



Коллектив авторов  
**Личностный потенциал.  
Структура и диагностика**

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5973929](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5973929)*

*Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева: Смысл; Москва;  
2011*

*ISBN 978-5-89357-285-8*

**Аннотация**

Коллективная монография охватывает широкий круг вопросов психологии личности через призму новой концепции личностного потенциала – системы характеристик личности, лежащих в основе успешной саморегуляции в различных сферах жизнедеятельности.

Адресуется психологам.

# Содержание

Введение: личностный потенциал как объект изучения	6
Литература	11
Часть 1	12
Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному	12
Методологические тупики классической психологии личности	12
Предпосылки для новой методологии в науке второй половины XX в.	14
Контурсы новой персонологии	17
От действия к поступку	28
Заключение	31
Литература	32
Идея потенциала в науках о человеке: от «человеческого потенциала» к личностному	36
Возможное как объект осмысления в психологии	36
Методологический смысл понятия потенциала в психологии и смежных науках	39
Проблема личностного потенциала в современных науках о человеке	42
Подходы к личностному потенциалу в практической психологии	45
Заключение	47
Литература	47
Подход через развитие эго: уровневая теория Дж. Лёвинджер	50
Эго и его развитие	50
Методологические проблемы выделения стадий развития	51
Проблема периодизации развития эго	58
Описание стадий развития	59
Тест незаконченных предложений	63
Заключение	65
Литература	65
Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера	67
Теория и исследования К. Рифф: позитивные основания психологического благополучия	67
Проект «Ценности в действии»: добродетели и силы характера	69
Опросник «Ценности в действии»	72
Индивидуальные различия сил характера и факторы их изменения	75
Апробация русскоязычного варианта опросника для подростков	77
Литература	78

Мудрость как интегральная характеристика личностного потенциала	80
Феномен мудрости: возвращение в науку	80
Теория и исследования мудрости в Берлинской парадигме	82
Мудрость в аспекте саморегуляции и опыта	88
Литература	90
Личностный потенциал как потенциал саморегуляции	92
Регуляция и саморегуляция как ключевые понятия психологии	92
Саморегуляция целенаправленного действия	94
Ограниченность целевых моделей саморегуляции	98
Цикл взаимодействия с миром: самоопределение и реализация как функции саморегуляции жизнедеятельности	101
Третий компонент саморегуляции: сохранение	104
Иерархическая архитектура саморегуляции: духовность как альтернатива аддикции	106
Литература	108
Часть 2	112
Оптимизм как составляющая личностного потенциала	112
Связь оптимизма с депрессией, совладанием со стрессом и психологическим благополучием личности	119
Оптимизм и здоровье	123
Оптимизм и успешность в профессиональной деятельности и спорте	125
Оптимизм и успешность в учебе	126
Оптимизм и качество супружеских отношений	130
Оптимизм и качество детско-родительских отношений	130
Оптимизм у представителей разных религий и культур	131
Конец ознакомительного фрагмента.	133

# Коллектив авторов Личностный потенциал. Структура и диагностика

Авторский коллектив:

А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И.А. Васильев, Т.О. Гордеева, А.И. Гусев, О.Е. Дергачева, Г.В. Иванченко, Е.Р. Калитеевская, М.В. Курганская, А.А. Лебедева, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, О.В. Митина, Е.Н. Осин, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова, А.Х. Фам, С.А. Шапкин

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 06-06-00449а «Структура и диагностика личностного потенциала»

Издание осуществлено при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 10-06-16004д

© Коллектив авторов, 2011

© Издательство «Смысл», 2011, оформление

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

## **Введение: личностный потенциал как объект изучения Д.А. Леонтьев**

Современная психология личности представляет собой весьма эклектичную область, специфическое предметное содержание и границы которой весьма нечетко определены. Если открыть практически любой из учебников под названием «Психология личности», «Теории личности» или «Развитие личности», мы найдем там все что угодно – от конституции до смысла жизни. Именно отсутствие четкого представления о специфическом содержании личности, помимо психических процессов, состояний и других составных частей предмета психологии, и является, на мой взгляд, основной помехой для развития этой области научного знания, которое движется сейчас очень быстрыми темпами, но направление этого движения не совсем понятно.

Ряд авторов в разное время и в достаточно разных контекстах пытались вычленить специфическое содержание личности. Можно сослаться на идею А.Н. Леонтьева (1983) о личности как особом измерении, несводимом к тому, в котором ведется изучение психических процессов, на идею В. Франкла (1990) о ноэтическом, духовном измерении, которое надстраивается над измерением собственно психологическим, идею Б.С. Братуся (1988) о разведении личности в узком смысле слова, характеризующейся особым содержанием, и личности в широком смысле слова. Во всех этих случаях под специфическим содержанием личности подразумевалось ее смысловое измерение (смысловая ткань, внутренний мир), что нашло отражение в перекликающихся между собой вариантах понимания структуры личности (Асмолов, 1990; Братусь, 1988; Леонтьев Д.А., 1993), которые достаточно близки: во всех трех моделях вычленяется смысловая сфера личности как специфическая ее ткань.

Однако это не позволяет еще говорить об имманентной динамике собственно личностного измерения: о личностном развитии – в отличие от развития личности, о личностном здоровье – в отличие от здоровья личности (понятия зрелости, развития и здоровья описывают с разных сторон фактически одно и то же). Личностное развитие не совпадает с развитием психическим, нравственным, интеллектуальным. Есть немало данных о том, что познавательная сфера, интеллект, нравственные ориентации, смысловая сфера и т. д. различаются у людей незрелых и зрелых, личностно здоровых и нездоровых, несформировавшихся как личность и сформировавшихся, но эти глубокие отличия не первичны. Их нельзя использовать в качестве объяснения того, почему этот человек такой, а не иной.

Для обозначения этого базового измерения – собственно личностного в личности – я считаю целесообразным ввести рабочее понятие «личностный потенциал» (ЛП), который прямо не коррелирует с интеллектуальным развитием, с глубиной и содержательностью внутреннего мира и с творческим потенциалом. Уже повседневный опыт дает нам интуитивное представление о подобной базовой индивидуальной характеристике, стержне личности. Среди людей, признанных неоспоримыми гениями, мы можем встретить натуры чувствительные, ранимые, болезненные, как, например, Ван Гог, Достоевский, Кафка и Мандельштам. Но среди них же мы видим и людей, которые хорошо владели собой и продуктивно и творчески строили свою жизнь – хотя порой и в крайне неблагоприятных условиях – например, Микеланджело, Пикассо, Бернард Шоу или Солженицын; им свойственна способность уверенно структурировать не только культурный, эстетический материал, но и материал собственной жизни.

Феноменологию, отражающую эффекты выраженности ЛП или его недостаточности, в разных подходах в психологии обозначали такими понятиями, как воля, сила Эго, внут-

ренняя опора, локус контроля, ориентация на действие, резилентность и некоторые другие. Лучше всего, пожалуй, ему соответствует понятие «жизнестойкость» (*hardiness*), введенное С. Мадди (*Maddi*, 1998) в качестве операционального аналога «отваге быть» по П. Тиллиху (1995). Мадди определяет жизнестойкость не как личностное качество, а как систему установок или убеждений, в определенной мере поддающихся формированию и развитию, – установки на включенность в противовес отчуждению и изоляции, установки на контроль за событиями в противовес чувству бессилия и установки на принятие вызова и риска в противовес стремлению к безопасности и минимизации напряжений. Разработав тест жизнестойкости и проведя с его помощью большое количество исследований, Мадди подтвердил, что жизнестойкость является той базовой характеристикой личности, которая опосредует воздействие на сознание и поведение человека всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств, от соматических проблем до социальных условий (подробнее см. настоящее издание, с. 178–209).

Вместе с тем все упомянутые понятия, хоть и имеют самое прямое отношение к ЛП, однако описывают лишь отдельные его грани. Когда мы говорим о личностном потенциале, речь идет не столько о базовых личностных чертах или установках, сколько об особенностях системной организации личности в целом, о сложной ее архитектонике, основанной на сложной схеме опосредствования. Например, В.А. Иванников (1991) убедительно показал, что воля обнаруживает себя не столько как сила, сколько как техника саморегуляции через опосредствование мотивации. Путь к решению проблемы личностного потенциала, по моему глубокому убеждению, лежит через смычку, с одной стороны, экзистенциальной психологии, которая на сегодняшний день уделяет наибольшее внимание феноменологии личностного потенциала и попыткам его концептуализировать, и, с другой стороны, культурно-исторической психологии Л.С. Выготского. Основной вклад Выготского в психологию личности заключается в четком и развернутом формулировании идеи о том, что сущностной психологической характеристикой личности является овладение собственным поведением через его опосредствование (*Выготский*, 1983). Хотя Выготский не оставил теории личности, то, что он говорил про личность, позволяет рассматривать личность как наиболее интегральную высшую психическую функцию (см. *Леонтьев Д.А.*, 2001), а основной характеристикой высших психических функций является, как известно, произвольность.

Личностный потенциал предстает как интегральная характеристика уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности, то есть осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности – как внешних, так и внутренних условий, под которыми понимаются биологические, в частности телесные, предпосылки, а также потребности, характер и другие устойчивые психологические структуры. В. Франкл (1990) подробно описывал такое проявление человеческой свободы, как свободу по отношению к собственным потребностям и к собственной телесности. Это замечательно было выражено еще Гегелем (1971, с. 26): «Обстоятельства и мотивы господствуют над человеком лишь в той мере, в какой он сам позволяет им это». В этой фразе заключена квинтэссенция психологии личности, содержащая две истины: (1) обстоятельства и мотивы могут господствовать над человеком, и (2) обстоятельства и мотивы могут не господствовать над человеком, если он им этого не позволит. Другими словами, существуют разные формы и механизмы регуляции и детерминации человеческого поведения, которые могут «включаться» и «выключаться», в том числе механизмы самодетерминации. Самодетерминация лежит в основе таких проявлений личности, которые, как писал М.К. Мамардашвили (1990), находятся по перпендикуляру к повседневному потоку жизни. Залог возможности самодетерминации – способность человека, как в когнитивном плане (плане сознания и картины мира), так и в плане чисто практическом, отстраниться от потока жизни, в кото-

ром он плывет. Существует система постоянно действующих на каждого из нас факторов, и мы имеем возможность «плыть» в ее рамках, адаптируясь к ней, но имеем также возможность эту систему трансцендировать, включив механизмы самодетерминации. В этом трансцендентном отношении к потоку жизни прежде всего и проявляется личностная зрелость как выражение личностного потенциала. Как хорошо выразилась одна клиентка, пришедшая к психологу, «вопрос в том – я живу или жизнь меня живет?» (И.К. Подчуфарова, личное сообщение).

Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете преодоление личностью самой себя. Сошлюсь на общую антропологическую модель Э. Фромма (1995), которая представляется мне весьма точным и полным образом человека. Фромм констатирует фундаментальную двойственность человека. С одной стороны, человек вышел из мира природы и его тянет по начертанному ею пути наименьшего сопротивления. Это путь возвращения в лоно матери-природы, путь слияния с родом, кланом и т. д., путь отказа от самостоятельности, от собственного принятия решения, в конечном счете – путь отказа от сознания и бегства от свободы. Но поскольку человек не может вернуться в это лоно, поскольку из рая он изгнан, он должен искать свой, уже человеческий путь, в чем ему никто не может помочь; он должен идти по границе двух миров, природного и человеческого, и создавать основания для своей жизни, поскольку он лишен тех оснований, которые есть у всех прочих живых существ. Собственно говоря, в том, в какой мере человек самоопределяется по отношению к этой дихотомии, также находит свое проявление личностное в личности, личностный потенциал. По сути, личностный потенциал отражает, в какой степени данный индивид произошел от обезьяны, ведь одна из самых больших иллюзий – считать, что мы уже от обезьяны *произошли*. Каждый человек на протяжении всей своей жизни продолжает решать эту задачу, и результатом разнообразия ответов на этот эволюционный вызов является очень большой спектр индивидуальных вариаций степени человечности. К сожалению, этот образ не такой уж метафорический, каким он кажется на первый взгляд (см. подробнее *Леонтьев Д.А.*, 2009).

Еще правильнее будет говорить о преодолении личностью прижизненно складывающейся структурой индивидуальности (тем, что задано «внешними» и «внутренними» условиями развития). «Личность – это не природный объект, это то, что человек в процессе индивидуального развития сам из себя делает. <...> Личность – это глобальная высшая психическая функция прогрессивного овладения собственным поведением и внесения новых высших закономерностей в процессы взаимодействия с миром и саморазвития на основе социального опыта, вычерпываемого из мира, и биологической основы, с которой мы в этот мир приходим» (*Леонтьев Д.А.*, 2006, с. 146).

Личностный потенциал – это интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий. Это способность личности проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации.

Понятие ЛП содержательно раскрывает идею «изменяющейся личности в изменяющемся мире» (*Асмолов*, 1990). Оно идет на смену понятию адаптации, подразумевая сложные механизмы совладания с изменчивой действительностью – не только приспособление к заданным условиям, но и готовность к их изменению и способность к самостоятельному созданию необходимых условий. Способность человека выполнять задуманное вне зависи-

мости от внешних условий, в том числе в неблагоприятных условиях, является неоспоримой ценностью как во многих областях профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни.

В последнее время для понимания этого аспекта личности часто используются понятия субъекта и субъектности и англоязычный аналог последнего – понятие «agency» (Р. Харре, Дж. Ричлак, А. Бандура и др.; см. об этом подробнее *Леонтьев Д.А.*, 2010). Можно согласиться с теми взглядами, которые связывают понятие субъекта с определенными априори не гарантированными функциональными способностями реально управлять ходом своей деятельности, характеризующимися индивидуальным разбросом и динамикой становления в онтогенезе (А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, В.И. Моросанова, Е.А. Сергиенко и др.). Действительно, далеко не каждый из нас в каждый момент своей жизнедеятельности выступает подлинным субъектом того, что он делает; действуя на основе стимул-реактивного или другого безличного механизма, индивид не осуществляет подлинное субъект-объектное отношение.

В 2001–2002 гг. под моим руководством на факультете психологии МГУ начала складываться неформальная исследовательская группа по изучению психологии самодетерминации, включавшая в себя преимущественно студентов и аспирантов. Мы стремились нащупать новые подходы в изучении личности в отсутствие априорной исследовательской программы, методов и т. п., не порывая при этом с устоявшейся методологией и базой знаний, стараясь найти и заполнить в них белые пятна. Работой группы руководил интерес в первую очередь к тем аспектам личности, которые не изучались традиционной психологией и традиционными широко распространенными методами, прежде всего в силу отсутствия адекватных подходов и инструментов. За прошедшее время разрозненные исследования и первоначально разрозненные теоретические идеи сложились в далеко еще не законченную, но вполне целостную концепцию и исследовательскую программу. На данный момент группа выросла в межкафедральную лабораторию факультета психологии МГУ по психологическому изучению качества жизни и личностного потенциала; в русле ее исследовательской программы создана специализированная лаборатория проблем развития личности лиц с ограниченными возможностями здоровья в МГППУ и лаборатория позитивной психологии и качества жизни в Высшей школе экономики; проводятся исследования в ММА им. И.М. Сеченова, в вузах и научных центрах других городов, от Смоленска до Камчатки. В русле этой программы за последние годы было защищено несколько кандидатских диссертаций (О.Е. Дергачевой, Е.Ю. Мандриковой, Л.А. Александровой, Е.Н. Осиним), выполнено несколько серьезных исследовательских проектов, в том числе: «Структура и диагностика личностного потенциала» (Российский гуманитарный научный фонд, 2006–2008); «Индикаторы и предикторы психологического благополучия и личностного потенциала школьников в системе общего образования» (ФЦП развития образования, 2007–2009); «Личностные ресурсы совладания в условиях хронического стресса» (Российский гуманитарный научный фонд, 2009–2010).

Цель данной коллективной монографии, созданной участниками межкафедральной (а на сегодняшний день уже фактически межвузовской и межведомственной) научно-исследовательской группы по исследованию самодетерминации и личностного потенциала – современная постановка проблемы личностного потенциала и нащупывание подходов к его изучению и диагностике на новом витке развития научного знания. Она включает в себя четыре части. Первая часть носит обзорно-теоретический характер и посвящена постановке проблемы личностного потенциала, в частности, взглядам в мировой психологии, которые могут так или иначе рассматриваться как попытки решения этой проблемы в разных понятийных системах и на разной методологической основе: в терминах потенциала и возможностей, уровней развития эго, черт (сил характера и добродетелей) и, наконец, саморегуляции.

Вторая часть посвящена составляющим личностного потенциала, отдельным конструктам, которые вносят осязаемый вклад в его функционирование. В их числе такие личностные характеристики, как оптимистическое мышление, жизнестойкость, витальность, личностная автономия, толерантность к неопределенности, стратегии совладания и др. Небольшая третья часть посвящена методологическим аспектам исследования личностного потенциала. Наконец, в четвертой части нашли отражение некоторые из исследований, в которых объяснительные возможности концепции личностного потенциала раскрываются на эмпирическом материале. Заключительная глава подводит предварительные итоги и намечает перспективы дальнейшей работы, которые, безусловно, намного шире того, что представлено в монографии.

## Литература

- Асмолов А.Г.* Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.
- Братусь Б.С.* Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.
- Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 3.
- Гегель Г.В.Ф.* Философская пропедевтика // Гегель Г.В.Ф. Работы разных лет: В 2 т. М.: Мысль, 1971. Т. 2. С. 5–209.
- Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977.
- Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения: В 2 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 1.
- Леонтьев Д.А.* Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1993.
- Леонтьев Д.А.* Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // Культурно-историческая психология развития / Под ред. И.А. Петуховой. М.: Смысл, 2001. С. 154–161.
- Леонтьев Д.А.* Личность как преодоление индивидуальности: контуры неклассической психологии личности // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра / Под ред. А.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2006. С. 134–147.
- Леонтьев Д.А.* Человечность как проблема // Человек – наука – гуманизм: К 80-летию со дня рождения академика И.Т. Фролова / Отв. ред. А.А. Гусейнов. М.: Наука, 2009. С. 69–85.
- Леонтьев Д.А.* Что дает психологии понятие субъекта: субъектность как измерение личности // Эпистемология и философия науки. 2010. Т. 25. № 3. С. 136–153.
- Мамардашвили М.* Как я понимаю философию. М.: Прогресс, 1990.
- Ницше Ф.* Так говорил Заратустра // Соч.: В 2 т. М.: Мысль, 1990. Т. 1. С. 5–237.
- Тиллих П.* Избранное. Теология культуры. М.: Юрист, 1995.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Фромм Э.* Душа человека. М.: Республика, 1992.
- Фромм Э.* Человеческая ситуация. М.: Смысл, 1995.
- Maddi S.R.* The search for meaning // The Nebraska symposium on motivation 1970 / W.J. Arnold, M.H. Page (Eds.). Lincoln (NB): University of Nebraska press, 1971. P. 137–186.
- Maddi S.* Creating Meaning Through Making Decisions // The Human Search for Meaning / P.T.P. Wong, P.S. Fry (Eds.) Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum, 1998. P. 1–25.

## Часть 1 В поисках основы личности

### Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному Д.А. Леонтьев

*Сведи к необходимым всю жизнь,  
И человек сравняется с животным.*  
*У. Шекспир «Король Лир»*  
*Акт 2, сцена 4*  
*Пер. Б. Пастернака*

Любое научное исследование разворачивается в контексте идей своего времени – или устоявшихся и общепризнанных, или новаторских, претендующих на изменение научных подходов, а иногда и тех, и других одновременно. Цель данной главы – эксплицировать методологические и общетеоретические ориентиры развиваемого нами подхода, прежде всего в контексте состояния мировой психологии личности в начале нового тысячелетия.

#### Методологические тупики классической психологии личности

Не претендуя на охват всей психологии личности, хотелось бы эксплицировать главные посылки, на которых основывается основная линия психологии личности XX в., во многом зашедшая в методологический тупик, хотя наряду с этой основной линией возникают и развиваются многообразные альтернативные подходы. Господствующая в этой области методология эмпирических исследований носит ограниченный характер, что связано прежде всего с тем, что из правильных принципиальных теоретических обобщений имплицитно делаются уже не столь бесспорные выводы, которые и направляют исследования:

1. Из детально аргументированного еще в 1920-е гг. положения о том, что психологические феномены законосообразны, подчиняются не просто стохастическим закономерностям, а достаточно четким и однозначным законам (см. *Левин, 2001*), выводится ложное, логически не вытекающее из него следствие, что у всех людей одни и те же психологические феномены подчиняются *одним и тем же* законам. Если мы изучаем разные выборки, разные группы, разные культуры, то, как правило, речь идет о том, что «уравнения» включают в себя разные параметры, разные константы, но сами уравнения в принципе не меняются, законы носят общий характер.

2. Из эмпирической очевидности индивидов как целостных и отграниченных друг от друга объектов анализа, жестко определенных в своих границах, выводится аналогичный, но также не столь однозначный вывод в отношении личности: изучая личность, мы изучаем четко отграниченную от других единицу. У нее есть черты, свойства, состояния, являющиеся неотъемлемым достоянием именно этой единицы, отличающие ее от других единиц. Это, однако, нельзя переносить на такие сравнительно недавно вошедшие в сферу психологического анализа личности переменные, как смыслы, ценности, сценарии, нарративы и др., которые транслируются от индивида к индивиду (см. *Леонтьев Д.А., 2010а*).

3. Из неоспоримой констатации того, что определенные феномены, с которыми мы сталкиваемся в этой области, не вписываются в естественнонаучную парадигму количественного измерения и требуют феноменологического анализа, понимания, интерпретации, диалогического подхода и др., делается необоснованный вывод об альтернативности и даже несовместимости гуманитарного и естественнонаучного подходов к психологии человека, между которыми надо выбирать: или – или.

4. Из вполне адекватной и разумной посылки о том, что психологические феномены входят, как и вся остальная реальность, в сферу научного познания, делается не вполне обоснованный вывод, что все психологические феномены полностью детерминированы в том понимании, в котором идея детерминизма присутствует в естественных науках, объясняются причинно-следственными связями, например, поведение описывается как функция от личности и ситуации (*Левин, 2001*). В книгах по методологии психологии формулируется принцип детерминизма, означающий, что все неслучайно, все детерминировано, все обусловлено. Вместе с тем, в психологии существуют модели «жесткого» и «мягкого» детерминизма (см. *Леонтьев Д.А., 2000*); детерминизм не тождественен пандетерминизму (*Франкл, 1990*), и пространство детерминизма находится во взаимодействии с пространством человеческой свободы (*May, 1981*).

5. Из данных, полученных на больших выборках, в которых обнаруживаются убедительные значения корреляции генетических переменных, фиксируемых к моменту рождения, и психологических переменных, измеряемых в том или ином возрасте, делаются выводы о «генетической детерминированности» тех или иных психологических процессов и форм поведения. Однако наличие даже очень высокосignificant корреляции не позволяет говорить о фатальном детерминизме. Наследственность можно метафорически уподобить настройкам компьютера «по умолчанию». Если взять большую выборку людей, которые приобрели в магазине готовые к работе персональные компьютеры, и через 2–3 года сопоставить их настройки с настройками, которые стояли «по умолчанию» в момент покупки, то мы, без сомнения, обнаружим весьма высокую их корреляцию – ведь большинство пользователей просто «не залезает» в настройки, а многие и не подозревают об их существовании. Следует ли из этого, что настройки не могут меняться? Нет, просто лишь небольшое число пользователей компьютеров вторгаются в системные настройки и что-то в них для себя переделывают. Подавляющее большинство сохраняет настройки по умолчанию.

Возможно, по аналогии с этим следовало бы трактовать и «генетическую детерминированность». Мы не очень квалифицированные пользователи самих себя, и убедительные корреляции определенных поведенческих переменных с их генетическими предпосылками, в частности, по данным близнецовых исследований, не говорят о том, что генетические механизмы жестко детерминируют формы поведения. Это происходит, лишь если личность не включается в этот процесс как «третий фактор» (*Dabrowski, 1964*), способный радикально трансформировать этот процесс.

Преувеличение меры фатальности влияний среды, наследственности и других детерминирующих нашу жизнедеятельность факторов является, видимо, прямым следствием отсутствия знания и понимания того, как можно что-то менять в себе и своей жизни. Многим практическим психологам прекрасно известно, насколько далеко эти возможности выходят за рамки расхожих представлений, хотя добиться понимания этого трудно потому, что это именно возможности, реализация которых не гарантирована и зависит от очень многих факторов. Трудно в стиле популярных книг сформулировать четкие алгоритмы того, что можно, а что нельзя, и какой путь ведет к гарантированному успеху, хотя попытки и делаются (*Seligman, 1994*). Во всяком случае, внутренний цензор, порождающий априорные самоограничения, как обычно, строже внешнего.

Таким образом, в начале XXI столетия психология личности так и не смогла выйти из плена ряда основополагающих бинарных оппозиций, которые в свое время сыграли в ее развитии прогрессивную роль, но на данный момент вполне себя исчерпали: биологическое – социальное, свобода – детерминизм, личность – ситуация, гуманитарное – естественнонаучное, врожденное – приобретенное, ситуативное – устойчивое.

Отчасти их исчерпанность связана с тем, что эмпирическая психология личности, которая развивалась на протяжении XX в., во многом отталкивалась от обыденного сознания, для которого очевидно, что каждый человек равен самому себе, что в разных ситуациях он поведет себя во многом схожим образом. Это заметил, описал и констатировал еще Феофраст и обобщил Аристотель: человек ведет себя так или иначе в силу своей природы, того, что в него заложено – личностной диспозиции, темперамента, характера и т. д. – «первый взгляд» на причины поведения, как это назвал Х. Хекхаузен (1986, с. 18). Если поведение человека обнаруживает вариативность в разных ситуациях, естественным образом возникает идея о ситуативных влияниях, о реагировании на особенности ситуации, окружения, об адаптации к внешним факторам, – Х. Хекхаузен (*там же*, с. 19) описал это как «второй взгляд». «Второй взгляд» в чистом виде продержался совсем мало, плавно перейдя в «третий взгляд» (*там же*, с. 27–28), в парадигме которого мы и живем до сих пор: причины всего видятся во взаимодействии личности с ситуацией, зависимые переменные являются в конечном счете функцией взаимодействия этих двух групп детерминант. Законы сопряжения внутренних и внешних причин довольно универсальны, едины для всех, главное – точно все измерить, а гуманитарно-понимающий, гуманистический и т. п. подход не имеет к научной психологии никакого отношения.

## **Предпосылки для новой методологии в науке второй половины XX в.**

Сегодня указанные предпосылки, на которых основывается психология личности, вряд ли могут удовлетворять, тем более что во второй половине XX в. в мировой науке возник ряд новых идей, которые в эти предпосылки не вписываются.

(1) Идеи системного подхода, которые предполагают, что любые закономерности могут меняться в зависимости от других закономерностей, действующих на более высоких уровнях. В. Франкл (1990) отмечал, что ограничения и жесткие детерминационные связи, господствующие на телесном и душевном уровнях организации человека, преодолеваются на более высоком, духовном уровне организации. В развернутом виде эта идея содержится в теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина (1986). Мерлин отмечал, что если связи между свойствами, или переменными (элементами системы), принадлежащими к одному и тому же уровню системной организации, носят, как правило, одно-однозначный характер, то связи между свойствами, относящимися к разным уровням, являются иными: одно-многозначными и много-многозначными. Другими словами, одно свойство может быть одновременно связано с разными связями других уровней. Более того, возможны не прямые, а опосредованные связи между свойствами, которые можно метафорически назвать транзисторными связями – по аналогии с электродинамикой в полупроводниковых соединениях. В простейшем транзисторе имеются два электрода, между которыми течет ток, когда цепь замкнута, и третий – опосредующий это замыкание; в зависимости от подаваемого на него тока меняется сила тока между двумя другими электродами, то есть устанавливается связь более высокого уровня, которая изменяет процессы на более низком уровне. Последние в результате не носят инвариантного характера, они могут изменяться под влиянием более высоких закономерностей.

(2) Идеи эволюционизма, которые предполагают, что закономерности некоторого процесса не остаются всегда неизменными; в ходе развития одни из них сменяются другими. Например, развитие личности ребенка до подросткового возраста сильнее всего коррелирует с характеристиками семейного окружения и родительского отношения; с подросткового возраста, однако, эта связь пропадает и наиболее сильное влияние на формирование личности ребенка начинают оказывать характеристики активности самого ребенка, точнее, подростка (*Немировский*, 1987). Другой пример: по последним данным обработки известного Гарвардского лонгитюда, участники которого проходят регулярные психологические обследования на протяжении более полувека, предикторы продолжительности жизни, здоровой и эмоционально благополучной старости оказываются разными в разные возрастные периоды: физическая активность, интеллектуальная активность, курение и другие позитивные и негативные факторы сильно сказываются на благополучной старости в одном возрасте и почти не влияют в другом (*Vaillant*, 2002). Несмотря на непрерывность самого процесса развития, в нем есть свои критические точки, в которых меняется характер движущих сил, ключевые закономерности, управляющие этим процессом.

(3) Гуманитарный взгляд на человека, в свете которого в предмет изучения наук о человеке были введены содержания: смыслы, ценности, идеи, образы, символы, то есть то, что имеет качественную характеристику, что можно семиотически описать, что имеет более или менее устойчивое значение. Все содержания не являются достоянием лишь того индивида, в сознании которого мы их обнаруживаем; если на уровне свойств, процессов и состояний, традиционно изучавшихся психологией, мы все оказываемся по отношению друг к другу замкнутыми монадами, то в плане содержаний мы все разомкнуты по отношению друг к другу. Существует процесс циркуляции содержаний, их диалогического взаимодействия и обмена, и эта циркуляция связывает разных индивидов не только между собой, но и с общим культурным фондом человечества. Понятие неклассической психологии в узком смысле слова отождествляется в данном случае с акцентом на изучение процессов циркуляции содержаний между индивидуальным сознанием и культурой (*Леонтьев Д.А.*, 2008а); именно эта циркуляция отличает личность от индивидуальности (см. подробнее *Леонтьев Д.А.*, 2006 г). Важно, что в число содержаний входит не только фактическое, но и возможное; на этом мы остановимся ниже. Специфической качественной методологией гуманитарного подхода выступает методология качественных исследований, развитие которых получило большой импульс в последние десятилетия (см. *Улановский*, 2009).

(4) Идеи экзистенциального миропонимания (см. *Леонтьев Д.А.*, 2007а) и некоторых родственных ему подходов, в частности, деятельностного подхода в психологии. В них реализуется идея «существование предшествует сущности» (*Сартр*, 1989, с. 323). Если традиционное психологическое исследование рассматривает поведение как функцию от личности и ситуации, предполагая, что ситуативные процессы поведения производны от устойчивых диспозиций, то экзистенциально-деятельностный взгляд утверждает, что деятельность, процесс, бытие в мире первично по отношению к ее кристаллизованным в личностных структурах формам: посеешь поступок – пожнешь привычку, но не наоборот.

