

ЯВОРСЬКА-ВЄТРОВА І.В.

кандидат психологічних наук,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
м. Київ

ПРОБЛЕМА СТАВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ У ПЛОЩИНІ ПІДХОДІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми ставлень у контексті підходів позитивної психології та психотерапії. Ставлення особистості як інтегруючий елемент її структури розглядаються в якості потенціалу самореалізації, розвитку, досягнення процвітання. Наголошено, що ставлення людини до світу, інших людей, до самої себе виступають структурними елементами моделей позитивного функціонування, психологічного благополуччя. У площині методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана розглянуто створення концепцій як емпірично-когнітивно-емоційних структур, що задають схему інтерпретації ставлення людини до себе, до інших людей і до дійсності. Здійснено аналіз системи ставлень у теорії оптимального переживання М. Чиксентмігаї. Розкрито чинники та умови становлення аутотелічної особистості, набувши рис якої, людина здатна досягти оптимального переживання, стану потоку в будь-якій сфері взаємин зі світом, іншими людьми, самою собою, в будь-якій діяльності.

Ключові слова: особистість, ставлення, система ставлень, позитивна психологія, психотерапія, оптимальне переживання, потік

Постановка проблеми. Питання задоволеності життям, психологічного благополуччя, щастя особистості є сьогодні на вістрі актуальності сучасних психологічних досліджень. Такі феномени, як оптимізм, позитивне мислення, позитивне функціонування є предметом наукових розвідок у сфері позитивної психології і психотерапії. Розвиток вказаних якостей є важливою умовою особистісного зростання і підвищення якості життя особистості. У якості потенціалу розвитку, досягнення благополуччя ми розглядаємо ставлення особистості як інтегруючий елемент її структури. Адже, як зазначав В.Н. Мясіщев, «ставлення – сила, потенціал, що визначає міру інтересу, міру вираженості емоції, міру напруги бажання чи потреби. Ставлення тому є рушійною силою особистості» [6, с. 48-49].

Аналіз останніх публікацій. Подібно до того як концепція позитивної психотерапії Н. Пезешкіана на чільне місце ставить не хворобу, а здоров'я, концепція позитивної психології М. Селігмана і М. Чиксентмігаї «з однієї-єдиної проблеми – психічних розладів людини» зміщує акцент на вивчення «позитивних почуттів, щоб допомогти людям розвинути позитивні властивості характеру і досягти того, що Аристотель називав “благим життям”» [9, с. 1]. На думку М. Селігмана, метою позитивної психології є щастя, для якого «необхідне справжнє життя», гідне, наповнене смыслом, пов'язане з «реалі-

зацією індивідуальних чеснот для досягнення духовного задоволення в усіх сферах життя» [9, с. 110]. Позитивні емоції, залученість, сенс, досягнення і позитивні взаємини є тими структурними елементами, що дозволяють збільшити процвітання, що є одним із предметів позитивної психології [10, с. 130].

Ставлення особистості до світу, інших людей, до самої себе були складовими однієї з перших спроб побудови багатомірної моделі психологічного благополуччя. М. Ягода виокремила шість його вимірів: самоприйняття (висока самооцінка, виражене почуття ідентичності); особистісне зростання (міра самоактуалізації); інтегрованість (здатність справлятися зі стресовими ситуаціями); автономність (незалежність від впливу соціального оточення); точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливність); компетентність щодо оточуючого соціального середовища (здатність до соціальної адаптації та ефективного вирішення проблем) [Цит. за: 3].

При цьому, розглядаючи проблему благополуччя й різноманітних факторів, що йому сприяють, у парадигмі причин і наслідків, Є.В. Бенко на основі даних численних досліджень зробила висновок про їх можливу «кругову каузальність» [2, с. 11]: позитивні зовнішні чинники приводять до відчуття благополуччя, що приводить до інших позитивних наслідків, і, своєю чергою, також позначається на відчутті благополуччя і т. д.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі проблеми ставлень особистості у контексті підходів позитивної психології та психотерапії.

