

# Солодушкина М.В. Позитивная психология: успехи, проблемы и перспективы



English version: [Solodushkina M.V. Positive psychology: progress, problems and perspectives](#)

Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Анализируются причины быстрого продвижения позитивной психологии и последствия такого продвижения. Оцениваются потенциал и достоинства нового направления, дальнейшие перспективы, возможные линии развития. Освещаются негативные черты, предлагаются пути преодоления некоторых проблем становления позитивной психологии.

**Ключевые слова:** позитивная психология, гуманистическая психология, эвдемония, гедония, благополучие, ценности, смысл жизни

В конце XX века в мире научной психологии появилось новое направление, которое обозначило себя как позитивная психология. По определению представителя этого направления, И.Бонивелл, «позитивная психология – это наука о позитивных аспектах человеческой жизни, таких как счастье, благополучие и процветание» [Бонивелл, 2009, с. 12]. Позитивную психологию можно охарактеризовать как движение, занятое исследованием оптимального функционирования человека, нацеленное как на выявление, так и на усиление факторов, приводящих к процветанию и отдельных людей, и сообществ [Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Бонивелл, 2009].

На метапсихологическом уровне позитивная психология направлена на устранение дисбаланса в исследованиях и практике за счет изучения позитивных аспектов функционирования. На прагматическом уровне она направлена на поиск истоков, процессов и механизмов, которые приводят к благоденствию [Linley et al., 2006].

Объектами внимания (базовыми уровнями) позитивной психологии стали позитивный субъективный опыт (радость, благополучие, удовлетворение и др.), позитивные индивидуальные характеристики (добродетели и сильные черты характера), позитивные учреждения и социальные группы (те, в которых делается акцент на социальной ответственности, альтруизме, воспитанности и др.) [Бонивелл, 2009; Gable, Haidt, 2005].

В настоящем исследовании мы попытаемся проанализировать становление и актуальное состояние позитивной психологии, ее достижения, проблемы и возможные пути развития.

## Причины быстрого продвижения позитивной психологии

Несмотря на свою недолгую историю, позитивная психология довольно быстро стала заметным

направлением и заставила о себе говорить. Тому есть множество причин самого разного плана, и на некоторых из них мы остановимся, согласуясь с мнениями различных авторов.

1. Сформировалась потребность определенной части общества в улучшении хорошего, а не в исправлении плохого.
2. Использование позитивной психологией, особенно в начале своего зарождения, различных приемов манипуляции.
3. Финансовая поддержка направления со стороны лиц, заинтересованных в усилении своего влияния.

Рассмотрим эти причины подробнее.

1. Сегодняшний уровень жизни граждан большинства развитых стран достаточно высок, и значительная часть современного общества больше заинтересована в достижении успеха, чем в избавлении от страданий. «Может быть, сейчас настало время изменить баланс сил и направить ресурсы психологии на то, чтобы узнать о нормальной и успешной жизни нормальных людей, а не только о жизни тех, кто нуждается в помощи», – пишет И.Бонивелл [Бонивелл, 2009, с. 16].

Есть и другая сторона медали. В нынешнем мире набирает силу экзистенциальный кризис, связанный с размыванием традиций, упразднением многих институтов, расшатыванием нравственных ориентиров, ускорением ритма жизни, информационным перенасыщением и т.д. Проблемы, возникающие у современного человека, – скука, «беспричинная» тоска, бессмысленность – очень часто не удается решить, поскольку природа этих состояний не всегда очевидна (объективно у человека всё может быть в пределах нормы). И часто психотерапевты оказываются бессильными помочь. Они не могут сделать счастливыми тех, у кого нет видимых причин быть несчастными. С такими пациентами можно работать долгие годы, разбираясь в их мифических проблемах, при этом страдания, как ни странно, только культивируются и со временем начинают приобретать нарциссический характер, потому что и сама подобная «болезнь», и борьба с нею уже сами по себе спасают от главной беды – экзистенциального вакуума [Франкл, 1990]. Если настоящего смысла нет, смыслом становятся сами страдания.

Таким образом, появление позитивной психологии является вполне закономерным и нужным. Новое направление задает иной тон – культивирование не страданий, но радостей; смысл, который предлагается в качестве более ценного, – в достижении счастья, а не в решении бесконечных проблем. Возможно, конечно, что и этот смысл не вполне аутентичен для человека (об этом мы поговорим ниже), но, во всяком случае, он расширяет горизонты видения, предлагает новую перспективу выхода из экзистенциального кризиса.

Тем не менее пока открытым остается вопрос, сможет ли позитивная психология помочь в решении назревших в обществе проблем. По нашему мнению, в данный момент ее развитие можно охарактеризовать как довольно одностороннее (на этом мы также остановимся ниже).

В конце этой части дополнительно оговоримся, что в большей степени речь идет о ситуации в западных странах, нежели в России, – во всяком случае, исследования примерно десятилетней давности показали, что российский народ в целом несчастлив, но это объясняется вполне объективными причинами (в частности, застойными явлениями в экономике) [Veenhoven, 2001].

2. Одну из важных ролей в утверждении позитивной психологии как самобытного направления сыграли приемы манипуляции, которые мы условно назовем *противопоставлением* и *именованием*. Добавим, что причины для противопоставления, которые были указаны авторами позитивной психологии, выглядят мифическими, и мы сейчас постараемся это показать.

