

# СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## Социальная психология в клинике Часть 2

Глава 5. Социальная психология





**Цель:** сформировать у слушателей представление о социальном познании, тревожности, психосоматике, о социально-психологических подходах к лечению и о социальной поддержке.

**План:**

1. Социальное познание и тревожность;
2. Социальное познание и соматические заболевания;
3. Социально-психологический подход к лечению;
4. Социальная поддержка и благополучие.

## Социальное познание и тревожность

Большинство людей нервничают, когда проходят отборочное собеседование при поступлении на очень привлекательную для них работу, или в первый раз назначают свидание, или, когда им нужно войти в комнату, где очень много незнакомых людей, что-то выполнить перед аудиторией, мнение которой важно для них, или выступить с речью, причем страх перед публичным выступлением является наиболее распространенной фобией. Некоторые люди, и в первую очередь застенчивые или легко смущающиеся, страшатся едва ли не всех ситуаций, в которых возможна их оценка. Для таких людей тревожность – скорее черта характера, чем временное состояние.

Почему мы испытываем тревожность в социальных ситуациях? Почему некоторые люди – «пленники» собственной робости? Барри Шленкер и Марк Лири отвечают на эти вопросы, основываясь на теории самопрезентации. Подтекст социальной тревожности прост: мы нервничаем, когда хотим произвести хорошее впечатление, но сомневаемся в своей способности это сделать. Этот простой принцип помогает объяснить многие экспериментальные результаты, каждый из которых наверняка находит подтверждение в вашем собственном жизненном опыте.

Более всего мы волнуемся, когда:

- имеем дело с людьми, наделенными властью и занимающими высокое положение, т. е. с теми, чье мнение о нас нам небезразлично;
- в ситуациях, когда нас оценивают, например, при знакомстве с родителями жениха или невесты;
- наше чувство самоосознания обострено (застенчивые люди постоянно находятся в таком состоянии), а наше внимание сосредоточено на нас самих и на наших действиях;
- в центре происходящего оказывается нечто, важное для нашего Я-образа; например, профессор университета волнуется, представляя свои идеи на суд коллег на какой-либо конференции;
- мы попадаем в новую или неопределенную ситуацию, например, на первый школьный танцевальный вечер или первый официальный обед, и не очень хорошо знаем, как нужно вести себя.

Вполне естественно, что во всех этих ситуациях мы внимательнейшим образом стараемся делать все возможное, чтобы «не подставить» себя: мало разговариваем, избегаем касаться тем, в которых некомпетентны, следим за всеми своими действиями, стараемся ни на чем не настаивать, быть уступчивыми и улыбаться. Парадокс заключается в том, что столь сильное желание произвести хорошее впечатление нередко производит обратное действие. Однако со временем застенчивые люди завоевывают большую симпатию. Они менее эгоистичны, а их скромность, отзывчивость и деликатность дорогого стоят.

Застенчивость – это форма социальной тревожности, для которой характерны самоосознание и забота о том, что подумают окружающие. Люди с обостренным чувством самоосознания, в том числе и многие подростки, в отличие от уверенных в себе, воспринимают случайные события как имеющие непосредственное отношение к ним самим. Когда им показывают человека, который, как им кажется, интервьюирует их (хотя на самом деле это просто видеозапись интервьюера), они воспринимают его как менее доброжелательного



и не интересующегося ими. Застенчивые, робкие люди склонны также к чрезмерной персонификации ситуаций, а эта тенденция ведет к чрезмерной озабоченности, а в предельных случаях – к паранойе. Они считают, что окружающие внимательнее присматриваются к ним и придирчивее оценивают их, чем это есть на самом деле. Если у них не в порядке прическа или какой-то изъян на лице, им кажется, что все это видят и оценивают их соответственно. Более того, застенчивые люди отдают себе отчет в том, что их самоосознание чрезмерно. Они хотели бы перестать волноваться по поводу того, что постоянно краснеют, по поводу того, что говорят и думают о них окружающие, или по поводу того, что не всегда знают, что сказать.

## **Социальное познание и соматические заболевания**

В современном индустриальном мире по меньшей мере половина смертей – последствия человеческого поведения: курения, потребления алкоголя, наркотиков и вредной пищи, результат реакции на стресс, гиподинамии и несоблюдения рекомендаций врачей. Усилия, направленные на изучение и изменение этих «поведенческих составляющих» болезней, позволили создать новую междисциплинарную науку, бихевиоральную медицину. Вклад психологов в эту пограничную науку – один из её подразделов, который называется психология здоровья. Исследователи, специализирующиеся в области психологии здоровья, изучают реакции людей на симптомы заболеваний и влияние стилей объяснения и эмоций на здоровье.

