

Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика

Л.З. Левит, Н.П. Радчикова

С античных времен и до наших дней существуют два основных направления в исследовании счастья, и, соответственно, две жизненные ориентации: эвдемонизм (эвдемония) и гедонизм. Традиция первого подхода идет от древнегреческих мыслителей Платона [28] и Аристотеля [1] и связана с реализацией человеком собственных достоинств и добродетелей («дэймона») в соответствующей ему деятельности [27, 35]. Второй подход, гедонистический, основан на изучении субъективных переживаний радости, удовольствия, приятных ощущений, которые испытывает человек. Счастье в традиционном понимании нередко отождествляется с состоянием «длящейся» радости и наслаждения жизнью. Современными исследованиями [22, 32, 37] подтверждается невозможность достижения длительного счастья путем погони за наслаждениями в связи с принципом адаптации (привыкания), согласно которому любые чувственно-материалистические удовольствия достаточно быстро «придаются», мельчают.

Прямолинейное и тотальное стремление к скорейшему и максимальному наслаждению наталкивается не только на закон адаптации, но и на «гедонистический парадокс», в соответствии с кото-

рым, большая концентрация субъекта на ощущении собственного удовольствия

стороны, привыкание к ранее позитивным стимулам, а, с другой стороны, на-

Уход во все больший «плюс» по шкале удовольствий создает, с одной стороны, привыкание к ранее позитивным стимулам, а, с другой стороны, нарастающую сенсбилизацию к негативным стимулам, к «неудовольствию».

ведет к исчезновению приятных ощущений [41]. Уход во все больший «плюс» по шкале удовольствий создает, с одной

растающую сенсбилизацию к негативным стимулам, к «неудовольствию», и, делая индивида психологически бо-



Леонид Зигфридович Левит – кандидат психологических наук, доцент, директор Центра психологического здоровья и образования, г. Минск. Автор более 20 работ, в том числе 6 монографий.



Наталья Павловна Радчикова – кандидат психологических наук, доцент кафедры методологии и методов психологических исследований факультета психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка. Автор более 40 научных работ и 5 учебно-методических пособий.

лее уязвимым, ведет к его постепенной невротизации – что и отражается в значительном росте депрессий и тревожных расстройств в развитых странах [13]. Тяга к новым удовольствиям усиливает переживание разрыва между желаемым и действительным. Характерно, что данным расстройствам свойственно негативное эмоциональное состояние (неудовольствие). Однако гедонистический подход черпает силу в тенденциях потребительского общества, которое обещает индивиду все большее удоволь-

Доказано положительное влияние подобного образа жизни и его составляющих (внутренняя мотивация, автономная регуляция, умственная активность) на состояние физического здоровья человека, на его способность противостоять стрессу [54-56]. Эвдемоническая активность трактуется как «психологическое благополучие» человека, его «процветание» [56], которое имеет ряд полезных сопутствующих эффектов. Речь, в первую очередь, идет о просоциальном поведении, ассоциируемым с меньшим давле-

нее самой, или, точнее, ради проявления в ней индивидуальных достоинств субъекта, его личностной неповторимости. Автономная личность склонна принимать активность как свою собственную [55], что говорит о включенности в деятельность высших уровней саморегуляции [21]. Не всегда приятные ощущения субъекта на низших уровнях его системы жизнедеятельности компенсируются ощущением самореализации, исполнением собственной «миссии», «предназначения», осмысленностью существования. Как показано в одном из исследований по достижению целей, ключевым для субъекта служит ощущение «его» или «не его» цели, а не тех эмоций, которые она вызывает. Стремление к достижению значимых для субъекта долгосрочных целей меняет его жизнь [57] и, наоборот, стремление к быстрому, легкому и кратковременным удовольствиям, нагружая индивида приятными (в основном, чувственными) ощущениями, оставляет незаполненными высшие, смысловые уровни его существования, создавая в перспективе более глубокую неудовлетворенность.

Если сугубо гедонистическая активность тесно связана и с позитивными аффектами, и негативно – с отрицательными аффектами, то эвдемоническая деятельность имеет гораздо меньшее отношение к «знаку» эмоций [55]. Это означает, что субъект, выбирая эвдемонический образ жизни, стремится, в первую очередь, к личностным смыслам и самореализации, а не к приятным гедонистическим переживаниям. В то же время, нацеленность на самоактуализацию парадоксальным образом снижает порог получения гедонистического удовольствия [51], что позволяет человеку сохранять весь спектр переживаний.

Наслаждение и счастье, понимаемое в традиционном смысле как делящаяся радость, выступают, таким образом, в качестве полезных, хотя опять-таки сопутствующих продуктов эвдемонического образа жизни. Речь идет именно о сознательном выборе индивида по саморазвитию и самореализации, поскольку, как уже отмечалось, многие виды гедонистических наслаждений можно получить гораздо быстрее и легче, без затрат времени и энергии («положил в рот – и порядок»).

Субъект, выбирая эвдемонический образ жизни, стремится, в первую очередь, к личностным смыслам и самореализации, а не к приятным гедонистическим переживаниям. В то же время, нацеленность на самоактуализацию парадоксальным образом снижает порог получения гедонистического удовольствия [51], что позволяет человеку сохранять весь спектр переживаний.

стве при увеличении потребления. В то же время известно, что нечастые материальные и чувственные наслаждения действительно способны на некоторое время повысить уровень субъективного благополучия человека, поскольку в этом случае не повышают порог его получения и не вызывают адаптации к ним [16, 32]. Речь, разумеется, не идет о вредных зависимостях.