*Первый «противник»*, которому противопоставили себя приверженцы нового направления, – это, как ни странно, «психология вообще» – та наука, которая развивалась до появления позитивной психологии. По мнению позитивных психологов, история науки слагалась из исследований только негативных аспектов человеческого бытия, психологи были сосредоточены на исправлении патологий, на цели дойти «от –8 до 0» (а не «от 0 до +8», как предложила позитивная психология). Следовательно, «старая» психология автоматически стала «негативной», благодаря чему на ее фоне «новая» психология оказалась «позитивной». Условность подобных именовании не так абсолютна, как, может быть, кажется (вспомним, что «как назовешь корабль, так он и поплывет»). Заняв выгодную позицию «хорошей» психологии, усиленную тем, что она была предъявлена на фоне «плохой», позитивная психология помогла своему продвижению в обществе [Held, 2005; McDonald, O'Callaghan, 2008].

Конечно, очень многие отнеслись к этим манипуляциям без восторга. Критики пишут о намеренном сгущении красок: в самом деле, предшественники позитивных психологов занимались далеко не только негативными переживаниями [Held, 2005]. Тем более нельзя однозначно ответить на вопрос о том, какие переживания стоит называть негативными (тот же вопрос правомерен в отношении позитивных) [Lazarus, 2003a, 2003b]. Усугубило недовольство оппонентов то, что некоторые авторы позитивной психологии представили свои альтернативы как единственно верный путь, тогда как предмет и методы предшественников были охарактеризованы изжившими себя.

Одной из первоначальных целей позитивной психологии было восстановить равновесие в науке, «порабощенной» «Диагностическим и статистическим руководством по психическим расстройствам» (DSM). Позитивные психологи критиковали DSM, однако К.Петерсон (C.Peterson) и М.Селигман разработали систему, сходную с DSM по своим основным принципам [McDonald, O'Callaghan, 2008]. Главная проблема DSM заключалась даже не в том, что в нем много внимания уделялось болезням, но в том, что оно стало слишком грубой попыткой классифицировать психические расстройства, не учитывая того факта, что течение болезни в каждом случае индивидуально. DSM задала стандарт здоровья, сделав общеобязательным соответствие ему, но многие люди, пытаясь таким образом соответствовать, по словам Л.Макдональда и Дж.Каллагана, терпели неудачу, и часто «с катастрофическими последствиями».

Точно так же К.Петерсон и М.Селигман в книге «*Сильные черты характера и добродетели: справочник и классификация*» провозгласили идеал, для многих недостижимый. По сути была создана новая система стандартизации, предписывающая «тот или иной тип членства и участия в более широком экономическом и социальном дискурсе» [Ibid. P. 136]. Л.Макдональд и Дж.Каллаган уверены, что система К.Петерсона и М.Селигмана – это очередной «нормативный инструмент для селекции, контроля и дискриминации на рабочих местах» [Ibid. P. 136]. Итак, почему мы считаем, что причины противопоставления позитивной психологии и «психологии вообще» являются скорее надуманными, чем имеющими реальную подоплеку? Во-первых, как мы уже сказали, не все претензии позитивной психологии к предшественникам были вполне оправданны – не столь уж однозначно «старая» психология была сосредоточена на одних негативных переживаниях. И, во-вторых, в плане методов ничего нового предложено тоже не было.

*Вторым «противником»* (противопоставление которому, на наш взгляд, также не является оправданным) стала гуманистическая психология, которая, имея практически тот же предмет, что и позитивная психология, по мнению приверженцев последней, допустила настолько много разных ошибок, что многие из ее достижений можно смело отправлять на «свалку истории». Один из главных упреков гуманистическим психологам со стороны позитивных состоял в том, что гуманистическая психология в своих исследованиях использовала в основном качественные методы, что не является научным подходом и не может давать адекватных результатов. На фоне этого «ненаучного» подхода в выгодном свете был представлен «научный» подход позитивной психологии, основанный на количественных методах.

Другим важным упреком явилось то, что гуманистические психологи, по мнению позитивных,

призывали человека к сосредоточению на самом себе, к развитию только самого себя, без заботы о других, что исключает возможность социальной пользы, организации взаимно полезного существования. «В некоторых из своих воплощений она сделала акцент на человеческом «Я» и призвала к эгоцентризму, уменьшая значимость проблемы коллективного благополучия» [Seligman, Csikszentmihalyi, 2000, p. 7]. На фоне этого позитивная психология представила себя как направление общественного блага. Однако и эти упреки не вполне корректны. Гуманистические психологи весьма подробно отвечали на критику, отмечая ее неправомерность.

Первый упрек неправомерен в нескольких отношениях.

Во-первых, гуманистическая психология в достаточной мере использовала количественные методы. Ими пользовался даже К.Роджерс (K.Rogers) [Robbins, 2008]. Х.Фридман в своей статье приводит многочисленные примеры гуманистически ориентированных тестов [Friedman, 2008].

Во-вторых, в своем понимании «строгой» научности позитивная психология показывает довольно устаревшие взгляды. В настоящее время всё большую актуальность приобретают качественные методы, а позитивизм постепенно отходит на второй план. О недостаточности используемых методов позитивной психологии пишет, например, Р.Лазарус [Lazarus, 2003a, 2003b].

Интересно, что, критикуя достижения гуманистической психологии, позитивная психология, тем не менее, опирается на эти же достижения в своих исследованиях и во многом повторяет уже звучавшие до нее идеи. По мнению Л.Макдональда и Дж.Каллагана, М.Селигман грубо противоречит сам себе, сочетая критику гуманистической психологии с регулярными ссылками на ее основоположников. Например, в книге «Сильные черты характера и добродетели: справочник и классификация» последовательно цитируются работы А.Маслоу (A.Maslow) и К.Роджерса [McDonald, O'Callaghan, 2008].