Виклад результатів дослідження.

Впливаючи на систему ставлень особистості з метою коригування, ми сприяємо оптимізації її функціонування. Один із напрямів такого впливу базується на підході Н. Пезешкіана у руслі позитивної психотерапії [7; 8]. Н. Пезешкіан запропонував об'ємну і систематизовану модель ставлень, яка включає в себе об'єкт-суб'єктну модель ставлення до себе – «Я», модель ставлень «очі в очі» з партнером («Ти»), з групою («Ми») і з системою переконань («Пра-Ми»). Така модель «дозволяє оптимально відобразити динаміку базового досвіду, поточних взаємодій і зону можливої відповідальності й розвитку» [4, с. 41].

На переконання Н. Пезешкіана, кожна людина у тісній взаємодій з оточуючим світом розвиває свої здібності, базовими з яких є: когнітивність (здатність до пізнання) й емоційність (здатність до любові). Перша базова здібність означає здатність учитися і вчити. Друга – означає здатність активно встановлювати емоційні взаємини (любити), а також здатність приймати й підтримувати емоційні взаємини (бути любимим). Ці здібності вчений розумів як «притаманну кожній людині схильність, що вимагає її актуалізації й диференціації», вони «відкривають людині величезні можливості», диференціюючись, «утворюють незмінну структуру особистісних рис (неповторність)» [8, с. 44-45].

Поточна життєдіяльність кожної людини розвивається у вирішенні актуальних конфліктів (що полягають «у поєднанні зовнішніх переважань і особистісно детермінованих можливостей і здібностей для переробки цієї напруги»), базових («здібності, ціннісні установки, концепції й готовність до конфлікту посилюють зовнішні події й афективно зафарбовують їх на фоні біологічно-біографічної даності») і – як центральної «точки включення» – ключових конфліктів (дихотомія чемність – прямота, де чемність «означає бути уважним, підкорятися, казати «Так» ціною інтуїтивної відмови й емоційної реакції страху», а прямота як «здібність відкрито виражати потреби, стояти за себе, стверджувати себе визначає супутній ризик агресії») [8, с. 36-38]. При цьому Н. Пезешкіан наголошує на значущості у процесах індукування конфліктів діяльності центральної і периферійної нервової системи, особливостей нейропептидного й гормонального обміну, тобто участі тіла, усього організму.

Вирішення вказаних конфліктів відбувається, за принципом балансу Н. Пезешкіана, у чотирьох вимірах, що складають ідентичність людини: «тіло (здоров'я і самопочуття, контакт і фізичні відчуття, енергія стресу й емоційні реакції); ставлення (взаємини, любов, турбота, відповідальність, соціальна взаємодія й взаємна допомога); досягнення/продуктивність (логіка і планування, рішення і дія, старанність і продуктивність, довіра і контроль, час і результат); фантазія (смісл, ідеали, майбутнє, цілі й переконання)» [4, с. 59-60]. У цих чотирьох вимірах людина створює концепції – «емпірично-когнітивно-емоційні структури, що задають схему інтерпретації *ставлення людини до себе, до інших людей і до дійсності*» (курсив наш. – І.Я.) [4, с. 140]. Концепції «визначають основу особистості, при цьому можуть доповнюватися новим досвідом і коригуватися в подальших ставленнях» [4, с. 143]. Так, «Я»-концепцію як сприйняття самого себе формують ставлення до особистості й здібностей людини значущих людей. Ставлення між батьками стають моделлю формування стилю партнерства («Ти»-концепція). «Ми»-концепція формується під впливом ставлення значущих для особистості людей (які є взірцем для наслідування) до інших, до «своїх» і «чужих». Ставлення значущих для особистості людей до майбутнього, фантазії, релігії, сенсу життя стають основою для формування власного ставлення до цих феноменів [4, с. 143-144]. Ці чотири моделі для наслідування, на думку Н. Пезешкіана, дають можливість людині реалізувати свої здібності встановлювати взаємини, розвивати ставлення з іншими, собою, світом.