(5) Представления о том, что сознание выступает основой психологического функционирования особого рода, несводимого к действию закономерно срабатывающих автоматизмов, описываемых традиционной психологией (*Выготский*, 1983; *Мамардашвили*, 1990 и др.). Включение сознания в схему рассмотрения приводит к своеобразному «удвоению» психологической реальности. Так, наряду с эмоциями как таковыми обнаруживается вторичное отношение к собственным эмоциям, от которого в конечном счете зависит не меньше, чем от самой исходной эмоциональной реакции. Например, известно, что тревога по поводу непредсказуемости будущего сама по себе не приводит к негативным последствиям, если человек не начинает испытывать вторичную тревогу из-за своей тревоги и

пытаться устранить ее (см. *Леонтьев Д.А.*, 2003). На это обращают внимание и современные западные авторы: «Люди – не просто пассивные субъекты, которые испытывают эмоции. Помимо переживания эмоций, индивиды отслеживают их, регулируют и в некоторых случаях борются с ними. Индивиды формируют отношения со своими собственными субъективными поведенческими и физиологическими аффективными реакциями, которые могут делать их уязвимыми для психологического дистресса и расстройств (например, тревожности, подавленности) или, наоборот, увеличивать их сопротивляемость, повышая вероятность эмоционально удовлетворяющего, вовлеченного и осмысленного существования» (*Kashdan*, 2007, p. 303). Т. Кашдан ссылается на растущие свидетельства того, что регуляция является очень важным фактором в позитивных психологических процессах и их исходах, и подчеркивает, что одна из трудностей понимания регуляции эмоций заключается в том, что эмоции могут регулироваться как произвольными, целенаправленными и предполагающими некоторые усилия стратегиями, так и автоматическими, спонтанными процессами. В одном случае налицо сознательная регуляция, в другом – автоматическая регуляция; уже начинают появляться исследования, в которых эти два способа регулирования положительных эмоций и их возможные синергетические взаимодействия между собой сопоставляются.

Аналогичное удвоение обнаруживается не только применительно к эмоциям, но и практически везде. Так, наряду с мотивами, побуждающими действие, немалую роль играет отношение личности к своим мотивам, выражающееся в разной степени их «приватизации», принятия личностью, признания ответственности за них (см. *Файзуллаев*, 1985; *Нюттен*, 2004). Это отношение, предпосылкой которого служит рефлексивное сознание (см. ниже), гораздо вариативнее, чем сами мотивы, и может существенно влиять на их проявление. Разные люди, имеющие одни и те же ценности, могут по-разному относиться к этим ценностям. При одном и том же сделанном нами фактическом выборе у нас может быть разное отношение к нему (см. *Леонтьев*, *Мандрикова*, *Фам*, 2007). Другими словами, над уровнем произвольно функционирующих механизмов возникает рефлексивная «надстройка», существенно влияющая на функционирование этих механизмов; предпосылкой подобной рефлексивной саморегуляции служит самодистанцированное рефлексивное сознание. Черты, мотивы, эмоции, состояния – это то, что мы в себе обнаруживаем, но не порождаем; мы их носители, но не авторы. Кроме них, однако, есть еще стратегии и цели, которые мы творчески вырабатываем. Именно благодаря им человек может выступать как субъект жизнедеятельности.

Важно подчеркнуть две особенности этой рефлексивной надстройки. Во-первых – ее факультативность: она существует лишь как возможность, но не как универсальная необходимость. Эмоции, черты, состояния, побуждения, устойчивые тенденции поведения и диспозиции всегда есть у любого человека и не только человека. Однако не всегда и не у всех мы обнаруживаем какие бы то ни было цели, стратегии, рефлексивное сознание. Более типично, увы, детерминированное, программируемое и прогнозируемое существование, которое сводится к императивной необходимости; множество факультативных возможностей, которые являются частью собственно человеческого потенциала, в таком существовании не реализуется. Во-вторых, особенностью описанного рефлексивного отношения является его независимость от первичного, базового, «естественного» механизма. Даже переживание собственного безусловного счастья может вызывать парадоксальный дискомфорт на рефлексивном уровне, например, настороженность из-за непривычки к такому состоянию, ощущение вины и незаслуженности, переживание неправильности безмятежного счастья в мире, где люди страдают и гибнут... (Как афористично сформулировал писатель и психолог Андрей Гусев: «Нет денег – нормальное состояние. Есть деньги – ненормальное состояние. Много денег – ужасное состояние».) Когда мы переходим на уровень рефлексивного сознания, на котором

способны занять позицию по отношению к самому себе, в том числе к собственной деятельности и личности, мы вступаем в мир парадоксов и сложных диалектических противоречий.

Эти и другие новые идеи создают предпосылки для радикального переосмысления понятия личности в психологии и стратегий и ориентиров ее исследования. Несколько утрируя, можно сказать, что существуют две психологии: психология «естественного человека» как пассивного, влекомого, управляемого, предсказуемого существа и психология «рефлексивного человека», выступающего субъектом собственной активности. Эта «вторая психология» представлена на сегодняшний день в первую очередь экзистенциальной психологией и культурно-исторической деятельностной психологией. И та, и другая описывают собственно человеческий режим психологического функционирования человека на основе характерных для него механизмов овладения произвольной саморегуляцией, рефлексивного сознания и опосредствования. В этом режиме осознанного функционирования человек, ориентируясь больше на возможности, чем на необходимость, оказывается намного менее детерминирован и предсказуем, чем в режиме автоматического функционирования поведенческих «механизмов». По большому счету, все подходы, которые описывают человека как управляемое, пассивное, запрограммированное существо, легко предсказуемое в своих действиях, абсолютно правы с одной оговоркой – чтобы полностью соответствовать этим прогнозам, необходимо расслабиться и выключить рефлексивное сознание. Тогда мы оказываемся программируемыми и прогнозируемыми существами, одинаковыми в своем поведении и в принципах организации своей жизнедеятельности.

Попыткой переосмысления на этой основе стратегических ориентиров понимания и исследования личности в психологии и является данная статья. Сразу оговорим, что мы отнюдь не призываем отказаться от того, что наработано традиционной психологией; речь идет лишь об осознании ограниченности этих представлений. Не отрицая того, что «первая психология» успешно выявила и продолжает выявлять многие реально работающие закономерности, принося немало практической пользы, мы видим все больше свидетельств того, что этими закономерностями не исчерпывается психология личности. Личность проявляет себя, причем в своих наиболее существенных характеристиках, на ином, более высоком уровне функционирования, на котором иные закономерности более высокого порядка могут преодолевать действие базовых, универсальных закономерностей подобно тому, как взлетающий самолет, не отменяя законов тяготения, преодолевает их действие благодаря использованию законов более высокого порядка – законов аэродинамики. «Вторая» психология вбирает в себя «первую», обозначая ее границы подобно тому, как физика Эйнштейна обозначила границы применимости Ньютоновой физики, не отрицая ее в целом. Основной проблемой оказывается проблема сопряжения достаточно разных языков и терминологических систем, посредством которых описывается функционирование человека в одной и в другой системах отсчета. Они различаются между собой во многих отношениях, однако в качестве системообразующего момента мы рассматриваем проблему детерминизма/самодетерминации жизнедеятельности личности, связывая «первую», традиционную психологию с акцентом на необходимости и детерминированности, а «вторую» психологию – с акцентом на возможности и самодетерминации.

## **Контурсы новой персонологии**

Х. Хекхаузен упоминал еще «четвертый взгляд» на причины поведения, в котором он видел перспективу, завтрашний день психологии мотивации – взгляд на внешнюю ситуацию как на пространство не стимулов, а возможностей (Хекхаузен, 1986, с. 32). Именно с введением в лексикон психологии личности категории возможного как ключевой категории мы связываем ее выход на новый уровень понимания и новый оперативный простор.

Значимость категории возможного для понимания человека подчеркивали в свое время самые разные философы и психологи, иногда в очень энергичных выражениях, но, как правило, весьма тезисно, неразвернуто, как бы между делом. В числе первых, кто ввел эту категорию в человекознание, были Ф. Ницше и У. Джеймс; позднее об этом писали Ж.-П. Сартр, В. Франкл, М. Босс, С. Мадди, Х. Хекхаузен, М. Чиксентмихайи; из русскоязычных авторов этой проблеме уделяли серьезное внимание М.К. Мамардашвили, А.М. Лобок, А.А. Брудный, Г.В. Иванченко. Однако практически единственным автором, у кого эта идея оказалась проработана последовательно и завершено, является М.Н. Эпштейн (2001; 2004). В его «Философии возможного» вводится строгое логическое модальное определение «возможного» – «это то, что может быть», хотя и не обязано быть (*Эпштейн*, 2001, с. 290), в отличие от «необходимого» как того, «что не может не быть» (*там же*, с. 291). Взгляд под этим углом зрения на все продукты человеческого духа позволяет убедиться, что не приходится аргументированно говорить о том, что они детерминированы, то есть необходимо должны были быть созданы и быть именно такими, какими они оказались. Можно в качестве примера рассмотреть исторические деяния выдающихся людей, которые отличает как раз их непредопределенность, или произведения искусства, особой ценностью из которых отмечены те, которые нарушают ожидания аудитории. М.К. Мамардашвили говорил про целый ряд феноменов – добро, любовь, мысль, свободу, – что они невозможны, но случаются (см. *Мамардашвили*, 1995; 1997). Это значит, что нет таких законов, таких формул, таких причинных цепей, которые бы детерминистически эти феномены порождали. Строго говоря, в терминах модальной логики М.Н. Эпштейна применительно к ним некорректно говорить о невозможном, так как они случаются, но они не необходимы, за ними не стоят какие-то закономерности, которые бы их законосообразно порождали.

С этим связан выдвигаемый нами *первый тезис* назревшего нового подхода к пониманию личности: ***в предметную область психологии, в частности, психологии личности, входит особая группа феноменов, относящихся к области «возможного», которые не порождаются причинно-следственными закономерностями.*** М.К. Мамардашвили писал про это применительно к проблеме добра и зла: если мы попытаемся проанализировать, что привело преступника к преступлению, мы часто можем выяснить и проследить цепочку причинно-следственных связей, факторов и закономерностей (наследственность, неблагополучная семья, дурное влияние улицы и т. д.), но если мы поставим вопрос о том, что вызвало какой-то добрый поступок, это будет невозможно, ибо нет таких причин, которые по автоматически действующему механизму порождали бы добро. Эти феномены не «необходимы», но они и не случайны, не имеют чисто вероятностной природы. Они связаны с уникальной природой человека как «кентаврического» существа, которое является объектом как естественнонаучного, так и гуманитарного рассмотрения. ***Соотношение естественнонаучной и гуманитарной парадигм понимания человека определяется тем, что естественнонаучная психология изучает человека как обусловленное существо, крайне сложный автомат, апсихологические феномены – в тех аспектах, в которых они выступают как «необходимые», то есть порождаемые причинно-следственными закономерностями, как то, чего «не может не быть». Гуманитарная, или, как в последнее время часто говорят, «неклассическая», психология изучает их в тех аспектах, в которых они выступают как недетерминированные, «возможные».***

В психофизиологическом функционировании человека, личности присутствует и то и другое. Есть целый ряд феноменов, которые удастся понять только как возможные, недетерминированные, негарантированные. В ноябре 1999 г. автор данной статьи зашел в типографию, где печаталась его книга «Психология смысла», узнать, как обстоят дела. Типографские работники, удовлетворив любопытство автора, задали свой вопрос: а что вообще говорит современная наука – смысл есть или его нет? Озадаченный автор после некоторой паузы

ответил «от имени современной науки»: если считать, что смысл есть, то он будет, а если считать, что смысла нет, то его и не будет, потому что взяться ему в этом случае неоткуда. Эта формула парадоксальна с точки зрения традиционной психологии, с точки зрения классического детерминизма, но, тем не менее, реальность такова: смысл сам себя порождает.

Добавим к этому личному примеру пару столь же показательных примеров из истории. Уильям Джеймс, происходивший из гуманитарной семьи – его отец был известным богословом, а младший брат стал знаменитым писателем, в молодые годы учился в Европе на врача. «Потеряв веру в свободу волеизъявления, он был совершенно подавлен мыслью, что все его поступки не более, чем простые реакции, как у павловских собак, и тогда невозможно достижение никаких целей. Состояние депрессии длилось несколько месяцев, и он уже подумывал о самоубийстве» (Мэй, 1994, с. 130). В конце концов он нашел выход: «Ему пришло в голову *поставить* на свободу. Он решил, что, просыпаясь утром, он будет верить в свободу хотя бы на один день. Он выиграл свою ставку. Вера в свободу обернулась *самой* свободой» (там же). В решении этой проблемы родился главный принцип позднее сформулированной Джеймсом философии прагматизма (Джеймс, 1997), перекликающийся с тем, что в последнее время описывается в психологии как механизм «самоосуществляющегося пророчества»: если верить в свободу, то она становится реальностью, а если верить в несвободу, детерминированность, то они тоже становятся реальностью. «Даже если существование свободного выбора недоказуемо, человек, который верит в него, все равно по какой причине, будет вести себя иначе, чем человек, который не верит. Сталкиваясь с огромным давлением обстоятельств, провоцирующих деловую нечестность, бизнесмен, верящий в строгий детерминизм, будет скорее склонен ему поддаться, чем его коллега, убежденный, что, как бы то ни было, человек свободен занять свою позицию и противостоять любым силам, влияющим на его поведение» (Csikszentmihalyi, 2006, p. 11). Ставя на несвободу, я также выигрываю свою ставку, но свободу при этом проигрываю. Проиграть в этой игре нельзя, но вот выигрыш в ней может оказаться совершенно разным. Другой пример, который приводит Мэй, – пример Блеза Паскаля, который аналогичным образом в отсутствие достоверного знания решил поставить на то, что во Вселенной есть смысл – в результате этого смысл реально возник (Мэй, 1994).

*Второй тезис* вводит иерархические отношения между сферой необходимого в человеке и сферой возможного. Некоторое время тому назад (Леонтьев Д.А., 2001) автором был предложен метафорический образ «пунктирного человека», под которым подразумевается, что **человек не всю свою жизненную траекторию проходит на одном и том же уровне, не все время действует и функционирует как человек, реализуя человеческий потенциал.** Схожая идея была предложена философом Ф.В. Лазаревым в его «интервальном подходе», который признает множественность частных перспектив и взглядов на человека (Лазарев, Литтл, 2001). Не случайно популярны такие метафоры, как «животное существование» и «растительное существование»; мы проходим часть траектории нашей жизни, временно регрессируя на более примитивные, субчеловеческие уровни, подобно тому, как самолет, едущий по шоссе или по взлетной полосе, не проявляет своего потенциала самолета и не выходит за рамки возможностей автобуса. В человеке есть все то, что есть у более низкоорганизованных животных, благодаря чему человек может функционировать на «животном» уровне, не включая свои специфические человеческие проявления. **Траектория человека в мире является пунктирной, прерывистой, потому что отрезки функционирования на человеческом уровне перемежаются отрезками субчеловеческого функционирования.** При этом человеческий и субчеловеческий режимы функционирования не равноправны. Существование на субчеловеческом уровне основано на общебиологических механизмах, подчиняется законам природы, причинной необходимости, поэтому оно протекает «на автопилоте». Привлекательность такого функционирования, «искушение субчеловеческим» обу-

словлено тем, что оно не требует усилий, это энергосберегающий режим функционирования. Напротив, все подлинно человеческое энергозатратно, оно не протекает автоматически, не порождается причинно-следственными связями и требует усилий, которые, безусловно, окупаются, но сама необходимость их отвращает многих от человеческого пути. Путь наименьшего сопротивления одновременно является и путем наименьшей реализации человеческих возможностей. Одним из проявлений искушения субчеловеческим служит современная массовая культура, которая представляет собой культуру расслабления, в отличие от традиционной культуры усилия (см. подробнее *Леонтьев Д.А.*, 2010б).

*Третий тезис: именно то, что в нашей жизни, помимо необходимого, существует сфера возможного, вводит в жизнь человека измерение самодетерминации и автономии.* Этим, в частности, предлагаемый подход отличается от известной теории автономии и самодетерминации Эдварда Деси и Ричарда Райана – очень умной, стройной, тонкой, изящной, богатой по своим возможностям, многократно и убедительно эмпирически подтвержденной и крайне эффективной и разносторонней в своих приложениях (см. *Deci, Ryan*, 2002). Несмотря на это, при подробном ознакомлении с этой теорией оставалось ощущение какого-то неустранимого противоречия, которое автору удалось осознать лишь недавно. Согласно теории Деси и Райана, автономия, или самодетерминация, возникает сама, автоматически, в результате определенного процесса эволюционного развития механизмов саморегуляции как высший ее уровень, то есть детерминированно, причинно обусловлено. Потребность в автономии постулируется как одна из трех базовых потребностей человека, и множество эмпирических данных подтверждают, что удовлетворение этой потребности ведет к росту здоровья и психологического благополучия, а ее фрустрация – к противоположным эффектам. Однако не парадоксально ли утверждение, что автономия и способность к самостоятельному причинно обусловленному выбору возникают в результате причинно детерминированного процесса? В этой теории недостает ответа на главный вопрос – зачем человеку автономия и самодетерминация, вопрос об их смысле.

Наш ответ на этот вопрос таков: ***автономия и самодетерминация нужны человеку для того, чтобы ориентировать поведение в пространстве возможного.*** Если все необходимо и причинно обусловлено, то автономия личности лишена практического смысла. И наоборот, если мы признаем пространство возможного, то без идеи самодетерминации не обойтись, потому что ***превращение возможности в действительность происходит только через недетерминированный (точнее, самодетерминированный) выбор и решение субъекта.*** В сегодняшней психологии уже привыкли к таким понятиям, как «смысл», «ценности», «истина», но еще недостаточно осознали их отличие от более традиционных конструктов. Это отличие связано с тем, что все они не являются автоматическими, самостоятельно срабатывающими механизмами; их влияние на человеческую жизнедеятельность реализуется только через самоопределение субъекта по отношению к ним, через осознание и непредначертанный ответственный выбор. Когда субъект противопоставляет свое сознательное решение автоматически срабатывающим механизмам, он вводит в регуляцию своей жизнедеятельности новые, более высокие принципы регуляции и организации собственной деятельности и из режима детерминированности переходит в иной режим функционирования – режим самодетерминации.

Самодетерминация работает по неклассическому принципу Архимедова рычага: дайте мне точку опоры, и я переверну Землю. Архимеду недоставало точки опоры вне того места, где он находился. Для воздействия на самого себя также необходима внешняя точка опоры, которая может стать местом психологического рычага, – поскольку, не будучи Мюнхгаузеном, нельзя вытащить себя из болота за собственные волосы. Еще Л.С. Выготский отмечал, что управлять собой непосредственно нельзя, но можно опосредованно, через внеш-

ную, культурную точку опоры, в которую упирается орудие. То, что мы обнаруживаем в пространстве возможного, способно выступать в качестве этой внешней точки.

*Четвертый тезис* говорит о текучести грани и сложном динамическом характере взаимодействия между необходимым, то есть детерминированным, и возможным, то есть самодетерминированным. ***Степень детерминированности, то есть необходимости одних и тех же психологических феноменов, может различаться у разных людей и меняться у одного человека на протяжении жизни.***

По мере личностного развития, как негэнтропийного движения от простого к сложному, законы детерминации и законы регуляции жизнедеятельности не остаются неизменными. В младенческом возрасте поведение действительно может исчерпывающе описываться через взаимодействие личности (точнее, внутренних диспозиций) и ситуации. По мере развития могут складываться также новые механизмы и системы регуляции, хотя у многих людей этого не происходит. В опубликованной нами «мультирегуляторной модели личности» (Леонтьев Д.А., 2007б) описано семь взаимодополняющих механизмов регуляции человеческого поведения. Каждая из семи регуляторных систем представляет собой отдельный элемент (в смысле Л.С. Выготского), который сам по себе не может функционировать. Единицы – это более сложные целостные принципы организации жизнедеятельности. К предварительным попыткам описать такие целостные структуры можно отнести типологию жизненных миров (Леонтьев Д.А., 2004). Попытка рассмотреть общую организацию жизнедеятельности человека еще более целостно приводит к формулированию такой междисциплинарной области исследований, как ***дифференциальная антропология***, в которой рассматриваются различия людей по качественным характеристикам способов организации жизни, восприятия мира, не сводимые к распределению в популяции отдельных признаков. ***Вариативность людей проявляется не просто в выраженности тех или иных потребностей и других индивидуальных особенностей, а в качественной разнородности форм саморегуляции, самоорганизации и отношений с миром.*** Качественная разнородность людей имеет под собой объективную основу. Однако она определяется не априорным разделением людей по «кастам», а мерой их индивидуального продвижения по пути очеловечивания, их индивидуальной онтогенетической эволюции, являющейся следствием их личного выбора и усилия, даже если учитывать огромный разброс наследственных и средовых предпосылок (Леонтьев Д.А., 2009а).

Вообще расхожие представления о высокой степени детерминированности нашей психологии, личности и жизненного пути, на наш взгляд, сильно преувеличены. Когнитивной основой этого искажения служит то, что про механизмы детерминированности человеческой жизни, про их обусловленность генетическими, средовыми и ситуационными факторами известно неизмеримо больше, чем про механизмы самодетерминации и выбора, изучение которых только начинается. Мотивационной основой этого искажения служит то, что образ человека, детерминированного наследственностью и средой, не в пример проще и понятнее, чем образ свободного человека, на свой страх и риск прокладывающего свою траекторию движения в неопределенном мире. Именно поэтому люди, не исключая и представителей академического сообщества, в гораздо большей степени готовы сконструировать и принять для себя собственную детерминированность, чем поставить на собственную свободу и автономию. Важно подчеркнуть, что, как следует из сказанного выше, речь идет не столько об общих объективных закономерностях, сколько о том, как каждый индивидуально конструирует и тем самым определяет для себя собственные границы. Латинское слово *termin* означает границу, межевой столб. Детерминация – это, буквально, установление границ, самодетерминация – установление границ самому себе. В США автор видел на бампере автомобиля наклейку следующего содержания: «My God is alive and well. Sorry about yours» («Мой Бог жив и здоров. Сожалею по поводу вашего»). Аналогично, если кто-то говорит, что все в

жизни детерминировано, предначертано и сделать ничего нельзя, единственным адекватным ответом будет: «Сочувствую. А у меня иначе».

**Пятый тезис: ключевую роль в механизме самодетерминации как произвольного воздействия субъекта на причинно-следственные закономерности, влияющие на его жизнедеятельность, играет сознание.** Определяется ли оно бытием или, напротив, определяет бытие – еще одна бинарная оппозиция, требующая более диалектического подхода. Трудно оспаривать, что бытие определяет сознание человека в очень многих отношениях, но это еще не вся правда. Бытие определяет сознание, но на определенном уровне развития сознания при определенных предпосылках может возникать (но не обязательно возникнет) обратное движение, сознание может начать определять бытие (разумеется, не всецело, а в каких-то рамках). **При этом речь идет не просто о сознании, а о рефлексивном сознании, осознающем не только окружающий мир, но и Я субъекта; в нем разделены содержательно наполненный образ Я и Я как внутренний центр, как единственная точка отсчета, откуда может брать начало автономная активность.** Без ощущения Я как внутреннего центра не может быть рефлексивного сознания и наоборот (см. *Леонтьев Д.А.*, 2009б): рефлексивное сознание подразумевает не просто взгляд внутрь себя, а взгляд со стороны на себя в мире, установление дистанции и занятие позиции по отношению к самому себе как фактичному, состоявшемуся. Только человеку, но не всякому и не всегда, удастся взглянуть на себя со стороны и увидеть себя в ситуации, одновременно замечая разные открывающиеся ему возможности. По сути, за разными возможностями, из которых человек выбирает, стоят разные *возможные Я*; личностный выбор – это всегда выбор одного из возможных вариантов себя (*Киркегор*, 1994). Не случайно в последние два десятилетия в западной психологии пользуется большой популярностью понятие «*возможные Я*» (possible selves; *Markus, Nurius*, 1986). Можно предположить, что осознание пространства возможного и рефлексия собственной ситуации выбора являются необходимой предпосылкой автономной, самодетерминируемой жизнедеятельности.

Весьма полно и лаконично дилемму жизнедеятельности, управляемой сознанием, и жизнедеятельности, управляемой механической причинностью, описал еще в позапрошлом веке В. Розанов (1892): «Двоякого рода может быть жизнь человека: бессознательная и сознательная. Под первой я разумею жизнь, которая управляется причинами, под вторую – жизнь, которая управляется целью».

Жизнь, управляемую причинами, справедливо назвать бессознательной; это потому, что хотя сознание здесь и участвует в деятельности человека, но лишь как пособие: не оно определяет, куда эта деятельность может быть направлена, и также – какова она должна быть по своим качествам. Причинам, внешним для человека и независимым от него, принадлежит определение всего этого. В границах, уже установленных этими причинами, сознание выполняет свою служебную роль: указывает способы той или иной деятельности, ее легчайшие пути, возможное и невозможное для выполнения из того, к чему нудят человека причины. Жизнь, управляемую целью, справедливо назвать сознательной, потому что сознание является здесь началом господствующим, определяющим. Ему принадлежит выбор, к чему должна направиться сложная цепь человеческих поступков; и также – устройство их всех по плану, наиболее отвечающему достигнутому...» (*Розанов*, 1994, с. 21).

Таким образом, влияние бытия на сознание является относительно универсальным и постоянным, а влияние сознания на бытие – вариативным и не всегда вообще проявляющимся. Включение рефлексивного сознания, позволяющее выйти из режима детерминизма и увидеть вариативные возможности, предполагает определенное внутреннее усилие, которое должно постоянно поддерживаться; расслабление приводит к автоматическому «выпадению» из режима рефлексивного сознания. Когда же рефлексивное сознание присутствует, оно может оказывать влияние на бытие, что отражается в соотношении детерминации и

самодетерминации в данной конкретной ситуации. При этом, если законы детерминизма не допускают особых вариаций, то есть если детерминация универсальна, то самодетерминация индивидуальна, и мы сталкиваемся в соответствующих ситуациях с очень большой индивидуальной вариативностью. Равнодействующая тех и других законов может быть очень разной, они вступают между собой в сложное взаимодействие, вследствие которого законы, определяющие поведение разных людей, не совпадают.

*Шестой тезис* связан со спецификой обработки эмпирических данных. Из сказанного выше вытекает неоднородность ковариационных связей между одними и теми же переменными не только в разных выборках (это уже давно выступает объектом анализа), но и при разных значениях этих переменных, на разных полюсах измерительных шкал. Например, по данным применения методики атрибутивных стилей М. Селигмана, используемой для диагностики оптимизма/пессимизма, и ее русскоязычных модификаций (см. Гордеева, Осин, Шевахова, 2009), пессимизм значительно теснее связан с другими переменными, чем оптимизм. Для некоторых других переменных, где удастся дифференцировать «высокие» и «низкие» группы по данному показателю, также выявляется общая закономерность: негативные (с точки зрения психологического благополучия и личностного развития) показатели обнаруживают заметно более густую сеть значимых корреляционных связей с другими переменными, чем позитивные. Мы объясняем это тем, что *при более низком уровне личностного развития связи между переменными носят более жесткий, детерминистический характер, а на высоком уровне развития одни переменные выступают по отношению к другим лишь как предпосылки, не предопределяя их однозначно*. Об этом же, по сути, говорят любопытнейшие данные об асимметрии генетической обусловленности положительных и отрицательных состояний и об изменении меры их генетической обусловленности под влиянием взаимоотношений в семье. Так, А. Теллеген с соавторами (Tellegen et al., 1988) обнаружили в близнецовых исследованиях, что гены объясняют 55 % дисперсии негативной эмоциональности и лишь 40 % позитивной, а семейное окружение – соответственно 2 % и 22 %. Еще более убедительные данные были получены А. Кнафо и Р. Пломином при изучении альтруизма на 9300 близнецовых парах с учетом стиля воспитания в семье (Knafo, Plomin, 2006): во всех возрастах негативный стиль (принуждение, отрицательные эмоции) позволяет ярче проявиться генетической предрасположенности (близнецы более схожи между собой и менее альтруистичны), а позитивный (преобладание положительных эмоций, отсутствие принуждения) не только способствует формированию альтруизма, но и приводит к увеличению внутриспарного разброса, к индивидуализации и снижению доли генетической детерминации этих процессов и, по всей видимости, помогает преодолеть биологическую заданность и усилить влияние факторов среды, выступая предпосылкой индивидуального развития. Вспомним также, что еще К. Левин (2001) усматривал различие между психологическими ситуациями награды и наказания в том, что ситуация, в которой основным побудителем желательного поведения выступает страх наказания, заставляющий делать то, что не хочется, оказывается психологически закрытой, детерминированной, из нее нельзя выйти, не подвергнувшись негативным санкциям. В отличие от нее ситуация позитивного вознаграждения более открыта, оставляет ребенку больше возможностей выбора и не предопределяет его действия так жестко. Таким образом, *если эгоизм и негативная эмоциональность сильнее причинно обусловлены на генетическом уровне, то позитивная эмоциональность и альтруизм существуют больше как возможности, развивающиеся при определенных условиях и предпосылках через преодоление генетически заложенных негативных предпосылок и больше зависящие от ситуации развития. Само личностное развитие протекает в направлении от генетически обусловленных универсальных структур к менее универсальным структурам, изначально существующим в модальности возможного*. Не случайно по обобщенным данным, полученным в

позитивной психологии, около 40 % дисперсии субъективного благополучия определяется индивидуальными выборами и усилиями субъекта, не вытекающими из каких-либо априорных диспозиций (см. *Lyubomirski, 2007*). Можно предположить, что эта доля будет больше у личностей более высокого уровня развития и меньше у менее развитых. Слегка упростив этот тезис, можно констатировать, что в более примитивной личностной структуре всё оказывается максимально однозначным, детерминированным, а при более сложной структуре система взаимосвязей оказывается более свободной и многозначной; это вновь заставляет вспомнить упоминавшуюся выше идею В.С.Мерлина (1986) о том, что рост структурной сложности системы закономерно приводит к повышению многозначности связей между ее элементами.

*Седьмой тезис: эмпирическим индикатором действия в поле возможного, а не необходимого, служит неспровоцированный выход за задаваемые ситуацией рамки.* Хорошей иллюстрацией служат известные исследования творчества (*Богоявленская, 2002*), демонстрирующие, что высший уровень развития творчества проявляется тогда, когда испытуемые выходят за рамки поставленной им задачи и самостоятельно обнаруживают в ситуации новые возможности, которые они выбирают в качестве основания для своей последующей активности. Характерно, что, как отмечает Д.Б. Богоявленская (*там же*), на этом уровне есть основания говорить уже об изменениях личности в целом, а не только творческого потенциала.

Другие данные, подкрепляющие и уточняющие этот тезис, были получены в исследованиях под руководством автора. В диссертационном исследовании Е.Ю. Мандриковой (*Мандрикова, 2006*; см. также *Леонтьев, Мандрикова, 2005*) удалось экспериментально выделить различные типы и механизмы личностного выбора: 1) реактивный тип, лишенный осмысления оснований выбора и управляемый случайными причинами, 2) активный выбор неизменности, опирающийся на стремление к сохранению статус-кво и отказ от новых возможностей, 3) активный выбор неизвестности, выражающийся в рискованном предпочтении неясных альтернатив. Последний тип, в отличие от первых двух, опирается на аргументы смыслового плана, основанием выбора служат возможности, а не фактичность. Испытуемые, характеризовавшиеся этим типом выбора, отличались от других групп значительно более высоким уровнем осмысленности жизни, автономии в принятии решений, оптимизма, толерантности к неопределенности, жизнестойкости и стремления к изменениям.

В другой работе (*Леонтьев, Ильченко, 2007*) была апробирована методика диагностики мировоззренческой активности: испытуемые должны были оценить в процентах степень согласия с каждым из двух вариантов ответов на вопросы мировоззренческого характера; по желанию они могли также сформулировать собственный вариант ответа. Те, кто вышел за пределы необходимости и воспользовался возможностью дать свой вариант, отличались значительно более высокой толерантностью к неопределенности, стремлением к изменениям и показателями по отдельным субшкалам теста смысложизненных ориентаций. Совсем недавно с помощью этой методики было обнаружено, что студенты, занимающиеся «надситуативной» волонтерской деятельностью по собственному выбору и решению, отличаются значительно более высоким уровнем мировоззренческой инициативы (*Косова, 2010*). И в том, и в другом случае испытуемые оказывались в ситуации, в которой они могли вести себя по задаваемым извне правилам и шаблонам или же обнаружить в ситуации возможность для недетерминированного действия. Результаты свидетельствуют о том, что ***по мере личностного развития и самодетерминации возрастает склонность ориентироваться на осмысленные и вариативные возможности противовес однозначной необходимости.***

Эти и другие феномены иллюстрируют идею неадаптивности как способности действовать за пределами ситуативной необходимости, трансцендировать за границы предустановленного, последовательно разрабатываемую в психологии на протяжении трех десяти-

летий В.А. Петровским (1996, 1997, 2010). Практически, предлагаемый подход с другой стороны приводит к идеям, весьма созвучным тем, которые В.А. Петровский развивает в своих моделях субъектности.