К.Петерсон (C.Peterson) и М.Селигман считают А.Маслоу основоположником в изучении добродетелей и сильных черт, используя его описание самоактуализирующегося человека как средство для идентификации и валидации сильных черт и добродетелей. Примечательно также, что именно А.Маслоу первый употребил словосочетание «позитивная психология» более чем за сорок лет до обозначения позитивной психологии как отдельного направления [Robbins, 2008].

Нельзя не сказать подробнее и о влиянии К.Роджерса. Образ полноценно функционирующего человека во многом состоит из тех качеств, которые позже были названы сильными чертами и добродетелями. Кроме того, К.Роджерс использовал свою теорию оптимального человеческого развития в психотерапевтической практике, создав клиент-центрированную психотерапию, которая «давно предвосхитила недавние попытки сформулировать *позитивную терапию*» [Ibid. P. 98].

Что касается второго упрека, адресованного гуманистическим психологам, – в том, что они призывали к эгоцентризму, – можно признать его отчасти справедливым, с некоторыми оговорками. Действительно, в позиции гуманистического направления недостает роли Другого. Социальный мир рассматривается, пожалуй, только как препятствие для развития личности, другие его смыслы и роли практически игнорируются. Однако мы склонны думать, что это обусловлено скорее спецификой обстоятельств зарождения направления, чем идейными соображениями: всё же гуманистическая психология изначально задумывалась как ставящая во главу угла уникальность личности, в противовес объективистским подходам. Конечно, центрирование на личности постепенно должно было смениться более объемным подходом, однако вопрос о том, можно ли (и нужно ли) найти путь, на котором бы совместились благо для личности и общественное благо, до сих пор остается очень непростым, и не только для науки.

Мы подошли к еще одному манипулятивному приему позитивной психологии. Он связан с входом последней в сферу ценностей. Заметим, что, по М.Селигману, этические вопросы должны быть отделены от науки. Тем не менее все его работы содержат в себе явную ценностную

составляющую, а значит, имеет место идеологическое – это и есть вторжение в ценностную сферу и навязывание определенного образа мыслей [Held, 2005]. Конечно, это неизбежно для любой психологии. Тем не менее в случае позитивной психологии вторжение и навязывание кажутся чрезмерными – многие авторы говорят об опасности разделения на «своих» и «чужих» со всеми вытекающими последствиями (мы уже говорили об этом выше) [Held, 2005; McDonald, O'Callaghan, 2008]. Конечно, неотъемлема роль американской культуры, формирующей ощущение необходимости быть счастливым во что бы то ни стало [Held, 2005]. В целом же превращение науки в идеологическое движение угрожает многими опасностями: интеллектуальной узостью, неприятием критики, преклонением перед авторитетами, недостатком реализма и др. [Бонивелл, 2009].

3. Третья причина становится очевидной, если обратить внимание на масштабы финансирования позитивной психологии. Как известно, идеология редко бывает отделена от политики. Позитивная психология – выгодный проект, поскольку, ставя во главу угла общественное благо и эффективное функционирование, она, вольно или невольно, становится интересной политическим силам. Например, позитивные черты создают образ идеального работника, эффективно выполняющего свои обязанности, – значит, работодатель потенциально заинтересован в том, чтобы эти черты сделать общеобязательными.

«Многие годы психология боролась за то, чтобы стать независимой наукой, которая финансируется в основном за счет государственного бюджета, а не за счет корпораций. Однако сегодняшняя позитивная психология во многом опирается на частное финансирование, что в принципе может поставить под сомнение объективность и независимость ее выводов. На вопрос по поводу редукционистской методологии лидер позитивной психологии открыто заявил, что мы делаем нашу науку так, а не иначе потому, что именно так она хорошо продается» [Бонивелл, 2009, с. 163].

Итак, подытоживая, можно заметить, что первоначальное продвижение позитивной психологии связано с причинами, в основном далекими от науки. Добавим, что указанные приемы манипуляции свидетельствуют, конечно, о не слишком высокой планке в отношении этики и подлинной научности. Однако хотелось бы верить, что плохое начало все-таки может иметь хорошее продолжение.

В настоящее время в позитивной психологии назревает необходимость смягчить и усложнить многие прежние позиции, интегрировать достижения предшественников, работая в содружестве, а не в противоречии с другими [Бонивелл, 2009; Friedman, 2008; Gable, Haidt, 2005; Held, 2005]. Если это не удастся, то позитивная психология как научное (а не как идеологическое) направление будет обречена на исчезновение, поскольку ее результаты окажутся выхолощенными до уровня лозунгов, не подкрепленных сколько-нибудь существенными доказательствами.

В этой ситуации нельзя не радоваться тому, что многие позитивные психологи признают важность усложнения собственных взглядов. Ш.Гейбл и Дж.Хайд утверждают, что существует множество обстоятельств, при которых позитивное мышление становится нецелесообразным. Согласно исследованиям, для подгруппы людей с дефензивным пессимистичным личностным стилем позитивное мышление может дорого стоить, и «настаивать на том, что оптимизм будет хорош для них, – значит оказывать им плохую услугу» [Gable, Haidt, 2005, p. 108].

## **Потенциал позитивной психологии**

Сейчас нам важно понять, чем интересна позитивная психология, что важного и ценного она привносит в научный мир, в чем ее дальнейшие перспективы.