Эвдемонический образ жизни базируется на принципиально иных ценностях. Индивид стремится обнаружить свой личностный потенциал (древнегреческое «познай себя») и реализовать его в своей жизнедеятельности («выбери себя», «стань тем, кто ты есть»). Эвдемонизм (эвдемония) в большей степени концентрируется на процессе жизни, чем на каком-то специфическом результате, поскольку само по себе применение субъектом собственных достоинств в той или иной активности приносит ему удовольствие.

нием на окружающую среду [55, 57]. Такие люди в меньшей степени склонны к манипулятивным взаимоотношениям с окружающими, предпочитают немногие, но качественные взаимосвязи со значимыми другими, чувство «принадлежности» (relatedness) к ним [54, 56]. Определенная «умеренность» на социальном уровне помогает индивиду сконцентрироваться на собственном потенциале и его реализации.

Сравнительные экспериментальные исследования обеих концепций счастья дают интересные результаты. Показано, что примерно 80% «эвдемонических» видов активности также несут в себе высокий уровень «гедонистического» наслаждения [45, 60]. В то же время, как известно, достичь удовольствия можно и другими, простыми и быстрыми путями, связанными с материальным потреблением (но уже никак не с эвдемонией). Прорисовывается следующая закономерность: эвдемонический

И эвдемонизм, и гедонизм зародились практически одновременно, однако их противостояние продолжается и в наши дни, примером чего являются два научных подхода в психологии счастья и субъективного благополучия, а на повседневном уровне – две разные жизненные ориентации.

Современные исследователи [55, 60] выделяют три основных черты эвдемонизма:

- 1) осмысленная жизнь,
- 2) реализация личностного потенциала,
- 3) полное функционирование субъекта.

образ жизни, связанный с актуализацией человеком собственного потенциала, с большой вероятностью позволит получить и гедонистическое наслаждение («два в одном»). Однако чрезвычайно важно, что подобная активность выбирается не ради наслаждения, а ради

Интересно, что удовольствие при эвдемонической активности хоть и не является основной целью субъекта, однако имеет более стабильный и длительный характер [55]. Однако сама по себе тяга к гедонизму не ведет к эвдемонизму или даже уводит прочь от него, в то время как следование эвдемоническому образу жизни – реализации личностного потенциала – позволяет, как правило, быть в контакте и с гедонистическими ощущениями. И эвдемонизм, и гедонизм зародились практически одновременно, однако их противостояние продолжается и в наши дни, примером чего являются два научных подхода в психологии счастья и субъективного благополучия, а на повседневном уровне – две разные жизненные ориентации.

Счастье и эгоизм

Введение и теоретическое обоснование нашей модели требует предварительного объяснения, касающегося соотношения терминов «эгоизм», «счастье» и «гедонизм». В первую очередь, следует отметить: «Преобладающий взгляд на человека среди биологов и психологов заключается в том, что в глубине люди полностью эгоистичны...» [42, С. 486]. Согласно Р. Докинзу [7], эгоизм как приоритетная забота о собственных нуждах «впечатан» в гены, обеспечивая тем самым стратегии самосохранения и выживания индивида. Таким образом, эгоизм является не просто «психологической» чертой, но мощной и глубокой биологической силой. Концепт универсального эгоизма представлен в ряде зарубежных обзоров [50, 59].

Изучение литературных источников показывает, что на протяжении всей человеческой истории тема достижения, счастья так или иначе ассоциировалась с эгоизмом – его более или менее разумными формами. Так, один из основателей эвдемонической традиции Аристотель утверждал, что добродетельный человек обязан любить и уважать себя [1]. Идеи другого древнегреческого философа, Эпикура, посвященные умению индивида получать от жизни удовольствия и избегать страданий, снова стали популярными в Европе в эпоху Возрождения. Типичным примером являлся средневековый трактат Лоренцо Вал-

лы «О наслаждении», воспевавший гедонизм и эгоизм [30]. Согласно М. Штирнеру [38], удовольствие всегда являлось предметом острого соперничества. Поэтому эгоизм был необходим еще и для того, чтобы опередить других и быть первым. В современной трактовке термин «гедонистический эгоизм» подразумевает стремление индивида к удовольствию и избеганию страданий. Наиболее характерным примером является кон-

Человек едва ли способен избежать собственного эгоизма, однако он может выбирать между его различными формами: «материально-гедонистической» и более «разумной», которая помогает соотносить собственные интересы с желаниями других людей, а также получать «высшие» человеческие удовольствия. Более того, мотивирующая сила разумного эгоизма, его интеллектуальные функции, так же как и защитные свойства, могут и должны быть использованы в процессе самореализации индивида.

цепция субъективного благополучия (SWB) Э. Динера [46], связывающая уровень счастья со стремлением человека к приятным переживаниям, избегая негативные аффекты.

Что же касается разумного эгоизма как средства обретения счастья, то данное понятие было поднято на щит французскими просветителями и английскими философами-утилитаристами [27]. В частности, утверждалось, что если (эгоистичный) индивидум стремится к собственному счастью и не нарушает права окружающих, он тем самым полезен и для них. Разумный эгоизм в качестве главной человеческой добродетели на пути к счастливой жизни проанализированный в работе А. Рэнд [31]. «Зменяющая кожа эгоизма», по выражению И.А. Ильина [9], может служить средством защиты индивида от ударов внешнего мира, способствуя достижению счастья.