*Восьмой тезис* конкретизирует мысль о снижении жесткости причинных связей между переменными на высших уровнях личностного развития через введение понятия «предпосылка». Причины, или детерминанты, явлений оказывают симметричное действие: пусть А является причиной Б, тогда, если имеет место А, то имеет место и Б, а если нет А, то нет и Б. Влияние предпосылки лишено симметрии: если В является предпосылкой Г, то в отсутствие В не может быть Г, однако наличие В не ведет автоматически к Г, оно создает лишь возможность для него, которая может или осуществиться, или нет. Например, функциональная зрелость и отсутствие серьезной органической патологии головного мозга является в этом смысле предпосылкой, но не причиной сложной интеллектуальной деятельности, которую она никоим образом не гарантирует; вместе с тем, при наличии серьезных нарушений в работе мозга такая деятельность вряд ли возможна. Таким образом, *по мере восхождения к более сложным и совершенным формам и механизмам человеческой жизнедеятельности и психологических процессов их причины начинают все больше замещаться предпосылками, которые, в отличие от причин, порождают не необходимые следствия, а возможности, тогда как их отсутствие – невозможность*. Приведем следующий пример. А. Маслоу в интервью, данном им незадолго до своей смерти, признался: его убеждение в том, что полноценное удовлетворение всех базовых потребностей порождает движение к самоактуализации, не получило подтверждения в экспериментах – некоторые люди в этих условиях движутся в предсказанном направлении, а некоторые нет. Оказалось, что невозможно выстроить такую систему условий, которые порождали бы творчество и самоактуализацию как неизбежное следствие (Frick, 2000, p. 139). В этом примере удовлетворение потребностей выступает не детерминантом самоактуализации, а ее предпосылкой, порождающей ее возможность, но не необходимость.

Неразличение детерминант и предпосылок также может служить причиной ошибочных суждений относительно детерминированного характера некоторых явлений, основывающихся на корреляционных взаимосвязях. Приведем такой пример: с помощью корреляционного анализа несложно установить значимую связь между наличием у зданий в некотором населенном пункте первого этажа и наличием второго. Кросс-секционные, лонгитюдные и другие схемы исследования могут достоверно установить и направление этой связи: именно наличие первого этажа обуславливает наличие второго, но не наоборот. Однако ошибочным был бы вывод о том, что первый этаж детерминирует второй: он является его необходимой предпосылкой, обеспечивая возможность второго этажа, но реализуется ли эта возможность, зависит совсем от других факторов, а не от наличия первого этажа.

*Девятый тезис: признание психологической реальности и значимости категории возможного переносит нас из ясного и четко структурированного мира в мир, где господствует неопределенность, и совладание с ее вызовом выступает залогом адаптации и эффективного функционирования*. Именно таков мир экзистенциального миропонимания, рисуемый философами и психологами этого направления со времен С. Кьеркегора (см. Леонтьев Д.А., 2003; 2007а). Лишь в последнее время, однако, эти идеи начинают приобретать более широкое признание и оказываются созвучны не только современной психологии в целом, но даже естественным наукам. Так, по мнению И. Пригожина (1991), сегодняшняя наука несводима ни к материализму, ни к детерминизму, и признание нестабильности и непредсказуемости как сущностной характеристики природы закономерно ведет к изменению ее облика. «Следует лишь распротиться с представлением, будто этот мир – наш безропотный слуга <...> Мы должны признать, что не можем полностью контролировать окружающий нас мир нестабильных феноменов, как не можем полностью контролиро-

вать социальные процессы (хотя экстраполяция классической физики на общество долгое время заставляла нас поверить в это)» (*там же*, с. 51). Вывод о том, что параметр «определенность/неопределенность» является основополагающим для сознания и мировоззрения целых культур, следует, в частности, из анализа частотных словарей: определенные артикли являются самыми частотными словами во всех языках, где они имеются (см. *Эпштейн*, 2004, с. 237). «Определенный артикль, **the**, и есть искомое философское слово слов, выдвинутое самим языком на первое место среди бесчисленных актов говорения о мире <...> В какие бы предметные сферы ни заходил язык, без артикля как различающего элемента не обойтись в большинстве высказываний» (*там же*, с. 238). Характерно, что в русском языке такой языковой единицы нет, и проблема различения определенного и неопределенного, были и сказки, реальности и идеала, факта и иллюзии, цели и миража у носителей русского языка достаточно традиционна.

*Десятый тезис* утверждает, что сопряжение определенности и неопределенности как двух аспектов бытия и сознания вряд ли возможно в поле детерминированности. Однако **введение категории возможного позволяет описать цикл экзистенциального взаимодействия субъекта с миром, в котором находит место как ориентация на определенность, так и ориентация на неопределенность** (*Леонтьев Д.А.*, 2006в). Прототипической моделью такого цикла выступает «модель Рубикона», разработанная Х. Хекхаузенем (2003) в соавторстве с Ю. Кулем и П. Голвитцером. Эта модель описывает динамику целенаправленного действия как переход от «мотивационного состояния сознания», максимально открытого по отношению к получению новой информации и взвешиванию имеющихся возможностей, к «волевому состоянию сознания», когда решение уже принято, действие обретает конкретную направленность и сознание «закрывается» от всего, что может эту направленность поколебать. Переход от первого ко второму происходит резко, в акте принятия субъектом внутреннего решения (переход Рубикона). Б.М. Величковский (2003; 2006) экспериментально обнаружил и описал два качественно разных типа переработки информации – амбиентный и фокальный; первый характеризуется равнозначной открытостью к любой новой информации, а второй, напротив, – селекцией и фильтрацией информации, подчиненной текущей задаче. Как показано в исследованиях и Х. Хекхаузена с соавторами, и Б.М. Величковского, оба типа качественно разнородных процессов представляют собой естественно сменяющие друг друга равно необходимые фазы единого цикла действия или познавательной переработки.

Это позволяет по-новому посмотреть на соотношение открытости (толерантной восприимчивости) и закрытости (эгоцентрического воздействия) в отношениях человека с миром, увидев в них **две сменяющие друг друга фазы единого цикла экзистенциального взаимодействия субъекта с миром. Главным содержанием фазы открытости является расширение спектра возможностей действия, которые может обнаружить для себя субъект, максимизация потенциальных смыслов, которые может нести в себе ситуация, и самоопределение по отношению к ним, раскрытие потенциаласвободы. Главным содержанием фазы закрытости является сужение спектра возможностей, совладание с их избыточностью через осуществление выбора и переход к реализации, преодоление неопределенности, раскрытие потенциала ответственности.** Разрыв этого цикла и абсолютизация одной из двух фаз приводит к неполноценному, однобокому взгляду на человеческое существование: абсолютное познание и понимание, оторванное от выбора и реализации, так же неполноценно, как абсолютная целенаправленность и реализация, оторванная от понимания и осмысления возможностей. Редукция фазы открытости приводит к ригидности и упрощенности жизненного мира, снижению регуляторной роли сознания. Редукция фазы закрытости приводит к тирании «всевозможности» (*Лобок*, 1997), к бесконечной и безответственной игре смыслами, изъятыми из контекста собственного бытия

в мире. Речь идет, фактически, о двух типах нарушения саморегуляции, к которым можно, вслед за А. Маслоу (1999), применить понятие «метапатология» (подробнее см. *Леонтьев Д.А.*, 2006в, а также настоящее издание, с. 119–123).

*Одиннадцатый тезис* раскрывает механизм воплощения возможности в действительность, в реальное действие, имеющее для субъекта последствия. Именно здесь гуманитарная психология, изучающая неисчислимые миры смыслов, вееры возможностей, открывающихся нам через рефлексивное сознание, смыкается с экзистенциальной психологией, в центре которой находится самодетерминируемое решение и действие.

Как можно представить себе этот процесс? Первым и необходимым этапом является, безусловно, усмотрение, раскрытие соответствующей возможности, которое, однако, необходимо, но не достаточно. ***Возможности никогда не воплощаются в действительность сами, это происходит только через деятельность субъекта, который воспринимает их как возможности для себя, что-то из них выбирает и делает свою «ставку», вкладывая себя и свои ресурсы в реализацию выбранной возможности. Субъект принимает на себя ответственность за реализацию данной возможности, беря на себя внутреннее обязательство перед самим собой вкладывать усилия для ее реализации.*** Это процесс воплощения возможности в действие, в ходе которого происходит трансформация: ***возможное – ценное (осмысленное) – должное – цель – действие.***

Спектр возможных для субъекта в данный момент вариантов действия может быть очень широк. Среди них есть и бессмысленные, внеконтекстные, и саморазрушительные возможности (например, возможность суицида). Однако житейское, обыденное понятие возможности подразумевает обычно только осмысленную возможность. В. Франкл (1990) определял смысл как возможность на фоне действительности. Если некоторые из возможностей представляются субъекту ценными, хорошими, привлекательными или иным образом осмысленными, они обретают, наряду с осуществимостью, атрибут осмысленности. Первый переход в процессе воплощения возможности в действие связан поэтому с сужением спектра принимаемых во внимание возможностей, исключение из их числа тех, которые субъект не воспринимает как привлекательные, осмысленные, ценные альтернативы.

Следующий шаг рассматриваемого процесса трансформации связан с определением субъекта по отношению к ряду осмысленных возможностей, которые не могут быть все реализованы и требуют установления приоритетов. Субъект занимает особую внутреннюю позицию по отношению к тому, что он принимает как должное, беря на себя ответственность за его реализацию. Эта ответственность предполагает готовность к действию, внутреннее согласие затратить ресурсы и усилия и заплатить некоторую цену, например, отказавшись от других привлекательных возможностей. Возможность, по отношению к которой субъект определился подобным образом, становится для него должным. Как убедительно показал М.Н. Эпштейн (2001), должное является разновидностью возможного, а не формой необходимости. Любое долженствование предполагает возможность соблюдения нормы и возможность ее нарушения; выбор зависит от нашего ответственного решения, пусть даже соблюдение нормы поощряется, а нарушение наказывается. Поэтому в форме морали в регуляцию поведения вовлекается личная ответственность и выбор самих субъектов (см. подробнее *Леонтьев Д.А.*, 2008б).

Однако и обретение возможностью статуса должного не является конечным звеном рассматриваемого перехода. Существует некоторый неустранимый зазор между формированием цели и принятием решения «в принципе» реализовывать данную осмысленную возможность и началом действия по ее фактической реализации. Его преодоление требует внутреннего шага, который описывался в психологии через известные метафоры «fiat» (да будет!) (*Джемс*, 2003) и «перехода Рубикона» (*Хекхаузен*, 2003). Важно, что момент фактического начала действия ничем не детерминирован – его можно откладывать, а можно при-

ближать, но это всегда определяется самим субъектом. Сделка считается заключенной не тогда, когда договаривающиеся стороны согласовали все условия, а когда они ударили по рукам – совершили символический акт, который знаменует необратимый переход в иное состояние. Это точка принятия ответственности, вложения себя в поступок. «Не содержание обязательства меня обязывает, а моя подпись под ним» (*Бахтин, 2003б, с. 37*). Сам выбор этой точки не может получить причинного объяснения ни в одной теории. Она знаменует собой переход от просто ценного к тому, что становится для меня должным и начинает определять мои действия независимо от того, как давно была содержательно сформулирована цель или договоренность. Этот шаг завершает цепь перехода: возможное – осмысленное – должное – цель – действие. Экзистенциальная психология занимает ключевое положение на стыке гуманитарного и естественнонаучного аспектов человека, потому что она изучает сам переход от возможного через должное к императивному; далее реализация уже принятого решения может подчиняться каузальным закономерностям, описываемым традиционной психологией.

Во всех звеньях упомянутого перехода решающую роль играет рефлексивное сознание субъекта. Если оно неразвито или просто дремлет, субъект не в состоянии проделать работу по открытию и селекции возможностей и переходу к осмысленному целеполаганию. Эту работу может манипулятивно проделать за него другой, предлагая уже готовую цель в качестве заведомо ценного и должного; субъекту остается только «взять под козырек». Именно этот механизм искусственного «спрямления» пути от многообразия возможностей к единственной принимаемой здесь и теперь цели активно используется в рекламе, политической и религиозной пропаганде, межличностных манипуляциях. Биологический императив минимизации энергозатрат объясняет ту поразительную готовность, с которой многие люди склонны принимать заданные извне цели, не рассматривая возможных альтернатив.

## От действия к поступку

Сформулированные выше контуры психологии возможного, которые обобщают основные позиции антропологической модели, сложившейся в последние годы и отраженной в ряде публикаций (*Леонтьев Д.А., 2002; 2006а; 2008б; 2009а, б*), обозначают новые задачи и позволяют увидеть новые вызовы как для исследователей, так и для практиков.

Ключевой проблемой видится сам переход из режима детерминированности в режим самодетерминации при подключении рефлексивного сознания. По-видимому, именно при включении рефлексивного сознания становится возможным отклонение от предсказуемой детерминистической логики действий. Довольно давно Е.В. Субботский (1977) предложил методический прием, позволяющий зафиксировать наличие у ребенка определенных смысловых образований и их влияние на поведение: признаком этого служит отклонение его поведения от пути, предполагаемого «интеллектуалистической презумпцией объяснения», от самоочевидной рациональности. По аналогии с этим мы можем усмотреть и феномены отклонения поведения от пути, предполагаемого «смысловой презумпцией объяснения», или «логикой жизненной необходимости» (*Леонтьев Д.А., 2007б*); в этих случаях мы имеем основания предполагать переход из режима детерминированности в режим самодетерминации.

Сами механизмы перехода могут быть сформулированы на языке определенных психотехнических действий, или «экзистенциальных психотехник». Первые две из них автор помнит в форме наставлений, которые регулярно повторяла ему в детстве в соответствующих ситуациях его бабушка и которые интериоризировались в структуре его личности в виде действенных принципов саморегуляции.

«Экзистенциальная психотехника № 1»: «Остановись и сосчитай до десяти». Это позволяет создать основу самодетерминации – паузу между стимулом и реакцией, в которой Р. Мэй (*May*, 1981) видел место локализации человеческой свободы. Пауза, воздержание означает больше, чем отсрочка во времени, это разрыв некоторого автоматически действующего в собственном ритме механизма, «автопилота» нашего поведения. «Свобода воли и активность не совместимы с ритмом... Ритмом я могу быть только одержим, в ритме я, как в наркозе, не сознаю себя» (*Бахтин*, 2003а, с. 191). Произвольная пауза выводит этот механизм из строя. Используя эту психотехнику, человек выходит из режима «естественного» реагирования на стимул и может начать строить свое поведение по-новому, исходя из своего экзистенциального Я как точки отсчета – при условии наличия у него ощущения этого внутреннего центра. «Хочешь сказать мелочь – считай до десяти, что-то серьезное – до ста. Хочешь совершить поступок – до тысячи» (*Жванецкий*, 2006, с. 75). М.К. Мамардашвили (1996) в своем «Введении в философию» объяснял, что Гамлет колеблется как раз потому, что он пытается выйти из жестко предписанной последовательности событий. С самого начала «понятно», что в этой ситуации предполагается делать, как реагировать. Но он пытается этого не делать, выйти из режима реагирования на стимулы, из цепи событий, из колеса судьбы. На протяжении всей пьесы, осознавая неумолимость этого колеса, где все предрешено, Гамлет пытается не исполнить роль, которая ему предписана. Итогом является неудача, зато героическая.

«Экзистенциальная психотехника № 2»: «Посмотри на себя со стороны». Как только мы включаем рефлексивное сознание, начинаем вдумчиво осознавать все варианты, все альтернативы, то обнаруживается парадоксальная вещь: в любой ситуации нет такого выбора, который мы не могли бы сделать. Мы можем сделать любой, даже на первый взгляд самый неоптимальный выбор, все альтернативы нам доступны. В этом и выражается режим самодетерминации: на этом уровне не действуют отговорки «а что я мог?», «у меня не было другого выхода», и слова «я не мог поступить иначе» означают лишь то, что цена, которую пришлось бы заплатить, поступив иначе, неприемлема для субъекта, и он отверг эту альтернативу.

Третья экзистенциальная психотехника связана с расщеплением чувства собственного Я на Я-образ и Я-центр, осознанием несовпадения того, какой именно я, как я отвечаю на вопрос «кто я?», и той внутренней точки опоры, которая позволяет противостоять любым внешним стимулам, соблазнам и давлениям. По сути речь идет о различении в себе личности и индивидуальности, об ощущении себя личностью, критерием которой является саморегуляция, управление собой, своими действиями, и способность в какой-то степени влиять на происходящее с нею и вокруг нее. Личность может преодолевать любую фактичность, заданность того, «какой я» – я такой, каким я выбираю быть и каким я себя делаю. Личность как безграничная возможность строится на преодолении индивидуальности как фактичности.

Четвертая экзистенциальная психотехника связана с выявлением альтернативности любых выборов, возможности в любой ситуации найти неочевидные альтернативы, выбор между которыми определяется только нашими решениями. «Об Отто Уилле, легендарном терапевте, сообщается, что он периодически прерывал бесконечные размышления сильно скованного пациента с навязчивостями, высказывая предложения типа: “Послушайте, почему бы вам не сменить имя и не переехать в Калифорнию?”» (*Ялом*, 1999, с. 243). То же относится и к уже осуществленным действиям, которые мы выбрали, даже не заметив этого. «Ведь выбор – это не то, что мы должны сделать, стать кем-то еще (как часто понимают выбор). Выбор заключается в том, что мы реально делаем, уже делаем; все кажется, что еще выбираем, что мы еще на пороге выбора, а по факту уже выбрали и живем...» (*Калитеевская*, 2006, с. 146).

Пятая экзистенциальная психотехника – экзистенциальный расчет как осознание цены, которую приходится платить за каждый из возможных выборов (см. *Иванченко, 2001; Леонтьев Д.А.*, в печати). Особенность цены заключается в том, что согласие или несогласие на нее – всегда решение самого субъекта, которое не связано напрямую с величиной этой цены. Именно поэтому сколько-нибудь лично значимый выбор не может быть сведен к рациональным калькуляциям. Сами по себе такие калькуляции полезны тем, что позволяют более полно отрефлексировать саму структуру ситуации выбора, хотя решение из них вывести не получается.

Шестая экзистенциальная психотехника – принятие ответственности и вкладывание себя в избранную альтернативу. Под этим углом зрения то, как именно человек принимает решение, в какой степени принимает на себя ответственность за свой выбор и вытекающие из него действия, оказывается важнее, чем то, что именно он выбрал. Именно через механизм принятия личной ответственности в поле детерминации человеческих действий входят этические нормы и заповеди (подробнее см. *Леонтьев Д.А.*, 2008б).

Реализация этих шести психотехнических действий, которая, став привычной для зрелой личности, может протекать за доли секунды, позволяет перейти в режим самодетерминации. Именно к действию в режиме самодетерминации применимо понятие поступка, которое в последние десятилетия все больше привлекает внимание психологов-теоретиков (*Петухов, Столин, 1989; Асмолов, 1990; Зинченко, 1997; Соколова, 1999*). Ранее, в 1940-е гг., понятие поступка пытались вписать в свои концептуальные системы А.Н. Леонтьев (2004) и С.Л. Рубинштейн (2001). Во взглядах всех перечисленных авторов есть нечто общее: они придают большое значение понятию поступка и ценностно нагружают его; они определяют поступок через соотнесение с действием как его более «высокую» разновидность и/или через соотнесение с личностью как ее сущностное проявление; ни у одного из них понятие поступка, при всей его значимости, не оказало заметного влияния на дальнейшие исследования. Последнее относится к психологии в целом, не обнаруживающей готовности ассимилировать это понятие. Мы имеем в виду здесь и далее только русскоязычный контекст; на основные европейские языки это понятие непереводимо, хотя можно подобрать более или менее приблизительные его аналоги. Действительно, понятие поступка бросает вызов традиционному психологическому дискурсу. В традиционной психологии не находилось места понятию поступка из-за ее неспособности принять образ не управляемого механизмами существа, а сознательного субъекта, находящего в мире основания для своих ответственно выбираемых действий.

Признаки, через которые психологи вводят и описывают понятие поступка, разнятся, хотя и образуют довольно гармоничное сочетание. А.Н. Леонтьев определяет поступок как действие над порогом ситуативной необходимости, «действие, судьба которого определяется не из наличной ситуации» (2004, с. 202). Е.Е. Соколова (1999) подчеркивает обязательную полимотивированность поступка, вследствие которой его совершение выступает разрешением мотивационного конфликта. С.Л. Рубинштейн видит главное отличие поступка в осознанном характере проявляемого в нем отношения (2001, с. 23, 444–445). Для В.В. Петухова и В.В. Столина (*Петухов, Столин, 1989, с. 29*) квалифицирующим признаком выступает неопределенность ситуации и рискованность поступка, неясность его следствий. Наконец, В.П. Зинченко соотносит поступок с целостной, «собранный» личностью (1997, с. 184–186). Все эти характеристики складываются в понимание поступка как действия, не обусловленного данными в ситуации побудительными силами и причинами, а напротив, трансцендирующего влияние ситуации благодаря активной роли «участного сознания» (*Бахтин, 2003б*); В.П. Зинченко отмечает, что поступки могут прерывать деятельность (1997, с. 216). Вместе с тем они не случайны, напротив, поступок служит особым моментом проявления личности (*Войтыла, 2003, с. 73*).

Вся совокупность указанных признаков хорошо согласуется с философским пониманием специфической причинности, лежащей в основе того, что мы называем поступком. М.М. Бахтин пишет: «Только признание моей единственной причастности с моего единственного места дает действительный центр исхождения поступка и делает не случайным начало, здесь существенно нужна инициатива поступка, моя активность становится существенной, долженствующей активностью» (2003б, с. 41). С этим перекликается и философский анализ К. Войтылы: «Личность (или любое конкретное человеческое “я”) может считать поступок результатом своей причинности, и в этом смысле – своим свойством, а также... полем своей ответственности» (2003, с. 138). Поступку К. Войтыла противопоставляет понятие «uczynienie», неудачно переведенное в цитируемом издании как «активация»; под «учинением» понимается действие, происходящее само по себе, без сознательной причинности. Оба автора при этом теснейшим образом связывают понятие поступка с понятием ответственности как осознанной *личностной причинности*.

Таким образом, поступок предстает как действие, не вписывающееся в традиционные схемы психологической причинности, но требующее признания иного рода причинности, опирающейся на ответственность, смысл и возможности. «Все содержательно-смысловое... – все это только возможности, которые могут стать действительностью только в поступке на основе признания единственной причастности моей» (Бахтин, 2003б, с. 41). При этом этимологически слово «поступок» связано со словом «ступать», основано на метафоре движения, точнее, продвижения по некоторому пути. Поступок всегда в определенном смысле продвигает субъекта как личность, в отличие от действия, которое в лучшем случае приближает к цели. То же относится к польскому «postępowanie» («делание»). «Делание всегда подразумевает следование определенному пути. Это следование пути, как и связанному с ним направлению, является не чем-то пассивным, результирующей того, что “делается” в человеке или с человеком, а чем-то в полной мере активным» (Войтыла, 2003, с. 356–357). ***Поступок можно, таким образом, определить как осознанное ответственное действие, которое основано на личностной причинности и продвигает личность в измерении личностного пути*** (подробнее см. Леонтьев Д.А., 2006б).

Частным случаем поступка выступает такой самодетерминированный феномен, как подвиг, совершая который, субъект преодолевает ситуационную обусловленность поведения. Ведь все давления, которым мы склонны поддаваться, локализованы в данной конкретной ситуации, и именно за ее пределами, в перспективе возможного, можно найти опору, позволяющую этим давлениям противостоять. Не случайно А.Н. Леонтьев писал: «...психологический механизм жизни-подвига нужно искать в человеческом воображении» (Леонтьев А.Н., 2004, с. 159). Действительно, только в воображении можно выйти за пределы императивной ситуации смертельной опасности и рефлексивно раскрыть более широкие контексты. Подвиг – это поступок парадоксальный, неоправданный с точки зрения низших биологических регуляторов, но уникальный и предельно осмысленный с точки зрения высших человеческих ценностей, интересов и внеситуативных регуляторов.

## Заключение

В данной статье была сделана попытка обобщить новое понимание ключевых ориентиров психологии личности, к которым автор двигался на протяжении последнего десятилетия. Отрефлексирав то, что выступало в основной линии психологии личности на протяжении XX в. и продолжает выступать как «само собой разумеющееся», мы усмотрели в этом принципиальные ограничения для ее дальнейшего развития. С другой стороны, за последние полвека в психологию проникло несколько принципиально новых идей и способов понимания, которые породили на рубеже веков немало подходов и концепций, принципиально

отличных от господствующих, хотя их влияние на развитие научных исследований и преподавание психологии в мировом масштабе продолжает оставаться весьма ограниченным. На основе этих новых идей мы попытались выстроить контуры нового понимания личности, которое было бы адекватным запросам и задачам сегодняшнего дня и которое позволило бы вывести психологию личности на новый уровень осознания ее предмета, сферы компетентности, методологических и теоретических ориентиров, методических и прикладных возможностей.

Ключевым для нового понимания личности выступает расширение понятий о психологическом детерминизме. Введение категории возможного как одной из ключевых категорий персонологии позволяет увидеть взаимосвязь естественнонаучной и гуманитарной парадигм в человекознании, по-новому увидеть соотношение традиционной и экзистенциальной психологии, адаптивности и самореализации, бессознательного и сознательного функционирования, детерминированности и самодетерминации, свободы и судьбы, иначе поставить проблемы ответственности, выбора, рефлексивного сознания и саморегуляции. Речь идет, по сути, о попытке понять тот уровень активности человека, который обращен на себя самого и на преобразование того, что дано ему и как внешнее, и как внутреннее, раскрыть тезис «человек не только развивается, но и строит себя» (Выготский, 1986, с. 58). Этот подход не противопоставляет себя другим подходам в психологии личности, но скорее определяет их место и границы в общем понимании личности и раздвигает рамки этого понимания, выявляя актуальные «белые пятна», заслуживающие первостепенного внимания тех, кто работает в этой области. Эвристичность формулируемых здесь идей уже проявила и продолжает проявлять себя в многообразных исследованиях, проводимых под руководством автора. Остается надеяться, что и другие исследователи найдут в предлагаемых ориентирах то, что может принести им пользу при решении задач, стоящих перед психологами в новом столетии.

## Литература

- Асмолов А.Г.* Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.
- Бахтин М.М.* Автор и герой в эстетической деятельности // Собр. соч.: В 7 т. М.: Русские словари; Языки славянской культуры, 2003а. Т. 1. С. 69–264.
- Бахтин М.М.* К философии поступка // Собр. соч.: В 7 т. М.: Русские словари; Языки славянской культуры, 2003б. Т. 1. С. 7–68.
- Богоявленская Д.Б.* Психология творческих способностей. М.: ИЦ Академия, 2002.
- Величковский Б.М.* Успехи когнитивных наук: технологии, внимательные к вниманию человека // В мире науки. 2003. № 12. С. 87–93.
- Величковский Б.М.* Когнитивная наука: основы психологии познания: В 2 т. М.: Смысл; ИЦ Академия, 2006.
- Войтыла К.* Личность и поступок // Иоанн Павел II. Сочинения: В 2 т. М.: Изд-во Францисканцев, 2003. Т. 1. С. 61–449.
- Выготский Л.С.* История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 3. С. 6–328.
- Выготский Л.С.* Конкретная психология человека // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1986. № 1. С. 52–65.
- Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю.* Диагностика оптимизма как атрибутивного стиля (опросник СТОУН). М.: Смысл, 2009.
- Джеймс У.* Воля к вере. М.: Республика, 1997.
- Джемс У.* Научные основы психологии. Мн.: Харвест, 2003.
- Жванецкий М.* Одесские дачи. М.: Время, 2006.

- Зинченко В.П.* Посох Мандельштама и трубка Мамардашвили. М.: Новая школа, 1997.
- Иванченко Г.В.* К определению понятия «экзистенциальный расчет» // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. М.: Смысл, 2001. С. 54–57.
- Калитеевская Е.* Формирование личности гештальт-терапевта // Гештальт гештальтов: Евро-азиатский вестник гештальттерапии. 2006. № 1. С. 144–151.
- Киркегор С.* Наслаждение и долг. К.: AirLand, 1994.
- Косова У.П.* Особенности мировоззренческой активности волонтеров // Высшее образование сегодня. 2010. № 4. С. 36–39.
- Лазарев Ф.В., Литтл Б.А.* Многомерный человек: введение в интервальную антропологию. Симферополь: СОНАТ, 2001.
- Левин К.* Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; ИЦ Академия, 2004.
- Леонтьев Д.А.* Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психол. журн. 2000. Т. 21. № 1. С. 15–25.
- Леонтьев Д.А.* О предмете экзистенциальной психологии // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. М.: Смысл, 2001. С. 3–6.
- Леонтьев Д.А.* Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / Под ред. Е.И. Яцуты. Кемерово: ИПК Графика, 2002. С. 3–34.
- Леонтьев Д.А.* Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Моск. психотерапевт. журн. 2003. № 2. С. 107–119.
- Леонтьев Д.А.* К типологии жизненных миров // 2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. С. 114–116.
- Леонтьев Д.А.* Дискурс свободы и ответственности (доклад с обсуждением) // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 7. Философия. 2006а. № 5. С. 95–113.
- Леонтьев Д.А.* К психологии поступка // Экзистенциальная традиция в философии, психологии, психотерапии. 2006б. № 2(9). С. 153–158.
- Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 2 / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006в. С. 85–105.
- Леонтьев Д.А.* Личность как преодоление индивидуальности: основы неклассической психологии личности // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра / Под ред. А.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2006 г. С. 134–147.
- Леонтьев Д.А.* Восхождение к экзистенциальному миропониманию // 3 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2007а. С. 3–12.
- Леонтьев Д.А.* Психология смысла. 3-е изд. М.: Смысл, 2007б.
- Леонтьев Д.А.* Неклассический подход в науках о человеке и трансформация психологического знания // Психология, лингвистика и междисциплинарные связи: Сб. научных работ к 70-летию со дня рождения Алексея Алексеевича Леонтьева / Под ред. Т.В. Ахутиной, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2008а. С. 205–225.
- Леонтьев Д.А.* Причинность и объяснение в психологии личности: от необходимого к возможному // Эпистемология и философия науки. 2008б. Т. 17. № 3. С. 127–142.
- Леонтьев Д.А.* Человечность как проблема // Человек – наука – гуманизм / Под ред. А.А. Гусейнова. М.: Наука, 2009а. С. 69–84.