1. Несомненной заслугой позитивной психологии явилось то, что она вернула в научный лексикон

такие слова, как благополучие, мудрость, любовь и т.п. – то есть животрепещущие темы обычной человеческой жизни, уже, кажется, позабытые научной психологией.

2. Выше мы отмечали, что в обществе сформировались новые потребности. Поскольку предшественники позитивной психологии действительно во многом увязывали свою деятельность именно с патологией, с выправлением искривленного, это привело к тому, что, скажем, хорошее расположение духа перестало восприниматься в качестве *нормального* состояния. В этом смысле позитивная психология делает шаг вперед – она расценивает состояние субъективного благополучия именно как норму, а не как редкий подарок.

Это убеждение имеет важные последствия. Если благополучие – это норма, то меняется и то, на что мы ориентируемся. Позитивная психология ориентирована на свободное движение и творчество (то есть на надситуативную активность), а не на спасение от деградации.

Известно, что человек, стремящийся к активному улучшению, превосходит того, кто только избегает ухудшения, и по уровню субъективного благополучия, и по степени реализации творческих способностей, и по степени осмысленности жизни. Ему легче дается и решение объективных проблем. Об этом парадоксе писали многие экзистенциальные и гуманистические психологи. Ставя перед собой цель, которая изначально больше, чем решение существующих проблем, мы выходим за пределы ситуации, с которой невозможно было справиться, находясь внутри нее.

3. Остановимся еще на одной важной идее позитивной психологии. Оговоримся сразу, что она, естественно, не нова, но в данном случае это не имеет существенного значения – важнее понять, насколько корректно она будет использоваться в современном научном мире.

Мнения в отношении «хорошей жизни» разделились. Одно из течений позитивной психологии было названо гедонистическим, другое – эвдемонистическим. Первое направление обозначило своим идеалом максимизацию удовольствия и минимизацию боли; второе – добродетельную жизнь.

Идея гедонии имеет давнюю историю. Основоположником гедонизма принято считать греческого философа-сократика Аристиппа. Наивысшая цель человеческой жизни в его трактовке заключается в том, чтобы достигнуть максимального удовольствия и одновременно избежать страдания.

Понятие эвдемонии тоже имеет глубокие корни. Уже Аристотель (на которого, кстати, опирается М.Селигман) считал, что само по себе удовольствие не достойно того, чтобы посвящать ему жизнь. Важно отметить, что слово «эвдемония» произошло от понятия даймона (*daimon* – истинный дух), а последнее появилось значительно раньше Аристотеля – например, оно звучало у Сократа. «Сократ ссылался на своего *daimon*'а (обычно переводится как гений) как на внутренний голос и духа-хранителя одновременно. Даймон прямо предостерегал его от серьезных ошибок» [Кричевец, 2011, с. 38]. Согласно Аристотелю, главный смысл для человека заключается именно в реализации даймона (что возможно только в процессе добродетельной жизни).

Хотя понятие даймона не является простым, позитивные психологи поспешно приравняли к нему индивидуальный потенциал, заложенный в человеке, которому нужно помочь раскрыться. Точно так же, не вполне аккуратно, было переработано понятие добродетельной жизни. Да и в целом можно сказать, что феноменология как гедонии, так и эвдемонии в позитивной психологии остается не проясненной. Но несомненно и то, что, интегрировав в круг своего рассмотрения саму идею эвдемонии (не отказавшись при этом от идеи гедонии), позитивная психология продвинулась к более тонкому пониманию «хорошей жизни».

Позитивные психологи Э.Деси, Р.Райан и В.Хута пишут, что максимизация удовольствия провоцирует эгоизм, материализм и другие негативные моменты, а значит, исповедуя только

гедонистическое мышление, легко обмануться. Напротив, эвдемония ценна не только тем, что связана с более полной и осмысленной жизнью – она также приводит к более стабильному гедонистическому счастью [Ryan et al., 2008]. Авторы критикуют гедонистический подход, рассматривающий человека как существо изначально пустое, способное обрести смысл только после социокультурного влияния. Эвдемонистический же подход приписывает природе человека самостоятельность [Deci, Ryan, 2008].

Итак, идея эвдемонии, разумеется, продвинула позитивную психологию вперед, но, кстати сказать, эта же идея прочно связала ее с таким нежеланным (во всяком случае, на словах) ценностным измерением [Robbins, 2008].

## Негативные черты направления

Оценив в некоторой мере потенциал позитивной психологии, мы переходим к ее *недостаткам, ошибкам и недоработкам*. Многие негативные черты мы уже подробно рассматривали, когда раскрывали причины продвижения позитивной психологии. В частности, это несоблюдение научной этики и опасность превращения в идеологическое движение. О других недостатках мы поговорим сейчас (некоторые из них мы тоже вскользь уже упоминали).

1. Конечно, массу вопросов и претензий вызывают теоретические основания и методы позитивной психологии. Дистанцировавшись от многих достижений своих предшественников – экзистенциальной и гуманистической психологии, – отказавшись от обращения к философским текстам (задействован только Аристотель, и то довольно поверхностно), позитивная психология не создала фундамента для своих исследований. Недоработки методологии провоцируют многочисленные ошибки. В результате большинство феноменов, к сожалению, понимается неглубоко и, как правило, разными авторами по-разному.

Например, слово «благополучие» (*well-being*) используется позитивной психологией и в названии конструкта субъективного благополучия по Э.Динер (E.Diener), и в названии конструкта психологического благополучия по К.Рифф (C.Ryff), и как синоним счастья (*happiness*), и в том смысле, который вкладывает в него М.Селигман в своей недавней работе “Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being” («Процветание: новый взгляд на понимание счастья и благополучия», см. [Seligman, 2011]), отделяя благополучие от счастья.

