Введение

Тема счастья столь же сложна, сколь и бессмертна. Вряд ли среди наиболее известных философов мы найдём много таких, которые тем или иным образом не затрагивали бы её. Что такое счастье, что является его источниками, а что – способно лишь создать некоторую его иллюзию – вот одни из немногих вопросов, на которые столетиями искались ответы. В зависимости от них складывались различные направления (например, гедонизм и эвдемонизм), однако, окончательного мнения так и не было сформировано.

Исследование счастья в психологии

Приблизительно в 60-е – 70-е гг. прошлого века начались активные исследования счастья в рамках психологии. За последующие четыре десятилетия наука прошла приблизительно тот же путь в понимании счастья, что и философия за предыдущие два тысячелетия. Теперь выводы, к которым в своё время приходили мыслители, получали своё эмпирическое подтверждение.

К настоящему времени психологией накоплено уже огромное количество данных – о культурных особенностях понимания счастья, о взаимосвязи его с множеством различных показателей – как объективных (материальный достаток, возраст, образование и т.д.), так и субъективных (осмысленность жизни, ориентация на достижение тех или иных целей, особенности восприятия жизненных событий и т.д.). С другой стороны, при прочтении этих работ часто возникает вопрос: не теряется ли нечто очень важное для понимания счастья при подобном подходе к его рассмотрению?

С одной стороны, огромный массив данных значительно облегчает наше исследование данной темы. С другой – даёт ли он конкретному человеку ответ на вопрос, как стать счастливым? Ведь чаще всего психологические исследования останавливаются на довольно поверхностном уровне (отвечая, например, на вопросы, представители каких профессий или культур более счастливы, сколько времени нужно посвящать досугу и т.д.).

Многие исследования носят социологический характер. Безусловно, их данные очень интересны. Но, с другой стороны, они "схватывают" лишь ту информацию, которую люди и так знают о себе; практически не позволяя приблизиться к пониманию столь сложного феномена, как человеческое счастье.

Таким образом, исследование счастья в психологии поднимает сложные методологические вопросы – какова сущность этого феномена, какими методами можно его исследовать, на какую концепцию при этом можно опираться и т.д.

Согласно Б.С. Братусю, психология долгое время строилась на естественнонаучной основе. В то же время сейчас наступает некий поворот в её развитии, ведь попытка понять психологию человека неизбежно приводит к вопросам о сущности человека, о смысле его существования и т.д. На этом этапе психология не может не обратиться к этическому, философскому, богословскому пониманию данных вопросов.

На наш взгляд, если мы ограничиваемся только психологическими методами при исследовании такой сложной, междисциплинарной темы, как счастье, вряд ли мы сможем подойти близко к пониманию этого феномена. В исследовании счастья должны появиться такие термины, как "сущность человека", "соответствие своему предназначению", "следование голосу совести". Безусловно, все эти явления сложно отнести к предмету собственно психологических исследований. Однако описание счастья в терминах "достижение целей", "наличие положительных эмоций" и т.п., на наш взгляд, даёт некое редуцированное понимание этого сложного феномена.

Наличие смысла жизни, личностно значимых целей, несомненно, является одним из важнейших источников счастья. В то же время, можем ли мы говорить о подлинном счастье, не ставя вопрос о содержании этих целей и смыслов?

Конечно, достижение любых личностно значимых целей и наличие любых смыслов могут до определённого времени давать ощущение ценности собственной жизни, некоторую удовлетворённость и положительные эмоции. Однако, на наш взгляд, смыслы, цели и ценности – не предельные категории, они не замыкаются сами в себе. Необходимо принимать во внимание и то, что стоит за этими феноменами; то, с чем можно их соотнести; то, с точки зрения чего можно их оценить.

Ответ на вопрос, что же это такое, чрезвычайно сложен. На наш взгляд, одним из вариантов его решения может служить такое понятие, как "сущность человека". Ещё Э. Фромм писал о том, что есть определённый путь развития, соответствующий человеческой сущности. Если же человек не следует ему, это ведёт к страданиям, болезни. То есть человек может вести вполне активную жизнь, иметь и достигать множество целей, однако, это совсем не будет прибавлять ему счастья – скорее, наоборот, будут увеличиваться его страдания.