### **Реакции на болезнь**

Как люди приходят к выводу о том, что они больны? Как они объясняют симптомы, которые чувствуют? Что влияет на их готовность искать медицинскую помощь и лечиться?

### **Как люди замечают симптомы?**

Не исключено, что в последнее время вы испытывали по крайней мере один из следующих неприятных симптомов: головную боль, боль в желудке, насморк, мышечную боль или боль в суставах, звон в ушах, чрезмерную потливость, учащенное сердцебиение, головокружение, понос или запор, или у вас мерзли руки. Подобные симптомы нуждаются в объяснении. Может быть, они не стоят внимания? Или вы чем-то больны? И недели не проходит без того, чтобы мы не изображали из себя докторов и не ставили себе диагноза на основании тех или иных симптомов. Замечать сигналы, которые подают наши тела, и интерпретировать их – это то же самое, что замечать и интерпретировать сигналы, которые подают нам наши автомобили. Нередко мы начинаем обращать на них внимание только тогда, когда они становятся внятными и достаточно выразительными. Мало кто из нас может по одному-единственному параметру – по звуку, который издает работающий двигатель, сказать, нужно ли менять масло в автомобиле. Точно так же большинство из нас не очень хорошо разбираются в том, что касается частоты сокращения сердечной мышцы, уровня содержания сахара в крови или артериального давления. Люди судят о своем артериальном давлении по самочувствию, которое нередко никак не связано с ним.

### **Нужен ли мне врач?**

Обратится ли за медицинской помощью человек, обнаруживший у себя определенный симптом и приписавший его болезни, которая может оказаться серьезной, зависит от ряда факторов. Чаще к врачам обращаются те, кто считает, что их недомогание вызвано скорее физической, а не психологической причиной. Но и в таких ситуациях люди могут откладывать визит к врачу, если они растерялись, если считают, что польза, которую может принести



лечение, не оправдывает связанных с ним неудобств и расходов или если они боятся услышать неутешительный диагноз.

По данным Американского национального центра медицинской статистики, мужчины и женщины по-разному относятся к своему здоровью: женщины замечают больше симптомов, принимают больше прописанных врачами и не прописанных ими лекарств, и на их долю приходится на 40% больше визитов к врачам, чем на долю мужчин. Женщины чаще посещают и психиатров.

Можно ли сказать, что женщины чаще болеют? Судя по всему, нет. На самом деле мужчины более подвержены разным недугам. Женщины не только дольше живут, но и реже болеют такими заболеваниями, как гипертония, язва желудка и рак. Так почему же женщины чаще посещают врачей? Возможно, потому, что они более внимательны к своему здоровью. Возможно, они легче признают свои «слабости» и обращаются за помощью. Или, может быть, женщины меньше заняты, и у них больше времени для визитов к врачам.

Пациенты с большей готовностью следуют предписаниям, если у них доверительные отношения с врачом, если они сами участвуют в составлении плана лечения и, если им предоставляют на выбор несколько вариантов, причем делают это достаточно убедительно и тактично. Больной скорее согласится на операцию, если ему скажут, что «шансы на выживание равны 40%», чем если он услышит о «60% неудач».

### **Эмоции и болезнь**

Установлено, что сердечно-сосудистыми заболеваниями чаще других страдают нетерпеливые люди, настроенные на соревновательность и – обратите на это внимание – склонные к вспышкам гнева. В стрессовых ситуациях организм реактивных, вспыльчивых людей (индивидов, относящихся к типу А) выделяет больше гормонов стресса, которые, как полагают, ускоряют процесс образования склеротических бляшек на стенках артерий, снабжающих сердце кровью.

Депрессия также повышает риск различных болезней. Люди в состоянии несильной депрессии более подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям; эта корреляция сохраняется и после внесения поправок на курение и прочие факторы, также влияющие на состояние здоровья. В течение года после первого инфаркта вероятность дальнейших проблем с сердцем возрастает в 2 раза, если человек находится в состоянии депрессии.

О токсичности негативных эмоций свидетельствует распространенность таких психических расстройств, как депрессия и тревожность, среди хронически больных людей.