В соответствии с современными теориями этического эгоизма, каждый человек имеет преобладающую обязанность в отношении самого себя. Его разум помогает делать правильный выбор на пути к счастью. Отметим в связи с этим, что в единственной обнаруженной нами в русскоязычной литературе шкале диспозиционного эгоизма, разработанной К. Муздыбаевым [25], половина высказываний (5 из 10) связаны с темами удовлетворения желаний, удовольствия, счастья. Люди с более высокими показателями эгоизма, как правило, более успешны и оптимистичны

[25], в то время как успех и оптимизм, в свою очередь, связаны со счастьем [6]. И наоборот: несчастливому человеку окружающие склонны приписывать полное отсутствие эгоизма и оптимизма [6]. Как отмечал Дж. Б. Робинсон (J.B. Robinson) в своем эссе «Эгоизм»: «В соответствии со своими симпатиями вы можете получать удовольствие от собственного счастья или от счастья других людей, но вы всегда ищете

свое собственное счастье» [53, С. 1].

Растущий материализм и консюмеризм среди населения развитых капиталистических стран, основанные на эгоистическом стремлении к личному счастью, истощают земные ресурсы [22]. Вот что пишет в связи с этим Б. Гринде: «Большинство людей преимущественно думают о самих себе» и «Любая серьезная политическая система должна принимать во внимание уровень эгоизма» [52, С. 258]. Человек едва ли способен избежать собственного эгоизма, однако он может выбирать между его различными формами: «материально-гедонистической» и более «разумной», которая помогает соотносить собственные интересы с желаниями других людей, а также получать «высшие» человеческие удовольствия. Более того, мотивирующая сила разумного эгоизма, его интеллектуальные функции, так же как и защитные свойства, могут и должны быть использованы в процессе самореализации индивида.

Личностно-ориентированная концепция счастья: введение и теоретическое обоснование

Мы стоим на позициях первого, эвдемонического подхода, в соответствии с которым «гедонистическое» счастье является одним из сопутствующих продуктов самореализации человека и его личных достоинств в жизнедеятельности. В период с 2006 по 2010 гг.

один из авторов статьи (Л.З. Левит) разработал синтезирующую теоретическую концепцию, одним из подчиненных компонентов которой является гедонизм. В современной психологии подобного рода теорий нами обнаружено не было. Дополнительная актуальность и новизна личностно-ориентированной концепции счастья (ЛОКС) связаны с применением системного подхода, основывающегося на биопсихосоциальном единстве человека. Главная цель настоящей статьи заключается в выявлении синтезирующего характера ЛОКС в отношении эвдемонической и гедонистической концепций жизни человека, ряда теорий личности, а также подведение теоретических и практических итогов проделанной работы. Результаты исследований, проведенных за последние шесть лет, отражены в шести монографиях [11, 12, 14, 15, 18, 20].

Используя методы контент-анализа научной литературы, результаты экспериментальных исследований, научный дискурс и моделирование, мы разработали трехуровневую модель, реализация которой позволяет субъекту достигать счастливой жизни. Модель содержит биологический, психологический и социальный уровни, синтезирует как эвдемонический, так и гедонистический подход к проблеме счастья при главенстве первого из них (Рис. 1).

Двигаясь по схеме снизу вверх, кратко опишем ее основные компоненты. Биологический уровень ЛОКС представлен концептом здоровья, понимаемым, в первую очередь, как отсутст-

вие существенных «телесных» помех для психологической самореализации. С нашей точки зрения, здоровье является важнейшей характеристикой биологического уровня, позволяющей индивиду реализовывать себя и стремиться к счастливой жизни.

Кстати, мы не придерживаемся термина «позитивное здоровье» [56], поскольку в биологическом здоровье индивида едва ли можно найти что-либо «позитивное» (либо наоборот «негативное»). Разумеется, здоровье индивида может стать лучше под влиянием соответствующих эвдемонических практик, так же как и временно ухудшиться (например, в случае травмы спортсмена), однако оно ни в коем случае не приобретает некие «волшебные-позитивные» качества. В нашей концепции понятие Здоровья является одним из предварительных и очень желательных, однако далеко не достаточным и не основным условием. Лица, желающие улучшить свое здоровье, должны выбирать не «эвдемонический», а, в первую очередь, «здоровый» образ жизни.

В нижней части второго, психологического уровня (У2) мы поместили концепт эгоизма (ЭГ) – врожденного свойства, общего для человека и животных, отвечающего за самосохранение и выживание индивида, а также за гедонистические (чувственно-материалистические) наслаждения, возникающие при удовлетворении основных инстинктов – пищевого и полового.

При дальнейшем движении вверх по У2, ЭГ переходит в разумный эгоизм

(РЭГ), включающий в себя интеллектуально-регуляторные и (при необходимости) рефлексивные компоненты. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что в понятии «разумного эгоизма» могут быть предварительно выделены следующие основные функции:

- 1) саморазвитие – выбор из внешней среды подходящего «материала» на первой стадии формирования личностной уникальности (ЛУ) субъекта (см. далее);
- 2) самореализация – осуществление «защитных» и иных функций на второй стадии реализации личностной уникальности во внешнем мире;
- 3) саморегуляция и рефлексия – управление деятельностью ЛУ с иерархически более высокого смыслового уровня.

Наша концепция, в первую очередь, связана с реализацией человеком своих достоинств («личностной уникальности» – ЛУ) в жизнедеятельности. Сама реализация осуществляется с помощью разумного эгоизма (РЭГ), возникающего на основе врожденного, «животного» эгоизма (ЭГ). Внутренняя логика нашей концепции связана с тем, что РЭГ возникает из ЭГ подобно тому, как когда-то сознание и разум позволили человеку выделиться из животного царства. Вспомним в этой связи идею З. Фрейда, согласно которой Эго индивида развивается из Ид [36]. Таким образом, ЭГ является связующим звеном между первым, биологическим (телесным) уровнем (У1) и вторым, психологическим (У2), в то время как РЭГ связывает У2 с социальным уровнем У3.