Одним із «нових поглядів на поняття “щастя”» є теорія оптимального переживання М. Чиксентмігаї [11; 12], яку він обґрунтував, зробивши понад сто тисяч «зрізів переживань» у різних країнах світу, на основі нового методу вимірювання якості суб'єктивного переживання – методу вибірки переживань. Насамперед вчений зазначає, що «найдорогоцінніші моменти нашого життя» зазвичай не є моментами па-

сивності, відпочинку. Навпаки, оптимальне переживання – це «те, що ми робимо, створюємо... коли тіло й розум людини напружені до краю в прагненні здійснити складну та важливу справу» (курсив автора) [11, с. 15], тобто тоді, коли людина перебуває у стані потоку: у її свідомості панують лад і гармонія й вона займається чимось заради самого процесу, повністю залучаючись у нього. Люди, які змогли уникнути «пастки інфляції задоволення», на переконання вченого, «енергійні, активні, відкриті до різноманітного досвіду, продовжують учитися, поки живі, й мають тісні зв'язки зі світом, у якому живуть, та іншими людьми й зобов'язання перед ними» (курсив наш. – І.Я.) [11, с. 26]. Вони насолоджуються своєю діяльністю і здатні гідно приймати виклики життя. Умовою такого стану є їх здатність контролювати своє життя, а для досягнення контролю, за М. Чиксентмігаї, «необхідна кардинальна зміна ставлення до речей, до уявлень про те, що є важливим, а що ні» (курсив наш. – І.Я.) [11, с. 35]. Таку упорядковану свідомість автор називає оптимальним переживанням, потоком, який допомагає інтегрувати Я, сприяє ускладненню й зростанню особистості, досягненню стану «аутоделічної особистості».

М. Чиксентмігаї солідаризується з висновками Р. Логана про те, що ключовою рисою аутоделічної особистості є «неогоїстичний індивідуалізм», наявність чіткої мети, що стоїть вище за власні інтереси. Люди, наділені цією властивістю, «не припиняють діяти за жодних обставин. Внутрішня мотивація робить їх стійкими перед зовнішніми загрозами... Маючи достатньо вільної психічної енергії, щоб спостерігати й об'єктивно аналізувати своє оточення, вони мають більше шансів знайти в ньому нові можливості для дій» [11, с. 140].

(Принадгідно слід згадати концепцію егоїзму Л.З. Левіта, розроблену у річищі авторської «Особистісно-орієнтованої концепції щастя». Дослідник вважає, що люди не можуть уникнути власного егоїзму, але здатні навчитися робити вибір на користь більш високих його форм, пов'язаних з індивідуальним розвитком і самореалізацією. «Егоїзм (а також індивідуалізм як його вища форма) сприяють успішній реалізації наявного потенціалу, здійснюючи, зокрема, захисні і мотиваційні функції. Егоїзм не тільки спонукає людину до діяльності, а й підвищує її здатність протистояти стресам і тиску навколишнього середовища у процесі досягнення мети» [5, с. 12-13]. При цьому «розумний егоїзм», на відміну від «біологічного» і «базового», передбачає врахування інтересів інших людей, уміння поєднувати свої потреби з інтересами групи. «Найвищий» егоїзм четвертого рівня, за Л.З. Левітом, створює умови для реалізації життєвого потенціалу індивіда. «У результаті контакту «Вищого» Егоїзму та зрілої Особистісної Унікальності виникає нова субстанція – «Надrealізація», яка охоплює «пікові» і «плато» переживання А. Маслоу, «потоків» стани М. Чиксентмігаї, індивідуалізацію К. Юнга, концепції евідемонії тощо» [5, с. 16-17].)