### **Оптимизм и здоровье**

О том, что надежда помогает выжить, а её отсутствие убивает, написано и сказано немало. Для понимания связей между установками и болезнью недостаточно одних драматических историй, даже правдивых. Если пессимистическое настроение совпадает с онкологическим заболеванием, мы не можем ответить на вопрос, что из них причина, а что – следствие. Стал ли рак причиной пессимизма или пессимизм подорвал иммунную систему и человек заболел раком? Чтобы решить эту загадку, аналогичную спору о том, что первично, курица или яйцо, исследователи: 1) экспериментально создавали безнадежные ситуации и подвергали организмы воздействию неконтролируемых стрессов; 2) коррелировали оптимистический стиль объяснения с будущими заболеваниями.

### **Стресс и болезнь**

Количество свидетельств в пользу того, что стрессы делают людей более уязвимыми для различных заболеваний, увеличивается. Затянувшаяся стрессовая ситуация, ослабляющая



иммунную систему, делает нас более легкой добычей для инфекций и злокачественных новообразований. Смерть супруга, стресс, сопряженный с приземлением на космическом корабле, даже напряжение, вызванное экзаменационной сессией, – все это подавляет защитные силы организма.

Обратите внимание на факты, которые приводятся ниже.

- Временный стресс усиливал недомогание, которое испытывали волонтеры, инфицированные вирусом гриппа.
- Иммунная система молодоженов на следующий день после ссоры, вызванной обсуждением каких-то проблем, оказалась ослабленной.
- Результаты фундаментального исследования, проведенного шведскими учеными, свидетельствуют о том, что, по сравнению с теми рабочими, которые не переживали производственных стрессов, у их коллег, переживавших такие стрессы, вероятность заболеть раком прямой кишки в 5,5 раза выше.

Выявленные различия в заболеваемости нельзя объяснить ни разницей в возрасте, ни разным отношением обследованных людей к курению или алкоголю, ни их физическими особенностями.

### **Стиль объяснения и болезнь**

Если верно, что неконтролируемый стресс влияет на состояние здоровья, подрывает защитные силы организма и делает человека пассивным и безучастным, то будут ли люди, демонстрирующие пессимизм, более подвержены различным недугам? Так ли это на самом деле? Справедливость этого тезиса подтверждают результаты нескольких исследований: пессимистический стиль объяснения негативных событий (высказывания вроде таких, как «Это моя вина, теперь всегда так будет, и все пойдет прахом») делает заболевания более вероятными.

Оптимисты – люди, которые объясняли стабильными, глобальными и внутренними причинами позитивные события, прожили значительно дольше, чем пессимисты. Следствием депрессивного мышления является депрессивное поведение, которое, в свою очередь, способствует поддержанию пораженческого настроения. Многие из сказанного относятся и к людям, хронически страдающим от одиночества и от таких проявлений социальной тревожности, как чрезмерная застенчивость. Молодая и бурно развивающаяся отрасль психологической науки – психология здоровья – интересуется тем, как люди определяют, что они больны, как они объясняют симптомы, которые чувствуют, когда обращаются за медицинской помощью, и как следуют врачебным рекомендациям. Она также изучает воздействие негативных эмоций и связь между болезнью, стрессом и пессимистическим мировосприятием.

### **Социально-психологический подход к лечению**

Мы рассмотрели особенности социального мышления, вызванные различными житейскими проблемами – от тяжелой депрессии до чрезмерной застенчивости и физического недуга. Можно ли изменить эти неадаптивные паттерны мышления?

Социально-психологической терапии не существует. Но терапия – это социальный контакт, и в наши дни социальные психологи задумались над тем, как интегрировать их принципы с традиционными методами.

### **Внутренние перемены как следствие изменения поведения**

Согласно принципу «установки как следствие поведения», некоторые психотерапевтические методы лечения предписывают действия. Психотерапевты, которые придерживаются этого



бихевиорального подхода и стараются изменить форму поведения пациента, исходя из того, что вслед за поведением изменятся и его внутренние диспозиции. В основе тренинга уверенности в себе лежит феномен «нога-в-дверях». Индивид, исполняющий роль уверенного в себе человека в окружении группы поддержки, постепенно становится таковым и в повседневной жизни. Рационально-эмоциональная терапия исходит из того, что мы сами отвечаем за появление наших эмоций; пациенты получают «домашнее задание» говорить и действовать по-новому, благодаря чему вызывают в себе новые эмоции. Результаты экспериментов подтверждают вывод о том, что наши слова о самих себе могут влиять на наше самочувствие. И вновь публичное выступление, предполагающее подчеркивание собственной значимости или её преуменьшение, сказалось на результатах последующего тестирования реальной самооценки. Мы верим в то, о чем говорим; это утверждение оправдывается даже тогда, когда мы говорим о себе. Особенно наглядно это проявилось в тех ситуациях, в которых испытуемые должны были нести ответственность за то, как они представляли самих себя.