В «глубине» второго уровня (по крайней мере, у некоторых людей) находится личностная уникальность (ЛУ), представляющая собой неповторимый синтез индивидуального таланта, одаренности («У») и личностных компонентов («Л»), способствующих ее применению в соответствующей деятельности (трудолюбие, настойчивость и т. д.). В развитии ЛУ можно выделить несколько этапов. Прежде всего, одаренный от рождения ребенок обладает уникальностью «У», а мотивационно-личностные компоненты «Л» добавляются позднее. Подобный процесс имеет место при формировании разумного эгоизма, когда буква

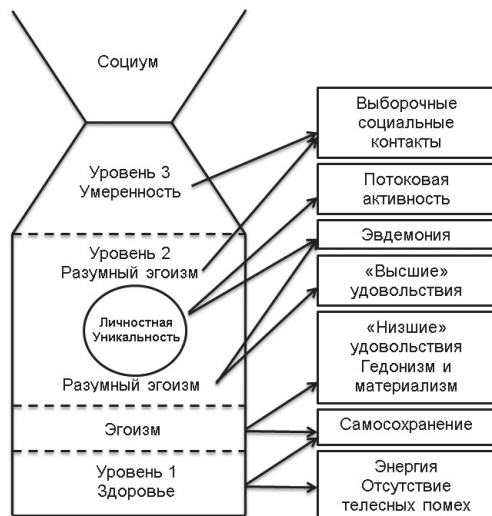


Рис. 1. Личностно-ориентированная концепция счастья «Счастье №1».

«Р» (разум) добавляется и «пропитывается» собой врожденный эгоизм (ЭГ), добавляя в него компоненты альтруизма, умения соотносить свои интересы с интересами других. На первой стадии развития ЛУ необходимая для нее «пища» приносится РЭГ из внешней среды. На второй стадии – сформировавшаяся личностная уникальность, опять-таки с помощью РЭГ, «выходит» во внешний мир и (в благоприятном случае) реализуется в нем. Существует и возможность третьего – «трансцендентного» этапа, о котором писал, в частности, А. Маслоу [23, 24].

Анализ компонентов У2 ЛОКС позволяет выстроить следующий континуум от гедонизма к эвдемонии: «низшие» удовольствия (ЭГ), «высшие» удовольствия (РЭГ), эвдемоническая активность (РЭГ+ЛУ), потоковая активность (см. далее: ЛУ). Именно разумный эгоизм является идеальным «помощником» в актуализации личностной уникальности, поскольку:

- 1) сохраняет свои защитные свойства («змеиную кожу»);
- 2) обладает необходимыми интеллектуальными и регуляторными компонентами;
- 3) позволяет получить «облагороженную», «рафинированную» версию эгоистически-гедонистических наслаждений в случае успешной реализации ЛУ (хотя они и не являются основной целью эвдемонической активности).

Как указывает К. Муздыбаев, эгоизм является механизмом, побуждающим человека к действию, поскольку касается причин событий и мотивов поведения [25]. Субъект, осуществляя помощь РЭГ в реализации ЛУ, автоматически становится «первым и единственным», поскольку его личностная уникальность неповторима по определению. Метафорически, разумный эгоизм – своего рода опытный и разбирающийся в жизни «тренер», «наставник», который всячески стремится защитить своего очень одаренного, но слегка наивного в житейских вопросах «ученика» (ЛУ) от не относящихся к делу проблем.

Поскольку тема нашей работы относится к области позитивной психологии, мы предполагаем, что данной отрасли знания будет не так просто принять термин «эгоизм» в силу суще-

ствующих в обыденном сознании негативных импликаций данного понятия – как заботу человека лишь о самом себе, без учета интересов других людей [25]. Однако, как будет видно из дальнейшего, эвдемоническая активность связана с уменьшением «животного» эгоизма (ЭГ) и качественной трансформацией разумного эгоизма (РЭГ). Кроме того, роль разумного эгоизма в деле реализации личностной уникальности, высту-

Концентрация субъекта на саморазвитии и самореализации, зачастую требующая предельного напряжения сил, ведет к определенному ограничению (неполезных) социальных контактов (умеренности на У3) [19]. В то же время «окошко» всегда держится наполовину открытым, поскольку именно во внешнем мире человеку предстоит реализовывать свою личностную уникальность и получать оценку собственной успешности

пая фактически как помощь «другому», ассоциируемая с уходом от гедонистических наслаждений, никак не может быть охарактеризована в качестве «эгоистической» в традиционно-негативном понимании данного термина. Поэтому конструкт разумного эгоизма кажется нам в данном контексте оптимальным (хотя и не слишком простым) выбором.

Может возникнуть вопрос: каким образом происходит переориентация разумного эгоизма с удовлетворением потребностей индивида на «служение» личностной уникальности? Исчерпывающий ответ в настоящее время дать невозможно, однако отметим известные аналогии. В эзотерике переходу субъекта на позиции духовного поиска обычно предшествует личностный кризис. Предтеча современного экзистенциализма С. Киркегор считал отчаяние основным «средством» такого перехода, связанного с выбором индивидом своего истинного «Я» и этически ориентированной жизнью [10]. По мнению А. Маслоу, субъект переходит на высший этаж «пирамиды потребностей» – к самоактуализации, поскольку «нижние этажи» хорошо изучены и наскучили [23, 24]. В нашем понимании важную роль играют «внутренние сигналы», подаваемые личностной уникальностью человека. Они способствуют самоактуализации по А. Маслоу или процессу индивидуации и движения к «самости» по К. Юнгу [40]. Защитная функция, которую осуществляет РЭГ по отношению к ЛУ при ее реализации во внешней среде, позволяет,

в частности, противостоять «сценарию враждебного мира» (HWS – The Hostile-World Scenario), – понятию, введенному Д. Шмоткиным [58].