Люди, що мають риси аутотелічної особистості, за спостереженнями М. Чиксентмігаї, мають кращий потенціал для управління свідомістю. При цьому автор визнає, що частково така особистість – дар біологічної спадковості, «деякі люди народжуються з більш сфокусованою і гнучкою неврологічною базою» [11, с. 140]. (В розвиток та підтримку цієї думки можна звернутися до результатів досліджень генетичних предикторів суб'єктивного благополуччя як важливого чинника психічного здоров'я особистості. Отримані дані дали підстави стверджувати, що певні поліморфні варіанти генів можуть брати участь у генетичній зумовленості формування таких психологічних ознак, як «афективний і когнітивно-афективний компоненти суб'єктивного благополуччя, переживання більшого щастя у порівнянні з іншими людьми, захопленості, цільності натури, уміння бачити перспективу» [1, с. 26]).

Крім того М. Чиксентмігаї обґрунтовує тезу про те, що взаємини з батьками в дитинстві справляють вагомий вплив на формування якостей аутотелічної особистості. Він виокремив п'ять характеристик сімейної ситуації, що сприяють розвитку здатності до оптимальних переживань, а саме: прозорість («цілі та зворотний зв'язок у взаємодії сім'ї є однозначними»), інтерес («зацікавленість батьків сьогоденними справами дітей, їхніми почуттями й переживаннями»), надання дітям можливості вибору (навіть «порушувати батьківські правила, якщо готові мати справу з наслідками своїх дій»), зобов'язання, або довіра (можливість для дитини «почуватися комфортно, займаючись тим, що її цікавить»), створення умов для самовдосконалення дітей («батьки мають забезпечувати своїх дітей гідними завданнями, складність яких має з часом зростати») [11, с. 134]. Такий «аутотелічний контекст сім'ї» забезпечує розвиток у дітей якості «незосередженості на собі» [11, с. 140], адже становлення аутотелічної особистості неможливе без інтересу до світу, без прагнення активно взаємодіяти з ним.

Дослідження показали, що люди почуваються більш щасливими і благополучними, коли перебувають з іншими людьми: з родиною, друзями, просто в компанії знайомих [13]. Констатуючи, що «ми запрограмовані шукати компанії собі подібних», М. Чиксентмігаї наголошує: «люди – найгнучкіший, наймінливіший аспект нашого середовища», при цьому якщо визнати, що люди «цінні самі по собі», вони стають «джерелом справжнього щастя» [11, с. 239-240]. Соціальні зв'язки, міжособистісні взаємини дають людям можливість «отримувати насолоду від якнайбільшої кількості аспектів їхнього життя... сприяє розвитку їхнього потенціалу, постійно пропонуючи нові й цікаві завдання» [11, с. 274], тобто можливість перебувати в стані потоку. Зосередження уваги на світі навкруг, відчуття себе частиною навколишнього світу – один із кроків для досягнення контрольованої діяльності потоку, адже це дає шанс дізнатися про нові можливості для особистісного зростання.