Другой пример – список добродетелей и сильных черт. Хотя в его составлении были задействованы источники из разных культур, список носит весьма условный характер. Возникает слишком много вопросов. Все ли эти добродетели на самом деле являются добродетелями? Окончателен ли список или стоило бы добавить еще что-то? Или, наоборот, какую-то добродетель можно безболезненно ликвидировать? Открытым остается вопрос и о том, возможно ли существование всех этих добродетелей в одном человеке [Held, 2005].

Даже выбор ценностных оснований, «центра тяжести» позитивной психологии (который фактически решает, какой будет в конечном итоге концепция) до сих пор остается невнятным. Что же является идеалом, главной целью человека? Счастье (*happiness*)? Благополучие (*well-being*)? Реализация даймона? Удовольствие? Может быть, эффективное функционирование?

В настоящий момент искомый идеал варьируется от автора к автору. Про различие гедонистов и эвдемонистов всё, на первый взгляд, понятно, но внутри, скажем, эвдемонистического лагеря бесчисленны разночтения. Конечно, в этом не было бы ничего криминального, если бы не то обстоятельство, что идеалы далеко не всегда открыто озвучиваются. Еще реже они глубоко анализируются самими авторами. Даже если мы получим от автора ответ на вопрос об идеале, вряд ли услышим ответы на другие, связанные с этим, важные вопросы. Например, если идеалом

заявлено счастье, вопросом без ответа, скорее всего, останется «Почему именно счастье?» (не говоря уже о вопросе «Как оно понимается и почему именно так?»).

Нет четких оснований – нет и четкого направления, нет критериев актуальности, критериев истинности и ложности. Движение хаотично. Можно, конечно, оправдать это молодостью направления, которое в данный момент занято поисками себя. Нельзя не порадоваться, что попытки совершенствоваться всё же идут, примером может послужить уже упоминавшаяся недавно вышедшая книга М.Селигмана (*Flourish: A visionary...*), где автор во многом переосмысливает и уточняет свою позицию [Seligman, 2011].

Другая проблема возникает тогда, когда смутно понимаемые феномены начинают измеряться: используемые методики тоже имеют ряд ограничений. «Понятия счастья, успешности и т.п. до сих пор не поддавались определению, однако это не мешает их использовать в опросниках и других методиках, ориентируясь на употребление в обыденном языке. После работ Л.Витгенштейна, который утверждал, что значение слова сводится к его употреблению в соответствующей «языковой игре», этот ход не может считаться незаконным, однако многие вопросы еще нуждаются даже не в ответах, а в правильных постановках. Например, вполне возможно, что разные социальные группы «играют» в различные языковые игры и что «счастье» и «успешность» для них имеют различные значения. Более того, по этим различиям в значениях, вероятно, могут проводиться гипотетические границы между отклонениями, нормой и высокой нормой в интересующем нас смысле» [Кричевец, 2010, с. 17].

Точно так же, как и исследователи, испытуемые по-разному понимают феномены в зависимости от группы, которой принадлежат. Внутри группы тоже бывают различия. Чтобы «вытащить» из респондента именно то, что нужно, исследователю необходимо не только четко понимать свою цель, но и знать, как ее достигнуть, – как правильно задать вопрос человеку, по многим параметрам совершенно *иному*. К сожалению, мы пока не наблюдаем ни первого, ни второго. Исследователи не вполне понимают свои цели. Подход к испытуемым, как правило, формален, в методиках не учитывается индивидуальность.

Пример такой небрежности – работа с понятием эвдемонии. Как мы уже говорили, оно недостаточно прояснено. Несмотря на усилия позитивных психологов «внести конкретную рабочую модель эвдемонии», например, теорию самодетерминации [Ryan et al., 2008], в феноменологии эвдемонистического благополучия, по верному выражению И.Бонивелл, – совершенная каша [Бонивелл, 2009].

А.Ватерман, С.Шварц и Р.Конти определяют эвдемонию более чем просто – «чувством личностной выраженности» [Waterman et al., 2008]. Один из них – А.Ватерман – разработал опросник *PEAQ* (the Personally Expressive Activities Questionnaire) для оценки гедонистического удовольствия и чувства личностной выраженности. Опросник используется для проведения эмпирической границы между переживаниями гедонистического удовольствия и эвдемонии [Waterman et al., 2008]. Однако что же на самом деле становится результатом такого исследования, сказать очень сложно.

По мнению Р.Лазаруса, проблема позитивной психологии заключается и в том, что в ней используются лишь «поперечные» исследования [Lazarus, 2003a, 2003b], а такой подход, в частности, не раскрывает причинно-следственных связей (хотя критика Р.Лазаруса относится к начальному периоду развития позитивной психологии, до сих пор в спектре ее методов не произошло слишком серьезных изменений). И.Бонивелл соглашается: «Хотя психологам прекрасно известно, что корреляция не равносильна причинности, они часто интерпретируют результаты так, как будто одна вещь приводит к другой» [Бонивелл, 2009, с. 163].

Мы добавим, что, на наш взгляд, ценность установления причинно-следственных связей по своей важности уступает ценности постижения оснований. О.Розеншток-Хюсси (E.Rosenstock-Huessy) писал в этой связи, что мир, созданный богом, находится вне логических взаимосвязей,

установленных об этом мире человеком.