Третий уровень (социальные контакты индивида) представлен понятием «умеренности» (как предпочтительной первоначальной установки), что отражает не только соответствующие идеи Аристотеля, высказанные в «Никомаховой этике», но и наше понимание воз-

можности неоднозначных воздействий со стороны социума на индивида, стремящегося к актуализации своих потенциалов и счастливой жизни. Современные исследования эвдемонии также показывают важность немногих, но качественных, насыщенных, позитивных взаимоотношений со значимыми другими [54-56].

Продемонстрируем важный механизм взаимодействия «психологического» (У2) и «социального» (У3) уровней ЛОКС. Концентрация субъекта на саморазвитии и самореализации, зачастую требующая предельного напряжения сил, ведет к определенному ограничению (неполезных) социальных контактов (умеренности на У3) [19]. В то же время «окошко» всегда держится наполовину открытым, поскольку именно во внешнем мире человеку предстоит реализовывать свою личностную уникальность и получать оценку собственной успешности, не говоря уже о том, что на более ранней стадии РЭГ добывает «пищу» для ЛУ именно в окружающей среде.

При подобной диспозиции возникает оптимальное взаимодействие уровней системы: У3 положительно влияет на У1, который, в свою очередь, питает энергией У2. Психологическая гармония на У2 оказывает обратное положительное влияние на У1 и У3. Достижение счастливой жизни подобным образом мы назвали «Счастьем №1», характерным для людей, обнаруживших в себе личностную уникальность и реализующих ее с помощью разумного эгоизма.

Присвоив в порядке эксперимента один балл максимальной выраженности уровня ЛОКС, получаем следующий показатель для самоактуализирующегося человека: $U1=1; U2=1; U3=0,5$ (умеренность в социальных контактах). Итого=2,5 из 3. Схема этого (оптимального, с нашей точки зрения) варианта – «Счастье №1» представлена на Рис. 1.

С глубокой древности психика человека отождествлялась с двумя компонентами – «душой» и «разумом» – понятиями, частично перекрывавшими друг друга [33]. В нашей концепции, так или иначе, присутствуют оба современных аналога, соответственно, личностная уникальность и разумный эгоизм. В терминах Аристотеля, разумный эго-

[40]. Можно также отметить близость РЭГ к понятию проприума в теории Г. Олпорта [26], а также сходство реализуемой ЛУ с чувством личностной идентичности у Э. Эриксона [39].

Проиллюстрируем вышесказанное одним из примеров. Если индивид обнаруживает свою ЛУ и с помощью РЭГ стремится актуализировать ее во внешнем мире, мы говорим о гуманистическом характере нашей модели. В этом случае «движение» идет изнутри наружу. Если же субъект предпочитает противоположное направление – «вглубь» себя, речь скорее идет об эзотерических, мистически-ориентированных концепциях. В последнем случае У3 (социальные контакты) играет роль «фальшивого фасада», за которым кипит настоящая жизнь – путь к себе. Интересно, что в последнем случае преобладает лозунг «Познай себя», в то время как при гуманистической, «внешней» самоактуализации доминирует девиз «Стань тем, кто ты есть (выбери себя)». Напомним читателям, что древнегреческие философы были более гармоничны, поэтому эвдемоническая жизнь в их понимании требовала наличия обеих частей, следовавших одна за другой: «Познай себя и стань тем, кто ты есть».

Как видим, наша модель дает достаточное пространство для самых разных психологических концепций, а потому и сама способна являться системным «прототипом» для будущих теоретических разработок и экспериментальных исследований. Связка ЛУ-РЭГ легко инкорпорирует большинство компонентов современных теорий в исследованиях эвдемонии (упомянутые выше работы [54-56]): автономию, компетентность, мастерство, жизненные цели, личностный рост и самопринятие. Если личностная черта (например, автономия, жизненные цели и т.д.) находится «снаружи» осуществляемой субъектом специфической деятельности, она может быть отнесена к РЭГ, если же «внутри» самой активности (например, настойчивость, поглощенность процессом), то к ЛУ.

Что касается понятий «здоровье» [54-56] и «принадлежность» для значимых других [54, 56, 57], то они могут быть отнесены к $U1$ и $U3$ соответственно.

Конечно, ЛОКС не имеет никаких противоречий и с концепцией А. Уотермана (Waterman A.S.), описывающей



Рис. 2. ЛОКС. «Счастье №2»

У индивида с «недогруженным» вторым уровнем и склонным к расширению У3, имеем следующую формулу: $U1=1; U2=0,5; U3=1$. Итого снова 2,5 из 3. Сумма та же, однако «качество жизни» иное (см. Рис. 2, «Счастье №2»). Есть и немало других «вариантов существования», однако рамки статьи не позволяют анализировать их, тем более что они значительно проигрывают первым двум и связаны, скорее, с несчастьем.

Личностно-ориентированная концепция счастья: сравнительный анализ.

Как будет показано ниже, ширина системного охвата ЛОКС вызвана, в том числе, древним, «философским» происхождением ряда ее терминов, прошедших горнила многовековых дискуссий и исследований. Концепты «личностная уникальность» («дэймон»), «умеренность» («золотая середина»), «разумный эгоизм» являются тому примером.