Розвинути у собі риси аутотелічної особистості, тобто особистості, яка «самостійно визначає цілі й відображає ідею, що більшість цілей такої людини походять із її Я», «перетворює потенційно ентропійні переживання на потокові» [11, с. 298-299], М. Чиксентмігаї пропонує, дотримуючись певних правил. По-перше, потрібно мати чіткі цілі й прагнути до них. Самостійно й усвідомлено обрана мета сприяє тому, що людина більш впевнено й краще контролює свою діяльність, її поведінка є більш послідовною й гнучкою у змінюваних обставинах. По-друге, цілковите занурення в діяльність. Людина повинна віднайти рівновагу, відносний баланс між вимогами середовища, можливостями для дій і власною здатністю діяти, наявними уміннями. По-третє, зосередженість уваги на подіях, що створює переживання залученості. Аутотелічна особистість, яка концентрує увагу на взаємодії замість того, щоб зациклюватись на собі, «виходить за межі індивідуальності шляхом вкладання психічної енергії в систему, до якої вона входить», вона більше «не почувається окремою особистістю, її Я стає сильнішим,.. виходить на інший рівень складності» [11, с. 302]. По-четверте, набуття здатності отримувати насолоду від безпосереднього переживання, спроможність «перетворювати на джерело радості» все, що відбувається у житті. Зрештою, метою існування аутотелічної особистості є досягнення гармонії, оптимального переживання, «перетворення всього життя на єдину, внутрішньо упорядковану й осмислену поточкову діяльність» [11, с. 304].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, аналіз вивчення системи ставлень особистості у контексті позитивної психології та психотерапії дає підстави стверджувати, що ставлення до себе, до світу, до інших людей розглядаються як структурні елементи у підходах позитивних психологів і терапевтів, і, виступаючи «рушійною силою особистості», сприяють реалізації її потенціалу, досягненню стану потоку як оптимального переживання, що створює умови для «повного функціонування» особистості. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у визначенні методичного інструментарію та емпіричному вивченні особливостей системи ставлень особистості на різних етапах її онтогенезу.

Список використаних джерел

1. Башкатов С.А., Нургалиева А.Х., Еникеева Р.Ф., Казанцева А.В., Хуснутдинова Э.К. Перспективы разработки объективных индикаторов субъективного благополучия на основе данных психолого-генетического анализа. Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2016. Т. 9, № 4. С. 25–39.
2. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия. Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2015. Т. 8. № 2. С. 5–13.
3. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов. Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70–74.
4. Кириллов Иван. Позитивная психотерапия: базовый курс. М.: Страна Оз, 2019. 328 с.

5. Левіт Л.З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2016. 42 с.
6. М'ясищев В.Н. Понятіє личности в аспектах норми и патологии. Психология отношений. Москва – Воронеж, 1995. С. 48–53.
7. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. М.: Смысл, 1993. 332 с.
8. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996. 464 с.
9. Селигман М. Новая позитивная психология. Новый взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 347 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.rulit.me/books/novaya-pozitivnaya-psihologiya-nauchnyj-vzglyad-na-schaste-i-smysl-zhizni-read-198015-2.html>
10. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
11. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків: КСД, 2017. 368 с.
12. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S., eds. Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press, 1988.
13. Sandstrom G.M., Dunn E.W. Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. Personality and Social Psychology Bulletin. 2014. Volume 40, issue 7. P. 910–922.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bashkatov S.A., Nurgalieva A.H., Enikeeva R.F., Kazanceva A.V., Husnutdinova Je.K. Perspektivy razrabotki ob#ektivnyh indikatorov sub#ektivnogo blagopoluchija na osnove dannyh psihologo-geneticheskogo analiza. Vestnik JuUrGU. Serija «Psihologija». 2016. T. 9, № 4. S. 25–39.
2. Benko E.V. Obzor zarubezhnyh publikacij, posvjashhennyh issledovaniju blagopoluchija. Vestnik JuUrGU. Serija «Psihologija». 2015. T. 8. № 2. S. 5–13.
3. Vodjaha S.A. Prediktory psihologicheskogo blagopoluchija studentov. Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2013. № 1. S. 70–74.
4. Kirillov Ivan. Pozitivnaja psihoterapija: bazovyj kurs. M.: Strana Oz, 2019. 328 s.
5. Levit L.Z. Psykholohiia rozvytku y realizatsii zhyttievoho potentsialu subiekta: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. psykhol. nauk: 19.00.01 / Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv, 2016. 42 s.
6. Mjasishhev V.N. Ponjatіє lichnosti v aspektah normy i patologii. Psihologija otnoshenij. Moskva – Voronezh, 1995. S. 48–53.
7. Pezeshkian N. Pozitivnaja semejnaja psihoterapija: sem'ja kak terapevt. M.: Smysl, 1993. 332 s.
8. Pezeshkian N. Psihosomatika i pozitivnaja psihoterapija. M.: Medicina, 1996. 464 s.
9. Seligman M. Novaja pozitivnaja psihologija. Novyj vzgljad na schast'e i smysl zhizni. M.: Sofija, 2006. 347 s. [Elektronnij resurs]. Rezhim dostupu: <https://www.rulit.me/books/novaya-pozitivnaya-psihologiya-nauchnyj-vzglyad-na-schaste-i-smysl-zhizni-read-198015-2.html>
10. Serdiuk L. Z., Danyliuk I. V., Turban V. V., Penkova O. I., Volodarska N. D. ta in. Psykholohichni tekhnolohii samodeterminatsii rozvytku osobystosti: monohrafiia / red. L. Z. Serdiuk. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2018. 192 s.
11. Chyksentmihai M. Potik. Psykholohiia optymalnoho dosvidu. Kharkiv: KSD, 2017. 368 s.
12. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S., eds. Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press, 1988.