- Леонтьев Д.А.* Рефлексия как предпосылка самодетерминации // Всероссийская конференция, посвященная 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна. М., 2009б.
- Леонтьев Д.А.* Перспективы неклассической психодиагностики [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010а. № 4(12). URL: <http://psystudy.ru> 0421000116\0031
- Леонтьев Д.А.* Культурное потребление в антропологическом и психологическом контексте // Культурология: фундаментальные основания прикладных исследований / Под ред. И.М. Быховской. М.: Смысл, 2010б. С. 217–241.
- Леонтьев Д.А.* Психология выбора: расширяя рамки рациональности // Психол. журн. (в печати).
- Леонтьев Д.А., Ильченко А.Н.* Уровни мировоззренческой активности и их диагностика // Психол. диагностика. 2007. № 3. С. 3–21.
- Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю.* Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2005. № 4. С. 37–42.
- Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Фам А.Х.* Разработка методики диагностики процессуальной стороны выбора // Психол. диагностика. 2007. № 6. С. 4–25.
- Лобок А.М.* Антропология мифа. Екатеринбург: Отд. образов. администр. Октябрьского р-на, 1997.
- Мамардашвили М.* Как я понимаю философию. М.: Прогресс, 1990.
- Мамардашвили М.К.* Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995.
- Мамардашвили М.К.* Необходимость себя. М.: Лабиринт, 1996.
- Мамардашвили М.К.* Психологическая топология пути. М.: РХГИ, 1997.
- Мандрикова Е.Ю.* Виды личностного выбора и их индивидуально-психологические предпосылки: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006.
- Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.
- Мерлин В.С.* Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.
- Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М.: НФ Класс, 1994.
- Нюттен Ж.* Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.
- Петровский В.А.* Личность в психологии. Ростов н/Д: Феникс, 1996.
- Петровский В.А.* Очерк теории свободной причинности // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 124–144.
- Петровский В.А.* Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010.
- Петухов В.В., Столин В.В.* Психология: Методические указания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989.
- Пригожин И.* Философия нестабильности // Вопр. философии. 1991. № 6. С. 46–52.
- Розанов В.* Цель человеческой жизни // Смысл жизни: Антология / Сост., общ. ред., предисл. и примеч. Н.К. Гаврюшина. М.: ИГ Прогресс-Культура, 1994. С. 19–64.
- Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2001.
- Сартр Ж.-П.* Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 319–344.
- Соколова Е.Е.* Идеи А.Н. Леонтьева и его школы о поступке как единице анализа личности в их значении для исторической психологии // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н.Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. М.: Смысл, 1999. С. 80–117.

*Субботский Е.В.* Изучение у ребенка смысловых образований // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1977. № 1. С. 62–72.

*Улановский А.М.* Качественные исследования: подходы, стратегии, методы // Психол. журн. 2009. Т. 30, № 2. С. 18–28.

*Файзуллаев А.А.* Принятие мотива личностью // Психол. журн. 1985. Т. 6. № 4. С. 87–96.

*Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

*Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность: В 2 т. М.: Педагогика, 1986. Т. 1.

*Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. 2-е изд., перераб. М.: Смысл; СПб.: Питер, 2003.

*Эпштейн М.Н.* Философия возможного. СПб.: Алетейя, 2001.

*Эпштейн М.Н.* Знак\_пробела: о будущем гуманитарных наук. М.: НЛЮ, 2004.

*Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: НФ Класс, 1999.

*Немировський В.Г.* Соціологічні аспекти дослідження смислу життя особи // Філософ. думка. 1987. № 6. С. 66–75.

*Csikszentmihalyi M.* Introduction // M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi (Eds.) A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology. N.Y.: Oxford University Press, 2006. P. 3–14.

*Dabrowski K.* Positive Disintegration. Boston: Little, Brown and Co, 1964.

*Deci E.L., Ryan R.M.* Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective // Handbook of self-determination research / E.L. Deci, R.M. Ryan (Eds.). Rochester, NY: The University of Rochester Press, 2002. P. 3–33.

*Frick W.* Remembering Maslow: Reflections on a 1968 interview // Journal of Humanistic Psychology. 2000. Vol. 40, № 2. P. 128–147.

*Kashdan T.B.* New developments in emotion regulation with an emphasis on the positive spectrum of human functioning // Journal of Happiness Studies. 2007. Vol. 8. P. 303–310.

*Knafo A., Plomin R.* Parental Discipline and Affection and Children's Prosocial Behavior: Genetic and Environmental Links // Journal of Personality and Social Psychology. 2006. 90. P. 147–164.

*Lyubomirski S.* The How of Happiness. London: Sphere, 2007.

*Markus H., Nurius P.* Possible selves // American Psychologist. 1986. Vol. 41. P. 954–969.

*May R.* Freedom and destiny. N.Y.: Norton, 1981.

*Seligman, M.E.P.* What You Can Change and What You Can't. New York: Knopf, 1994.

*Tellegen A., Lykken D., Bouchard T., Wilcox K., Segal N., Rich S.* Personality similarity in twins reared apart and together // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. 54. P. 1031–1039.

*Vaillant G.* Aging Well. Boston: Little, Brown and Company, 2002.

## **Идея потенциала в науках о человеке: от «человеческого потенциала» к личностному Г.В. Иванченко, Д.А. Леонтьев, А.В. Плотникова**

В предыдущей главе были заданы методологические основания включения категории возможного в ряд центральных категорий психологии. Данная глава посвящена более подробной характеристике роли и места сферы возможного в человеческой жизнедеятельности, без которой нельзя обосновать и ключевое для данной монографии понятие потенциала в контексте психологии личности. Ее задачей является историко-методологический анализ введения в психологию понятия потенциала в различных его вариациях (человеческий потенциал, психологический потенциал, личностный потенциал, частные потенциалы), а также содержательно близкого ему понятия психологического капитала.

### **Возможное как объект осмысления в психологии**

Наша жизнь, утверждал Хосе Ортега-и-Гассет, состоит прежде всего в сознании наших возможностей. «Жить – это значит пребывать в кругу определенных возможностей, которые зовутся “обстоятельствами”. Жизнь в том и заключается, что мы – внутри “обстоятельств”, или “мира”. Иначе говоря, это и есть “наш мир” в подлинном значении этого слова. “Мир” не что-то чуждое нам, вне нас лежащее; он неотделим от нас самих, он – наша собственная периферия, он – совокупность наших житейских возможностей... Мир, то есть наша возможная жизнь, всегда больше, чем наша судьба, то есть жизнь действительная» (*Ортега-и-Гассет*, 1991, с. 131).

Возможное существует в мире наряду с фактическим, и существенно расширяет этот мир. «Главная черта пространства возможностей состоит в том, что оно содержит больше, чем существует в реальном физическом мире, потому что последний представляет собой ограниченное подмножество в этом пространстве» (*Эйбл*, 1966, с. 317). Вместе с тем мир возможного обладает тенденцией к расширению своего присутствия в мире человека; это происходит почти на наших глазах. М.Н. Эпштейн убедительно демонстрирует масштабы стремительного расширения сферы возможного, считая также, что можно говорить не просто о потенциальности как таковой, но о «потенциации самой реальности, ее постепенном историческом переходе в другую модальность» (*Эпштейн*, 2001, с. 230). Под потенциацией М.Н. Эпштейн предлагает понимать «возрастание степеней возможного в самой реальности, процесс превращения фактов в вероятности, теорий – в гипотезы, утверждений – в предположения, необходимостей – в альтернативные возможности» (*там же*, с. 231). Впечатляющим примером потенциации, или «овозможения», реальности является повседневное существование большинства людей в современной западной цивилизации. В страховке, например, «я плачу заранее за свои возможные несчастья: болезнь, аварию, безработицу, скоропостижную смерть или увечье. В кредите мне оплачивают возможные формы благополучия: дом, машину, телевизор... Но и положительные и отрицательные стороны жизни оказываются сплошь условными с точки зрения экономики, которая основана на статистике, подсчете вероятностей, а не на однократности случившихся фактов. В современном обществе реальность так же исчезает, как в физике», – резюмирует М.Н. Эпштейн (*там же*, с. 235).

В отличие от фактического, возможное направлено в будущее и определяется через него. Оно представляет собой росток будущего в настоящем. К. Левин в своей классической статье «Определение “поля в данный момент времени”» (*Левин*, 2000, с. 239–250) показал,

что будущее (как, впрочем, и прошлое) обладает для нас психологической реальностью постольку, поскольку оно в той или иной форме психологически присутствует в настоящем, в «поле в данный момент времени». Можно говорить о целом ряде психологических форм такого присутствия будущего в настоящем, в числе которых страх, тревога, цель и т. п.; возможность является одной из них. Действительно, возможность указывает на то, что в данный момент еще не получило реализации, но может получить ее в будущем, хотя и не гарантированно, – этого может никогда не произойти. С другой стороны, не может получить реализацию в будущем то, что в данный момент невозможно, если эта невозможность не сменится в какой-то момент возможностью. «Чтобы был возможен дождь, необходимо, чтобы на небе были тучи... Конечно, возможное состояние еще не есть существующее; но именно возможное состояние некоторого существования поддерживает своим бытием возможность и небытие своего будущего состояния» (Сартр, 2000, с. 130).

Рост достигнутого влечет за собой умножение неосуществившихся вариантов развития и расширение сферы невозможного (подробнее см. *Иванченко*, 1998). В широком смысле любой процесс развития состоит не только из роста и совершенствования, но и из потерь и упадка; такой взгляд утвердился, в частности, во всевозрастном подходе в психологии развития (*Балтес*, 1994). Эти неосуществленные и неосуществимые возможности психологически закономерным образом вызывают защитную реакцию людей и общностей.

Трактовка самосознания как бесконечного стремления восходит к Платону, проходит через всю платоническую традицию христианской философии к утверждению Фихте о том, что сущность человеческого *Я* есть бесконечное стремление. В своих желаниях и действиях *Я* всегда встречает границу, препятствие: без такого ограничения, такого чувства конечности не было бы стремления. Но вместе с тем «стремление есть отрицание ограничений, выход за пределы каждой вновь полагаемой границы: и без такого чувства от всякой данной конечности тоже не было бы стремления» (цит. по: *Вышеславцев*, 1994, с. 139). Вряд ли возможно определить, когда – в историческом масштабе – человеческое *Я* приобретает импульс такого рода, стремясь не к чему-то определенному, но к самым пределам возможного. Карл Ясперс само появление человека современного типа связывал с появляющейся в «осевое время» рефлексией человека относительно границ и пределов своих возможностей. Ясперс полагал, что в те времена разрыв между возможностями большинства людей и возможностями отдельных личностей был существенно выше, нежели сейчас (*Ясперс*, 1994). Вполне очевидно, что границы человеческой деятельности задаются и объективными условиями, и личностными особенностями субъекта, например, способностями, мотивацией достижения успеха или избегания неудач в той или иной сфере. В более общем плане социальное пространство может определяться как «набор возможностей действия» (*Левада*, 1993, с. 41). Способы реализации деятельности, закрепляющиеся в поведенческом поле возможности и шансы, играют важную роль в социальной дифференциации и стратификации. Питирим Сорокин говорил в этой связи о «селекционирующих институтах» и подчеркивал значение характера препятствий, которые эти институты устанавливают для индивидов. Если эти препятствия «злокачественны» и «неадекватны», это ведет к печальным последствиям для всего общества. Если же они адекватны и правомерны, то и социальное распределение индивидов приведет к процветанию всего общества (*Сорокин*, 1992).

Одно из наиболее точных описаний того, как человек «стреноживает», редуцирует возможное, находим у М. Хайдеггера в трактате «Бытие и время»: «Эта нивелировка возможностей присутствия до ближайше доступного осуществляет вместе с тем зашоривание возможного как такового. Средняя повседневность становится слепа к возможностям и успокаивается одним “действительным”. Эта успокоенность не исключает расширенной деловитости озабоченности, но возбуждает ее. Воля не волит тогда позитивных новых возможностей,

но имеющееся в распоряжении “тактически” видоизменяется таким образом, что возникает видимость каких-то свершений» (*Хайдеггер*, 1997, с. 194).

Жизнь, насыщенная возможностями, ощутимо богаче и событийнее, чем жизнь, сведенная в плоскость актуального существования. Если «на одну единицу реальности приходится все больше возможностей» (*Эпштейн*, 2001, с. 238), культура прогрессирует, – точнее, по М.Н. Эпштейну, в этом состоит трансцендентная сторона прогресса.

Другое важное следствие жизни преимущественно в мире возможного – вынужденность время от времени преодолевать неопределенность. В силу глубокой специализации труда человек должен при этом обращаться к экспертам – носителям высококвалифицированного, порой уникального знания, носителям умения прогнозирования и оценки ситуации в своей профессиональной области.

Отношение общества к экспертизе и экспертам, а тем самым и к возможному будущему, ощутимо меняется по мере того, как социум становится, по известному выражению немецкого социолога У. Бека, «обществом риска». Именно посредством исчисления рисков, считает У. Бек, происходит «управление будущим». Рациональное отношение к риску позволяет переводить конкретные виды риска из разряда непрогнозируемых в разряд планируемых и рационально исчислимых. Всё больше укрепляется понимание, что принятие рисков (и теми, кто их создает, и теми, кто им подвергается) имеет позитивное значение для прогресса общества. Большинство людей пользуется консультациями профессионалов – юристов, программистов, врачей, архитекторов – нерегулярно, но системы, в которые включено экспертное знание, определяют нашу жизнь постоянно. Экспертные системы вместе с символическими знаковыми системами «вырывают» социальные отношения из их непосредственности.

Элиты (инженерные, научные, экономические и т. д.), таким образом, являются носителями специфических знаний, жизненно важных для функционирования не только технических систем, но и систем социальных отношений, возникающих в связи с ними. Отчасти авторитет элит основывается на доверии. Причем часто доверием облакаются не индивиды, не отдельные члены элитарного сообщества, а абстрактные возможности. Доверие к «абстрактным возможностям», видимо, специфично для западной культуры. М.Н. Эпштейн отмечает те сложности, с которыми сталкивается человек, привыкший к «незападному укладу жизни, с его тяжкими реальностями и еще более обязывающими идеальностями», когда перед ним также открывается «непрерывная цепь возможностей, в которой все труднее уловить хоть одно реальное звено» (*Эпштейн*, 2001, с. 235).

Заметим, что человек, взятый в аспекте его возможностей (более или менее сходных для всех людей), оказывается менее уникальным, чем в аспекте его действительности, его актуальной данности. Каждый из нас, кто хотя бы раз в жизни купит лотерейный билет, может стать обладателем крупного выигрыша; каждый с большой вероятностью сменит не одно место работы; каждый, увы, может стать жертвой техногенной катастрофы, живет ли он в мегаполисе или в поселке, затерянном в глухой тайге. Но уникальной будет именно конstellляция результатов «совладания» с множеством своих возможностей.

Наконец, если рассматривать собственно психологический аспект проблемы, то постановка проблемы возможного наряду с необходимым как одного из существенных оснований регуляции человеческой жизнедеятельности позволяет по-новому поставить и в каком-то приближении разрешить дилемму свободы – детерминизма в человеческой жизнедеятельности. С необходимостью действующие в мире законы создают детерминированность человеческой жизнедеятельности во многих ее аспектах, однако уникальность человеческого способа жизни состоит в том, что благодаря рефлексии, самодистанцированию, смыслу и творческому сознанию человек (и только человек) способен существовать не только в измерении необходимого, но и в измерении возможного, строя в нем особую форму причинности

– самодетерминацию (подробнее см. *Леонтьев*, 2008). На этой основе оказывается возможной гуманитарная психология, изучающая человека в его взаимодействии со сферой возможного, в то время как психология естественнонаучная исследует его взаимодействие со сферой необходимого (*Леонтьев*, 2009).

## **Методологический смысл понятия потенциала в психологии и смежных науках**

Таким образом, в последние 10–15 лет гуманитарные науки, и в том числе психология, все больше начинают обращать свое внимание на сферу возможного, занимающую центральное место в современном обществе. Очевидно, что включение сферы возможного в поле интересов психологии требует разработки нового понятийного аппарата; такие категории, как черты, состояния, процессы, индивидуальность, акцентуации, диспозиции и др., оказываются неприменимы к этой новой реальности. Вместе с тем в русле неклассических течений в психологии получили разработку такие понятия, как деятельность, саморегуляция, смысл, временная перспектива, субъектность и др., которые составляют адекватную основу для решения задач нового уровня. В число этих новых и еще недостаточно осмысленных понятий, адекватных для нового витка развития психологической науки, входит и понятие потенциала.

Понятия потенциала, потенции не тождественны понятию возможности, однако содержательно раскрываются через соотнесение с ним. «Потенция в отличие от возможности – есть возможность, обладающая одновременно силой на свое осуществление» (*Мамардашвили*, 1992, с. 151). Потенция, таким образом, является разновидностью возможности, то есть тоже ростком будущего; вместе с тем, *потенция является самоактуализирующейся возможностью*, которая стремится к своей реализации независимо от отношения к этому субъекта, его рефлексии и выбора. Этим она отличается от *актуализируемой субъектом экзистенциальной возможности*, которая не может стать реальностью иначе, как через самоопределение субъекта по отношению к ней, ее осознанный выбор и принятие ответственности за ее реализацию (см. *Сартр*, 2000, с. 67–68; *Леонтьев*, 2009).

Идея изначально заложенных в организме врожденных самоактуализирующихся потенций (potentialities), введенная в конце 1930-х гг. К. Гольдштейном, стала ключевым объяснительным принципом в теориях самоактуализации А. Маслоу и К. Роджерса и во многом определила облик сформировавшегося в конце 1950-х гг. движения гуманистической психологии (см. подробнее *Леонтьев*, 2002). Процесс разворачивания и раскрытия заложенных потенций описывался в русле этого подхода в терминах «полноценного человеческого функционирования» (К. Роджерс), «самоактуализации» (К. Гольдштейн, А. Маслоу), «самореализации» (Ш. Бюлер), «личностного роста» (К. Роджерс, К. Мустакас). Прикладная ветвь этого движения получила известность под названием «движение человеческого потенциала». По мнению гуманистических психологов, человеческим потенциалом обладает каждый человек, индивидуальные же различия состоят лишь в степени его раскрытия, или личностной зрелости. Идейным центром этого движения стал Эсаленский институт (США). Как отмечает один из создателей этого института Майкл Мэрфи, человек реализует за свою жизнь лишь небольшую часть того, что потенциально для него возможно, и изучение задокументированных экстраординарных проявлений человеческих способностей за пределами того, что представляется для обычного человека нормой, служит ключом к пониманию направленности и возможностей дальнейшей эволюции вида «человек» (*Мэрфи*, 2009).

В. Франкл (1990) метко назвал этот подход «потенциализмом», противопоставив его экзистенциалистской позиции, не рассматривающей реализацию возможностей как автоматический процесс: потенциальные возможности намного шире воплощенных, и человек сам

решает, чему дать реализоваться, а чему нет (см. подробнее *Леонтьев*, 1997). Потенциализм оказал большое влияние на психологию личности второй половины XX в., обратив ее внимание на генетические ресурсы человека; вместе с тем, он оказался слеп к тем аспектам человеческих возможностей, которые не относятся к изначально данным, а складываются прижизненно в процессе бытия в мире.

В самом широком и общем смысле потенциал представляет собой силу, проявляющуюся в известных условиях. В обыденном сознании под потенциалом понимается то, что помогает достичь успеха, желаемого уровня жизни или выполнения деятельности; то, что предполагает раскрытие, разворачивание, развитие и т. п. Теоретическое осмысление этой реальности в научных работах пока представлено достаточно фрагментарно и немногим более конкретно, чем в обыденном сознании. Представителями гуманитарных наук потенциал рассматривается как источник скрытых возможностей для достижения целей, как направленность, придающая человеческой жизни ценность и смысл.

Нельзя не заметить, что объяснительный потенциал категории «потенциал» (с уточнениями: человеческий, личностный, профессиональный и т. п.) реализован явно недостаточно. Психологические словари этот термин словно не замечают. Несколько легитимизировалось положение «человеческого потенциала» – ныне одной из наиболее актуальных междисциплинарных проблем, получивших к тому же «мировое признание», отчасти благодаря интеграции с проблематикой «устойчивого развития». Понятие человеческого потенциала «переопределяется», конкретизируется в различных аспектах его изучения: социально-организационном, экономическом, социально-экологическом и экзистенциальном. Сформулированы понятия психофизиологического потенциала (*Медведев, Зараковский*, 1994), базового, деятельностного, психологического потенциала – как индивидуального, так и популяционного (*Зараковский, Степанова*, 1998, *Зараковский*, 2009), профессионального потенциала личности (*Маноха*, 1995), личностного потенциала (*Солнцева, Смолян*, 1999; *Резник, Смирнов*, 2002; *Резник*, 2007), интеллектуального потенциала (*Юдин*, 2007; 2008), инновационного потенциала (*Клочко, Галажинский*, 2009). В авторитетном двухтомнике Союза международных научных обществ, названном «Энциклопедия мировых проблем и человеческий потенциал», предложено следующее определение: «Потенциал человека – способность индивида к самовыражению, самоактуализации и самореализации... Реализуется потенциал человека в защите таких ценностей, как правдивость, доброта, искренность, красота, оптимизм, справедливость и порядочность, естественность поведения, организованность, дисциплинированность; в постоянном самоусовершенствовании, в результативности, продуктивности деятельности» (цит. по: *Зараковский, Степанова*, 1998, с. 53; *Зараковский*, 2009, с. 119).

Сейчас проблема потенциальных возможностей человека приобрела новое звучание в связи с ростом темпа и разнообразия изменений во всех сферах жизни. Более динамичный мир сегодня побуждает по-новому подходить к решению этой старой проблемы, ставя во главу угла динамические аспекты личности – готовность к желательным изменениям и устойчивость к нежелательным, а новые подходы к личностным характеристикам и их измерению открывают новые перспективы для решения этой задачи. В частности, к числу этих подходов относится позитивная психология – направление в психологии, развившееся в последнее десятилетие, доказывающее несводимость закономерностей позитивного развития человека к устранению проблем и нарушений и задающее новую проблемную область – позитивные состояния, черты личности и социальные институты (*Селигман*, 2006).

Отдельно стоит упомянуть родственное и довольно оригинальное понятие «психологический капитал». Это понятие введено по аналогии как с категорией капитала в экономике, где под ним понимают ресурсы, извлеченные из текущего оборота и перенаправленные на перспективные ожидания (П. Друкер; цит. по: *Csikszentmihalyi*, 2004, p. 95), и с

появившимися в последние десятилетия в науках о культуре и обществе понятиями «социальный капитал» и «символический капитал» (П. Бурдье). Оно разрабатывается параллельно в двух вариантах. Одно понимание психологического капитала введено М. Чиксентмихайи (*Csikszentmihalyi*, 2003; 2004). Эта трактовка основана на идее ограниченного запаса психической энергии, которая, как и любые ресурсы, может «инвестироваться» в одни или другие виды деятельности, которые могут обеспечивать либо непосредственное удовлетворение, либо отсроченные выгоды, а может и «промаываться», не принося ни удовольствия, ни пользы. Пользу Чиксентмихайи в этом контексте рассматривает прежде всего в терминах развития навыков и повышения внутренней сложности. Примером занятий, ведущих к этому, могут служить благотворительная активность, спорт, творчество. Ресурсы внимания и психической энергии, вкладываемые в подобные занятия, обернутся в будущем прибылью, в то время как вложение их в занятия, приносящие непосредственные положительные эмоции, приведет к их потере. Ресурсы, вкладываемые в воспитание ребенка, превратятся в его социальный капитал и облегчат формирование его психологического капитала. При этом Чиксентмихайи подчеркивает, что речь не идет об «отсрочке удовлетворения» в духе протестантской этики; напротив, важно, чтобы занятия, способствующие формированию психологического капитала в терминах овладения более сложными умениями, несли в себе позитивные эмоции, но при этом требовали приложения усилий (*Csikszentmihalyi*, 2003, р. 79–80).

Вторая трактовка психологического капитала, получившая в последние годы заметное распространение и популярность в организационном контексте, вводит понятие психологического капитала в прикладном контексте проблемы позитивного организационного поведения, как ответ на вопрос о том, по каким критериям и достоинствам следует в первую очередь проверять и отбирать персонал для успешно работающих организаций (*Luthans, Youssef, Avolio*, 2007). Психологический капитал определяется в этом подходе операционально, как позитивное психологическое состояние развития, характеризующееся (1) уверенностью в себе, или самоэффективностью, позволяющей прикладывать необходимые усилия для решения сложной задачи; (2) оптимизмом как позитивной атрибуцией текущих и будущих успехов; (3) надеждой как упорством в стремлении к цели вкупе со способностью менять ведущие к ней пути и (4) резилентностью, то есть упругой устойчивостью к воздействию неблагоприятных обстоятельств (*ibid.*, р. 3). Авторы разработали опросник для диагностики психологического капитала, включающий четыре соответствующих шкалы; хотя они подчеркивают, что психологический капитал как целое не сводится к сумме четырех его составляющих и представляет собой объяснительный конструкт более высокого порядка, чем просто очередной набор компетенций (*ibid.*, р. 19), в чем конкретно это проявляется, остается неясным. Хотя авторы сводят к минимуму теоретическое обоснование и осмысление своей модели, на уровне конкретных составляющих модель психологического капитала Ф. Лютанса с соавторами очень близка модели личностного потенциала, предлагаемой в данной книге.

При спорности прямых экономических аналогий, используемых как М. Чиксентмихайи, так и Ф. Лютансом с соавторами, понятие психологического капитала выражает уже отмеченную нами тенденцию движения к понятиям, характеризующим потенциальные возможности личности, которые не являются автоматически срабатывающими механизмами, порождающими неизбежные следствия, а служат ресурсами, находящимися в распоряжении субъекта, который может использовать их разными способами или не использовать никак.

## Проблема личностного потенциала в современных науках о человеке

Проблема личностного потенциала, постепенно приходящая на смену проблеме человеческого потенциала, представляет собой современную постановку сравнительно традиционной проблемы психологических факторов и механизмов динамической устойчивости и эффективности деятельности личности в изменяющемся мире. Эта проблема сама по себе не нова; она исследовалась в разном терминологическом оформлении – силы *Я*, защитных механизмов, совладания, саморегуляции, жизнестойкости и др., и в разных проблемных контекстах – психического здоровья, эффективности труда, стрессоустойчивости, развития личности в онтогенезе, реакции на травму и др. Актуальность этой проблемы в целом постоянно высока, начиная с ее первой теоретической версии – соотношения регулирующего *Я* и энергетического *Оно* (З. Фрейд), поскольку способность человека выполнять задуманное вне зависимости от внешних условий, в том числе в неблагоприятных условиях, является неоспоримой ценностью как во многих областях профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни. Само понятие личностного потенциала, отличающееся от гуманистического понятия «человеческого потенциала» акцентом на его непредзаданность, качественное и количественное индивидуальное своеобразие и возможность целенаправленного развития, не является абсолютно новым; в последние годы к нему стали обращаться самые разные исследователи, что также говорит о его актуальности, хотя понимание личностного потенциала далеко от однозначности.

Понятие личностного потенциала было задано, в частности, через его соотношение с человеческим потенциалом, проблема которого разрабатывалась в междисциплинарном аспекте в Институте человека РАН (*Генисаретский, Носов, Юдин, 1996; Келле, 1997; Авдева, Ашмарин, Степанова, 1997; Человеческий потенциал: опыт... 1999; Человеческий потенциал России... 2002; Человеческий потенциал как критический ресурс... 2007* и др.). В частности, О.И. Генисаретский, Н.А. Носов и Б.Г. Юдин (1996) констатируют исчерпанность и неперспективность понятия «человеческий фактор», плохо поддающегося конкретизации и операционализации. Понятие же «человеческий потенциал», согласно духу русского языка и здравому смыслу, применимо не к отдельному человеку или группе людей, а к большим социальным группам и системам. Поэтому авторы предлагают переосмысление этого понятия применительно к разным «горизонтам» функционирования и развития общества. В частности, в социально-организационном горизонте человеческий потенциал переосмыляется как *человеческие ресурсы*, в экономическом горизонте – как *человеческий капитал*, в социально-экологическом – как *жизненный потенциал* (общая жизнеспособность) и в экзистенциальном, духовно-практическом – как *личностный потенциал* (*Генисаретский, Носов, Юдин, 1996, с. 12*).

Наиболее общий взгляд на потенциал личности предложил в свое время М.С. Каган (1972). Рассматривая личность через призму ее социальной деятельности, он дифференцировал пять основных видов человеческой деятельности и в соответствии с ними выделил различные виды потенциалов личности: гносеологический (познавательный); аксиологический (ценностный); творческий; коммуникативный; художественный (эстетический). Гносеологический потенциал включает в себя такие психологические качества, которые реализуются в познавательной деятельности человека. Аксиологический потенциал личности определяется системой ценностных ориентаций личности в различных сферах жизни. Творческий потенциал определяется способностью к созидательной деятельности в различных аспектах труда. Коммуникативный потенциал определяется возможностями личности в

сфере межличностного взаимодействия. Художественный потенциал реализуется в области эстетической деятельности (Каган, 1972).

Ю.М. Резник (2007) выдвигает почти столь же обобщенную интегративную модель личностного потенциала человека (ЛПЧ), состоящего из реализованных способностей (актуальных ресурсов) и не востребуемых или нереализованных возможностей (неразвитых способностей, задатков и др.). В структуру ЛПЧ он включает креативный центр личности, репертуар видов деятельности и технические навыки личности. ЛПЧ подразделяется на профессионально-квалификационный потенциал, информационно-познавательный потенциал, организационно-коммуникативный потенциал, духовно-нравственный потенциал и репродуктивный потенциал. Основными инструментами реализации ЛПЧ выступают личностные стратегии, в частности, стратегия жизненного благополучия, стратегия жизненного успеха и стратегия самореализации.

Попытку формализовать понятие личностного потенциала, связав его с понятием успешности социальной адаптации, предложили В.Н. Марков и Ю.В. Синягин (Марков, Синягин, 2000; Марков, 2002), понимающие под потенциалом личности «систему ее возобновляемых ресурсов, которые проявляются в деятельности, направленной на получение социально значимых результатов» (цит. по: Марков, 2002, с. 137). Структурная модель, предложенная этими авторами, предполагает, что «все жизненные достижения личности, зафиксированные в ее биографии, суть внешние проявления ее потенциала и могут служить для оценки его уровня» (*там же*). Авторы предлагают сгруппировать эти достижения по различным ключевым сферам, составляющим структуру человеческой жизни, по которым и отслеживается реализация потенциала личности. В качестве таких сфер в упрощенном варианте были предложены следующие: здоровье; общение (в частности, общественная работа); учеба; увлечения (обеспечивающие вместе с учебой саморазвитие личности); работа (содержит успехи в области управления, творческие успехи в работе по специальности и социальную оценку трудовых достижений); семья; затраты на социальную мобильность (*там же*). Под последним компонентом подразумевается более или менее благоприятная стартовая жизненная позиция. Опираясь на число и уровень достижений в различных сферах, авторы предлагают количественно подсчитывать индекс потенциала личности, проявившегося в той или иной жизненной сфере. Ими используется «набор индексов, которые оценивают уровень реализации потенциала по группе стандартных направлений» (*там же*, с. 137–138). Этот подход характеризуется, во-первых, расширительным пониманием потенциала личности, в который включены, по сути, все ее полезные ресурсы, во-вторых, взглядом с позиции управленца, которого интересует не личность как таковая, а обобщенная картина ресурсов организации и популяции.

Широкую трактовку предлагает также Г.М. Зараковский (2009). Он вводит понятие психологического потенциала человека как ядра качества его жизни, указывая на переклички с такими понятиями, как ментальность и самоэффективность, а также ссылаясь на целый ряд подходов к личности в отечественной и зарубежной психологии. «Первоначально речь шла о психофизиологическом потенциале населения, затем был использован термин “популяционный психологический потенциал”. С 2000 г. используется термин “психологический потенциал” в двух вариантах: “психологический потенциал индивида” и “психологический потенциал населения”» (Зараковский, 2009, с. 133–134). Для нашего рассмотрения интерес представляет психологический потенциал индивида (ППИ), определяемый как «система психологических свойств личности, определяющая возможность успешной жизнедеятельности индивида в разных сферах жизни» (*там же*, с. 135). Автор выделяет разные группы свойств личности, из которых формируется ППИ, в их числе общая активность и установка на достижения, направленность личности, способности и регуляторные качества.

