

**Позитивная психология как средство актуализации психологического ресурса современной семьи**

**Научный руководитель – Валитова Алия Исаковна**

**Ислами Амир Ильгизарович**

*Аспирант*

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа,  
Россия

*E-mail: amirislami1@gmail.com*

Несмотря на провозглашение гуманистических подходов к человеку в качестве основных приоритетов, на практике они остаются достаточно декларативными. До сих пор представляется более частым обращение к очевидным проблемам семьи. Вместе с тем позитивные эффекты функционирования семьи рассматриваются традиционно как результат преодоления связанного с ней негатива. Решать проблемы семьи можно более рационально, если опираться на заложенный в ней позитив, на ее психический ресурс, актуализируя то лучшее, что ей присуще.

В этом может помочь позитивная психология - отрасль психологического знания и психологической практики, в центре которой находится позитивный потенциал человека. Эта область исследований стремится раскрыть природные способности человека и сделать опыт жизни более удовлетворительным.

Одним из ключевых понятий позитивной психологии является понятие ресурса. Ресурсы в рамках психологии бывают внешние и внутренние. В внешним ресурсам можно отнести какие-либо памятные вещи, друзей, семью, дом и т.д., внутренние же ресурсы делятся на телесные, эмоциональные и когнитивные.

Говоря о ресурсах семьи, отметим то, что любая семья обладает позитивным психологическим потенциалом (ПППС) [7]. При этом она может быть как благополучной, здоровой, эффективной, сплоченной, так и нездоровой, слабо эффективной, не функционирующей ни как социальный институт, ни как малая социальная группа. К ПППС относят позитивную систему ценностей и верований данной семьи: пластичность, связи членов семьи друг с другом, ясность коммуникаций, открытое и искреннее выражение чувств, совместное решение семейных вопросов, способность членов семьи оказывать поддержку друг другу и т.д. Ресурсная же семья - это такая семья, которая имеет внутренние и/или внешние ресурсы, каждый из членов которой готов работать над их активизацией.

**Объект исследования:** нересурсная семья.

**Предмет исследования:** эффективность использования позитивной психологии как средства актуализации психологического ресурса семьи.

**Гипотеза исследования:** у любой семьи существуют актуализационные ресурсы, однако, зачастую они не развиты, в этом может помочь психолог-консультант.

**Цель исследования:** определить, с помощью каких техник, методик и практик можно выработать у членов семьи актуализационные ресурсы.

**Методика исследования:** качественное исследование, экспертное интервью.

**Выборка исследования:** опытные консультанты, практикующие работу с семьей более семи лет, n=10.

**Результаты исследования:** Можно говорить о трех типах семей: в которой все ее члены обладают определенными ресурсами, в которой один из супругов обладает актуализационными ресурсами, а второй нет и о семье, в которой ни один из ее членов не

обладает таковыми ресурсами. В двух последних случаях психологу-консультанту необходимо помочь не только в активизации, но и, в первую очередь, в выработке таких ресурсов и помощи ресурсно истощенной семье.

Общими характеристиками ресурсной семьи, согласно результатам исследования, можно назвать желание и умение заботиться друг о друге, оптимизм как черта характера, а также четкие представления об общем будущем своей семьи.

Эксперты ссылались на теорию К. Рифф [4], которая включает в себя 6 характеристик психологического благополучия, которые можно применить, в том числе, и к семье: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, контроль над окружением, целенаправленность жизни и личностный рост.

Представленные далее рекомендации связаны с позитивным опытом (рассматривались 20 различных семей, позитивный результат у 78% семей, с которыми работали консультанты). Итак,

1. К телесным ресурсам можно отнести: совместный позитивный отдых, посещение сексолога, массаж и разнообразные сенсорные приятные для супругов вещи. Сюда же можно отнести и «знаки любви» (прикосновения, объятия и поцелуи, полные нежности и прощения), и «свидание раз в неделю», когда вдвоем в спокойной обстановке супруги освежают свои чувства.

2. По мнению Чиксентмихайи Михая, «в отличие от уровня жизни качество переживаний можно повысить, заплатив только одной валютой - вложением внимания и организованных усилий» (Чиксентмихайи, 2017, с. 32). К эмоциональным ресурсам можно отнести совместное творчество (арт-терапия - рисование одной картины на двоих, арт-терапия песком и т.д.) [2], прием «5 позитивных высказываний против одного негативного». Помимо этого необходимо работать каждому из членов семьи над своим уровнем эмоционального интеллекта [1], пользуясь технологией НМП и НМПОА (Неприятности - Мнение - Последствия и Неприятности - Мнение - Последствия - Обсуждение - Активизация). Можно выделить следующие десять позитивных ресурсов, который может выработать в себе каждый человек и которые благоприятно будут сказываться на психологическом здоровье семьи. Это: заинтересованность, бодрость, увлеченность, вдохновение, невозмутимость, решимость, внимание, энтузиазм, активность и гордость [5].

3. Когнитивные ресурсы - это определение общих планов, целей, идей четкое планирование собственной жизни и осознание ее как совместного пути. По мнению Д А Леонтьева, человек должен приходить в семью за «жизнетворчеством»: «в поиске смысла, для встречи с собственными ценностями, для обретения свободы и самоосуществления» (Леонтьев, 1997, с. 32). Полезным будет методика «Колесо семейных ценностей», в рамках которого члены семьи совместно с психологом-консультантом отвечают на вопросы о желаемом будущем и настоящем их семьи.

### **Выводы:**

1. Общими характеристиками ресурсной семьи можно назвать желание и умение заботиться друг о друге, оптимизм как черта характера, а также четкие представления об общем будущем своей семьи.

2. Каждая семья обладает позитивным психологическим потенциалом семьи.

3. Позитивная психология способна помочь в выработке и активизации как внешних, так и внутренних ресурсов семьи и каждого из ее членов.

4. Наиболее важным направлением является выработка внутренних ресурсов, к которым относятся телесные, эмоциональные и когнитивные ресурсы.

5. Среди практик, которые могут помочь нересурсной семье, можно отметить следующие: телесные и сенсорные практики, совместная арт-терапия, работа над повышением своего уровня эмоционального интеллекта, определение и обсуждение совместных планов

(семейное планирование и семейная конфигурация).

Таким образом, позитивная психология является крайне эффективным средством актуализации психологического ресурса современной семьи.

#### **Источники и литература:**

1. Бредбери Т., Гривс Дж. Эмоциональный интеллект 2.0. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. - 192 с.
2. Копытин А.И. Техники семейной арт-терапии // Вестник практической психологии образования. - 2010. - №1. - С. 97-103.
3. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. - 2-е изд. - М.: Смысл, 1997. - 64 с.
4. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. - 2007. - №3. - С. 24-37.
5. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. - М.: София, 2006. - 368 с.
6. Чиксентмихайи Михай Поток. Психология оптимального переживания. - М.: Альпина нон-фикшн, 2017. - 464 с.
7. Шапиро А.З. Психолого-гуманистические проблемы позитивности-негативности внутрисемейных взаимоотношений // Психология семьи: сборник статей / Сост. Т. П. Гаврилова. - М.: Вопросы психологии, 2002. - С. 54-66.