Стоит признать, что в большинстве опросников работа ведется не с человеком, а с неподвижным «слепком», с «фотографией» человека. Исследуется человек вне времени, вне контекста, вне его речи и других важных аспектов. Но главная проблема заключается в том, что это человек вне своего *движения*. Движение, как известно, – это жизнь и есть. Идентичность человека, которая интересует исследователя, суть непрерывный поток, безостановочное преобразование. Может ли опросник, каким бы он ни был, уловить это движение?

Добавим, что «слепок» и «фотография» – образы не слишком удачные, поскольку тело еще можно как-то зафиксировать в пространстве, с человеческой идентичностью сложнее: неподвижность идентичности равна ее смерти. Взамен «поперечным» исследованиям Р.Лазарус предлагает «продольные» (лонгитюдные). Однако это не может слишком изменить положение вещей. Много фотографий дадут нам больше, чем одна, но они все-таки далеки от того, что представляет собой непрерывно меняющаяся картина.

Мы уверены, что качественные исследования предоставляют больше возможностей увидеть «живую» идентичность человека. Пока что позитивная психология, отстаивая идеал «строгой научности» (по политическим соображениям в том числе), к сожалению, этого не разделяет.

2. Еще одна проблема, о которой мы бы хотели сказать, критикуя позиции позитивной психологии, – это стремление позитивных психологов к разбиению на составляющие, на «осуществимые условия» и т.п. Счастье, благополучие, мудрость, эвдемония и многие другие феномены «раскладываются» на более простые, более понятные, с точки зрения авторов, «детали» – качества, состояния и т.п., – которых легче достичь и легче подвергнуть измерению.

Эта ошибка уже совершалась много раз до возникновения позитивной психологии и когда-то была преодолена гештальт-психологией, гуманистической, экзистенциальной психологией. Согласуясь с идеями предшественников, обратим внимание на три аспекта. Во-первых, части, на которые разбито нечто сложное, отнюдь не обязательно являются более простыми (даже если кажутся таковыми). Во-вторых, само «раздробление» может быть осуществлено некорректно. Оно, разумеется, произвольно, искусственно, а значит, не факт, что мы чего-то не упустили или, наоборот, не добавили лишнего (при этом лишними могут оказаться *все* составляющие, какие бы мы ни выбрали). И, наконец, дробя, мы теряем целое, которое всегда больше совокупности частей. Вещество всегда богаче суммы его атомов. Если человека разрезать на куски, мы ничего не поймем в человеке. Даже при наличии всех «деталей» нужное может не сложиться, потому что оно было целостностью, а не совокупностью.

Один из примеров – пять критериев мудрости, выделенные Берлинской группой изучения мудрости [Бонивелл, 2009]. Идея тренинга мудрости, на наш взгляд, и вовсе выглядит абсурдно. Мы не станем спорить, что «курс обучения мудрости» Р.Стернберга (R.Sternberg) может успешно развивать в детях интеллект и какие-то нравственные установки, но достижение мудрости неосуществимо вне ткани самой жизни, вне реальных ситуаций, требующих выбора и ответственности. Реальность – это то, что соединяет составляющие воедино. В ее ткани мы растем целостно, по всему стволу, а не по отдельным веткам.

3. Хотелось бы также остановиться на моменте, который упоминал в своей статье Р.Лазарус, говоря об искусственности разделения негативного и позитивного. «Говоря скорее метафизически, чем мистически, Богу нужен дьявол и наоборот... Чтобы в полной мере ценить хорошее, мы нуждаемся в плохом, которое тоже является частью жизни. Всякий раз, когда вы слишком сужаете фокус вашего внимания на одной или другой стороне, вы рискуете утратить общую перспективу» [Lazarus, 2003a, p. 94]. Вот что пишет в этой связи И.Бонивелл: «Реалии жизни чаще всего расположены между позитивным и негативным. Если большая ошибка психологии прошлого состояла в том, что она главным образом занималась плохим, часто за счет хорошего, то разве

позитивная психология не совершает ту же ошибку, позволяя маятнику качнуться в противоположную сторону?» [Бонивелл, 2009, с. 164].

Данный упрек вновь говорит о необходимости более целостного видения. Впрочем, он практически призывает к ликвидации позитивной психологии как самостоятельного направления. Возможно, с этим и не стоит спешить, однако мы уверены, что расширение перспективы пошло бы только на пользу позитивной психологии.

4. Мы подошли к проблеме ценностных оснований позитивной психологии. Как мы уже говорили, эти основания достаточно серьезно различаются от автора к автору, но, на наш взгляд, их выбор почти всегда осуществляется неверно, закрывая многие перспективы направления. Мы рассмотрим некоторые из этих оснований. Вначале обратим внимание на ценность субъективного благополучия, или *subjective well-being* (конструкт, введенный Э.Динер). Субъективное благополучие здесь приравнивается к счастью и включает в себя удовлетворенность жизнью (когнитивная сторона) и аффект (эмоциональная сторона).

Почему нам кажется, что бездумно повышать уровень такого благополучия нецелесообразно? Во-первых, одного для всех универсального рецепта не существует. Во-вторых, неизвестно, какой результат мы получим в конечном итоге. Кратковременное повышение благополучия – это, возможно, и благо, но что нас ожидает в более отдаленной перспективе? Окажется ли благополучие устойчивым, не возникнет ли потом каких-то осложнений?