изм человека может рассматриваться как его «пронезис», практическая мудрость, а личностная уникальность – как «дэймон», внутреннее совершенство, стремящееся к своему воплощению. Контакт и взаимодействие этих частей обеспечивает «правильную», эвдемоническую жизнь, которая, в качестве побочного продукта, может приносить и гедонистическое удовольствие. Поэтому неудивительно, что ЛОКС может претендовать на интегрирующий характер в отношении ряда теорий личности начала – середины XX века: концепций З. Фрейда, Э. Берна, К. Юнга, А. Маслоу, К. Роджерса, а также частично Г. Олпорта и Э. Эриксона. ЛОКС сочетает в себе энергию фрейдовского бессознательного [36], интеллектуальные возможности позиции «Взрослого» в транзактном анализе Э. Берна [3], тенденции к саморазвитию и самоактуализации гуманистических подходов К. Роджерса и А. Маслоу [23, 24, 29], движение к внутреннему центру в модели Р. Ассаджиоли [2], принципы индивидуации и «самости» в концепции К. Юнга

эвдемоническую активность [60]. Хотелось бы отметить, что используемый А. Уотерманом термин «самовыражение» едва ли способен покрыть весь спектр эвдемонической активности, поэтому в используемых нами методиках выборки переживаний (ESM) он дополнен понятиями «самореализация», «саморазвитие» и «вовлеченность».

Отметим также, что разработанное позитивной психологией понятие «потока» [44] может быть описано в рамках ЛОКС как беспрепятственная реализация индивидом своей личностной уникальности в соответствующей деятельности (без необходимости использования РЭГ для поддержания «социального фасада»).

Наша концепция создает интересные возможности во взаимодействии с религиозными и трансперсональными направлениями. Так, личностная уникальность индивида может рассматриваться в качестве «божьей искры», «божьего дыхания», а разумный эгоизм – в качестве его «ангела-хранителя» во внешнем мире. Так же легко увидеть черты сходства концепта «умеренность» в ЛОКС с идеями буддизма, активность РЭГ во внешнем мире (праведные поступки) – с принципами иудаизма, акцент на внутреннем душевном состоянии (ЛУ) – с христианством [5].

В предельно абстрагированном виде ЛОКС выглядит следующим образом: нечто «животное» (внутри индивида) порождает нечто «разумное», которое, спустя некоторое время отправляется на поиски «идеального» («неповторимого») и, обнаружив это, способствует его реализации во внешнем мире. Одним из условий успешности процесса актуализации «идеального» с помощью «разумного» является определенное «притягивание» «разумным» породившего его «животного». Таким образом, имеет место общее уменьшение и снижение значимости «низших» эгоистических компонентов в сочетании с качественной трансформацией «высших» во имя духовного роста и уникальной самореализации. Поэтому, с нашей точки зрения, ЛОКС можно рассматривать в качестве обобщающей метатеории, состоящей из суперконструктов, являвшихся предметом пристального интереса и дискуссий на протяжении тысячелетий человеческой истории [33].

Личностно-ориентированная концепция счастья: «пропущенное звено»

Более пристальный взгляд на второй и третий уровни нашей концепции позволяет заметить определенный изоморфизм теории личности З. Фрейда, но в более мягком варианте. В самом деле, ЭГ может рассматриваться как некий аналог фрейдовского Ид с его первичными влечениями и господством «принципа наслаждения» [36]. РЭГ развивается из ЭГ примерно так же, как Эго из Ид. «Принцип умеренности» на третьем, «социальном» уровне ЛОКС может быть в определенном смысле интерпретирован как смягченная версия Суперэго. Однако в концепции Фрейда отсутствуют какие-либо представления о «личностном потенциале» субъекта. Любая творческая активность в психоанализе истолковывается как действие защитных механизмов, в первую очередь, – сублимации [36], а попытки объяснить врожденную одаренность индивида не предпринимаются.

Поэтому использование концепта «личностной уникальности» субъекта и ее осмысленной реализации во внешнем мире роднит нашу модель с экзистенциально-гуманистическими направлениями. Интересно, что именно «гуманистическая» нацеленность субъекта на самореализацию позволяет держать под контролем собственный ЭГ (аналог Ид в психоаналитическом понимании). При этом «разумный эгоизм» (РЭГ) выступает в качестве связующего звена между «внешним» и «внутренним» миром (ЛУ), уменьшая, тем самым, их определенный антагонизм по отношению друг к другу [8].

Существует важное отличие между нашей концепцией и теорией личности К. Юнга [40]. Согласно К. Юнгу, спрятанная в глубинах личности «самость» (ЛУ в рамках ЛОКС) «дает жизнь» сознательному Эго (концепт, близкий к РЭГ). Изначально Эго слито с «самостью» [34, С. 261], а в процессе дальнейшей жизни индивида между ними сохраняется состояние взаимной поддержки [34, С. 210]. Процесс юнговской индивидуации подразумевает, таким образом, обратное движение Эго к «самости», «внутреннему сокровищу» индивида. Но ввиду подобной глубинной одно-

родности двух конструктов индивидуация должна быть естественным и сравнительно легким процессом. Почему же столь мал процент людей, осуществивших индивидуацию в трактовке Юнга или сумевших актуализироваться в понимании А. Маслоу и К. Роджерса?

Структура ЛОКС, подразумевающая определенную гетерономию между ЛУ и РЭГ вследствие их различного происхождения, позволяет лучше объяснить реальные факты. РЭГ возникает не из ЛУ, а из «животного» ЭГ подобно тому, как фрейдовское Эго развивается из Ид. Тем не менее, «личностная уникальность» все же существует в качестве «идеальной возможности», но ее раскрытие требует серьезной работы со стороны РЭГ, и, в первую очередь, – ухода от поиска наслаждений в сторону актуализации ЛУ. Поэтому ЛОКС не столь «пессимистична» относительно человеческой природы как теория Фрейда (поскольку «идеальная» ЛУ существует), однако не предсказывает легкого и естественного пути ее актуализации во внешнем мире – в основном, из-за различного происхождения РЭГ и ЛУ. Соответственно ЛОКС не только занимает промежуточное положение между двумя психологическими «монстрами» – теориями К. Юнга и З. Фрейда, но и синтезирует их, выступая, таким образом, в качестве символического связующего звена между бывшими «друзьями-соперниками».