Подобную идею развивает Б.С. Братусь, согласно которому, нормальное развитие человека – это такое, которое способствует его приобщению к родовой сущности. Окончательный ответ на вопрос, в чём же заключается эта сущность, Борис Сергеевич не даёт; однако, предлагает связывать её с отношением к другим людям.

Наконец, можно вспомнить В. Франкла, который утверждал, что смысл нельзя создать, его нужно найти; причём найти в каждой ситуации. Для этого человеку нужно руководствоваться своей совестью: "Совесть – это орган смысла". В этой мысли заключено огромное значение – во-первых, смысл существования выносится за пределы отдельного человека. Во-вторых, подразумеваются нравственные, этические основания человеческой жизни. Хотя сам В. Франкл указывал на то, что не всегда совесть ведёт человека верным путём; однако, как правило, она более или менее ясно показывает человеку, что достойно, а что - нет.

Эмоции в психологии

Каждый человек по своей природе в некоторой степени обладает свойствами манипулятора. Мастерство манипулятора выражается в скрытом внедрении в психику адресата целей, желаний, намерений, отношений или установок, не совпадающих с теми, которые имеются у адресата в данный момент времени. Манипулирование наносит вред личности, разрушая и препятствуя ее личностному развитию. Манипулятивные отношения между людьми значительно преобладают над честными и открытыми отношениями, присущими актуализаторам. Развитие личности заключается в достижении честных отношений с собой и окружающими. Актуализаторы обладают способностью быть честными и искренними в выражении любых чувств, в том числе радости, любви, страха, обиды и гнева; быть осознающими, т.е. хорошо понимающими себя и других; быть свободными и открытыми, т.е. субъектами своей жизни, реализующими свои потенциалы, постоянно совершающими выбор; жить жизнью, наполненной непрерывной деятельностью, преодолением трудностей; быть доверяющими, т.е. верящими в других и себя, стремящимися справиться с трудностями здесь и теперь; поддерживать близкие, тесные отношения с другими людьми. Актуализаторам противопоставляются манипуляторы, стиль жизни которых базируется на лжи (отказываются от эмоциональных переживаний и деятельности), неосознанности (видят и слышат лишь то, что хотят слышать), контроле (эксплуатируют других и позволяют эксплуатировать себя) и цинизме (не доверяют себе и другим), дистантных отношениях с окружающими. В настоящее время можно сказать, что манипуляторы в значительной мере преобладают над актуализаторами.

О человеке, чрезмерно стремящемся к манипулированию, можно говорить как о неблагополучной личности. Стремление управлять другими людьми, отношение к ним как средствам к достижению собственных целей, приводит к тому, что сам манипулятор перестает осознавать свою фальшивость и нежизненность. Частным случаем манипулирования другими людьми являются психосоматические больные. Психосоматические заболевания используются ими как средство для извлечения психологических выгод, как способ контроля окружающих. Соматические симптомы, применяемые для манипулирования другими людьми, позволяют получать освобождение от повседневных обязанностей, денежную компенсацию, симпатию, заботу и жалость. Соматизация возникает при отсутствии адекватной адаптации у людей с ограниченными возможностями самовыражения, ограниченным набором стратегий поведения в значимых ситуациях.

Лица, имеющие психосоматические заболевания, испытывают трудности в проявлении своих чувств, т.е. страдают алекситимией. Соматические проявления порождаются вытесненными конфликтами, которые отрицаются и игнорируются. Игнорирование в первую очередь касается эмоций. Психосоматическая личность эмоционально безграмотна, неспособна вербализовать чувства и понимает свои эмоциональные проблемы как соматические, что приводит к подавлению в себе враждебности и агрессивности, т.е. на протяжении значительного времени они остаются терпимыми к неблагоприятным взаимоотношениям, приводящим к истощению и разрушению личности, что и порождает психосоматические симптомы. Субъективное восприятие болезни личностью заключается в избавлении от переживаний, от необходимости самостоятельно принимать решения в проблемных ситуациях, от трудностей и неуверенности. Положительная сторона болезни может также выражаться в усилении чувства собственного достоинства и превосходства над другими, престижа. Чем больше страданий человек переносит от своих болезней, тем больше он получает сочувствия и внимания со стороны окружающих, материальных выгод, свободного времени. Манипулятивная личность использует эмоции как средства воздействия на других людей для достижения своих целей.