Обобщая взгляды ряда исследователей личностного потенциала, С.В. Величко отмечает, что «с позиций психологии потенциал выступает как психологическое явление, представляющее собой процесс непрерывного самосовершенствования и стремления к достижению вершин личностного, профессионального развития человека и реализации творческих возможностей и способностей» (Величко, 2004, с. 126–127). Общим во всех проанализированных подходах она считает изучение потенциала как активно проявляемого индивидом в окружающей среде ресурса, который формируется под воздействием субъективных и объективных, то есть внутренних и внешних, факторов. Автор отмечает, что «потенциал отдельно взятой личности превращается в социальную ценность через механизмы самореализации» (там же, с. 127), обеспечивая личности более гармоничное взаимодействие с окружающим миром.

В основе этого гармоничного взаимодействия с окружающим миром лежат, по мнению ряда авторов (С.В. Величко, А.Г. Маклаков и др.), способности изменять свои цели и стратегии их достижения в зависимости от изменяющихся условий окружающего мира, то есть способность быть ему адаптивным. С.В. Величко отмечает, что «адаптивный человек способен корректировать свои цели и планы, чтобы использовать новые возможности, а также способен согласовывать противоположные требования: единообразия и разнообразия, стабильности и изменения, адаптации и саморегуляции» (там же). Подобная адаптивная включенность личности в окружающий мир обеспечивается тем, что именно внешний мир является сферой реализации жизненных планов, потребностей и стремлений.

Преломленный сквозь призму адаптации к окружающему миру личностный потенциал «обрастает» новым конструктом, отражающим соответствие или несоответствие психологических характеристик личности общепринятым нормам и условиям окружающего мира; этот конструкт – личностный адаптационный потенциал (ЛАП). Для исследования адаптивности как проявления личностного потенциала А.Г. Маклаковым был сконструирован Многоуровневый Личностный Опросник «Адаптивность». А.Г. Маклаков (2001) выделяет ряд личностных характеристик, которые отличаются относительной стабильностью и во многом определяют успех процесса адаптации в различных условиях деятельности. К ним могут быть отнесены поведенческая регуляция, коммуникативные качества и степень ориентации на общепринятые нормы поведения. По мнению автора, именно они обеспечивают эффективность процесса социально-психологической адаптации, определяют личностный адаптационный потенциал.

Рассматривая потенциал личности как ее адаптацию к общественным требованиям, различные авторы выделяют следующие личностные качества, составляющие потенциал личности или способствующие его реализации: культура системного мышления; культура организационного поведения; коммуникативная культура; умение работать в команде; толерантность; стремление к самообразованию и саморазвитию; высокая профессиональная ответственность; организаторские и лидерские качества; устойчивость к постоянно изменяющимся социальным, психологическим и экономическим факторам; гибкость и креативность мышления; оптимальный стиль поведения; умение представлять свои профессиональные и личностные качества; культура здоровья и здорового образа жизни (Материалы Всероссийского совещания... 2003).

В этой группе определений личностного потенциала содержится скрытое противоречие: с одной стороны, личностный потенциал рассматривается как генерализованная успешность деятельности, с другой – он при этом связан также со способностью адаптации к требованиям конкретного социума. При этом упускается из виду идея о том, что дезадаптация может быть как вынужденной, так и выбранной индивидом (Калитеевская, 1997). Иными словами, самореализация не всегда возможна в рамках, налагаемых требованиями успешной адаптации: так, обсуждая проблему творчества, С. Мадди (Maddi, 1973) отмечает, что

творчество есть всегда привнесение чего-то нового, в то время как задача общества состоит в том, чтобы сохранить некоторый status quo, существующее положение вещей, сопротивляясь нововведениям. В терминах культурно-исторического подхода такая проблема, на наш взгляд, связана с необходимостью разведения понятий социума и культуры. Таким образом, мы считаем необходимым связывать личностный потенциал с самореализацией, однако не во всех случаях самореализация сочетается с успешной адаптацией; напротив, порой она осуществляется за ее счет (см. *Леонтьев, 2004*). Попытку рассмотреть личностный потенциал (не проводя строгого различия с понятием «человеческого потенциала») с позиций самореализации сделал И.И. Ашмарин (1999). На примере биографий почти неизвестного строителя Шеваля и прославленного архитектора Эйфеля он показал, что личностный, или человеческий, потенциал составляет ядро личности, минимально подверженное влиянию социальной среды и позволяющее человеку преодолевать сложные ситуации.

## **Подходы к личностному потенциалу в практической психологии**

Часто встречается реклама психологических тренингов, где предлагается раскрыть, развернуть, развить личностный потенциал, под которым обычно понимается эклектичная совокупность волевых качеств, навыков противостояния жизненным трудностям и психологическому давлению, умения находить и принимать решения в нестандартных ситуациях, способствующих адаптации личности в различных жизненных ситуациях и разворачиванию, актуализации своей индивидуальности. Реализация личностного потенциала предполагает снятие несоответствия между притязаниями человека, уровнем достижений, на которые он рассчитывает, его планами и целями и оценкой им реально достигнутого, между его идеальными и реальными целями, что сопровождается удовлетворенностью деятельностью, предполагает максимальное развитие способностей и совершенствование качеств личности.

Множество имеющихся определений либо туманны и обтекаемы, не позволяют понять специфику личностного потенциала, либо чересчур жестко конкретизируют личностный потенциал через его функциональную спецификацию. Наряду с разнообразием определений, существует множество разнообразных методов оценки личностного потенциала, которые опираются на различные операциональные определения этого конструкта. Личностный потенциал измеряют при помощи анкетных и опросных методик, в ходе индивидуального ассессмента и в ассессмент-центрах, при помощи глубинного интервью и контент-анализа продуктов мыслительной деятельности и т. д. Эти процедуры используются как при оценке кандидатов, так и при аттестации имеющегося персонала, чтобы с опорой на личностный потенциал сотрудника в дальнейшем более эффективно планировать его карьеру.

Вот некоторые из перечней качеств, раскрывающих содержание конструкта личностного потенциала. В оценке личностного потенциала государственных служащих особое значение имеют следующие факторы: «зрелость и ответственность в принятии решений (готовность отвечать за последствия принятых решений, обоснованность и самостоятельность в принятии решений); инициативность (делать больше того, что требуется; действовать, а не искать оправданий; активно и энергично влиять на события); адаптивность (готовность к изменениям; умение изменять способы поведения при изменении ситуации); высокая мотивация к достижению социально значимых целей и поставленных задач» (*Сидорова, 2003*). В некоторых системах по оценке личностного потенциала соискателя на должности менеджера среднего и высшего звена (например, как в *Jensen International & Co*) его диагностика дробится на такие составляющие, как лидерский потенциал, потенциал к командной работе, потенциал мотивации, потенциал к самостоятельной работе, потенциал целеустремленности, инновационный потенциал и потенциал исполнителя. При оценке претендентов на сти-

пендию Фонда В. Потанина (ХК «Интеррос») личностный потенциал составляют лидерские качества, высокий интеллект, целеустремленность, умение нестандартно мыслить, организаторские способности. Видно, что все эти перечни опираются не на какую-либо теоретическую модель, а на практический опыт и здравый смысл. В этом и сила, и слабость этих подходов: сила – в неслучайности выбора компонентов, а слабость – в возможности оценить их актуальный уровень, но невозможности объяснить их формирование и предсказать динамику.

Ряд подходов связывают личностный потенциал с успешностью осуществления индивидуальной деятельности. Например, коммуникативно-личностный потенциал, по мнению В.Н. Куницыной, – это комплекс свойств, облегчающих или затрудняющих общение, на основе которого формируются такие интегральные коммуникативные свойства, как психологическая контактность и коммуникативная совместимость, он является основным стержнем социального интеллекта (Куницына, Казаринова, Погольша, 2001). В.М. Погольша считает, что личностные свойства лидера совпадают с комплексом социально-психологических характеристик, являющихся «потенциалом» субъекта, успешно оказывающего личное влияние. Комплексом коммуникативно-личностных свойств, составляющих потенциал субъекта, по мнению авторов, являются: легкость общения, навыки общения, адаптивность, уверенность, активная позиция во взаимодействии, мотив достижений, аффилиация, понимание собеседника и социальный интеллект (*там же*).

Похожим образом определяется профессионально-личностный потенциал: авторы понимают под ним соответствие профессиональной реализации потенциала личности требованиям, предъявляемым человеку его профессией. Такие требования фиксируются в виде профессиограммы (см., например Романова, Суворова, 1990; Маркова, 1996). Реализация личностного потенциала в профессиональном аспекте предполагает достижение личностью определенного уровня развития как в операциональной сфере профессии, так и личностном плане.

С успешностью самореализации в учебной деятельности связывает понятие личностного потенциала И.И. Белякова (2003). По ее мнению, успешной самореализации личности студента, раскрытию его потенциальных способностей в процессе обучения может способствовать развитие у него определенных личностных качеств, таких как волевые качества, рефлексия, осознание своих целей и возможностей, освоение навыков самопознания и саморегуляции. Необходимым условием развития личностного потенциала И.И. Белякова считает достижение личностной идентичности и принятие себя. Чем выше уровень развития личности, тем большим потенциалом она характеризуется. Т.В. Черняновская, Ю.В. Шептицкая и Е.В. Костенко (2004) выявили, что степень адаптивности студентов, которую можно рассматривать как личностный потенциал, зависит от четырех основных личностных характеристик: уровня самооценки и самопринятия; особенностей эмоциональной сферы; особенностей поведения и способности к эмпатии.

Общим для всех отмеченных подходов является то, что личностный потенциал определяется операционально через успешность самореализации в той или иной деятельности и нередко сводится к набору способностей и навыков, способствующих осуществлению этой деятельности. При этом в понятии «потенциал» акцентируется, что это в основном еще нераскрытые способности, которые подлежат выявлению и включению в деятельность с целью более полной самореализации субъекта в ней. Иногда в рассмотрение включаются некоторые личностные особенности, неспецифичные для конкретной деятельности, однако их роль вторична. Подобный способ определения личностного потенциала может оказаться практически полезным, однако смысл понятия «личностный потенциал» оказывается здесь суженным до предпосылок успешности определенной деятельности; во всех этих случаях понятие «потенциал деятельности (общения, обучения)» было бы более уместным.

## Заключение

В данной главе мы обсудили постановку проблемы человеческого и личностного потенциала в психологии и смежных науках, связав ее с возрастающим смещением фокуса внимания психологии со сферы необходимого на сферу возможного. Проследив исторические тенденции, мы пришли к выводу о том, что идея потенциала личности представляет собой закономерное порождение современного уровня развития наук о человеке. Интеллектуальный, творческий, личностный потенциал – особого рода возможность, которая, реализуясь, все время сохраняется как возможность дальнейшей деятельности.

В настоящее время, однако, эта идея еще не обрела очертания строгой концепции и остается, по сути, не более чем полезной эвристикой. Вместе с тем, она оказывается крайне актуальной, заполняющей очень важный пробел в понимании механизмов взаимодействия человека с миром, и ее систематическая разработка относится к числу приоритетных задач. Далее будут подробно представлены некоторые другие подходы к рассматриваемой проблеме и, в частности, базовая для нашего подхода концепция, связывающая понятие личностного потенциала с психологическими принципами и моделями саморегуляции.

## Литература

- Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б.* Человеческий потенциал России: факторы риска // *Человек*. 1997. № 1. С. 19–33.
- Ашмарин И.И.* «...Сладостное и всегда новое удовольствие...» // *Человек*. 1999. № 3. С. 170–185.
- Белякова И.И.* Факторы, препятствующие реализации личностного потенциала студента и его успешной интеграции в процессе обучения в ВУЗе / Вторая Всероссийская Internet-конференция. «Потенциал личности: комплексная проблема» (с изданием и рассылкой материалов). 2003. Тамбов. [www.tsu.tmb.ru](http://www.tsu.tmb.ru).
- Балтес П.Б.* Всевозрастной подход в психологии развития: исследования динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // *Психол. журн*. 1994. Т. 15. № 1. С. 60–80.
- Величко С.В.* Роль личностного потенциала в процессах социальной реадaptации // *Перспективные информационные технологии и интеллектуальные системы*. 2004. № 1 (17). С. 126–130.
- Вышеславцев Б.П.* Этика преображенного Эроса / Вступ. ст., сост. и коммент. В.В. Сапова. М.: Республика, 1994.
- Генисаретский О.И., Носов Н.А., Юдин Б.Г.* Концепция человеческого потенциала: исходные соображения // *Человек*. 1996. № 4. С. 5–21.
- Зараковский Г.М.* Качество жизни населения России: психологические составляющие. М.: Смысл, 2009.
- Зараковский Г.М., Степанова Г.Б.* Психологический потенциал индивида и популяции // *Человек*. 1998. № 3. С. 50–60.
- Иванченко Г.В.* Социокультурное пространство как пространство возможностей: объективное и субъективное измерения // *От массовой культуры к культуре индивидуальных миров: новая парадигма цивилизации: Сб. статей*. М.: Изд-во Гос. Ин-та искусствознания, 1998. С. 341–356.
- Каган М.С.* Морфология искусства. Л.: Искусство, 1972.
- Калитеевская Е.Р.* Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 231–238.

*Келле В.Ж.* Человеческий потенциал и человеческая деятельность // Человек. 1997. № 6. С. 5–14.

*Клочко В.Е., Галажинский Э.В.* Психология инновационного поведения. Томск: Томский гос. ун-т, 2009.

*Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М.* Межличностное общение: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2001.

*Левада Ю.* К проблеме изменения социального пространства-времени в процессе урбанизации // Статьи по социологии. М.: Изд. Фонда Макаруров, 1993. С. 34–49.

*Левин К.* Динамическая психология: Избранные труды / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Ю. Патяевой. М.: Смысл, 2000.

*Леонтьев Д.А.* Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 40–54.

*Леонтьев Д.А.* Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 13–46.

*Леонтьев Д.А.* Пути развития творчества: личность как определяющий фактор // Воображение и творчество в образовании и профессиональной деятельности: Материалы чтений памяти Л.С. Выготского: Четвертая Международная конференция. М.: РГГУ, 2004. С. 214–223.

*Леонтьев Д.А.* Причинность и объяснение в психологии личности: от необходимого к возможному // Эпистемология и философия науки. 2008. Т. 17. № 3. С. 127–142.

*Леонтьев Д.А.* Психология как гуманитарная наука: от дисциплины необходимого к «цветущей сложности» возможного // Прогресс психологии: критерии и признаки / Под ред. А.В. Журавлева, Т.Д. Марцинковской, А.В. Юревича. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 95–110.

*Маноха И.П.* Человек и потенциал его бытия. Опыт синтезирования онтологических и психологических познавательных техник. Киев: Стимул К, 1995.

*Маклаков А.Г.* Человек в экстремальных условиях и личностный адаптационный потенциал // Психол. журн. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.

*Мамардашвили М.К.* Как я понимаю философию. 2-е изд., изм. и доп. М.: Прогресс; Культура, 1992.

*Марков В.Н.* Личностные основы социальной устойчивости // Общественные науки и современность. 2002. № 1. С. 136–143.

*Марков В.Н., Синягин Ю.В.* Потенциал личности // Мир психологии. 2000. № 1. С. 31–40.

*Маркова А.К.* Психология профессионализма. М.: Знание, 1996.

Материалы Всероссийского совещания по вопросам формирования социально-психологического портрета будущего специалиста. Ульяновск. 4–5 декабря 2003 г.

*Медведев В.И., Зараковский Г.М.* Психофизиологический потенциал как фактор устойчивости популяции в условиях глобальных изменений природной среды и климата // Физиология человека. 1994. Т. 20. № 6. С. 5–15.

*Мэрфи М.* Будущее тела: исследование дальнейшей эволюции человека. М.: РИПОЛ Классик; Открытый мир, 2009.

*Ортега-и-Гассет Х.* О спортивно-праздничном чувстве жизни // Филос. науки. 1991. № 12. С. 137–152.

*Резник Ю.М.* Личностный потенциал и стратегия жизни человека // Человеческий потенциал как критический ресурс России / Отв. ред. Б.Г. Юдин. М.: Институт философии РАН, 2007. С. 119–125.

- Резник Ю.М., Смирнов Е.А.* Стратегии жизни личности (опыт комплексного анализа). М.: Институт человека РАН, 2002.
- Романова Е.С., Суворова Г.А.* Психологические основы профессиографии. М.: МПГУ им. В.И. Ленина, 1990.
- Сартр Ж.-П.* Бытие и ничто. М.: Республика, 2000.
- Селигман М.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.
- Сидорова М.А.* Научный прогноз эффективности кадров управления как фактор развития региона // Материалы интернет-конференции «Стратегия развития Дальнего Востока России: возможности и перспективы». Хабаровск. 12–13 февраля 2003 г. [www.festrategy.ru](http://www.festrategy.ru).
- Солнцева Г.Б., Смолян Г.Л.* Человеческий потенциал: размышления о содержании понятия // Человеческий потенциал: опыт комплексного подхода / Под ред. И.Т. Фролова. М.: УРСС, 1999. С. 55–61.
- Сорокин П.А.* Человек. Цивилизация. Общество / Общ. ред., сост. и предисл. А.Ю. Согомонова; Пер. с англ. М.: Республика, 1992.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Хайдеггер М.* Бытие и время / Пер. В.В. Бибихина. М.: Ad Marginem, 1997.
- Человеческий потенциал: опыт комплексного подхода / Под ред. И.Т. Фролова. М.: УРСС, 1999.
- Человеческий потенциал России: интеллектуальное, социальное, культурное измерения / Под ред. Б.Г. Юдина. М.: Институт человека РАН, 2002.
- Человеческий потенциал как критический ресурс России / Отв. ред. Б.Г. Юдин. М.: Институт философии РАН, 2007.
- Черняновская Т.В., Шептицкая Ю.В., Костенко Е.В.* Личностные особенности, способствующие социально-психологической адаптации студентов к ВУЗу // Третья Всероссийская интернет-конференция «Потенциал личности: комплексная проблема» (с изданием и рассылкой материалов). Тамбов. 15–17 июня 2004 г. [www.tsu.tmb.ru](http://www.tsu.tmb.ru).
- Эпштейн М.Н.* Философия возможного. СПб.: Алетея, 2001.
- Эшби У.Р.* Принципы самоорганизации // Принципы самоорганизации. М.: Мир, 1966. С. 314–343.
- Юдин Б.Г.* Интеллектуальный потенциал личности // Человеческий потенциал как критический ресурс России / Отв. ред. Б.Г. Юдин. М.: Институт философии РАН, 2007. С. 126–136.
- Юдин Б.Г.* Интеллектуальный потенциал личности и инновационное развитие страны // Инновационное развитие России и человеческий потенциал молодежи / Отв. ред. Б.Г. Юдин. М.: Институт философии РАН, 2008. С. 5–14.
- Ясперс К.* Смысл и назначение истории / Пер. с нем. 2-е изд. М.: Республика, 1994.
- Csikszentmihalyi M.* Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning. N.Y.: Penguin, 2003.
- Csikszentmihalyi M.* Materialism and the evolution of consciousness // Kasser T., Kanner A.D. (Eds.). *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*. Washington (DC): American Psychological Association, 2004. P. 91–106.
- Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J.* Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. N.Y.: Oxford University Press, 2007.
- Maddi S.R.* Creativity is strenuous // The University of Chicago Magazine. 1973. Vol. 66, № 2. P. 18–23.

## Подход через развитие эго: уровневая теория Дж. Лёвинджер Д.А. Леонтьев

Из числа теорий, описывающих личность на языке функций саморегуляции в самом широком смысле слова, выделяется теория развития эго Джейн Лёвинджер (*Loevinger, 1976*). В подходе Лёвинджер, разработанном на стыке психологии личности и психологии развития, глубокая проработка теоретических взглядов на возрастное развитие основ личности на всем протяжении детства и взрослости сочетается с успешным методическим воплощением теории с помощью специальной методики незаконченных предложений.

Теория Лёвинджер, на наш взгляд, на сегодняшний день является наиболее развернутой и убедительной из существующих теорий личностного развития. Она более современна, чем популярная эпигенетическая теория Э. Эриксона, более продумана и рационализирована, чем периодизация Г. Олпорта, и лишь инерцией можно объяснить то, что эта теория еще не успела занять в современной психологии подобающее ей место, хотя она и пользуется несомненным признанием.

### Эго и его развитие

Лёвинджер берет за основу именно понятие «эго», поскольку оно лучше всего из ряда родственных понятий выражает управляющее начало, связанное с сознанием и контролем над другими функциями, становление которого находится в центре ее внимания. Развитие эго выступает для нее как развитие характера. Понятие «эго» ввел Фрейд, но он, как отмечает Лёвинджер, редко его использовал, предпочитая понятие *Я* (*das Ich*), и лишь тогда, когда встала проблема перевода его терминологии на английский (*Loevinger, 1976, p. 4*), понятия «эго», «ид» и «суперэго» вошли в широкий оборот. Для Фрейда главным фокусом внимания была сфера бессознательного, влечений, Оно, а эго выступало лишь вторичным инструментальным механизмом. Лишь к концу жизни внимание Фрейда начало смещаться на сферу эго, а окончательно поставили его в центр модели личности Анна Фрейд и направление в психоанализе, известное как эго-психология (Х. Кохут и др.). Но Лёвинджер указывает в качестве отправной точки своего подхода теорию Адлера, который первым стал отстаивать главенствующую роль эго по отношению к сфере влечений, в чем Лёвинджер усматривает главную причину его разрыва с Фрейдом в 1911 году (*ibid.*, p. 8).

За понятием «эго» стоят механизмы саморегуляции, механизмы контроля и овладения своим поведением, что сближает не только взгляды Фрейда и Адлера между собой, но и их взгляды с точкой зрения Л.С. Выготского, который связывал сущность личности с понятием овладения. Практически вся теория Лёвинджер описывает развитие саморегуляции. Развитие эго – это постепенное обретение большей автономии, большего управления своим поведением, большего контроля над произвольными механизмами.

«Прежде всего эго – процесс, а не вещь. Эго некоторым образом подобно гироскопу, который сохраняет вертикальную позицию благодаря вращению. Если взять другую метафору, эго напоминает арку, про которую архитекторы говорят, что арка никогда не спит. Это означает, что напряжения в структуре арки сохраняют ее форму и поддерживают здание. Пиаже использует в этой связи термин “мобильное равновесие” – чем мобильнее, тем стабильнее» (*ibid.*, p. 58–59).

Обобщая, Лёвинджер выделяет пять фундаментальных характеристик эго: (1) это процесс; (2) это структура; (3) оно социально по происхождению; (4) оно функционирует как

целое; (5) оно управляется целью и смыслом (*ibid.*, p. 67). Это не тождественно личности в целом, это скорее близко к тому, что человек мыслит как свое Я при взгляде изнутри.

## Методологические проблемы выделения стадий развития

Методологический анализ понятия «развитие» в теории личности, включенный в книгу Лёвинджер, был выполнен ее сотрудником А. Блази. Этот анализ также носит нетрадиционный характер. Блази выделяет два центральных аспекта личности, имплицитно содержащиеся в структурном подходе: осознание себя и переживание свободы (*Blasi, 1976, p. 30*). Оба они не вписываются в чисто структурный подход. Про личность в целом можно сказать, что она, во-первых, конкретна, обладает содержанием, имеет какое-то количество более или менее четко определяемых черт, которые могут быть универсальными, общевидовыми, а могут быть и менее универсальными. Во-вторых, личность обладает сознанием; в-третьих, личность обладает свободой. Автономия и сознание свойственны прежде всего зрелым состояниям эго (*ibid.*, p. 41).

Развитие рассматривается как особая разновидность внутренних изменений, при которой происходит не просто появление новых элементов, но меняется структура, связывающая между собой элементы. Любая новая структура предполагает определенную ломку старой структуры, и она не может быть достигнута просто путем сложения и вычитания, а только через установление нового принципа, который по-новому выстраивает отношения между частями, элементами этой структуры.

Невозможно объяснить развитие личности ссылками на формальные когнитивные структуры, как это делает Пиаже. Теория Пиаже – это теория когнитивного развития, а не теория личности. Когнитивные структуры представляют собой определенные системы возможностей. Более зрелые когнитивные структур расширяют спектр возможностей: чем они более зрелы, тем более широкий и дифференцированный мир нам открывается. Но при этом мы все равно должны сделать какой-то выбор из этого бесконечного поля возможностей, перевести то, что возможно, в то, что есть. В том, чтобы переводить необъятную потенциальность в реальность, и состоит основная функция личности, в отличие от когнитивного развития. Личность позволяет нам выбирать, определяться, действовать по отношению к когнитивной структуре. В этом плане личность фактична и детерминирована, говорит Блази. «Личности суть структуры – формы жизни, как называли их Шпрангер и Витгенштейн, – но структуры иной природы, нежели когнитивные структуры. Предпосылка данной книги состоит в том, что люди, развиваясь, проходят через упорядоченную последовательность таких структур» (*ibid.*, p. 45). Общее с теорией Ж. Пиаже состоит в том, что каждая стадия развития понимается как характеризующаяся своей структурой. Стадии связаны между собой и образуют единую последовательность. При этом когнитивные структуры обеспечивают индивиду более или менее широкий спектр альтернатив. Выбор же реальной траектории развития определяется другими, некогнитивными факторами или правилами.

Когда мы говорим о стадиях, мы имеем в виду не гладкое последовательное скольжение от низшего уровня к высшему, а движение прерывистое и неравномерное. Но то, что внешне выглядит дискретными прерывными стадиями, на самом деле, как показывает анализ, является определенными остановками, этапами на пути единого движения. Развитие, таким образом, представляет собой единство прерывности и непрерывности (*Loevinger, 1976, p. 55*). То, что внешне кажется дискретным, может оказаться проявлением базовых закономерностей непрерывности, а то, что внешне кажется непрерывным, может быть дифференцировано на дискретные элементы.

Другое следствие из общего понимания развития состоит в том, что есть качественные различия самих переходов, самих направлений движения. Бывают переменные, кото-

рые меняются только количественно при движении от одного полюса к другому. Это *полярные переменные*. Есть переменные, которые характеризуются определенными изменениями и поворотами пути развития. Это *поворотные последовательности*. Различие между ними связано с тем, что в одном случае все развитие сводится к количественному наращиванию, в другом случае возникает более сложная картина. Пример чисто полярных переменных – способности, хотя Пиаже показал, что то, что раньше классифицировалось в тестах способностей как неправильные ответы, на самом деле основывается на несколько иной логике.

Нельзя просто судить по количественной мере отдельного показателя, хорошо это или плохо. Психолог, обученный в бихевиористской традиции, неминуемо будет рассматривать стадии как полярные переменные, как, например, конформность: высокая конформность – это не очень хорошо, низкая конформность – это хорошо. В модели Лёвинджер человек с высокими баллами по шкале конформности находится на конформистской стадии личностного развития, но человек с низкими баллами по этой шкале может находиться как на доконформистской стадии развития, так и на послеконформистской. И нет техники, которая сможет выстроить последовательность развития эго из набора отдельных аспектов.

Ж. Пиаже и Б. Инельдер выделили в свое время несколько общих атрибутов понятия стадии, которые вполне применимы в нашем случае. Понятие стадии предполагает: (1) что есть некоторая неизменная последовательность, которая не может быть нарушена, ни одна из стадий не может быть пропущена; (2) что каждая стадия основывается на предыдущей, вбирает ее в себя и трансформирует и одновременно служит приготовлением к последующей; (3) что в каждой стадии существует своя внутренняя логика, которая обеспечивает равновесие и стабильность в ее рамках.

Само понимание траектории развития также может существенно различаться. Дж. Лёвинджер описывает целый ряд качественно разных ее трактовок (*Loevinger*, 1976, p. 163–169). Они наглядно представлены в виде графиков, отражающих зависимость развития психологической характеристики от возраста.

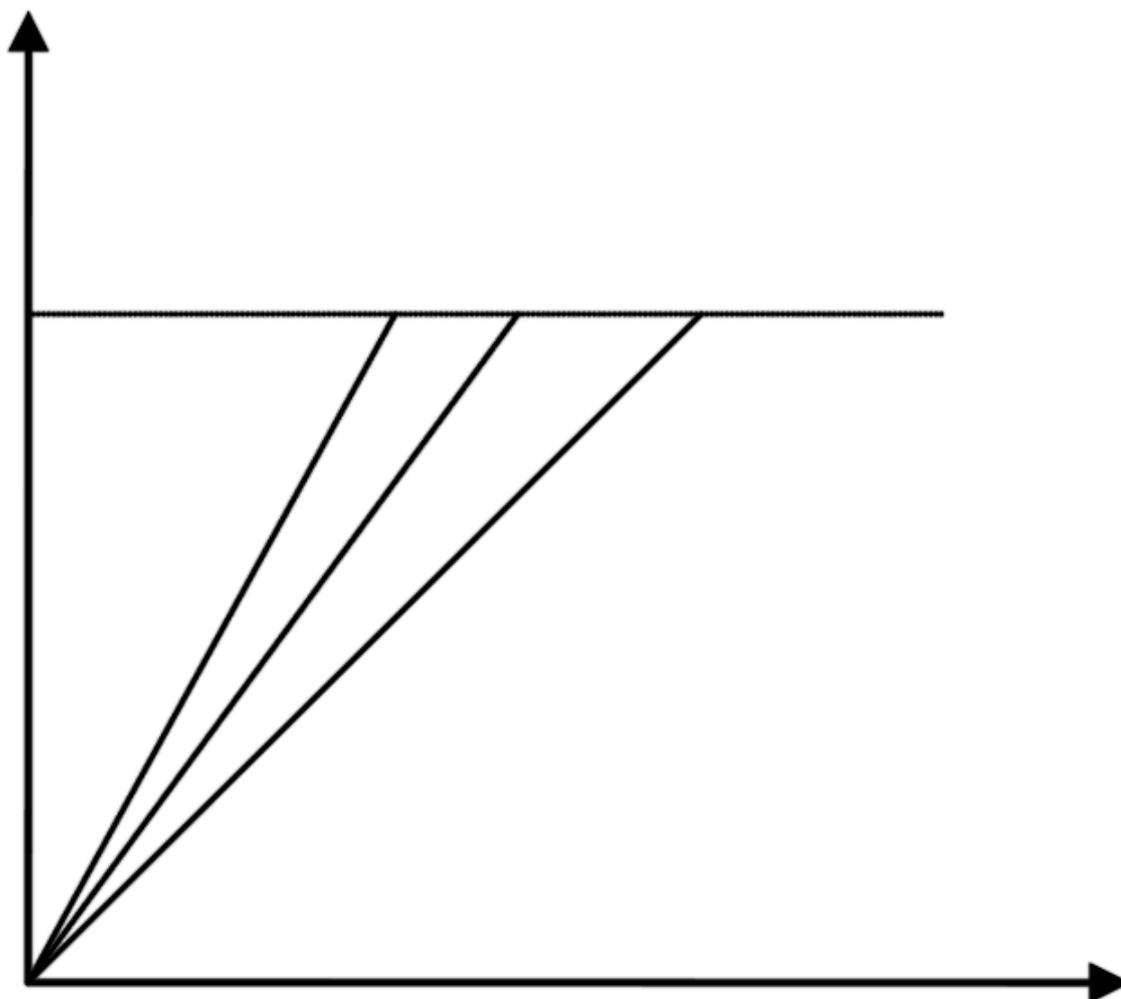


Рис. 1. Модель развития 1

Первая модель предполагает, что все в итоге достигают одного и того же определенного уровня, хотя темпы развития могут быть разными: одни быстрее выходят на этот уровень, другие медленнее (рис. 1).

Во второй модели константой является возраст, в котором развитие завершается. Темпы развития опять же могут быть разными, но независимо от них развитие прекращается в одном и том же возрасте: кто какого уровня достиг, на таком уровне и остается (рис. 2).