Еще более значительные результаты достигаются в том случае, если осознанный выбор и личная ответственность сочетаются с серьезными усилиями. В своем эксперименте исследователи объявили, что женщины, желающие похудеть, для достижения своей цели должны выполнить некоторые терапевтические задания, например, сформулировать перцептивные суждения. Те женщины, которые приложили наибольшие усилия при выполнении этих заданий, сбросили наибольший вес. Особенно наглядно это проявилось, когда им предоставлялось право свободного выбора. Итак, терапия наиболее эффективна, если пациент сознательно выбирает способ лечения и прикладывает максимум усилий для его реализации.

### **Как разорвать порочный круг**

Коль скоро депрессия, одиночество и социальная тревожность поддерживаются порочным кругом негативного опыта, негативного мышления и саморазрушительного поведения, необходимо разорвать его, воспользовавшись одним из следующих способов: изменить обстановку, научить человека вести себя более конструктивно или кардинально изменить характер мышления. И такая возможность есть. Известны несколько психотерапевтических методик, которые помогают человеку освободиться из порочного круга депрессии.

### **Обучение социальным навыкам**

Депрессия, одиночество и застенчивость – это не только личные проблемы индивида. Общение с человеком в состоянии депрессии может раздражать и угнетать. Одинокие и застенчивые люди правы, когда говорят, что теряются в социальных ситуациях; это действительно так. И овладение социальными навыками может помочь им. Наблюдая за тем, как их используют другие, отрабатывая их в безопасных для себя ситуациях, человек может приобрести уверенность в себе и в дальнейшем более эффективно действовать и в другой обстановке.

По мере того как человек начинает получать вознаграждение в виде удовольствия от приобретенных навыков и умений, у него формируется и более позитивный Я-образ. Об этом свидетельствуют результаты исследований Фрэнсиса Хаммерли и Роберта Монтгомери, участниками которых были застенчивые и тревожные студенты колледжа. Тот, кто не имеет опыта общения с лицами противоположного пола и боится их, может говорить себе: «Я редко хожу на свидания, значит, я социально неадекватен. Так что мне нечего и пытаться заводить знакомства». Чтобы разорвать порочный круг этих мыслей, исследователи создавали ситуации, в которых студенты, рассуждавшие подобным образом, могли общаться с представителями противоположного пола с удовольствием.



## Терапия, направленная на изменение стиля объяснения

Порочный круг, мешающий человеку выйти из депрессии, избавиться от одиночества и застенчивости, можно разорвать разными способами: тренингом социальных навыков, приобретением позитивного опыта, улучшающего представление о самом себе, и с помощью терапии, изменяющей негативные мыслительные паттерны. У некоторых людей вполне достаточно социальных навыков, однако общение со слишком склонными к критике родственниками и друзьями убедило их в том, что это не так. В таких случаях вполне достаточно одного – помочь им избавиться от негативных представлений о самих себе и своем будущем и направить их мысли в иное, позитивное русло. Одним из когнитивных терапевтических методов, перед которыми стоят именно такие цели, является предложенная социальными психологами терапия, направленная на изменение стиля объяснения.

## Внутренняя атрибуция успеха как способ сохранения изменений

Два рассмотренных выше принципа – изменение поведения вызывает внутренние изменения и изменение самовосприятия и стиля объяснения помогает разорвать порочный круг – логически объединяются в один, более общий: достигнутое усовершенствование наиболее стабильно тогда, когда человек может приписать его не пройденному курсу лечения, а факторам, которые он сам в состоянии контролировать.

Наиболее заметные и быстрые изменения поведения, как правило, достигаются методами, основанными на принуждении. Сделав так, что нежелательные поступки дорого обходятся пациенту и ставят его в неловкое положение, а желательные – весьма щедро вознаграждаются, психотерапевт может быстро добиться весьма существенных перемен к лучшему. Беда, однако, в том, что изменения поведения, которые достигаются принуждением, недолговечны, как учит нас тридцатилетняя история психологических исследований.

Не преуменьшая значения изменений в поведении и стиле мышления, мы поступим правильно, если напомним себе об их границах. Обучение социальным навыкам и позитивное мышление не могут превратить нас в не знающих поражений счастливыхчиков – предмет обожания и восхищения окружающих. К тому же временное депрессивное состояние, одиночество и застенчивость – более чем уместная реакция на действительно печальные события. Основания для озабоченности и необходимость изменить негативный ход мыслей и саморазрушительное поведение появятся только в том случае, если эти чувства присутствуют постоянно и без видимых причин.