Б.Фредериксон считает, что позитивные эмоции – это не самоцель, а путь к лучшей жизни. Ряд исследований доказывает, что позитивные эмоции напрямую связаны с расширением мыслительных действий, с повышением устойчивости, с появлением новых психологических ресурсов, с личностным ростом, успехом в труде, хорошим здоровьем и т.д. [Fredrickson, Losada, 2005; Lyubomirsky, King, 2005]. Но всегда ли человек хочет лучшей жизни в том виде, в каком ее трактуют позитивные психологи?

Следующие слова принадлежат И.Бонивелл: «Даже приятные занятия не гарантируют позитивных эмоций, потому что эмоции зависят от наших интерпретаций. Но мы вполне можем постараться найти позитивный смысл в наших повседневных занятиях, переопределяя их в позитивных терминах или выявляя то, что в них есть ценного» [Бонивелл, 2009, с. 23]. Тем не менее в критических ситуациях поверить в позитивный смысл бывает трудно. Мы можем или не видеть этого смысла, или не хотеть его видеть, поскольку в действительности нам не всегда нужно выходить из страдания, становиться счастливыми и процветающими. То, что психология (и не только позитивная) делает своей априорной ценностью, – счастливое (или, во всяком случае, не мучительное) существование – чаще всего не является настоящей ценностью для самого человека. В.Франкл говорил о том, что тот, кто похоронил близкого человека, зачастую не хочет выходить из депрессии. Он хочет другого – вернуть умершего. Страдания в данном случае – это протест против случившегося. Человек, по мысли В.Франкла, ищет не счастья, но оснований для счастья. Без осязаемого смысла счастье невозможно. Без надежды на смысл нельзя заставить себя даже поднять руку или открыть глаза.

Итак, ценность субъективного благополучия в данном (естественно, гедонистическом) смысле кажется нам очень спорной. Но и ценность психологического благополучия, или *psychological well-being* (конструкт, введенный К.Рифф), кажется нам сомнительной, равно как и ценность счастья по М.Селигману, которую он поначалу ставил во главу угла. Несмотря на то что и К.Рифф, и М.Селигман исповедуют идею эвдемонии, ценностные основания их теорий провоцируют многие противоречия. Получается, например, что добродетели, о которых так много сказано, стоит в себе развивать только для того, чтобы стать счастливее. Естественно, в таком случае и добродетели перестают быть добродетелями, и счастье вряд ли останется счастьем.

По этой причине Б.Хелд выражала свое сомнение в том факте, что М.Селигман опирается на

Аристотеля. Согласно Аристотелю, действия, предпринимаемые из-за внешних причин, однозначно не могут быть добродетельными. М.Селигман же писал о том, что именно благоприятные последствия сильных сторон являются причиной, почему надо выбрать эти сильные стороны (и одновременно, подтверждая противоречивость своих предпосылок, говорил, что этот выбор не должен осуществляться из-за последствий, что добродетель – сама по себе награда) [Held, 2005].

Одна из шести заявленных добродетелей – духовность – стала объектом внимания такого известного автора, как Р.Эммонс. Несмотря на то что его работа «Психология высших устремлений» выглядит достаточно взвешенной на фоне работ многих других авторов, проблема с выбором ценностных оснований очень бросается в глаза. «Более эффективным и надежным путем к духовной трансформации, нежели навязывание людям духовности и религии под предлогом того, что она благотворна для них или общества, может оказаться наставление людей в том, как духовные и религиозные умения могут приводить к успеху в жизни» [Эммонс, 2004, с. 338], пишет автор, не учитывая, что стремиться к духовности ради достижения успеха по меньшей мере противоестественно.

Необходимо сказать, что позднее М.Селигман приходит к осознанию противоречивости своих взглядов и излагает новое понимание в уже упоминавшейся книге “Flourish: A Visionary...” (ее русского перевода пока нет). Он вводит конструкт благополучия (*well-being*) и отделяет его от счастья. Счастье, по М.Селигману, разложимо на «осуществимые условия»: *позитивные эмоции, вовлеченность (состояние потока) и осмысленность*. Такое счастье было заявлено основной ценностью в его первых работах, посвященных позитивной психологии, – таких, как «Новая позитивная психология» (оригинальное название – *Authentic Happiness*), вышедшая во времена зарождения направления [Селигман, 2006].

В новой же работе М.Селигман пишет о том, что счастье – это не то, чего по-настоящему хочется, и не то, к чему вообще надо стремиться [Seligman, 2011]. Он приводит два примера, которые, по его мнению, доказывают, что счастье не является и не должно являться основополагающей ценностью: рождение детей и забота о родителях. Оказывается, семьи с детьми имеют более низкий уровень счастья, чем бездетные. Несмотря на это, человеческий род продолжает свое существование. Уход за стареющими родителями, по мнению автора, также должен уменьшать уровень счастья, однако многие люди, тем не менее, продолжают бескорыстно помогать своим близким. Автор заключает, что восприятие счастья в качестве главной ценности не только находится в противоречии с фактами, но и является плохим нравственным ориентиром [Seligman, 2011].

М.Селигман заявляет о необходимости поставить в центр другую ценность – ценность благополучия [Seligman, 2011]. Благополучие в его понимании имеет пять измеримых элементов, каждый из которых имеет ценность сам по себе, а не как средство для достижения чего-то другого [Seligman, 2011]. Позитивные эмоции, вовлеченность (состояние потока) и осмысленность – три эти элемента составляют счастье, но их недостаточно для благополучия. Потребовалось еще два элемента – *позитивные взаимоотношения и достижения* [Seligman, 2011]. Итак, указанные пять элементов стали критериями благополучия по М.Селигману.