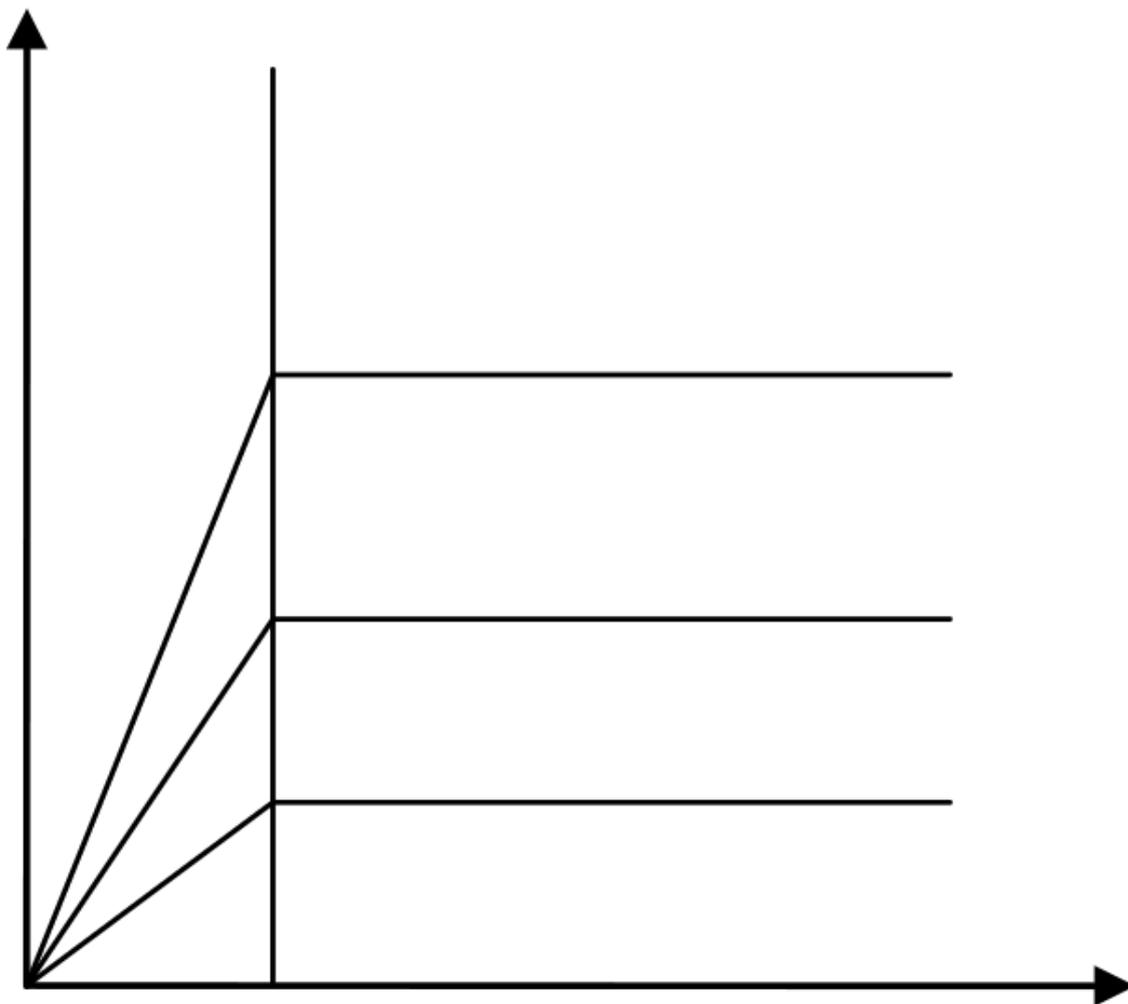


Рис. 2. Модель развития 2

В третьей модели единообразными выступают темпы развития, а различается итоговый достигнутый уровень. Развитие прекращается для разных людей в разном возрасте и соответственно на разном уровне.

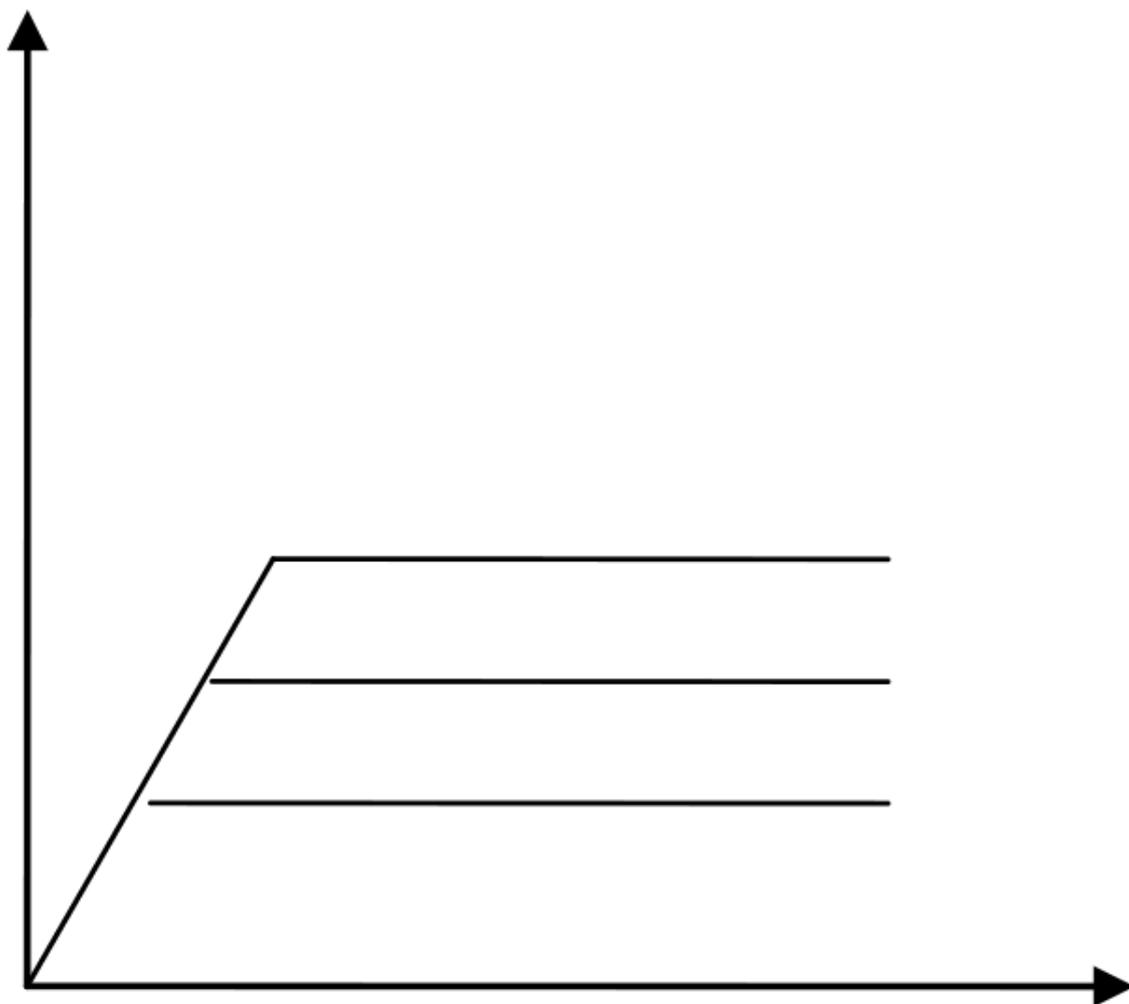


Рис. 3. Модель развития 3

Четвертая модель предполагает, что после достижения верхней точки следует движение вниз. Высшая точка развития – не конец развития, а промежуточный этап.

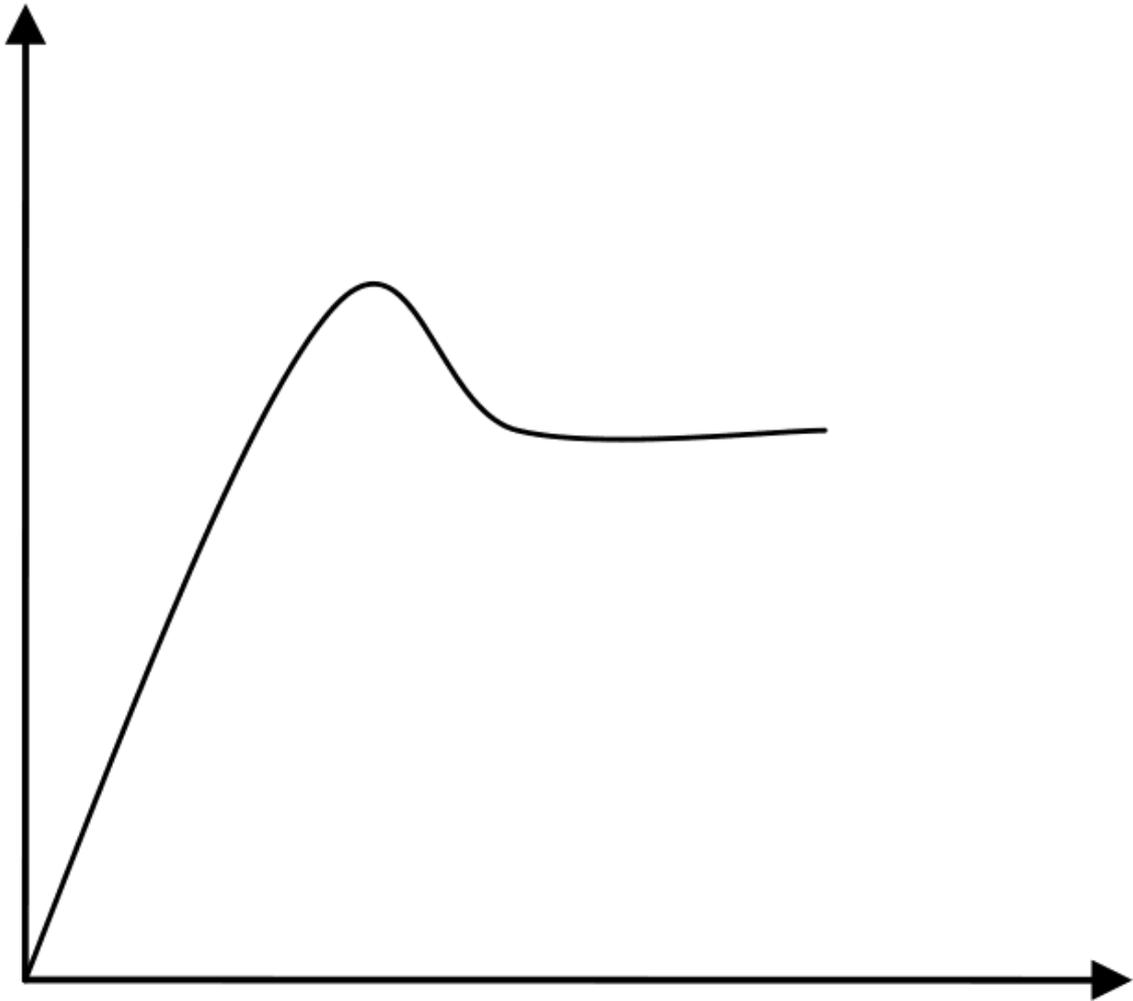


Рис. 4. Модель развития 4

Пятая модель напоминает модель развития базовых потребностей А. Маслоу (*Maslow*, 1970). Она описывает ситуацию, когда мы имеем дело не с одним процессом развития, а с накладывающимися друг на друга и сменяющимися друг друга разными процессами развития. Сначала один процесс оказывает определяющее влияние, затем следующий и т. д.

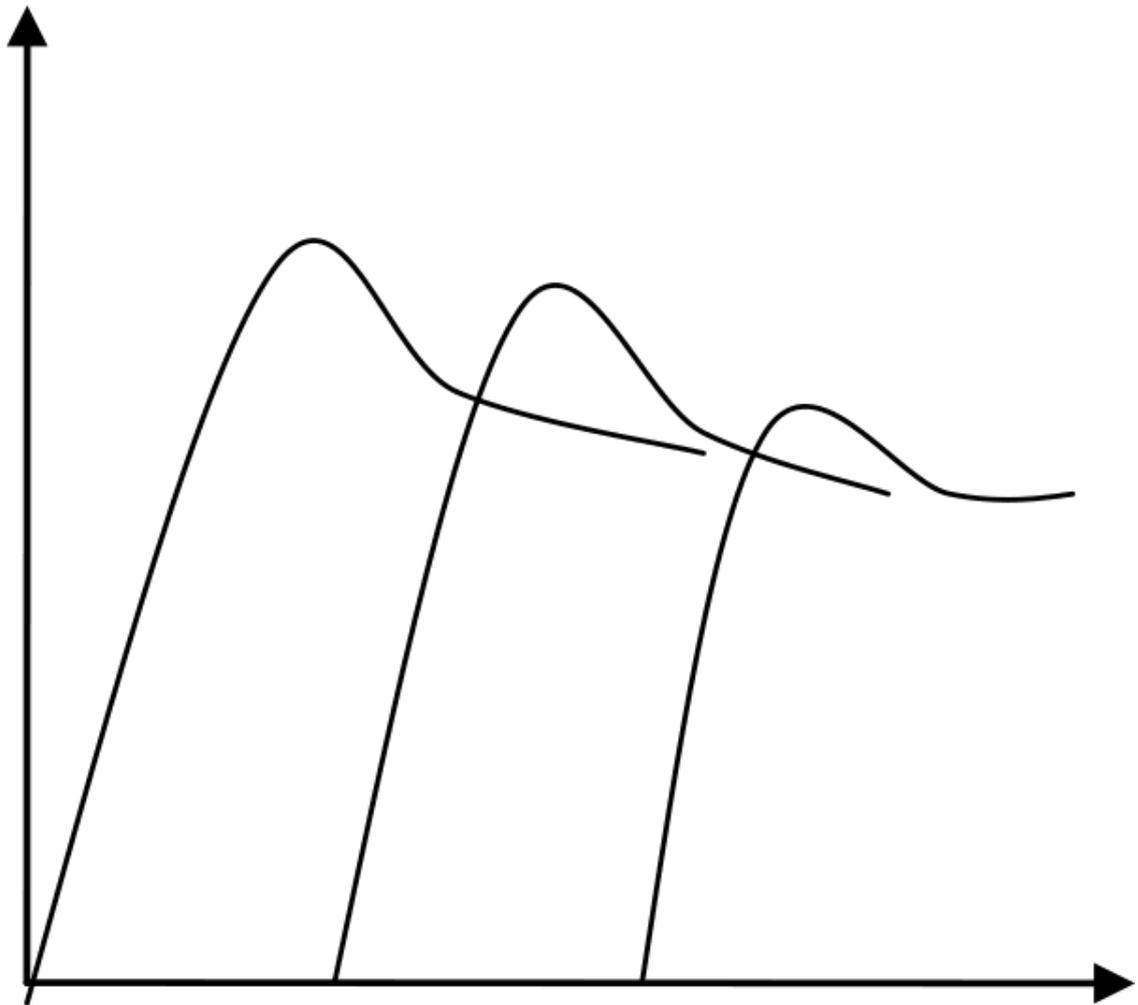


Рис. 5. Модель развития 5

Как известно, у детей разного хронологического возраста может быть одинаковый умственный возраст. Это означает, что у них разное развитие. Яркий трехлетка, средний пятилетка и тупой семилетка могут иметь один тестовый балл, но разные механизмы развития. Эти модели можно различать по целому ряду параметров: обусловлены ли различия в основном скоростью и задержками развития в рамках одного и того же континуума или же любое отклонение от нормы есть деформация; вариативность в конечной точке минимальна или, наоборот, максимальна; темпы развития обнаруживают монотонную или немонотонную зависимость от возраста; зависит ли конечный достигаемый результат в точке зрелости от темпа развития, либо от того возраста, в пределах которого осуществляется развитие. Все это, накладываясь друг на друга, дает очень много разных трактовок, поэтому нельзя заранее механически определить, что такое развитие.

Наиболее упорной ошибкой исследователей, изучающих развитие личности, по Лёвинджер, является смешение высшей стадии развития со всем хорошим, что может быть в процессе развития. Конечная точка не является, однако, высшей точкой. Главная проблема – различение отдельных параметров, отдельных линий развития. «Природа не обеспечивает нам ортогональную Вселенную, организованную в столбцы и строки, где каждая вычленимая черта статистически независима от всех остальных» (Loevinger, 1976, p. 176).

## Проблема периодизации развития эго

В теоретической модели Лёвинджер выделяется ряд последовательных стадий развития эго, которые задают четкую логику развития и выстраиваются в иерархию, отражающую личностную зрелость. Она избегает жестко привязывать стадии развития эго к хронологическому возрасту; вопрос, какому возрасту соответствует каждая стадия, по ее мнению, не имеет ответа. «Во-первых, есть два разных ответа на этот вопрос, потому что средняя стадия, соответствующая данному возрасту, – это не то же самое, что средний возраст, соответствующий данной стадии» (Loevinger, 1976, p. 13). Во-вторых, пытаться описывать развитие усредненного ребенка означало бы, пишет Лёвинджер, соскользнуть обратно в исследования социализации классической детской психологии, что обесценило бы те цели и задачи, которые мы ставим, а именно: описать каждую стадию таким образом, который был бы применим к довольно широкому спектру возрастов.

Действительно, мы воспринимаем как само собой разумеющееся, что более ранние стадии развития в основном встречаются в детстве, реже встречаются позже, а более высокие стадии невозможны в детском возрасте и даже в подростковом возрасте они встречаются нечасто. Но, тем не менее, однозначного соответствия нет. Такой взгляд нетипичен для теорий развития, в которых обычно не находит отражения такой важный феномен как инфантилизм – встречаемость во взрослом возрасте плохо соответствующих ему более примитивных, детских форм поведения. В теории Лёвинджер феномен инфантилизма получает четкую интерпретацию. Действительно, есть определенное соответствие возраста и стадии развития, однако одна и та же стадия развития эго может встречаться в разном возрасте, и подход Лёвинджер описывает то общее в личностном развитии, что могут иметь люди даже в разном возрасте.

Лёвинджер считает методологически неверным не только привязку стадий развития эго к возрастной шкале, но и их привязку к каким-то специфическим вехам социализации, критическим точкам, таким как поступление в школу, половое созревание, брак и т. д. Лёвинджер также старается избежать нумерации стадий, хотя иногда их пытаются пронумеровать. Такая практика ведет, по словам Лёвинджер, в терминологический тупик, потому что развитие исследований ведет к изменению числа выделяемых стадий: исследования начинались с 4-уровневой шкалы, которая постепенно разрослась до 10-уровневой, причем дальнейшее развитие этой модели, по мнению Лёвинджер, никак нельзя исключить.

Само выделение стадий сталкивается со следующими методологическими трудностями.

1. Отсутствие взаимнооднозначного соответствия между конкретными формами поведения и лежащими в их основе чертами или диспозициями. Любое поведение может осуществляться по разным основаниям. Нет наблюдаемых однозначных признаков какого-то уровня, а только вероятностные.

2. Невозможно поставить испытуемым конкретные задачи, из решения которых можно извлечь то, что мы хотим знать про уровни развития эго. Проективные тесты не могут обеспечить надежных, однозначных признаков, но структурированный тест отражает позиции того, кто его конструировал, то есть отражает в большей степени его уровень эго. А нас должно интересовать сознание самого субъекта, который заполняет тест, а не создателя теста. Поэтому следует больше использовать тесты проективного характера.

3. Разные формы и виды развития протекают одновременно, параллельно. И поэтому развитие эго не может не коррелировать с интеллектуальным и психосексуальным развитием на протяжении детства и подросткового возраста. Никакой способ обработки не позволит некоторую аггломерацию данных разделить точно по их компонентам и по их источникам.

Поэтому теория должна быть первична, должна направлять исследование. Методы без теории бессмысленны.

4. Нет свободного от ошибок метода отделения эго от других переменных, которые могут с этим уровнем коррелировать, от IQ и до использования в ответах непечатной лексики, что значимо чаще встречается у испытуемых низких уровней эго. Но здесь фактор развития эго смешивается с фактором социально-экономического уровня. Разделение этих факторов в общем виде является нерешаемой задачей, и было бы ошибкой диагностировать на этом основании низкий уровень эго.

5. Любое поведение не привязано к какому-то одному уровню, а охватывает несколько уровней.

6. Любой признак развивается и проявляется не на одном, а на разных уровнях. На одном уровне он проявляется в зачаточном и недифференцированном виде, а на другом уже в четком детализированном виде.

7. Может быть информативным только наличие поведенческого признака, но не его отсутствие, или только отсутствие, но не наличие. Так, в возрасте старше 4–5 лет уверенные навыки ходьбы мало что говорят об уровне развития, зато их недоразвитие весьма показательно.

8. Возможны разные стратегии умозаключения от фиксации некоторого поведенческого признака к уровню развития эго: либо через оценку вероятности отнесения испытуемого к данному уровню, либо через критериальный вывод об уровне развития, который необходимо должен наличествовать, чтобы данный ответ был возможен. Использование двух этих стратегий приводит к разным выводам.

9. Существует радикальное различие клинического мышления и психометрического мышления; в частности, клиницистам, составляющим весьма существенную часть психологов, работающих с детьми, чуждо вероятностное мышление, они больше склонны к опоре на непосредственное впечатление и преувеличивают взаимосвязанность разных признаков.

Общий вывод, который делает Лёвинджер из анализа этих затруднений, состоит в том, что методическая задача не может быть решена чисто технически без определяющей роли теоретической модели.

Не решает проблемы и движение к более дробной детализации, выделение подуровней и т. п.: всегда будут случаи, которые не укладываются в типологию, как бы она ни была детализирована. Более того, на основании разных признаков личность может быть отнесена к разным стадиям, и чем более дробную классификацию мы делаем, тем больше эта проблема обостряется. У людей с различными эмоциональными или психиатрическими проблемами или с травмами могут быть расхождения между уровнем функционирования в одних сферах и уровнем функционирования в других сферах, в условиях стресса возможны ситуации регрессии. Отнесение человека к какой-либо стадии означает, что это самый высокий уровень, на котором он может более или менее стабильно функционировать при данном уровне его развития.

## Описание стадий развития

За три десятилетия, прошедшие после публикации книги Лёвинджер, теоретическая модель не получила заметного развития, чего нельзя сказать про методическое ее оснащение, о котором речь пойдет ниже. Следует отметить, что в сегодняшней практике работы с проективной методикой Лёвинджер нумерации стадий все-таки избежать не удалось.

Некоторые из стадий рассматриваются как основные, некоторые как переходные.

В качестве отправной точки рассматривается *досоциальная* стадия, основным содержанием которой выступает постепенное вычленение младенцем своего Я из окружающего

мира. Про только что родившегося младенца нельзя сказать, что у него есть эго. Первая его задача – это научиться дифференцировать себя из окружения. В этом процессе одновременно конструируется реальность как устойчивый мир объектов и Я, отделенное от остального мира. «Ребенка, остающегося на этой стадии, где Я не отделено от мира неодушевленных объектов, намного дольше, чем следует, называют *аутистичным*» (Loevinger, 1976, p. 15).

Выделение собственного Я продолжается и на следующей, *симбиотической* стадии, на которой сохраняется симбиотическая связь ребенка с матерью или тем, кто ее заменяет, которая тормозит вычленение у ребенка собственного Я. Кроме вычленения себя из мира неодушевленных объектов, требуется вычленить свое Я из этой симбиотической связи. Использование языка во многом способствует процессу выделения своего Я. В частности, ключевым для перехода на следующую стадию служит слово «нет». Остатки, рудименты досоциальной и симбиотической стадий, в отличие от рудиментов других стадий, не обнаруживаются в более поздних возрастах через речевые формы, в частности, через незаконченные предложения, потому что это доречевые стадии.

Далее следует *импульсивная* стадия; собственные импульсы ребенка помогают ему утвердить свою отдельную идентичность. Эта стадия развития иногда описывалась в терминах дошкольного негативизма или «первого рождения личности» (Леонтьев А.Н., 2004). Ребенок на этой стадии сконцентрирован на телесных импульсах, особенно агрессивных и (в свойственных данному возрасту формах) сексуальных, сосредоточен почти исключительно на настоящем, хотя когнитивные предпосылки уже дают возможность схватывать идею причинности. Ребенок сталкивается сначала с ограничениями своих импульсов, потом с вознаграждениями или наказаниями за проявления тех или иных импульсов. Наказания рассматриваются как заложенные в природу вещей, природу отношений, при этом присутствует очень сильная нужда в других людях, которые оцениваются как хорошие или плохие в зависимости от того, что они могут ему дать. Это не собственно моральные, а утилитарные оценки. Эмоции могут быть интенсивными, но они «почти физиологические», непосредственные; настоящее преобладает над прошлым и будущим. Ребенка, задержавшегося на этой стадии, часто называют *неуправляемым* или *неисправляемым*; он склонен связывать свои проблемы с местом, а не с ситуацией или собственными действиями. Слово «почему», по-видимому, служит ключом к переходу на следующую стадию. «Ребенок, осуществляющий этот переход, должен понять, что у вещей есть причины или резоны, что импульс – это не то же, что действие, так что можно хоть ненадолго, но отложить действие и контролировать его» (там же, с. 178).

Следующая, переходная стадия называется стадией *самозащиты*. Первый шаг к ней сделан, когда ребенок начинает предвидеть поощрения и наказания в ближайшей непосредственной перспективе. Контроль своего поведения еще очень хрупок, доминирует уязвимость и самозащита, что отражено в названии стадии. На этой стадии ребенок понимает, что есть правила, которые позволяют ему предсказать, что определенное поведение приведет к определенным результатам. Он начинает усваивать какие-то закономерности, однако главное правило для него – «не попадись». Эгоцентричное использование правил для своей выгоды служит шагом вперед по сравнению с необходимостью сдерживать импульсы с помощью внешних ограничений. На этой стадии отсутствует критичность по отношению к себе; есть понятие вины, но ее причины атрибутируются либо другим людям и обстоятельствам, либо отчуждаемой части себя, либо вымышленному приятелю. Застревание на этой стадии в более старшем или даже взрослом возрасте проявляется в довольно распространенном в современном инфантилизированном обществе «*сиюминутном гедонизме*» – стремлении урвать удовольствия за счет других, получить все сразу «на халяву», не напрягаясь. Работа воспринимается как что-то недостойное. Такой тип личности в отношениях с другими людьми склонен к использованию ситуативных возможностей для обмана и мани-

пуляций. Жизнь для него представляется «игрой с нулевой суммой»: если один выигрывает, то другой проигрывает.

Шаг к следующей стадии *конформизма* делается, когда ребенок начинает связывать собственное благополучие с благополучием группы – семьи или дружеской компании. Предпосылкой этого перехода служит наличие достаточной степени доверия в отношениях с группой; в противном случае, если ребенок чувствует, что его окружают враги, происходит застревание на злокачественном варианте самозащитного развития, сопряженном с агрессией, эксплуатацией, обманом и насмешкой. Именно в этом коренятся, по данным Лёвинджер, ранние предпосылки делинквентного развития. Конформист же подчиняется правилам не из боязни наказания, а из-за того, что это правила, принятые группой, поэтому ему просто не приходит в голову искать их основания; правила для него самоценны, а групповое неодобрение служит серьезным наказанием. Принадлежность к группе служит для него залогом безопасности. Конформисты не отличают обязательные правила от просто норм поведения, они с большим неодобрением относятся к таким вещам, как необычное платье или прическа, воспринимают их как признаки аморальности. Любые отклонения от групповых стандартов для них в равной степени негативны. Человек на этой стадии не только ведет себя конформно и одобряет конформизм; он еще и воспринимает себя и окружающих под углом зрения прежде всего социально одобренных норм и совершенно нечувствителен к индивидуальным различиям, которые не имеют отношения к этим социальным нормам. Главное: поведение он рассматривает и оценивает под углом зрения каких-то внешних проявлений, не придавая значения тем чувствам, которые они вызывают у человека. Внутреннюю жизнь он описывает в довольно банальных понятиях: радостное, печальное, грустное, любовь, понимание и т. п. Он очень склонен использовать клише, особенно моралистические, придает основное значение внешнему облику, социальному поведению, репутации и материальным вещам. Собственность придает ему уверенность.

Далее выделяется стадия *самоосознания* как переходная от конформизма к совестливости. Для нее характерно развитие осознания своего реального Я как не вполне соответствующего идеальному образу, задаваемому правилами, хотя содержание своей внутренней жизни на этой стадии, как и на предыдущей, описывается банальными стереотипными формулировками. Осознание себя служит предпосылкой к последующей замене групповых стандартов и критериев личными, что типично для следующей стадии. Кроме того, если конформист живет в концептуально простом мире, где известно, что правильно, а что нет, – одно и то же для всех, – то человек на уровне самоосознания видит возможные альтернативы и исключения из правил, хотя пока еще в стереотипной и обобщенной форме. Начинает появляться и осознание индивидуальных различий черт характера; хотя они еще не четко прочерчены, они выполняют функцию констатации каких-то индивидуальных различий между людьми, которые чаще фиксируются в таких внешне очевидных категориях, как пол, возраст, семейное положение, раса и т. п. Например, для этой стадии характерно высказывание, что людям не следует заводить детей, если они не состоят в браке или если они не достигли определенного возраста.

Переход на следующую стадию *совестливости* знаменует радикальное усложнение механизмов саморегуляции. Лёвинджер констатирует, что в возрасте 13–14 лет этой стадии достигают лишь единицы. Здесь уже завершается интернализация правил и присутствуют основные элементы того, что мы называем совестью: «Долгосрочные, самостоятельно поставленные цели и идеалы, дифференцированная самокритика и чувство ответственности» (Loevinger, 1976, p. 20). Правила воспринимаются человеком не как давление извне, а как то, что стало частью его самого, и, если он нарушает эти правила, ему самому становится от этого неудобно. На этой стадии человек соблюдает правила не из-за страха наказания или группового конформизма, а потому что выбирает их для себя как ориентиры своего поведе-

ния. Они уже не абсолютны и не универсальны; они могут быть изменены, нарушены по веским основаниям, существуют исключения и непредвиденные обстоятельства. Человек, достигший этой стадии, не склонен испытывать чувство вины из-за нарушения правила, но испытывает его, если он обидел или ранил другого человека, пусть даже в рамках правил. Развивается чувство ответственности, как за собственную судьбу, так и за других, порой преувеличенное; формируется понятие об обязательствах, привилегиях, правах и справедливости. Возникает стремление к достижениям на основе личных стандартов и критериев, принятие труда, хотя не любого, различение нравственности, традиций и моды; на смену дихотомии «правильно – неправильно» приходят более сложные и дифференцированные конструкты. Человек на этом этапе уходит от моралистических стандартов, мыслит в терминах более сложных полярностей, например, тривиальное/важное, любовь/удовольствие, зависимость/независимость, внутренняя жизнь/внешний облик. Внутренняя жизнь характеризуется многообразием и сложностью эмоций, смещению внимания от самих действий к их глубинным основаниям: чертам, мотивам. Присутствует детально разработанный перечень личностных черт. Описание себя и других более живое и реалистичное, появляется возможность взаимности в межличностных отношениях на основе углубленного понимания точки зрения другого человека, способности встать на его место. Переход к стадии совестливости невозможен без освоения понятия «брат». Резко расширяется временная перспектива и социальные контексты осмысления вещей, событий и действий.

Следующая переходная стадия называется *индивидуалистической*. В отличие от чрезмерного морализма предыдущей стадии, здесь приходит осознание чувства индивидуальности и проблемы эмоциональной взаимозависимости людей. Лёвинджер отмечает, что проблема зависимости/независимости проходит красной нитью через весь процесс развития, но по-разному проявляется на разных уровнях. На этом уровне возникает принципиальное осознание того, что эта проблема не чисто прагматическая, не просто проблема власти и управления, а проблема эмоциональная, что можно оставаться эмоционально зависимым от других людей, даже не будучи от них зависимыми физически или финансово. Для продвижения на более высокие стадии требуется стать более толерантным к самому себе и к другим. Эта толерантность вырастает из признания индивидуальных различий и сложности обстоятельств, к которым человек приходит на предыдущей стадии совестливости. Отношения с другими людьми уже начинают восприниматься как несовместимые со структурами, которые вывели на предыдущей стадии: стремлением к достижению, чрезмерным морализмом и ответственностью за себя и других. Ориентация на общие и единые для всех нормы и правила сменяется пониманием невозможности всегда соответствовать неким единым правилам и первичным осознанием неразрешимых конфликтов, которые являются частью условий человеческого существования, как, например, типичный для работающей женщины конфликт семьи и карьеры. «Взросшая способность принимать парадоксы и противоречия ведет к большей концептуальной сложности, проявляющейся в осознании расхождений между внутренней сущностью и внешними проявлениями, между психологическими и физиологическими реакциями, между процессом и результатом» (*ibid.*, p. 22–23).