К числу принципов социальной психологии, которые могут быть полезны практикующим психотерапевтам, относятся следующие три:

- 1) изменения в поведении могут привести к внутренним изменениям;
- 2) саморазрушительный порочный круг негативных установок и поступков могут разорвать обучение социальным навыкам, позитивный опыт, изменяющий самовосприятие, и изменение негативного мыслительного паттерна;
- 3) позитивные результаты лечения более стабильны, если люди имеют возможность приписать их не психотерапевтической программе как таковой, а внутренним факторам, которые они сами контролируют.

## Социальная поддержка и благополучие

Социальная психология психического и физического здоровья имеет ещё один важный аспект. Здоровье и счастье человека во многом зависят от характера его отношений с ближайшим окружением: от того, насколько эти отношения доверительны, ощущает ли он себя любимым, чувствует ли одобрение и поддержку.



## Близкие отношения и здоровье

Авторы восьми фундаментальных исследований, в каждом из которых обобщены результаты опросов тысяч людей на протяжении нескольких лет, пришли к одному и тому же выводу: между здоровьем и близкими отношениями существует прямая связь. Люди, поддерживающие близкие отношения с друзьями, родственниками, членами религиозных общин или с соседями, живут дольше тех, кто практически не имеет социальных связей. Утрата подобных связей увеличивает риск заболеваний. По данным финских исследователей, в первую неделю после смерти супруга вероятность смерти для вдов и вдовцов удваивается.

## Доверие и здоровье

Итак, социальная поддержка и здоровье взаимосвязаны. Почему? Возможно, те, у кого есть близкие, ведут более здоровый образ жизни: лучше питаются, больше занимаются спортом, меньше курят и пьют. Возможно, друзья и семья помогают нам сохранять самоуважение. Возможно, поддержка, которую оказывают нам окружающие, помогает трезво оценивать и переживать стрессовые ситуации. Авторы более 80 исследований пришли к выводу о положительном влиянии социальной поддержки на функционирование сердечно-сосудистой и иммунной систем. Так оно и есть: когда мы страдаем из-за чьего-то враждебного отношения или потери работы, дружеское участие и совет могут оказаться лучшим лекарством. Мы делимся самым сокровенным с тем, кого считаем близким другом. Авторы одного исследования беседовали с людьми, чьи супруги погибли в автокатастрофе или покончили жизнь самоубийством. У тех из них, кто переживал свое горе в одиночестве, было больше проблем со здоровьем, чем у тех, кто имел возможность поделиться с кем-либо.

## Социальный статус и здоровье

Мы уже знаем о взаимосвязи здоровья и чувства контроля над обстоятельствами, которое сопутствует позитивному стилю объяснения. Нам также известно, что существует связь между состоянием здоровья и социальной поддержкой. Значимость таких факторов, как ощущение контроля и социальная поддержка, в сочетании с заботой о здоровье и правильным питанием помогают понять, почему продолжительность жизни коррелирует с экономическим статусом. В регионах, где велик разрыв между самыми бедными и самыми богатыми, продолжительность жизни меньше. Финансовое неравенство граждан США и Великобритании больше, а продолжительность жизни в этих странах ниже, чем в Японии и Швеции. Там, где расслоение общества усилилось в течение последнего десятилетия (в Западной Европе и России), продолжительность жизни резко сократилась. Укажите исследователям город или штат, в котором велико социальное неравенство, и они с высокой долей вероятности подтвердят, что продолжительность жизни его граждан относительно невелика.

## Близкие отношения и счастье

Возможность поделиться переживаниями целительна не только для тела, но и для души. Таков вывод, который может быть сделан на основании исследований, результаты которых свидетельствуют о том, что люди, чувствующие поддержку друзей и семьи, – более счастливые люди. Авторы некоторых исследований, рассмотренных ранее, сравнивают представителей соревновательных, индивидуалистических культур, в том числе и американцев, канадцев и австралийцев, с представителями коллективистских культур, к числу которых принадлежат японцы и граждане многих развивающихся стран.



Индивидуалистическая культура предоставляет право на независимость и на невмешательство в личную жизнь и возможность гордиться личными достижениями. Более прочные социальные связи, характерные для коллективистских культур, – это защита от одиночества, отчужденности, разводов и заболеваний, вызываемых стрессами. Даже в странах с индивидуалистической культурой граждане, которые имеют несколько более «коллективистский» подход к жизни, чем остальные, больше удовлетворены своей жизнью.