В норме эмоции регулируют деятельность человека, делая ее адаптивной. Эмоции направляют организм человека на выполнение действий и достижение поставленных целей, и т.о. на удовлетворение потребностей. Эмоции заблаговременно предупреждают индивида о полезном или вредном воздействии, неопасном и опасном, о значимом и незначимом, что позволяет приспособиться ему к окружающим условиям. Эмоции играют также значимую роль на всех этапах мотивационного процесса при прогнозировании возможностей удовлетворения потребностей, при сигнализации о возникшей потребности, при выборе цели, оценивая значимость потребности. Эмоции также играют немаловажную коммуникативную роль, позволяющую легко взаимодействовать с другими людьми.

Неразвитость эмоциональной сферы у манипуляторов побудила нас к изучению роли тренинга эмоциональной сферы в преодолении склонности к манипулированию. Цель исследования: разработка и проведение тренинга, способствующего преодолению манипулирования и развитию открытых отношений. Гипотеза: тренинг, развивающий эмоциональную сферу человека, снижает склонность к манипулированию.

Цель тренинга: научиться осознавать свои эмоции и конструктивно управлять ими. Задачи тренинга: а) осознать и принять свои эмоции и чувства; б) предупредить развитие психосоматических заболеваний; в) стать открытым переживаниям, понять и принять себя; г) преодолеть стрессовые ситуации; д) открыто выражать и отражать позитивные и негативные чувства; е) принять и понять эмоции и чувства других людей.

В ходе тренинга участники обучаются понимать свои и чужие эмоциональные переживания; учатся снижать свое эмоциональное напряжение и преодолевать реакции дистресса; учатся управлять эмоциями гнева и агрессии, тревоги и страха, печали и депрессии, вины, стыда и обиды и конструктивно разрешать их; развивают умения получать удовольствие и любить. Тренинг направлен также на переоценку обыденных представлений об отрицательных эмоциях и на их позитивную переинтерпретацию с помощью когнитивных техник.

Тренинг включает такие темы, как "Осознание эмоций", "Выражение и регуляция эмоций", "Изменение эмоций", "Гнев и агрессия", "Тревога и страх", "Печаль, депрессия, страдание", "Вина, стыд, обида", "Удовольствие и наслаждение", "Любовь". Для тренинговой работы названные эмоции и чувства были выбраны нами по причине их наиболее частой встречаемости и значимости в жизни человека. Тренинг рассчитан примерно на 30 часов. Предполагается участие в тренинге в первую очередь лиц, склонных к манипулированию. В тренинге используются техники из таких психотерапевтических направлений, как гештальттерапия, когнитивная психотерапия, в частности рационально-эмотивная, психодрама и др. Эмоциональное напряжение снижается с помощью релаксации, медитации-визуализации, вербализации эмоциональных переживаний, техник телесно-ориентированной психотерапии. Тренинг содержит обязательное знакомство участников с теоретическими вопросами психологии эмоций, такими как понятие эмоций, их виды, их роль и функции в жизни человека, их связь с потребностями и их удовлетворением.

Измерять эффективность разработанного нами тренинга планируется с помощью шкалы ЛИО Э. Шострома, манипулятивной шкалы М. Банта, а также посредством специально разработанного опросника, состоящего из пословиц и афоризмов, отражающих манипулятивные и открытые способы влияния одного человека на другого.

Таким образом, понимание своих и чужих эмоций, а также способность открыто говорить о них и конструктивно разрешать, по нашему мнению, содействует преодолению манипулирования другими людьми и установлению честных и равных межличностных отношений.

Юмор как фактор трансформации агрессии в психологии

В рейтинги самых популярных передач на российском телевидении в последние годы неизменно входят передачи юмористического содержания. С точки зрения социальной психологии интересным представляется рассмотрение причин данного факта. Чем объясняется стремление российского зрителя посмеяться над самим собой, своим государством, согражданами?

Нами было проведено исследование, которое отчасти позволяет ответить на данный вопрос. В исследовании приняло участие 28 человек, из них 7 юношей и 21 девушка, студенты РГГУ. Половина респондентов состоит в студенческой команде КВН, другая половина не только не участвует в КВН, но даже не смотрит подобные телепередачи по телевизору.