Далее следует *автономная* стадия, для которой характерна способность принять внутренний конфликт (между потребностями, между обязательствами, между теми и другими) и совладать с ним. «Возможно, у автономной личности конфликтов не больше, чем у других; просто у него есть мужество (и другие необходимые качества) принять конфликт и работать с ним, вместо того чтобы игнорировать его или проецировать на окружающий мир» (*ibid.*, p. 23). Автономный человек способен преодолеть полярные оппозиции и воспринимать мир в его объемности и многообразии, ему присуща концептуальная сложность и высокая толерантность к неопределенности. «Критическим моментом может быть его готовность позволить детям совершить их собственные ошибки» (*ibid.*). Он признает потребность в авто-

номии других людей, сам свободен от «диктатуры совести», характерной для предыдущей стадии, но осознает и ограничения автономии, диалектику автономии и эмоциональной взаимозависимости. Ему присущ широкий взгляд на мир, реалистичность, объективность, приверженность абстрактным идеалам. И если уже на уровне совестливости приходит осознание, что у других тоже есть свои мотивы, то автономная личность воспринимает мотивы – свои и других людей – как развившиеся на основе прошлого опыта, закономерно сформировавшиеся, что также является признаком дальнейшего усложнения картины психологической причинности. На этом уровне типичной целью становится цель самоосуществления, которая отчасти заменяет цели достижения. У многих людей на этом уровне есть какие-то представления о роли или служении: они признают, что они по-разному ведут себя в разных ролях и что различные формы служения предъявляют человеку разные требования. На этой стадии человек четко и ясно выражает свои чувства, в том числе чувственные переживания. Для него характерен экзистенциальный юмор, связанный с жизненными парадоксами. Сексуальные отношения воспринимаются как физические переживания в контексте взаимности. На этом этапе еще характерна ориентация на широкие общесоциальные идеалы и ценности, такие как справедливость.

Наконец, последней является *интегрированная* стадия. Она труднее всего для описания, так как встречается редко; кроме того, психолог, пытающийся изучать эту стадию, должен признать свои собственные ограничения, потому что чем выше та стадия, которую мы изучаем, тем более вероятно, что изучаемые объекты выйдут за рамки понимания психолога. Как было эмпирически показано, невозможно изучать более высокую стадию, находясь самому на более низкой стадии. В большинстве случаев, пишет Лёвинджер, то описание, которое сделано для автономной стадии, в принципе подходит и для интегрированной стадии; ее отличием выступает консолидация чувства идентичности. Лёвинджер соотносит ее с известным описанием самоактуализирующихся личностей по А. Маслоу (*Maslow, 1970*).

Границы между стадиями носят нечеткий характер, и сами стадии характеризуют не только нормативную последовательность, но и одновременно тип, или склад личности. Если человек их проходит в более или менее естественном ритме – это временная последовательность стадий. В случае застревания индивида на сравнительно ранней стадии, она становится уже не возрастной, а индивидуально-типологической характеристикой. Приблизительно можно констатировать, что на протяжении школьного детства исследователь может встретиться со стадиями импульсивной, самозащиты, конформизма, самосознания и совестливости; остальные стадии относятся явно к более ранним или более поздним возрастным периодам.

Данная последовательность, отмечает Лёвинджер, вбирает в себя то, что мы называли развитие эго, и то, что описывалось разными авторами в терминах морального развития, развития когнитивной сложности, развития способностей в межличностных отношениях. Правоммерно, на наш взгляд, рассматривать эту схему как последовательность развития саморегуляции в отношениях с внешним миром, с самим собой и с другими людьми.

## **Тест незаконченных предложений Вашингтонского университета (НПВУ)**

Для диагностики описанных стадий личностного развития Дж. Лёвинджер с коллективом сотрудников разработала и много десятилетий продолжала совершенствовать специальный вариант проективной методики незаконченных предложений, известной под названием Тест незаконченных предложений Вашингтонского университета (WUSCT) (*Hy, Loevinger, 1996; Loevinger, 1998*). История работы над этой методикой охватывает более 50 лет. Вначале она разрабатывалась для решения сравнительно частных задач, но постепенно превратилась

в методику достаточно общего назначения. Первое руководство по методике было опубликовано в 1970 году, последнее, используемое на сегодняшний день – в 1996 (Hy, Loevinger, 1996). Результатом обработки данных методики служит степень выраженности признаков каждого из уровней, позволяющая отнести испытуемого к тому или иному уровню развития эго. Использование для диагностики уровней развития эго проективного, а не объективного теста обусловлено, по мнению Лёвинджер, тем, что этот уровень отражает мировоззрение личности, поэтому формат методики, позволяющий спроецировать свое мировоззрение, предпочтительнее, чем набор жестких вопросов, отражающих, скорее, мировоззрение создателя теста (Loevinger, 1998, p. 30). По той же причине успешно справляться с обработкой данных могут только кодировщики, сами находящиеся на достаточно высокой стадии развития эго.

В сегодняшнем взрослом варианте («Форма 81») она представляет собой набор из 36 незаконченных предложений, сопровождаемый детальным руководством по кодированию ответов. Как показывают психометрические данные, методика может быть разделена на две части по 18 пунктов, которые допустимо использовать как эквивалентные формы теста. Частью методики служит руководство для психологов по кодированию результатов. Хотя это руководство довольно сложно, автор методики утверждает, что достичь необходимой степени компетентности для адекватного кодирования результатов возможно за две недели. Более того, возможно обучиться этим навыкам на уровне, почти не уступающем опытным кодировщикам, пользуясь одними лишь печатными инструкциями, что расценивается как свидетельство внутренней согласованности концепции и методики и валидности последней. Другим свидетельством в пользу этого служит то, что опытные кодировщики могут оценивать и ответы на новые, нестандартные предложения так же успешно, как и ответы на стандартный их набор, подробно проанализированный в руководстве (*ibid.*, 1998, p. 30).

Хотя автор подчеркивает в своем руководстве вероятностный характер оценок предложений, тем не менее в недавнем сравнительном обзоре, посвященном научному статусу проективных методов, методика Лёвинджер была отмечена как практически единственная проективная методика достаточно широкого назначения, обладающая хорошими показателями валидности и надежности, которыми не могут похвастаться такие известные методы, как тест Роршаха или Тематический апперцептивный тест (Lilienfeld, Wood, Garb, 2000). Внутренняя согласованность полной взрослой версии теста (альфа Кронбаха) составляет 0,91. Гомогенность шкалы была также подтверждена с помощью факторного анализа (метод главных компонент). Ретестовая устойчивость данных подтвердилась на интервалах от 1,5 до 6 лет. Кросс-культурные данные (тест переведен на 11 языков) также подтверждают устойчивость результатов. В частности, в исследовании двуязычных вьетнамских беженцев в США (Hy, 1986) была доказана независимость результатов от того, на каком из двух языков, которыми владеют испытуемые, заполняется тест. Какие-либо попытки адаптации методики на русском языке нам не известны.

Результаты целенаправленных корректирующих воздействий и анализ асимметрии понимания (люди на более высоких стадиях развития понимают мышление людей на более низких стадиях, но обратное неверно) также служат подтверждением последовательности стадий развития, описанной в теории и отраженной в структуре методики (Loevinger, 1998, p. 31–33). Данные методики обнаруживают высокие корреляции с оценкой уровня развития на основании интервью, Тематического апперцептивного теста, Методики диагностики мотивации достижений Д. Мак-Клелланда, теста моральных дилемм Л. Колберга, а также позволяют прогнозировать делинквентность (*ibid.*, с. 33–35). Хаусер, Пауэрс и Ноам (Hauser, Powers, Noam, 1991) показали, что результаты методики позволяют предсказать характер взаимодействия в семье. Они же описали возможную модель передачи уровня развития эго, обнаружив, что родители с относительно высоким уровнем развития эго склонны к обод-

ряющим репликам в адрес своих детей, а родители с относительно низким уровнем более склонны к запретам. Это проливает некоторый свет на роль средовых факторов в личностном развитии. Наконец, недавнее исследование связи уровней развития эго со школьной успеваемостью в группе учащихся от 15 до 19 лет (*Bursik, Martin, 2006*) обнаружило весьма высокие значимые положительные корреляции развития эго с интеллектом, школьной успеваемостью и внутренней мотивацией в учебе. После контроля переменных пола и интеллекта уровень развития эго остался значимым предиктором школьной успеваемости.

Наряду со стандартной формой методики для взрослых разрабатывались также варианты для детей и подростков. Последний из таких вариантов (SCT-Y) был разработан сравнительно недавно в Нидерландах (*Westenberg, Treffers, Drewes, 1998*). Его разработка проходила в три этапа на выборках общим объемом почти 3000 чел. Этот вариант методики, рассчитанный на возраст от 8 до 18 лет, содержит 32 предложения.

Работа по русскоязычной адаптации методики НПВУ была начата сравнительно недавно (*Леонтьев, Михайлова, Рассказова, 2010*). Основной массив данных на данный момент был собран по подростковой версии методики на выборках подростков 14–16 лет. Он позволяет говорить о хорошей согласованности методики и отдельных ее показателей. Вместе с тем разброс показателей личностного развития в этих выборках оказался сильно ограничен (подавляющее большинство укладываются в 3 уровня развития), что не позволило пока проверить валидность методики. Работа в этом направлении продолжается и с той, и с другой версией.

## Заключение

Подход к развитию эго, разработанный Дж. Левинджер, выделяется среди многочисленных моделей развития личности прежде всего тем, что во главу угла в этом подходе ложится прежде всего ведущий принцип организации взаимодействия личности с миром как целостная структура, формирующаяся в индивидуальном развитии и проходящая ряд сменяющих друг друга фаз. Это именно «стержень личности», однако стержень растущий, меняющий свою конфигурацию, прочность и упругость. На всех ступенях развития эго структуры, о которых идет речь (их можно назвать структурами субъектности), выступают как то, на что опираются все остальные, более частные механизмы взаимодействия с миром. Подход Левинджер представляется весьма перспективным для понимания закономерностей формирования и развития личностного потенциала.

## Литература

*Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Академия, 2004.

*Леонтьев Д.А., Михайлова Н.А., Рассказова Е.И.* Апробация методики незаконченных предложений Вашингтонского университета // Психол. диагностика. 2010. № 2 С. 6–35.

*Blasi A.* Concept of development in personality theory // *Loevinger J.* Ego Development: Conceptions and Theories. San-Francisco: Jossey-Bass, 1976. P. 29–53.

*Bursik K., Martin T.* Ego development and adolescent academic achievement // *Journal of Research on Adolescence*. Vol. 16. 2006. № 1. P. 1–18.

*Hauser S.T., Powers S.I., Noam G.G.* Adolescents and their families: paths of ego development. N.Y.: The Free Press, 1991.

*Hy L.X.* Cross-cultural measurement of ego development: Responses in different languages. Unpublished doctoral dissertation. St. Louis (MO): Washington Universiti, 1986.

*Hy Le Xuan, Loevinger J.* Measuring Ego Development. 2 nd ed. Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum, 1996.

*Lilienfeld S.O., Wood J.M., Garb H.N.* The Scientific Status of Projective Techniques // Psychological Science in the Public Interest. 2000. Vol. 1. № 2. P. 25–66.

*Loevinger J.* Ego Development: Conceptions and Theories. San-Francisco: Jossey-Bass, 1976.

*Loevinger J.* (Ed.) Technical Foundations for Measuring Ego Development: The Washington University Sentence Completion Test. Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum, 1998.

*Maslow A.H.* *Motivation and Personality*. 2nd ed. N.Y.: Harper and Row, 1970.

*Westenberg P.M., Treffers P.D.A., Drewes M.* A new version of the WUSCT: The Sentence Completion Test for Children and Youths (SCT-Y) // Loevinger J. (Ed.) Technical Foundations for Measuring Ego Development: The Washington University Sentence Completion Test. Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum, 1998. P. 81–90.

## **Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера**

### **Д.А. Леонтьев**

В последние годы новым методологическим и теоретическим контекстом изучения сильных сторон и ресурсов личности стала позитивная психология – направление, провозглашающее необходимость уравновесить преимущественное внимание к отклонениям, проблемам и заболеваниям (типичное для психологии практически всего XX столетия) пристальным вниманием к позитивным сторонам личности и ее функционирования. Позитивная психология исходит из того, что недостаточно освободить человека от проблем и симптомов, чтобы его жизнь заиграла всеми красками; закономерности хорошей, оптимальной, благополучной, стоящей жизни и деятельности представляют собой отдельное поле психологических исследований, которые пока довольно немногочисленны; более того, позитивные, сильные стороны личности способны выполнять профилактическую, иммунную, «буферную» функцию, снижая риск возникновения заболеваний и других нарушений адаптации (см. *Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002*).

Лидер этого направления Мартин Селигман выделил три основных объекта интереса для позитивной психологии: *позитивные эмоциональные состояния* (счастье, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, переживание потока, надежда, оптимизм и др.), *позитивные черты личности* и *позитивные социальные институты* (*Seligman, 2002*). В контексте проблемы личностного потенциала нас интересуют в первую очередь *позитивные черты личности*, понимаемые как ресурсы личности. Само понятие «позитивный личностный ресурс» и синонимичные ему «личностная добродетель», «ценная личностная черта» и «личное достоинство» обозначают в этом контексте те личностные черты, которые способствуют успешному приспособлению человека к окружающему миру и практическому овладению им, а также выполняют важную буферную функцию, то есть препятствуют развитию психической патологии, отклоняющегося поведения, личностных нарушений (*Peterson, Seligman, 2004*).

## **Теория и исследования К. Рифф: позитивные основания психологического благополучия**

Исследовательский подход К. Рифф (*Ryff, 1989; Ryff, Singer, 1998; Keyes, Schmotkin, Ryff, 2002* и др.) был в сущности первой попыткой выделить личностные характеристики, необходимые для полноценного, благополучного функционирования. Рифф опиралась на введенное Аристотелем разведение гедонии и эвдемонии, понимая под первой эмоциональное благополучие, выражающееся в субъективном переживании счастья и положительных эмоций (не имеет значения, какими причинами это переживание вызвано), а под второй – позитивное функционирование, опирающееся на определенное объективное основание, а именно, на личностные характеристики, предсказывающие благополучие их обладателям (см. об этом, в частности, *Ryan, Deci, 2001*).

В поисках конкретных характеристик, значимых для благополучного функционирования, Рифф обратилась к гуманистической психологии, в русле которой были предложены концепции зрелой личности (Г. Олпорт), самоактуализирующейся личности (А. Маслоу), полноценно функционирующей личности (К. Роджерс), здоровой личности (С. Джурард); своеобразным их обобщением выступает концепция позитивного личностного здоровья

(Jahoda, 1958). Эта концепция послужила для Рифф вторым основанием и легла в основу ее подхода, известного как *подход в терминах психологического благополучия* (psychological well-being, PWB) – в отличие от исследований субъективного благополучия (SWB), которые ориентируются исключительно на сами переживаемые эмоциональные состояния. Благополучие в понимании Рифф – это не эмоциональное переживание, а объективная оснащенность необходимыми психологическими особенностями, позволяющими субъекту функционировать во всех отношениях более успешно, чем при их отсутствии, поэтому закономерно рассмотрение ее концепции как варианта подхода к личностному потенциалу.

Согласно теории Рифф, в структуру психологического благополучия входят 6 характеристик:

1. *Самопринятие* – позитивное отношение к себе, признание и принятие внутренней неоднородности, множественных аспектов своего Я, принятие своих негативных аспектов и слабостей наряду с позитивными аспектами и достоинствами, уверенность в себе и позитивная оценка собственного прошлого.

2. *Позитивные отношения с другими* – способность культивировать и порождать тепло, доверие, близкие отношения с другими людьми. Она включает в себя заботу о благополучии других, способность к интенсивной эмпатии, привязанности и интимности, готовность сопереживать близким, сотрудничать с ними и находить с ними компромиссы.

3. *Автономия* – самодетерминация, независимость и личностный контроль над тем, что с тобой происходит, невзирая на ситуации, которые пытаются иногда поставить человека перед необходимостью подчиняться и вести себя конформно; способность действовать, противостоя социальному давлению, оценивать поведение свое и других людей на основе не внешних, а собственных, интернализированных стандартов и ценностей.

4. *Контроль над окружением* – способность справляться с повседневными обычными делами, успешно реализовывать сложный комплекс внешних форм активности, участвовать в трудовой и семейной жизни, эффективно использовать предоставляющиеся возможности окружающего мира.

5. *Целенаправленность жизни* – наличие направленности собственной жизни, жизненных целей. Повседневная жизнь людей, которым присуще это свойство, устремлена в определенном направлении.

6. *Личностный рост* – развитие, использование имеющихся навыков, талантов, возможностей для собственного развития и для реализации своего потенциала, открытость опыту и способность выявлять в окружающем мире вызовы, на которые нужно реагировать.

Это те самые психологические блага, которыми, по идее, должен обладать счастливый человек. Они могут быть измерены, могут быть объектом внешней экспертизы. Если древние греки подчеркивали в числе условий счастья прежде всего такие вещи, как семья, воинская слава, собственность и т. д., то есть какие-то материальные и социальные основы существования, то понятия психологического и социального благополучия включают в себя несколько другие категории, связанные именно с психологическими состояниями, чертами и атрибутами. Все это – компоненты психологического благополучия, недостаток которого создает ситуацию уязвимости при возможных невзгодах. Путь к восстановлению, выздоровлению и предупреждению негативных последствий в будущем лежит, с точки зрения Рифф, не столько в излечении самих негативных симптомов, сколько в усилении позитивных характеристик.

Сравнительно недавно в теоретической модели Рифф появилось еще одно измерение – социальное благополучие, под которым понимаются также объективные обобщенные характеристики социальных взаимодействий человека с другими людьми (Keyes, 1998; Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002). Социальное благополучие – это второй аспект позитивного функцио-

нирования, наряду с психологическим благополучием. Оно включает в себя пять параметров:

1. *Социальная интеграция* – та степень, в которой человек ощущает общность с другими людьми, принадлежащими к той же самой социальной реальности, группе, сообществу. Это наличие определенных социальных связей с другими людьми, чувство принадлежности.

2. *Социальный вклад* – ощущение, насколько субъект значим для общества или группы, в какой мере вносит свой вклад в жизнь социального целого.

3. *Социальная связность* – восприятие мира как организованного целого на основе познания законов той реальности, в которой субъект существует. Это ощущение того, что общественная жизнь представляет собой не броуновское движение, а построена на определенных закономерностях, представляет собой связную систему, которая имеет свою логику развития и несет в себе определенный смысл.

4. *Социальное принятие* – способность доверять другим, незнакомым людям, поскольку люди функционируют прежде всего в публичной области взаимодействия, общаясь с незнакомцами. Социальное принятие – это способность считать, что другие способны на добрые проявления, верить в продуктивность других людей. Это связано с общими взглядами на природу человека и ощущением комфорта с другими людьми.

5. *Социальная актуализация* – оценка потенциала и траектории развития общества. Речь идет об убежденности в том, что общество эволюционирует к лучшему и обладает потенциалом, который реализуется через его институты и граждан.

Рифф обнаружила, что одни из параметров психологического благополучия на протяжении возрастного развития остаются довольно стабильными (например, не обнаруживают значимых возрастных различий отношения с другими и целенаправленность жизни). Другие же переменные изменяются. В одном из исследований Рифф (*Ryff, 1991*), где сравнивались три группы взрослых людей – молодые, среднего возраста и старшего возраста – общие возрастные тенденции сводились к следующему: показатели личностного роста в старшей возрастной группе оказались сниженными по сравнению с двумя более младшими, средняя возрастная группа выделялась по параметру автономии, а младшая группа отличалась от обеих старших прежде всего более низкими значениями контроля над окружением. Для них это не выступало на передний план.

В другом исследовании Рифф с соавторами анализировалось отношение черт «большой пятерки» к шести упомянутым выше измерениям психологического благополучия. Оказалось, что высокая экстраверсия и низкий нейротизм, которые являются очень сильными коррелятами и предикторами счастья, значимо коррелируют с самопринятием, добросовестность связана с самопринятием, с контролем над окружением и с целенаправленностью жизни, а открытость опыту – с личностным ростом. Экстраверсия и дружелюбие связаны с позитивными отношениями, а с фактором автономии связан низкий нейротизм, то есть эмоциональная устойчивость (*Schmutte, Ryff, 1997*).

К. Рифф был разработан опросник психологического благополучия, который получил некоторую известность у нас в стране благодаря тому, что уже выполнены и опубликованы по меньшей мере два русскоязычных варианта этого опросника (*Фесенко, 2005; Пергаменщик, Лепешинский, 2007*).

## **Проект «Ценности в действии»: добродетели и силы характера**

Иной, более системный и эмпирически обоснованный подход к выделению позитивных личностных ресурсов реализуется с 1998 года в проекте, зародившемся практически

одновременно с позитивной психологией. Этот проект первоначально получил название «Анти-DSM»: если диагностическое справочное руководство DSM представляет собой всеобъемлющий классификатор симптомов психических нарушений и дисфункций, то позитивным дополнением к нему, по замыслу авторов и руководителей проекта К. Петерсона и М. Селигмана, должен был стать классификатор «позитивных симптомов» – сильных сторон и добродетелей. Впоследствии название проекта было изменено на VIA – Values in Action (Ценности в действии).

Вопросы, решаемые в рамках этого проекта, связаны с проблемой характера, его структуры, степени целостности и неделимости, зависимости от культурных условий, ценностей и контекстов или, напротив, инвариантности, а также возможностей и путей наиболее успешного развития характера. Для того чтобы понять механизмы благополучия людей, говорит Селигман, нам нужно понять также силы характера и добродетели. У человека может быть все хорошо не потому, что он этого добивается, а потому что ситуация к нему благосклонна, другие люди его поддерживают. Но если мы сами к этой ситуации приходим, ее добиваемся, ее контролируем, реализуя наши силы и добродетели, наше счастье становится аутентичным, то есть не случайным. Определенные черты обуславливают то, что те или иные эмоциональные состояния становятся более или менее вероятными, то есть приводят к повышению и снижению тех или иных функциональных состояний. Например, такая негативная черта, как паранойя, повышает вероятность возникновения отрицательных эмоциональных состояний, например ревности. А такая позитивная черта, как чувство юмора, повышает вероятность эмоциональных состояний смеха и веселья.

Авторы подхода вычленяют две равноуровневые единицы анализа – добродетели (virtues) и силы характера (strengths).

В качестве добродетелей рассматриваются те ценности, которые признаются основополагающими и безусловными во всех или почти всех культурах и обществах. Для их выделения был проведен анализ авторитетнейших основополагающих нравственно-философских текстов разных культур: Библии, Корана, Бхагавадгиты, Талмуда, кодекса Бусидо, текстов Конфуция, Аристотеля и Фомы Аквинского. В результате были выделены шесть универсальных кросс-культурных добродетелей: мудрость, смелость, гуманность, социальность, умеренность и духовность. Возможно, отмечает Селигман, они в какой-то степени коренятся в биологии человека, но точно утверждать что-то по этому поводу нельзя. Базовые личностные добродетели представляют собой сложные нейрофизиологические системы и не сводятся к сумме частных особенностей и свойств.

При дальнейшем анализе каждой базовой добродетели были выделены конкретизирующие ее ценные личностные черты, или силы характера. Основанием для их выделения служил анализ уже более конкретной литературы, а именно из области психиатрии, проблем молодежи, формирования характера, исследования организаций, а также психологии, философии и религии. Силы – это уже психологические компоненты более низкого уровня, структуры или механизмы, которые конкретизируют базовые ценности, или добродетели, разные способы и пути к их обретению. Так, добродетель мудрости может быть достигнута через такие силы характера, как любопытство, интерес к учению, гибкость мышления, творчество, а также собственно мудрость. Все эти силы характера пересекаются между собой, но лишь отчасти, они не совпадают.

Селигман и Петерсон вводят критерии, которым необходимо должна соответствовать каждая личностная черта, имеющая статус силы характера.

Она должна подпадать под общее определение личностных черт, то есть обнаруживать устойчивость во времени и стабильность по отношению к различным ситуациям, что обуславливает возможность ее диагностики.

Она позитивна, в первую очередь способствует творческой самореализации человека и реализации личностного потенциала, то есть движению к позитивной, счастливой, достойной жизни, а уже во вторую очередь избавлению от проблем и нарушений, точнее, их профилактике.

Она самоценна вне зависимости от того, используется ли для достижения каких-либо целей. Этим силы характера отличаются от способностей, таких как интеллект, физическая сила или специфические таланты, которые ценны только если они используются для чего-то. Напротив, сила характера не требует обязательного ее применения или демонстрации. То, что она есть, уже хорошо.

Позитивные ресурсы могут быть развиты каждым человеком, и проявление ценной личностной черты одним человеком не вызывает чувства зависти у другого. Скорее, наоборот: как правило, проявление сил характера вдохновляет, впечатляет и стимулирует других в позитивном направлении.

В обществе и культуре существуют социальные институты, которые поддерживают проявления силы характера и способствуют ее развитию.

Существуют образцы, примеры проявления черт характера. У испытуемых не вызывает затруднений указание на конкретных людей – носителей добродетелей и черт характера, которые могут служить в этом примером.

Каждая из них обладает цельностью и не сводится к сумме других черт характера. В список не включались те черты, которые можно было представить как сплав двух других, например, толерантность, представляющая собой сплав гибкости мышления и непредвзятости (Seligman, Park, Peterson, 2004).

На основании полученных при анализе теоретических данных К. Петерсоном и М. Селигманом была составлена иерархическая классификация позитивных ресурсов личности «Manual of Sanities», в которую вошли 24 частные личностные черты, организованные в 6 групп по количеству базовых добродетелей, которые они конкретизируют:

**1. Мудрость и познание (Wisdom and Knowledge)** – «когнитивные» личностные черты, обуславливающие успешность работы со знаниями и новой информацией.

**Креативность (Creativity)** – способность генерировать принципиально новые идеи, оригинальность.

**Любопытство (Curiosity)** – любопытство к тому, что происходит вокруг, искренний интерес к происходящему, стремление получить ответы на вопросы, которые вызывает какое-либо событие.

**Гибкость мышления (Judgment, Critical Thinking)** – стремление найти несколько различных вариантов решения задачи, открытость новому опыту и новым знаниям, внимание к альтернативам.

**Интерес к учению (Love of Learning)** – желание расширить эрудицию и приобрести новые знания.

**Мудрость (Wisdom)** – внимание к более широкому контексту происходящих событий, понимание общих закономерностей.

**2. Смелость (Courage)** – личностные добродетели, определяющие настойчивость в достижении намеченной цели, умение самостоятельно преодолевать возникающие трудности и способность к самоограничению.

**Храбрость (Bravery)** – способность сохранять стойкость и выдержку, преодолевать сопротивление обстоятельств или других людей.

**Упорство (Industriousness, Perseverance)** – непреклонное стремление к достижению цели, тщательность и добросовестность при выполнении какой-либо работы.

**Искренность** (*Authenticity, Honesty*) – верность своим внутренним убеждениям и ценностям, откровенность, стремление говорить правду.

**Жизненная энергия** (*Zest, Enthusiasm*) – активность, выносливость, энергичность, природная живость.

**3. Гуманность** (*Humanity*) – внимательное отношение к окружающим людям, отзывчивость, готовность оказать помощь.

**Любовь** (*Love*) – переживание чувства близости и связанности с окружающими людьми, отзывчивость.

**Доброта** (*Kindness*) – желание заботиться об окружающих, совершать поступки, цель которых – благополучие другого человека.

**Социальный интеллект** (*Social Intelligence*) – понимание мотивации других людей, чуткость в социальных контактах.

**4. Социальность** (*Justice*) – способность сотрудничать и налаживать продуктивное межличностное взаимодействие.

**Причастность к общему делу** (*Teamwork*) – приверженность групповым целям и ценностям, стремление к достижению командного результата.

**Непредвзятость** (*Fairness*) – беспристрастность, следование общественным правилам и нормам.

**Лидерство** (*Leadership*) – умение воодушевить людей на достижение высоких результатов, повести за собой; успешность в организации групповой работы людей.

**5. Умеренность** (*Temperance*) – сдержанность во взаимодействии с окружающим людьми.

**Способность прощать** (*Forgiveness*) – милосердное и снисходительное отношение к окружающим людям.

**Скромность** (*Modesty*) – отсутствие демонстративности и стремления к публичности.

**Благоразумие** (*Prudence*) – рассудительность, практичность и собранность, предусмотрительность.

**Самоконтроль** (*Self-Regulation*) – способность регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение.

**6. Духовность** (*Transcendence*) – добродетели, способствующие реализации общих смысловых устремлений личности.

**Чувство прекрасного** (*Beauty*) – способность испытывать чувство эстетического наслаждения и удовольствия, стремление к прекрасному.

**Благодарность** (*Gratitude*) – переживание чувства признательности жизни за то, какова она есть.

**Надежда** (*Hope*) – позитивная установка по отношению к будущему, вера в благополучный исход.

**Чувство юмора** (*Humor*) – способность воспринимать происходящие события с юмором и иронией.

**Религиозность** (*Religiousness, Spirituality*) – переживание жизни как имеющей смысл и предназначение.

## Опросник «Ценности в действии»

Следующим шагом было составление аналитических обзоров по всем 24 выделенным силам характера, в которых анализировались разные определения, теории, факторы, влияющие на эти переменные, корреляты, следствия, предыдущие попытки их измерения. Оказалось, что в большинстве случаев существуют (за отдельными исключениями) вполне надежные и валидные способы измерять каждую из этих сил как индивидуальную переменную.

Однако все они имели разный формат, поэтому первоначальный замысел скомбинировать имеющиеся тесты в одну большую батарею был отброшен как непрактичный и трансформирован в задачу создания нового многомерного опросника. Решению этой задачи препятствовали две проблемы: первая – неизбежность применения стандартных методов, основанных на самоотчете, и вторая – мощная тенденция к социальной желательности. Как ожидалось, и то и другое будет сильно искажать ответы. Однако конкретные эмпирические исследования показали, что искажающее влияние рефлексии и социальной желательности не выходило за приемлемые пределы. Во всех исследованиях четко выделялись определенные кластеры сил характера, субшкалы всегда оказывались устойчивыми, проявлялись очень разумные и четкие внешние корреляции.

Конечно, существуют некоторые различия по шкалам: разные черты характера и добродетели неодинаково легко могут быть интроспективно оценены. По поводу одних своих качеств мы достаточно часто задумываемся, по поводу других редко. Но, тем не менее, это не делает невозможным использование интроспективного самоотчета и самоанализа для того, чтобы все эти силы характера изучить и сравнить между собой.

Для диагностики выраженности позитивных ресурсов личности у человека К. Петерсоном и М. Селигманом была разработана методика «Values in Action» («Ценности в действии») в форме личностного опросника, содержащего 24 шкалы (по количеству выделенных в классификации личностных черт). По результатам апробации были созданы две версии опросника: для взрослых (VIA-adult), включающая 240 вопросов, и для подростков (VIA-youth), включающая 198 вопросов. Авторские права на них, включая переводы этих опросников на русский язык, принадлежат институту «Ценности в действии» (© 2003 Values in Action Institute, All Rights Reserved).