Противоречие между предпосылкой гуманистической психологии о наделенности каждого человека врожденным личностным потенциалом и реально малым числом «актуализаторов» также получает в этом случае логическое объяснение. Например, человек может ощущать свой внутренний потенциал (ЛУ), однако не иметь необходимых механизмов его реализации во внешнем мире (РЭГ), оставаясь «невостребованным талантом». ЛОКС, таким образом, имеет лучшие возможности объяснения эмпирической реальности, связанной с самореализацией индивида либо ее отсутствием.

Решение теоретических проблем

В рамках одной статьи мы можем затронуть лишь малую часть интересую-

щих нас вопросов, поэтому приведем лишь один из многих примеров успешного применения ЛОКС для решения одной из «головоломок» современной психологии – «дилеммы эгоиста» или «проблемы общинных выгонов», касающейся соотношения личного эгоизма и общественного блага. Задача в общих чертах сводится к следующему: есть деревня, жители которой имеют коров, и есть общий луг, на котором эти коровы пасутся. Ради личной выгоды каждый крестьянин хотел бы иметь больше коров, но в этом случае вся трава на лугу будет быстро съедена, и коровы умрут от голода. С помощью компонентов нашей модели данная проблема поддается простому решению. Если каждому жителю деревни известна его ЛУ (а она, по определению, у всех разная), значит, мало кто из них вообще захочет иметь дело с коровами, поскольку предпочтет самореализацию в другой области. Но один-два человека, «личностная уникальность которых действительно связана с животноводством, быстро разберутся с оптимальным поголовьем скота. Вот оно, современное решение

проблемы эгоизма – с помощью «разумного эгоизма»! Не только для крестьян, но теперь и для коров [15].

Использование компонентов нашей модели может оказаться чрезвычайно продуктивным в работе с одаренными детьми. Их личностной уникальности мы помогаем раскрываться, в то время как их разумный эгоизм мы можем формировать. Тем самым снимается противоречие между «безусловно-положительным» и «условно-положительным» подходами к воспитанию, отмеченное в работе С.Л. Братченко и М.Р. Мироновой [4].

Возможность и необходимость практической диагностики компонентов личностно-ориентированной концепции счастья обосновывается «древним» философским происхождением основных ее компонентов – суперконструктов, прошедших горнила многовековых дискуссий и исследований. В качестве наиболее известных примеров могут служить концепты «личностной уникальности» («душа», «дэймон», «самость», «личностный потенциал»), «умеренности» («золотая середина»), «разумного эгоизма», «здоровья», по-прежнему

представляющих большой интерес для исследователей. Изучение взаимосвязи и взаимовлияния компонентов личностно-ориентированной концепции счастья позволило бы проследить системную организацию ее уровней, выявить их роль в процессе самореализации индивида. Выявление лиц с высокими показателями личностной уникальности дает возможность не только глубже изучить эту, одну из наиболее волнующих проблем современных наук о человеке, но и включить данных испытуемых в дальнейшие углубленные (в том числе, нейропсихологические) исследования мозговых паттернов эвдемонии и гедонизма, недавно начатые зарубежными учеными [48, 49]. Сопоставление результатов измерения компонентов ЛОКС с жизненными достижениями и психологическим состоянием испытуемых позволило бы лучше понять закономерности «внешней» самоактуализации и «внутренней» душевной гармонии в качестве важнейших показателей субъективного благополучия и человеческого счастья.

Окончание в следующем номере

Литература

1. Аристотель. **Никомахова этика**. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1997. – 73 с.
2. Ассаджиоли Р. **Психосинтез: принципы и техники** – М.: Психотерапия, 2008. – 384 с.
3. Берн Э. **Игры, в которые играют люди**. – М.: ЭКСМО, 2008. – 556 с. : ил.
4. Братченко С.Л., Миронова М.Р. **Личностный рост и его критерии** // Психологические проблемы самореализации личности / под. ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб.: изд-во С.-Петербургского ун-та, 1997. – С. 38-46.
5. Грановская Р.М. **Психология веры**. – 2-е издание. – СПб.: Питер, 2010. – 480 с.
6. Джидарьян А. И. **Счастье в представлениях обыденного сознания** // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – №2. – С. 39-47.
7. Докинз Р. **Эгоистичный ген**. – М.: Мир, 1993. – 317 с.
8. Дружинин В.Н. **Варианты жизни**. – СПб.: Питер, 2010. – 156 с.
9. Ильин И.А. **Большевизм как соблазн и гибель** // Ильин И.А. Собр. соч. в 10 Т. – Т.2., кн. 1. – М., 1993.
10. Киркегор С. **Несчастнейший**. – М.: ББИ, 2007. – 367, [1] с.
11. Левит Л.З. **ЗУЛУРЭГ (пилотный вариант)**. – Минск, 2011. – 8 с.
12. Левит Л.З. **Личностно-ориентированная концепция счастья: жизнь во имя себя**. – Минск: А.Н. Вараксин, 2011 г. – 112 с.
13. Левит Л.З. **ЛОКС: между Фрейдом, Юнгом и Маслоу**. – Минск: А.Н. Вараксин, 2012. – 120 с.
14. Левит Л.З. **Новая личностно-ориентированная парадигма в психологии счастья** // Специалист 21 века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность: материалы Первой международной научно-практической конференции: сб. статей / под. ред. З.Н. Козловой и Ю.В. Башкировой. – Барановичи: РИО БарГУ, 2011.
15. Левит Л.З. **Психология счастья – возможность новой парадигмы** // Актуальные проблемы этнической и социальной психологии: материалы Межвузовской конференции студентов, аспирантов и молодых ученых: сб. статей / под. ред. С.И. Кудинова. – М.: РУДН, 2011. – С. 319-323.
16. Левит Л.З. **Психология счастья: «Монте-Карло» или «папа-Карло»?** // Психотерапия и клиническая психология. – 2009. – № 2. – С. 42.
17. Левит Л.З. **Счастье от ума**. – 2-е изд., доп. и перераб. – Минск: А.Н. Вараксин, 2009. – 294 с.
18. Левит Л.З. **Счастье от ума**. – Минск: А.Н. Вараксин, 2008. – 294 с.
19. Левит Л.З. **Счастье от ума-3**. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Пара Ла Оро, 2010. – 472 с.

