia sobie z różnymi sytuacjami życiowymi. Nie dziwi wcale, że badania potwierdzają jak bardzo istotną rolę w nabywaniu mądrości ma doświadczenie życiowe, a szczególnie możliwość wymiany doświadczeń z innymi ludźmi. Wiąże się z tym również fakt, że mądrość wzrasta z wiekiem (należy jednak zwrócić uwagę na to, że w życiu są pewne okresy, kiedy poziom mądrości gwałtownie wzrasta, około 25 roku życia, potem po 50 roku życia, następnie po 75 roku życia jej poziom spada).

Mówiąc o szczęściu nie można również pominąć miłości, jak jednej z przyczyn poczucia szczęścia. Psychologowie pozytywni dostrzegają zależność między uczuciem miłości, a poczuciem szczęścia i zaliczają miłość do katalogu cnót. Tak więc, kiedy czujemy miłość, nawet jeżeli jest to uczucie czysto platoniczne, stajemy się szczęśliwsi.

Kolejne cnoty to inteligencja i kreatywność emocjonalna. Pozwalają one lepiej radzić sobie w relacjach interpersonalnych. Inteligencja emocjonalna, jest to zdolność rozumienia zarówno własnych uczuć, jak też uczuć innych ludzi, a także zdolność wykorzystywania uczuć jako informacji i narzędzi w rozwiązywaniu pojawiających się w życiu problemów. Emocjonalna kreatywność jest kolejnym etapem rozwoju emocjonalnego i pozwala ona głębiej odczuwać emocje. Oznacza to, że osoba emocjonalnie twórcza może w tym samym momencie czuć wiele różnych emocji, czasem emocje przeżywane przez taką osobę mogą być trudne do wyrażenia za pomocą słów. Osoba posiadająca wysoko rozwiniętą kreatywność emocjonalną jest głęboko świadoma indywidualności swoich uczuć oraz akceptuje swoją emocjonalność.

Poczucie sensu bardzo pomaga nam w funkcjonowaniu w świecie. Może się zdawać cnotą nieco podobną do duchowości, jednak należy te dwie cnoty rozróżnić. Poczucie sensu nie oznacza bowiem wiary w istnienie nadrzędnego bytu, oznacza ono wiarę w to, że nasze życie ma sens. Jest to posiadanie celu w życiu. Osoby posiadające poczucie sensu mają świadomość, że ich życie tworzy pełną całość i zmierza w odpowiednim kierunku. W osiągnięciu poczucia sensu bardzo pomocne jest myślenie narracyjne, przejawiające się w opowiadaniu własnych doświadczeń życiowych, dzięki temu bowiem strukturalizujemy je i zaczynamy dostrzegać ich sens.

W osiągnięciu poczucia sensu pomocne jest także poczucie humoru, pozwalające dostrzec paradoksalne lub zabawne aspekty naszych doświadczeń.

W zestawie cnót pozwalających nam osiągnąć szczęście nie może zabraknąć nadziei. Nadzieja, czyli korzystne przewidywanie przyszłości, optymistyczne patrzeć w przyszłość, która pozwala nam przetrwać każde, nawet najtrudniejsze wydarzenie życiowe.

Jak dowodzą badania, poczucie własnej wartości, gdy jest wysokie, znacząco przyczynia się do naszego poczucia szczęścia. Pomaga osiągać sukcesy i lepiej radzić sobie w relacjach interpersonalnych. Nieodłącznie jest z nim związane poczucie własnej skuteczności, czyli wiara w to, że uda nam się osiągnąć zamierzony efekt. Osoby głęboko wierzące we własną skuteczność łatwiej radzą sobie z czekającymi je wyzwaniami i trudnościami, dzięki czemu zazwyczaj osiągają sukces. Ponieważ wierzą w skuteczność własnych działań, zazwyczaj nie boją się podejmować działań. Co istotne, stwierdzono, że poczucie skuteczności pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Motywuje do działania i sprawia, że działanie osiąga zamierzony skutek.

Przedostatnią cnotą, którą wyróżniają psychologowie pozytywni jest poczucie własnej kontroli, w pewnym sensie zbliżone do poczucia własnej skuteczności. Jest to przekonanie o tym, w jak dużym zakresie można wpływać na życiowe wydarzenia. Badania dowodzą, że wysokie poczucie kontroli jest pozytywnie związane z poczuciem szczęścia.

Ostatnią cnotą, o której tutaj wspominamy jest cnota pokory, czyli otwartości na informacje o własnych błędach i ograniczeniach. Pokora oznacza pogodzenie się z pewnymi naturalnymi ograniczeniami człowieka. Jest ona istotna, ponieważ pomaga nam być zadowolonym z siebie nawet w obliczu niepowodzeń i porażek.

Wszystkie opisane powyżej cnoty pomagają nam osiągać w życiu szczęście. To, na co należy zwrócić uwagę, to fakt, że psychologia pozytywna zakłada możliwość kształtowania i wzmacniania cnót. Tak więc każdy z nas może być szczęśliwy, wystarczy tylko trochę pracy.

[O nas](#) | [Produkty](#) | [Kariera](#) | [Aktualności](#) | [Kontakt](#) |

[Szkolenia](#) | [Sale i ośrodki](#) | [Praca](#) | [Download](#) | [Oprogramowanie](#)

Copyright © 2005-2012 Nowoczesna Firma Sp. z o.o.