Мы предположили, что, согласно гипотезе несовместимых реакций, студенты-участники команды КВН будут иметь отличия по преобладающей форме агрессии от студентов, которые не участвуют в КВН: у первых будет доминировать косвенная агрессия, выражающаяся в злобных сплетнях, шутках, насмешках и пр. Это и приводит их в команду КВН. Также предполагались отличия по формам психологической защиты – у игроков КВН доминирующей станет отрицание. Отрицание обусловливает то, что фрустрирующие, проблемные ситуации не воспринимаются личностью, несмотря на их очевидность для других. Поэтому участники КВН обладают способностью смеяться над сложными ситуациями.

Было проведено тестирование испытуемых по двум методикам - методика исследования агрессии Басса–Дарки и методика "Диагностика типологий психологической защиты Р. Плутчика в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.".

На основе проведенного исследования были получены следующие результаты:

1. Было обнаружено, что агрессия студентов-участников команды КВН трансформируется в юмор. При этом было обнаружено, что в юмор трансформируется не косвенная агрессия, а обида. Зависть и ненависть к окружающим, гнев на весь мир за действительные и мнимые страдания выражаются в шутках и насмешках над другими.

2. Социально-психологическим аспектом трансформации агрессии в юмор является стремление избежать переживания конфликтной или фрустрирующей ситуации, а также неосознанное переключение деструктивных побуждений на шутки, остроумие, насмешку.

4. Доминирующими механизмами психологической защиты у участников игр КВН являются отрицание и интеллектуализация (включая сублимацию). То есть они не только не признают существование проблем, но и не замечают причин затруднительных ситуаций, придумывая "разумные" объяснения происходящему. Вытесненные чувства находят выражение в других ценностях, которым следует личность. В данном случае, сталкиваясь с проблемой, испытуемые из этой группы не замечают важность происходящего, обращая все в шутку, обесценивают серьезность ситуации.

5. Вместе с увеличением продолжительности участия в играх КВН увеличивается склонность к раздражению. Причины данного факта необходимо исследовать подробнее.

Таким образом, в данном исследовании был обнаружен механизм трансформации агрессии в юмор. Трансформацию агрессии обуславливает стремление избежать переживания конфликтной ситуации, а также неосознанное стремление переключить деструктивные реакции на такие проявления юмора, как шутки, остроумие, насмешки.

В связи с вышесказанным можно сделать вывод о том, что юмор является одним из важнейших механизмов управления собственной агрессией. Посредством юмора люди не только избегают проблемных ситуаций, но и легко переживают сдерживание своих отрицательных эмоций. Последние не накапливаются у человека, делая его раздражительным и неудовлетворенным, а находят свой выход в социально приемлемых формах.

Заключение

Результаты данного исследования свидетельствуют о необходимости дальнейшей разработки проблемы трансформации агрессии в юмор. Вероятно, было бы целесообразно разработать программу коррекционного тренинга, обучающего людей не только управлять агрессивными посылами, но и трансформировать их в социально одобряемые и безопасные формы, в частности, в юмор.

Может ли человек быть подлинно счастливым, если добивается целей, противоречащих его совести? Если его ценности связаны лишь с ним самим, а его жизнь – замыкается на его собственных узких интересах, в жертву которым приносятся интересы других людей? На наш взгляд, ответ должен быть отрицательным. Однако, насколько нам известно, глубоких исследований, связанных с данной темой, ещё не проводилось. И всё же, если мы берём на себя смелость искать ответ на вопрос, что же делает человека подлинно счастливым, невозможно оставлять без внимания поднятые в нашей небольшой работе методологические вопросы.

Список литературы

1. Братусь Б.С. Образ человека в психологии России XX века. М., 2009.
2. Леонтьев Д.А. Переживание счастья как зависимая переменная в психологических исследованиях // Психология психических состояний. Вып. 6. / под ред. А.О. Прохорова. Казань: Казанский гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина, 2006.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 2005.
4. Фромм Э. Человеческая ситуация. – М.: Смысл, 2007.
5. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб: Питер, 2008.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб.: прайм- ЕВРОЗНАК, 2007.
7. Практическая психодиагностика: методики и тесты: / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2008.
8. Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. – СПб.: Питер, 2008.
9. Фетискин И.П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2007.
10. Рюмина М. Т. Эстетика смеха: Смех как виртуальная реальность. Изд. 2-е, испр. М.: КомКнига, 2006.
11. Billig M. Laughter and Ridicule, London: SAGE Publications, 2008.