20. Левит Л.З. **Формула счастья: поиск, создание, применение.** – Минск : А.Н. Варакин, 2011. – 68 с.
21. Леонтьев Д.А. **Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному** // Вопросы психологии. – 2011. – №1. – С. 3-27.
22. Майерс Д. **Социальная психология.** – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 688 с. : ил.
23. Маслоу А. **Дальние пределы человеческой психики.** – СПб. : Евразия, 2002. – 430 с.
24. Маслоу А. **Мотивация и личность.** – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
25. Муздыбаев К. **Эгоизм личности** // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – №2.
26. Олпорт Г.В. **Личность в психологии.** – М. : Ювента, 1998. – 345 с.
27. Петров Э.Ф. **Эгоизм.** – М.: Наука, 1969. – 207 с.
28. Платон. **Государство.** – М.: Наука, 2005. – 294 с.
29. Роджерс К. **Клиентцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии** // Вопросы психологии. – 2001. – №2. – С. 48-58.
30. Рудзит И.А. **Эгоизм как внутренний нравственно-этический фактор развития самосознания человека** // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2006. – №1. – С.56-65.
31. Рэнд А. **Добродетель эгоизма.** – М. : Альпина Паблицерс, 2011 – 186 с.
32. Селигман М. **Новая позитивная психология.** – Киев : София, 2006. – 368 с.
33. Смит Н. **Современные системы психологии.** – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 384 с.
34. Сэмьюэлс Э., Шортер Б., Плот Ф. **Словарь аналитической психологии К. Юнга.** – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 288 с.
35. Тэйлор К. Сократ. **Очень краткое введение.** – М. : Астрель, 2009. – 160 с.
36. Фрейд З. **По ту сторону принципа наслаждения** // Труды разных лет. – Тбилиси : Мерани, 1991. – С. 139-192.
37. Шварц. Б. **Парадокс выбора.** – М. : Добрая книга, 2005. – 288 с.
38. Штирнер М. **Единственный и его собственность.** – М. : Азбука, 2001. – 448 с.
39. Эриксон Э. **Идентичность: юность и кризис.** – М. : Прогресс, 2006. – 352 с.
40. Юнг К. **Синхрония: аказуальный объединяющий принцип.** – М. : АСТ, 2009. – 347 с.
41. Ялом И. **Экзистенциальная психотерапия.** – М. : Класс, 1999. – 576 с.
42. Batson C. D., Ahmad N., Lishner D. A., & Tsang J. **Empathy and altruism.** In C. R. Snyder & S. L. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology.* // New York : Oxford University Press, 2002. – P. 485-498.
43. Coan R. W. **Hero, Artist, Sage or Saint?** – New York : Columbia University Press, 1977.
44. Csikszentmihalyi M. **The Evolving Self.** – Harper Perennial. – New York, 1993.
45. Deci E L., Ryan R.M. **Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction** // Journal of Happiness Studies. – 2008. –№. 9. – p. 1-11.
46. Diener E., Biswas-Diener R. **Rethinking Happiness. The science of psychological wealth** // Malden, MA: Blackwell Publishing, 2008.
47. Forest J.J., Sicz Y. **Pseudo-Self-actualization** // Journal of Humanistic Psychology. – 1981. –January – p. 77-83.
48. Grinde B. **Darwinian Happiness: Evolution as a Guide for Living and Understanding Human Behavior** – The Darwin Press, Princeton. – NJ, 2004.
49. Kringlebach M.L. and Berridge K.C. **The functional neuroanomy of pleasure and happiness** // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.discoverymedicine.com> (дата обращения 25.06.2010).
50. Kringlebach M.L. and Berridge K.C. **Towards a functional neuroanomy of pleasure and happiness** // Trends in Cognitive Sciences. –2009. – Vol.13. – № 11. – p. 479-488.
51. Mansbridge J.J. **Beyond self-interest.** – Chicago: University of Chicago Press, 1990. – 416 p.
52. Myers D. **The Pursuit of Happiness.** – Quill. – New York, 2002.
53. Robinson J.B. **Egoism.** – Printer-friendly version, 2005.
54. Ryan R.M., Deci E.L. **On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being** // Annual Review of Psychology. – 2001. –Vol.52. – pp.141-166.
55. Ryan R.M., Huta V., Deci E.L. **Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia** // Journal of Happiness Studies. – 2008. –Vol. 9. – pp. 139-170.
56. Ryff C.D., Singer B.H. **Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being** // Journal of Happiness Studies. – 2006. – Vol. 9. – pp. 13-39.
57. Sheldon K.M., Elliot A.J. **Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model** // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 76. № 3. – pp. 482-497.
58. Shmotkin D. **Happiness in the face of adversity: Reformulating the dynamic and modular basis of subjective well-being** // Review of General Psychology. – 2005. – Vol. 9. –№ 4. – pp. 291-325.
59. Wallach M.A., Wallach L. **Psychology's Sanction for Selfishness: The Error of Egoism in Theory and Therapy.** // Freeman, San Francisco, 1983.
60. Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R. **The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation** // Journal of Happiness Studies. – 2008. – Vol. 9. – pp. 41-79.