Казалось бы, необходимый шаг сделан, мы отказались от счастья в пользу чего-то более ценного. Однако несколько моментов в этом шаге все-таки вызывают сомнения. Во-первых, похоже на то, что, сделав центром очередной конструкт, названный благополучием, М.Селигман допускает всё ту же ошибку. Не подменяются ли подлинные основания и потребности человека «джентльменским набором» процветающего человека? Не вполне обоснован «состав» благополучия (мы уже писали о чреватости дробления), не вполне понятно также, почему эти компоненты стоят в одном ряду. Разве смысл жизни (возможно, не всякий, но какой-то определенный) не является корнем, из которого произрастает уже всё остальное – вовлеченность, отношения с людьми, позитивные эмоции, достижения и др.? Множество экзистенциально ориентированных работ убедительно говорят нам о том, что болезнь именно этой, корневой, объединяющей смысловой сферы может поставить под сомнение все остальные компоненты или исказить их так, что они, даже при видимом наличии,

окажутся пустыми внутри и рассогласованными между собой.

Мы полагаем, что позитивной психологии стоило бы переосмыслить свои ценностные основания и переориентировать их в сторону ценности смысла жизни. В.Франкл говорил о том, что только смысл жизни (пусть и не каждый) может быть подлинным основанием человека (в том числе основанием для счастья). Ничто другое не способно стать этим основанием без риска для человеческой сущности [Франкл, 1990].

## Заключение

Заканчивая наш анализ позитивной психологии, который получился в целом весьма критическим, мы всё же хотели бы избежать однозначных итоговых оценок, поскольку многое зависит от того, какой курс позитивная психология выберет для своего дальнейшего развития. В связи с молодостью движения выбор этот не так очевиден и позволяет надеяться, что в будущем негативных моментов окажется меньше, чем преимуществ.

### Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 10-06-00294а.

### Литература

*Бонивелл И.* [Bonniwell I.] Ключи к благополучию. Что может позитивная психология: пер. с англ. М.: Время, 2009.

*Кричевец А.Н.* Ценностно-перформативное измерение психологических теорий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2010. Т. 7, №. 4. С. 3–19.

*Кричевец А.Н.* Античные греки и позитивная психология // Проблемы здоровья личности в теоретической и прикладной психологии: материалы междунар. науч.-практ. конф. Владивосток, 15–19 сентября 2011 г. / под ред. Н.А.Кравцовой. Владивосток: Изд-во Мор. гос.ун-та, 2011. С. 34–41.

*Селигман М.Е.П.* [Seligman M.E.P.] Новая позитивная психология: пер. с англ. М.: София, 2006.

*Франкл В.* [Frankl V.] Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

*Эммонс Р.* [Emmons R.] Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ.: под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2004.

*Deci E.L., Ryan R.M.* Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9(1). P. 1–11.

*Fredrickson B.L., Losada M.F.* Positive affect and the complex dynamics of human flourishing // American Psychologist. 2005. Vol. 60(7). P. 678–686.

*Friedman H.* Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide // The Humanistic Psychologist. 2008. Vol. 36(2). P. 113–126.

*Gable S.L., Haidt J.* What (and why) is positive psychology? // Review of General Psychology. 2005.

Vol. 9(2). P. 103–110.

*Held B.S.* The “virtues” of positive psychology // *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. 2005. Vol. 25(1). P. 1–34.

*Lazarus R.S.* Does the positive psychology movement have legs? // *Psychological Inquiry*. 2003a. Vol. 14(2). P. 93–109.

*Lazarus R.S.* The Lazarus manifesto for positive psychology and psychology in general // *Psychological Inquiry*. 2003b. Vol. 14(2). P. 173–189.

*Linley P.A., Joseph S., Harrington S., Wood A.M.* Positive psychology: Past, present, and (possible) future // *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(1). P. 3–16.

*Lyubomirsky S., King L.* The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? // *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131(6). P. 803–855.

*McDonald M., O’Callaghan J.* Positive psychology: A foucauldian critique // *The Humanistic Psychologist*. 2008. Vol. 36(2). P. 127–142.

*Robbins B.D.* What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology // *The Humanistic Psychologist*. 2008. Vol. 36(2). P. 96–112.

*Ryan R.M., Huta V., Deci E.L.* Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia // *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9(1). P. 139–170.

*Seligman M.E.P.* Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011.

*Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M.* Positive psychology: An introduction // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14.

*Veenhoven R.* Are the Russians as unhappy as they say they are? Comparability of self-reports across nations // *Journal of Happiness Studies*. 2001. Vol. 2(2). P. 111–136.

*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(1). P. 41–79.

Поступила в редакцию 27 апреля 2012 г. Дата публикации: 19 августа 2012 г.

### [Сведения об авторе](#)

*Солодушкина Марина Владимировна.* Аспирант (2012), кафедра методологии психологии, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая, 11, стр. 9, 125009 Москва, Россия.  
E-mail: [s-tg@mail.ru](mailto:s-tg@mail.ru)

### [Ссылка для цитирования](#)

Стиль [psystudy.ru](http://psystudy.ru)

Солодушкина М.В. Позитивная психология: успехи, проблемы и перспективы. Психологические исследования, 2012, 5(24), 3. <http://psystudy.ru.0421200116/0039>.

ГОСТ 2008

Солодушкина М.В. Позитивная психология: успехи, проблемы и перспективы // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 24. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421200116/0039.

[Последние цифры – номер госрегистрации статьи в Реестре электронных научных изданий ФГУП НТЦ "Информрегистр". Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

[К началу страницы >>](#)