13. Sandstrom G.M., Dunn E.W. Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2014. Volume 40, issue 7. P. 910–922.

Yavorska-Vetrova I.V.

THE PROBLEM OF PERSONAL ATTITUDES IN THE APPROACHES USED BY POSITIVE PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY

The article analyzes theoretically the problem of attitudes in the approaches used by positive psychology and psychotherapy. An individual's attitude as an integrating element of the personality structure is understood as the potential for self-realization, self-development, and prosperity. The article emphasizes that an individual's attitudes to the world, other people, to themselves are structural elements of models for achievement of positive functioning and psychological well-being. The possibility of "circular causality" of factors contributing to well-being in the "cause-and-effect" approach is noted. The main components of N.Peseschkian's positive psychotherapy method are characterized: the model of attitudes; cognition and emotionality as basic abilities inherent in each person, which form a unique structure of their personal traits; actual, basic and key conflicts, which solution takes place in four dimensions: body, attitude, achievements, and imagination. The idea of L.Z. Levit, the author of "Personality-oriented concept of happiness", on the role of "reasonable selfishness" for development and realization of an individual's life potential was discussed. The system of attitudes is analysed via M. Csikszentmihalyi's theory of optimal experience. The factors and conditions of formation of an autotelial personality are revealed, which "independently determines the goals and reflects the idea that most of the goals of such a person come from his I". It is shown that by learning to set goals, develop skills, be attentive to the results of their actions, focus and give themselves completely to the process, activity, a person is able to achieve optimal experience, flow in any area of relations with the world, other people, himself, in any activity.

Keywords: *personality, attitude, system of attitudes, positive psychology, psychotherapy, optimal experience, flow.*

Яворская-Ветрова И.В.

ПРОБЛЕМА ОТНОШЕНИЙ ЛИЧНОСТИ В ПЛОСКОСТИ ПОДХОДОВ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Статья посвящена теоретическому анализу проблемы отношений в контексте подходов позитивной психологии и психотерапии. Отношения личности как интегрирующий элемент ее структуры рассматриваются в качестве потенциала самореализации, развития, достижения процветания. Подчеркивается, что отношения человека к миру, другим людям, самому себе выступают структурными элементами моделей позитивного функционирования, психологического благополучия. В плоскости метода позитивной психотерапии Н. Пезешкиана рассмотрено создание концепций как эмпирически-когнитивно-эмоциональных структур, задающих схему интерпретации отношений человека к себе, другим людям, к действительности. Проведен анализ системы отношений в теории оптимального переживания М. Чиксентмихайи. Раскрыты факторы и условия становления аутоотелической личности, приобретающей черты которой, человек способен достичь оптимального переживания, состояния потока в любой сфере отношений с миром, другими людьми, самим собой, в любой сфере деятельности.

Ключевые слова: *личность, отношения, система отношений, позитивная психология, психотерапия, оптимальное переживание, поток.*