## Дружба и счастье

Проведено немало исследований, авторы которых сравнивали индивидов, имеющих либо незначительное число, либо большой круг близких людей. Как сказал философ Фрэнсис Бэкон, живший в XVII в., «радость, разделенная с другом, радостнее вдвойне, а горе, разделенное с другом, – это полгоря».

В этой фразе нашли свое отражение оба преимущества, которые есть у людей, имеющих близких друзей и возможность поделиться с ними своими самыми сокровенными мыслями и чувствами. О том же говорят и ответы на вопрос «С кем за последние полгода вы обсуждали важные для вас проблемы?», полученные от американцев Национальным исследовательским центром изучения общественного мнения при проведении очередного опроса. Из тех респондентов, кто назвал 5 или более имен, было на 60% больше «очень счастливых», чем среди тех, кто не назвал ни одного имени.

Важность социальных связей подтверждается и результатами других исследований. На протяжении всей жизни человека его самоуважение и благополучие во многом определяются дружескими связями с другими людьми.

Рассмотрим конкретные примеры.

- Среди студентов университетов самые счастливые – те, кто удовлетворен своими любовными отношениями.
- Те, у кого есть близкие друзья, легче переносят различные невзгоды, включая тяжелые утраты, изнасилования, потерю работы и болезнь.

## Брак и счастье

Для 9 из 10 человек брак – это пример близких отношений, который первым приходит на ум, и не имеет значения, в какой части света эти люди живут. Можно ли сказать, что брак и счастье положительно коррелируют между собой? Или одиночка, живущий в свое удовольствие, счастливее того, кто тащит «хомут» супружества? Огромное количество данных свидетельствует, что семейные люди более счастливы, чем одинокие. Многочисленные опросы общественного мнения, в которых участвуют десятки тысяч американцев и европейцев, стабильно свидетельствуют об одном и том же: состоящие в браке более счастливы и более удовлетворены своей жизнью, чем одинокие или овдовевшие люди; особенно велика разница между ними и теми, кто развелся или живет отдельно от супруга.

Так, результаты репрезентативных опросов более 35 000 американцев, проведенных после 1972 г., показывают, что среди взрослых респондентов, никогда не вступавших в брак, «очень счастливых» 23%, а среди семейных – 40% (NORC, 2001). Такая связь между счастьем и браком наблюдается во всех этнических группах.

Почему семейные люди, как правило, счастливее одиночек? Является ли брак залогом счастья или все наоборот, и дело в том, что счастливые люди удачнее женятся и выходят замуж? Может быть, счастливые люди более привлекательны в качестве будущих жен или мужей? Верно ли, что ворчливые или пессимистически настроенные люди чаще остаются одинокими или разводятся? Конечно, значительно приятнее общаться с жизнерадостными людьми. Они более общительны, доверчивы и участливы, и менее эгоистичны. Несчастливые люди, как мы уже отмечали, чаще оказываются в социальной изоляции. Депрессия нередко становится



причиной ухудшения семейных отношений, что, в свою очередь, углубляет депрессию. Так что взаимоотношения, приносящие счастье обеим сторонам, – в основном удел оптимистически настроенных, счастливых людей. Брак делает людей более счастливыми по крайней мере по двум причинам. Во-первых, у семейных людей больше шансов на длительные, близкие отношения, основанные на взаимной поддержке, и поэтому они реже страдают от одиночества. В счастливом браке каждый из супругов находит в лице другого надежного помощника, друга и сексуального партнера.

## Резюме

Здоровье и счастье зависят не только от социального познания, но и от социальных контактов. Люди, имеющие близких друзей и родственников, отношения с которыми строятся на взаимной поддержке, реже болеют и дольше живут. Они успешнее справляются со стрессами прежде всего потому, что у них есть возможность поделиться своими мыслями и чувствами с людьми, которым они доверяют.

Бликие отношения – это и источник счастья. Люди, поддерживающие близкие, многолетние отношения с друзьями и членами своей семьи, легче переживают утраты и – об этом свидетельствуют результаты опросов – считают себя счастливыми. Так, семейные люди чаще, чем одинокие, называют себя «очень счастливыми» и реже страдают депрессией. Судя по всему, этому есть две причины: большой социальный успех счастливых людей и благополучие, источником которого является присутствие рядом спутника жизни, оказывающего поддержку.