Инструкция звучит следующим образом: «Нам было бы интересно понять, как вы думаете и что вы чувствуете в различных ситуациях, а также, как вы себя ведете в них. Внимательно прочитайте каждое утверждение и подумайте, насколько оно описывает именно вас. Поставьте крестик напротив того варианта ответа, с которым вы согласны. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует. Ваши ответы не станут никому известны, поэтому просим вас быть искренними в ответе на приведенные ниже вопросы. Пожалуйста, ответьте на все предложенные вам вопросы». Ответы даются по пятибалльной шкале («Совершенно не согласен», «Скорее не согласен», «Трудно сказать», «Скорее согласен» и «Совершенно согласен»).

Опросник позволяет изучить сознательное представление респондента о своих личностных достоинствах. Изначальные опасения авторов, что методика будет сильно подвержена эффекту социальной желательности, не подтвердились. Влияние факторов социальной желательности оказалось не более высоким, чем у других личностных опросников, причем результаты апробации теста на американской выборке свидетельствуют об отсутствии значимых корреляций между шкалами опросника и шкалой социальной желательности Марлоу – Кроуна (за исключением шкалы «Скромность»).

Выборка стандартизации англоязычной методики была очень большой – более 100 000 человек, благодаря размещению опросника в сети Интернет с приглашением принять участие в бесплатном анонимном психологическом исследовании. Значимых различий в результатах, связанных с формой предъявления методики (бумажной или электронной), обнаружено не было. Краткие характеристики выборки стандартизации: 80 % респондентов – американцы; около 60 % респондентов – женщины, типичному респонденту 35 лет, он состоит в браке и имеет постоянное место работы.

Основные результаты апробации англоязычного варианта методики для взрослых:

Все 24 шкалы опросника имеют достаточно высокие показатели внутренней согласованности (альфа Кронбаха > 0,7).

Ретестовая надежность шкал опросника, измеренная спустя в среднем 4 месяца после первоначального предъявления, составляет  $r > 0,7$ .

Сохраняется (вопреки опасениям) значительный индивидуальный разброс данных, при этом для большинства шкал выявлен некоторый правосторонний сдвиг в распределении тестовых баллов (преобладание высоких значений над низкими).

Самые высокие тестовые баллы получены по шкалам «Любовь» и «Доброта».

Самые низкие тестовые баллы обнаруживаются для личностных черт, входящих в добродетель «Умеренность».

Шкалы опросника, за исключением личностных черт, входящих в добродетель «Мудрость и познание», независимо друг от друга коррелируют с показателями субъективного благополучия.

Наблюдаются значимые, но небольшие межгрупповые различия: у женщин черты, входящие в добродетель «Гуманность», выражены сильнее, чем у мужчин; у респондентов, состоящих в браке, «Способность прощать» выражена сильнее, чем у тех, кто состоит в разводе.

Более высокие показатели по шкале «Религиозность» были зафиксированы у консервативных в политическом отношении испытуемых.

Корреляции оценок по 24 шкалам опросника (самооценка испытуемых) с экспертной оценкой выраженности у испытуемых соответствующих черт их близкими и родственниками оказались значимыми.

Обнаружены высокие и осмысленные корреляции шкал VIA со шкалами «большой пятерки», что подтверждает валидность первых. Например, шкала открытости «большой пятерки» коррелирует с чувством прекрасного, а также с любопытством и интересом к учению. Фактор дружелюбия «большой пятерки» коррелирует с причастностью к общему делу, а фактор добросовестности – с упорством и самоконтролем.

Факторный анализ позволил выделить следующую внутреннюю структуру опросника (не вполне совпадающую с априорной теоретической классификацией добродетелей):

личностные черты, проявляющиеся в познавательной деятельности («Любопытство», «Гибкость мышления»);

черты, определяющие особенности эмоционального реагирования («Надежда», «Жизненная энергия»);

черты, определяющие особенности непосредственного поведения («Упорство», «Самоконтроль»);

добродетели, проявляющиеся в межличностных отношениях («Доброта», «Причастность к общему делу»);

«трансцендентные», этические личностные черты («Благодарность», «Религиозность»).

У каждого человека выделяются его индивидуальные силы (signature strengths) – те силы характера, которые являются индивидуальным автографом, которые каждый выбирает как наиболее значимые для себя и которые рассматривает как часть себя, на которых отпечатывается его личность. Критерии для выделения таких индивидуальных, характерных, буквально «автографических» черт характера, следующие:

1. Чувство принадлежности и подлинности этих черт (это действительно я, это мое, в этом проявляюсь я настоящий).

2. Эмоциональные переживания, возбуждение в ситуации, когда проявляется эта черта, особенно поначалу.

3. Очень быстрое усвоение всего того, что имеет отношение или связывается, пусть даже отчасти искусственно, с проявлением данной силы, крутая кривая научения.

4. Постоянное расширение репертуара способов проявления этой силы.

5. Тяга к тому, чтобы действовать в соответствии с этой силой.
6. Ощущение роковой неизбежности в проявлении этой силы, как будто невозможно остановиться или воздержаться от того, чтобы ее проявлять.
7. Переживание наличия у себя этой силы как благодати.
8. Энергетический подъем в процессе использования этой силы характера, не истощение, а, наоборот, наполнение энергией.
9. Разработка и реализация проектов и целей, которые вращаются вокруг проявления именно данной силы.
10. Внутренняя мотивация к использованию этой силы.

## **Индивидуальные различия сил характера и факторы их изменения**

Большая часть исследований с помощью опросника «Ценности в действии» была выполнена с помощью специального веб-сайта Пенсильванского университета, обеспечившего выборку свыше 100 000 человек из десятков стран, которые объединяло лишь владение английским языком, на котором заполнялся опросник.

Самый поразительный результат состоял в очень большом сходстве сравнительной выраженности различных черт характера и добродетелей у посетителей сайта из разных стран (корреляции в среднем порядка 0,8), при котором смазываются культурные, этнические, расовые, религиозные, экономические и другие различия. Сопоставление данных респондентов из разных стран позволяет утверждать, что различия между нациями сравнительно невелики: так, разброс данных случайно выбранных индивидов, представляющих одну и ту же страну, не превышает разброса данных случайно выбранных индивидов, представляющих разные страны и континенты. Иными словами, претензии авторов проекта на создание универсальной, кросс-культурной классификации добродетелей и сил характера получили серьезное подкрепление. Между жителями разных штатов США также не обнаруживаются особых различий, причем вновь не играют существенной роли различия пола, возраста, образования, живет ли человек в штате, который голосовал на последних выборах за республиканцев или демократов. Единственная переменная, по которой обнаруживаются различия, – это религиозность, которая больше выражена в южных штатах, чем в других. Действительно складывается впечатление, что эти результаты говорят о довольно универсальных характеристиках человеческой природы (*Park, Peterson, Seligman, 2006; Peterson, 2006*).

Интересно, что корреляция сравнительной значимости сил характера и добродетелей у американских подростков и взрослых оказалась порядка 0,54 – значимой, но намного ниже, чем у взрослых любых двух стран. Из тех характеристик, которые у подростков существенно выше, чем у взрослых, наиболее сильные различия обнаруживают «Надежда», «Причастность к общему делу» и «Жизненная энергия». Наоборот, у взрослых оказываются существенно выше, чем у молодежи «Чувство прекрасного», «Искренность», «Лидерство» и «Гибкость мышления». Из этого делаются выводы по поводу различий между молодежью и взрослыми, какие именно ценности и добродетели надо стараться беречь от эрозии, от размывания.

К. Петерсон ввел дополнительное различие сил, которые он называет «Силы сердца» (эмоциональные) и «Силы мозга» (интеллектуальные) (*Peterson, 2006, p. 154–155*). Силы, которые относятся к сердцу, – «Жизненная энергия», «Благодарность», «Надежда» и «Любовь» – сильнее связаны с удовлетворенностью жизнью, чем интеллектуальные силы, причем это наблюдается у всех групп – и у взрослых, и у молодежи, и даже у самых младших детей по описаниям, которые делали родители. Есть отдельные лонгитюдные данные, сви-

детельствующие о том, что эти «сердечные силы» предсказывают в какой-то степени последующую удовлетворенность жизнью. Те силы характера, которые ориентируют нас на других, обеспечивают наши контакты и взаимодействия, в наибольшей степени склонны делать нас счастливыми.

Сразу после событий 11 сентября 2001 года у американских респондентов (в отличие от европейских) значительно повысились значения шкал «Религиозность (вера)», «Надежда» и «Любовь». Через какое-то время они опять вернулись к исходному уровню.

Очень интересное исследование было посвящено сопоставлению трех выборок; в нем принимали участие 2 000 человек, которые заполняли опросник сил характера по Интернету (*Peterson, Park, Seligman, 2006*). Вся выборка была разделена в зависимости от ответа на вопрос, было ли у них в жизни какое-то серьезное заболевание, которое существенным образом на какое-то время повлияло на их образ жизни: те, кто в жизни с таким не сталкивался, те, у которых такое было и осталось полностью в прошлом, и те, у кого такое было и еще не полностью преодолено. Оказалось, что отнесенные к последней группе по целому ряду сил характера оказываются в среднем значительно ниже, чем те, у кого заболеваний не было. Но те, у кого тяжелые заболевания были и отошли в историю, по целому ряду сил характера оказываются, наоборот, значительно выше, чем те, кто в жизни никогда с этим не сталкивался. В частности, те, кто успешно справился с последствиями серьезных физических или психологических заболеваний, показывают более высокие значения храбрости, доброты и юмора, а также общей удовлетворенности жизнью. По-видимому, эти силы характера представляют собой главные психологические ресурсы противостояния угрозе здоровью. Полученные данные согласуются с тем, что известно об интенсивно исследуемом в последнее время парадоксальном феномене посттравматического, или стресс-индуцированного, роста (*Эммонс, 2004; Calhoun, Tedeschi, 2006*).

Наконец, К. Петерсон в недавно выпущенном учебнике анализирует возможные противоречия между разными силами характера (*Peterson, 2006*, р. 157). С одной стороны, человек и общество стремятся развивать их все, и все они по большому счету поддерживают друг друга. Но в конкретных ситуациях приходится поступаться одной из них ради другой, чем-то жертвовать, проявление одной силы характера требует отказа от проявления другой силы характера. Петерсон приводит иллюстрацию из работы Б. Шварца. Жена спрашивает мужа: идет ли мне это платье? Можно построить ответ на базе доброты и сказать: «Да, ты выглядишь восхитительно!» Можно построить на базе искренности и сказать: «Ты выглядишь ужасно!» Одновременно и то и другое не очень получается. Можно, правда, построить ответ на базе благоразумия: «Зеленый очень удачный цвет». Но в любом случае что-то приходится выбирать, чем-то приходится поступаться. Иногда невозможно быть одновременно добрым и честным. И возможно, формулирует Петерсон уже на уровне гипотез, существуют индивидуальные стратегии таких сделок.

Был разработан большой набор приемов и упражнений, направленных на то, чтобы стимулировать, тренировать развитие каждой из этих черт (*ibid.*). Главным приемом служит нахождение новых способов проявлять эти черты, потому что суть в их проявлении. Например, для такой характеристики, как чувство прекрасного, рекомендуется хотя бы раз в день специально уделить время, сделать паузу для того, чтобы созерцать природное явление – закат, цветок, поющую птицу. Обычно, даже если мы в принципе такими ценностями и силами характера обладаем, мы редко себе позволяем остановиться, сделать паузу, чтобы их проявить. Для развития храбрости рекомендуется высказывание вслух идей, расходящихся с общим групповым мнением. Для развития непредвзятости – хотя бы раз в день найти и признать собственную ошибку и публично принять ответственность за нее. Для развития любви – принять комплимент в свой адрес без оговорок, оправданий и встречных реплик,

просто сказать «спасибо». Для интереса к познанию – прочитать книгу, которая рекомендуется, но не входит в число обязательной литературы.

## **Апробация русскоязычного варианта опросника для подростков**

С разрешения института «Values in action» был выполнен прямой перевод на русский язык обоих вариантов опросника VIA: для взрослых (Д.А. Леонтьев) и для подростков (И.А. Буровихина и Д.А. Леонтьев). Было выполнено исследование, целью которого явилась проверка психометрических показателей подросткового варианта методики с целью определения возможностей ее адаптации к русскоязычной выборке (Буровихина, Леонтьев, Осин, 2007). Вместо буквального перевода метафорического названия исходной методики в дальнейшем для русскоязычного варианта используется оригинальное, более точное и емкое, на наш взгляд, название «Профиль личных достоинств» (ПЛД).

Выборку исследования составили 79 учеников 9–11 классов одной из московских школ (35 юношей и 44 девушки, средний возраст 15,5 лет), а также 66 студентов 2-го курса экономического и юридического факультетов одного из московских ВУЗов (30 юношей и 36 девушек, средний возраст 18,5 лет).

Вот вкратце основные полученные в исследовании результаты.

Внутренняя согласованность шкал исходной версии опросника проверялась с помощью альфа-коэффициента Кронбаха отдельно в каждой подвыборке. Отдельные шкалы («Любовь», «Способность прощать», «Надежда» и др.) показали достаточно высокую внутреннюю согласованность на обеих выборках и не потребовали отбора пунктов. Согласованность других шкал, напротив, оставляет желать лучшего и после отбора пунктов («Гибкость мышления», «Храбрость», «Непредвзятость»), что может свидетельствовать о том, что в русской культуре соответствующие силы характера проявляются иначе, чем в американской. Некоторые шкалы работают на двух опрошенных подвыборках неодинаково («Гибкость мышления», «Мудрость», «Социальный интеллект», «Самоконтроль», «Благодарность»), что может свидетельствовать о возрастной динамике представлений о проявлениях соответствующих добродетелей.

С целью выявления латентной структуры опросника на выборках школьников и студентов по отдельности был проведен факторный анализ. По результатам анализа можно сделать предположение о существовании следующих латентных факторов на выборке студентов:

Ресурсы самотрансценденции (фактор 1): «Благодарность», «Надежда», «Жизненная энергия», «Чувство юмора», «Любовь».

Ресурсы саморегуляции (фактор 2): «Непредвзятость», «Искренность», «Скромность», «Самоконтроль», «Упорство», «Благоразумие».

Ресурсы смелости и открытости (фактор 3): «Доброта», «Искренность», «Храбрость».

Ресурсы познания (фактор 4): «Интерес к учению», «Креативность», «Любопытство», «Упорство», «Гибкость мышления», «Чувство прекрасного».

Ресурсы социального взаимодействия (фактор 5): «Социальный интеллект», «Лидерство», «Мудрость».

Ресурсы нравственности (фактор 6, выделился не вполне четко): «Способность прощать», «Доброта», «Религиозность».

На выборке школьников более или менее четко воспроизводятся факторы, соответствующие добродетелям познания (фактор 2), добродетелям отваги (фактор 5; добавляется «Скромность») и добродетелям социального взаимодействия (фактор 6). Соответствие

остальных факторов выглядит частичным: так, фактор 1 у школьников в целом соответствует добродетелям самотрансценденции, фактор 4 представляет собой смесь личностных черт, связанных с саморегуляцией и с социальным взаимодействием.

Таким образом, теоретическая классификация добродетелей и сил характера, построенная авторами подхода, находит частичное подтверждение.

Помимо опросника «Профиль личностных достоинств», испытуемым также предлагался ряд других методик. Характер взаимосвязей шкал «ПЛД» с показателями других методик оказался различным в выборках школьников и студентов. Отметим лишь наиболее сильные взаимосвязи, которые наблюдаются на обеих выборках.

1. Шкалы счастья и субъективной удовлетворенности, а также шкалы психологического благополучия К. Рифф (*Шевеленкова, Фесенко, 2005*) примерно одинаково коррелируют с рядом шкал «ПЛД»: «Благодарность», «Надежда», «Любовь», «Жизненная энергия», а также «Лидерство», «Мудрость», «Социальный интеллект» и др. Вероятно, эти шкалы в наибольшей степени связаны с общим уровнем субъективного благополучия; в основном, это составляющие первого из выделенных нами факторов (ресурсы самотрансценденции). Следует отметить, что у школьников набор этих корреляций значительно шире: это можно связать как с меньшей дифференцированностью их сознательных представлений о психологическом благополучии, так и с тем, что мощность нашего анализа на выборке студентов ниже (при  $r = 0,4$ :  $\beta = 0,8$  против  $\beta = 0,95$  на выборке школьников).

2. С показателями осмысленности жизни по Тесту смысложизненных ориентаций (*Леонтьев, 1992*) коррелируют те же шкалы, а также «Креативность», «Любопытство», «Чувство юмора», «Упорство», «Доброта», «Лидерство», «Интерес к учению»: осмысленность жизни связана не только с общим благополучием, но и с представлением субъекта о важности познания мира и рефлексии собственного опыта.

3. С внутренним локусом контроля по тесту «Уровень субъективного контроля» (*Бажин, Голынкина, Эткин, 1984*) коррелируют шкалы «Чувство прекрасного», «Креативность», «Непредвзятость», «Искренность», «Надежда», «Упорство», «Интерес к учению», «Социальный интеллект», «Благоразумие» и «Жизненная энергия» – в первую очередь, это добродетели саморегуляции, осуществление которой требует принятия на себя ответственности.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что русскоязычная версия опросника «Профиль личностных достоинств», при том, что на него можно распространить все оговорки, делаемые применительно к любым психометрическим методам, хорошо вписывается в круг существующих инструментов для измерения личностного потенциала и психологического благополучия и при условии некоторой доработки может занять достойное место в инструментарии практического психолога.

## Литература

*Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткин А.М.* Опросник уровня субъективного контроля (УСК). М.: Смысл, 1993.

*Буровихина И.А., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.* Силы характера как ресурсы личности подростка: опыт применения профиля личных достоинств // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 107–127.

*Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.

*Пергаменик Л.А., Лепешинский Н.Н.* Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 73–96.

*Фесенко П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005.

*Эммонс Р.* Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004.

*Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. Т. 3. С. 95—129.

*Calhoun L.G., Tedeschi R.G.* (Eds.) Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum, 2006.

*Jahoda M.* Current Conceptions of Positive Mental Health. N.Y.: Basic Books, 1958.

*Keyes C.L.M.* Social well-being // Social Psychology Quarterly. 1998. Vol. 61. P. 121–140.

*Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D.* Optimizing well-being The empirical encounter of two traditions // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82. P. 1007–1022.

*Park N., Peterson C., Seligman M.E.P.* Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states // Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1. № 3. P. 118–129.

*Peterson C.* A Primer in Positive Psychology. N.Y.: Oxford University Press, 2006.

*Peterson C., Park N., Seligman M.E.P.* Greater strengths of character and recovery from illness // Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1. № 1. P. 17–26.

*Peterson C., Seligman M.E.P.* (Eds.) Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: Oxford University Press, 2004.

*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. P. 141–166.

*Ryff C.* Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.

*Ryff C.D.* Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons // Psychol. Aging, 1991. Vol. 6. P. 286–295.

*Ryff, C.D., Singer B.* The contours of positive human health // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 1—28.

*Schmutte P.S., Ryff C.D.* Personality and well-being: reexamining methods and meanings // Journal of Personality and Social Psychology. 1997. Vol. 73. P. 549–559.

*Seligman M.E.P.* Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. N.Y.: Free Press, 2002.

*Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M.* Positive Psychology: an introduction // American Psychologist. 2000. Vol. 55. № 1. P. 5–14.

*Seligman M.E.P., Park N., Peterson C.* The Values in Action (VIA) Classification of Character Strengths // Ricerche di Psicologia. 2004. Vol. 27. № 1. P. 63–78.

# Мудрость как интегральная характеристика личностного потенциала

## Д.А. Леонтьев

### Феномен мудрости: возвращение в науку

Одним из наиболее древних конструктов, выражающих содержание, во многом пересекающееся с содержанием понятия личностного потенциала, является понятие мудрости. Это понятие привычно ассоциируется с древними религиозно-философскими текстами (практически единственный содержательный обзор философского понятия мудрости на русском языке см. *Файзуллаев, 1987*), однако в последние два десятилетия в психологии наблюдается волна интереса к этому древнему понятию и небезуспешные попытки вписать его в ряд рабочих понятий современной психологии. За это время вышли по меньшей мере три представительных антологии по этой проблеме<sup>1</sup>.

Выпадение проблематики мудрости из сферы интересов психологии в предшествующий период было во многом закономерно и связано не только с особенностями развития психологического знания, но и с особенностями западной культуры и цивилизации в целом. Понятие мудрости не чисто психологическое, его сложно определить, трудно отграничить от таких конструктов, как интеллект, креативность и др., которые операционализированы в конкретных методиках и измерительных процедурах и с которыми благодаря этому можно работать. Мудрость измерить напрямую не получается, хотя были довольно наивные попытки создания психометрической шкалы мудрости. Это, однако, скорее, видимость подхода к проблеме.

Что касается общекультурного контекста, дело во многом в том, что на протяжении XX в. идея мудрости утратила актуальность, обесценилась, общественный запрос на мудрость стал размываться и ослабевать. Это было во многом связано с омассовлением культуры, с наступлением массовой культуры на культуру более традиционную. Традиционная, классическая культура была основана на признании априорных ценностных иерархий, априорных представлений о хорошем и плохом. Развитие в середине XX века теории познания и методологии науки привело к осознанию относительности всех ценностных систем, которые сложились исторически, и осознанию отсутствия абсолютной истины и доступа к ней, что привело к триумфу постмодернизма и всеобщей относительности. В результате этого обесценилось и понятие мудрости, связанное с представлением о том, что одни люди понимают лучше, чем другие. Но ведь если все относительно и нет объективных критериев истины, то какое право у этих людей утверждать, что они в чем-то выше остальных?

Это привело к устранению на какое-то время понятия мудрости из повестки дня, хотя постепенно эта повестка дня стала восстанавливаться. После нескольких десятилетий блужданий культуры и гуманитарных наук в поле всеобщей относительности и отсутствия критериев, мы пришли к осознанию того, что социальная жизнь, коммуникация оказываются невозможны в отсутствии разделяемых всеми оснований. Поэтому опять начал становиться актуальным анализ такого понятия, как мудрость.

Другая особенность культуры и цивилизации XX в., которая также не способствовала интересу к изучению мудрости, заключается в растущей технологизации и фрагментации

---

<sup>1</sup> Wisdom: Its nature, origins, and development / R.J. Sternberg (Ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 1990; A Handbook of wisdom: Psychological perspectives / R.J. Sternberg, J. Jordan (Eds.). Cambridge: Cambridge University Press, 2005; Teaching for wisdom: Cross-cultural perspectives on fostering wisdom / M. Ferrari, G. Potworowski (Eds.). Berlin: Springer, 2008.

всей общественной жизни. В каждую историческую эпоху, какой-то один аспект действительности становится моделью для понимания и построения других аспектов действительности. В одни эпохи такой универсальной моделью для всех остальных видов деятельности человека становилась война, в другие – религиозная практика, а во второй половине XX в. такой моделью стала коммерция, бизнес. По этой модели в большинстве стран стала строиться вся остальная жизнь общества, что приводило к однобокости, игнорированию специфики разных сторон жизни. Эта доминирующая уже не одно десятилетие односторонность делает ненужной мудрость, и даже ум, требуя вместо них четкости, исполнительности, в лучшем случае интеллекта и креативности. Как констатировал Михаил Жванецкий, умные люди куда-то исчезли, их место заняли сообразительные. И именно осознание необходимости преодоления интеллектуальной фрагментации, восстановления целостности, привело и приводит к росту интереса к такому холистическому и междисциплинарному понятию, как мудрость.

Контексты, с которыми соотносится понятие мудрости, многообразны: интеллект, ум, мышление – с одной стороны; опыт, знание, личностный рост, зрелость – с другой. Уже на уровне обыденного понимания видно, что понятие мудрости расположено между интеллектом и личностью; как показывают исследования, она обусловлена не характеристиками интеллекта и не характеристиками личности, а взаимодействием между ними и их определенной интеграцией.

М. Чиксентмихайи и К. Рэтхунде в одной из первых обобщающих публикаций по этой проблеме (*Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990*) различают три аспекта понимания мудрости: (1) мудрость как когнитивный процесс, как способ получения и переработки информации; (2) мудрость как добродетель, как то, что делает человека полезным для общества; (3) мудрость как благо, то, что самому обладателю этого свойства дает определенные преимущества. Последнее очевидным образом контрастирует как с древним афоризмом «Во многой мудрости много печали» (Екклесиаст, 1:17–18), так и со многими обыденными представлениями про «горе от ума».

Как познавательный процесс мудрость характеризуется многоуровневой и многозадачной переработкой информации, как этот процесс называют сейчас в компьютерных науках: применяется целостная параллельная обработка информации из многих источников, которая направлена на восстановление сложных системных связей. Она не сфокусирована на решении конкретных задач, она всегда предполагает открытость и широкие контексты. Без выраженной открытости опыту говорить о мудрости, по-видимому, действительно невозможно. Но достаточной она не является, иначе мудрость не была бы столь редким явлением. Главной когнитивной характеристикой мудрости служит то, что она направлена на понимание мира в отрыве от личного интереса.

Как добродетель мудрость связана с пониманием сопряженности причин и следствий, на что обращали внимание еще античные мыслители, начиная с Платона. «Знание того, как связаны между собой причины и следствия, показывает путь к действию и служит основанием морали» (*Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990, p. 32*). Большинство людей делают что-то, о чем потом сами жалеют, как раз потому, что плохо понимают связь между причинами и следствиями, поэтому хотят как лучше, но получается, как всегда.

Еще одна особенность мудрости заключается в том, что это не просто способность понимания, но и трансформация этого понимания в практические действия, «ценный ресурс для того, чтобы жить хорошей жизнью» (*Эммонс, 2004, с. 294*). Если познание причин и следствий, добра и зла не отражается в действиях человека, говорить про нравственность и мудрость в этом случае проблематично. «Допущение, которое лежит в основе взгляда на мудрость как на добродетель, состоит в том, что личность, сталкиваясь с познанием того, что

реально происходит, с осознанием конечной истины, не способна противостоять ее логике и будет следовать верным путем» (*Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990, p. 33*).

Мудрость как личное благо рассматривается в контексте проблемы счастья – еще Платон в «Меноне» писал: «Все, что делает или претерпевает душа, руководствуясь мудростью, ведет к счастью» (цит. по *Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990, p. 37*). Чиксентмихайи и Рэтхунде констатируют, что мыслители прошлого были на редкость единодушны по вопросу о связи мудрости и счастья, однако в современном сознании вновь набирает силу пессимистическая позиция Екклесиаста, а мнения психологов, занимавшихся этой проблемой, распределяются примерно поровну между этими двумя точками зрения: «мудрость ведет к печали» и «мудрость ведет к счастью» (*ibid.*). Эмпирических данных, на которые можно было бы опереться, практически нет, сами же авторы обзора настроены оптимистично, видя в мудрости в первую очередь ресурс освобождения от зависимостей, роста автономии и преодоления эгоцентрического суженного мировоззрения личности, расширения ее перспектив благодаря в первую очередь рефлексивному сознанию. Они также связывают мудрость с оптимальными переживаниями (состоянием потока). «Эволюционная значимость мудрости как личного блага (высшая самодостаточная радость) коренится в ее связи с разнообразием, экспериментированием, любопытством и другими подобными процессами расширения. Процесс развития, требующий применения всех усилий или энергии субъекта, обеспечивает немедленное вознаграждение и не нуждается поэтому ни в каких других обоснованиях» (*Csikszentmihalyi, Rathunde, 1990, p. 41*).

Общее теоретическое объяснение феномена мудрости, которое предлагают Чиксентмихайи и Рэтхунде, они называют эволюционной герменевтикой. Этот подход основан на допущении, что «понятия, имеющие отношение к оценке человеческого поведения, – такие как добродетель, отвага, свобода, или мудрость, – существовавшие много веков в очень разных социальных и исторических условиях, по всей вероятности, имеют для человечества адаптивную ценность» (*ibid.*, p. 25), то есть полезны для сохранения и развития человечества, группы и отдельных индивидов. Задача эволюционной герменевтики формулируется как раскрытие смысла тех возникших в истории человечества понятий, которые выдержали проверку временем.

Эволюционная трактовка мудрости опирается на понятие «мем», означающее единицу хранения и передачи культурного опыта, по аналогии с генами, являющимися единицами хранения и передачи генетической информации. В эволюционной перспективе «мудрое, творческое и умное поведение с большей вероятностью будет замечено, оценено и сохранено сообществом, и люди, которые проявляют такое поведение, останутся в его памяти» (*ibid.*, p. 26–27). Они, как правило, имеют не больше шансов по сравнению с другими родить потомство, которое будет нести их гены, но имеют больше шансов на сохранение в мемах своего духовного наследия. Этот эволюционный механизм передачи духовного наследия работает даже отчасти независимо от усилий самих творцов: Гомер и Сократ сами не написали ни строчки, но основное их наследие дошло до наших дней.

## Теория и исследования мудрости в Берлинской парадигме

В качестве одного из предтеч введения в психологию понятия мудрости часто ссылаются на Э. Эриксона (*Kunzmann, Baltes, 2005, p. 114*). Эриксон, во-первых, был одним из первопроходцев изучения развития личности во взрослом и в пожилом возрасте, в том числе психогеронтологии; во-вторых, он ввел идею генеративности, или продуктивности, как характеристики позитивного развития личности на предпоследней, седьмой стадии онтогенеза, охватывающей большую часть работоспособного возраста. Главным приобретением на последней, восьмой стадии жизненного цикла, по Эриксону, выступает интеграция, которая

во многом связана с мудростью. Мудрость включает в себя несколько отстраненный взгляд на мир, выход за рамки своих собственных узколичностных, эгоцентрических интересов.

Кроме Эриксона в число других источников современных исследований мудрости включают линию исследований когнитивного развития, идущую от Ж. Пиаже. В работах последователей Пиаже мудрость описывалась как интеграция разных способов познания, интеграция противоположностей, диалектический синтез, интеграция таких интрапсихических систем, как когниция, эмоция и мотивация, которые на более ранних стадиях развития разделены.

Максимально эмпирически и теоретически обоснованным на сегодняшний день является подход к исследованию мудрости, известный под названием «Берлинская парадигма мудрости», поскольку именно в Берлине разворачивался существенный этап работы в этом русле. Работа в этом направлении стала заметной уже в начале 1990-х гг., и связана она, прежде всего, с такими именами, как лидер этого направления, недавно умерший, Пол Балтес, а также Урсула Штаудингер, Уте Кунцман и другие исследователи. Ранний этап исследований этого направления получил отражение в отечественных публикациях (*Анциферова, 2006*). В этой парадигме была разработана не только теоретическая модель, но и собственный методический подход и собран немалый эмпирический материал. Берлинские авторы в поисках решения проблемы мудрости начали двигаться от проблем интеллекта и интеллектуальных способностей и довольно быстро пришли к тому, что мудрость связана не только и не столько с интеллектом.

Еще до исследований Берлинской парадигмы было установлено, что люди могут четко отличать мудрость от других человеческих способностей и что это многомерное явление. Анализируя имплицитные теории мудрости в обыденном сознании, Штаудингер и Лейполд выделяют четыре основных результата, которые удалось констатировать. Во-первых, понятие мудрости определяется через конкретных мудрых людей – носителей мудрости. Во-вторых, в понятии «мудрость» и в образе мудрых людей сочетаются характеристики разного рода – собственно интеллектуальные характеристики, свойства характера и этические ориентации, всегда присутствует баланс разнообразных интересов и предпочтений, то есть понятие мудрости невозможно свести к чему-то однозначному. В-третьих, мудрость включает в себя очень сильный межличностный и социальный аспект, она связана не столько с индивидуальной продуктивностью и успешностью, сколько со способами взаимоотношений и взаимодействия с людьми. В-четвертых, мудрость пересекается с другими психологическими понятиями и категориями, более изученными, такими как интеллект, благоразумие и др., представляя собой интеграцию когнитивных, эмоциональных и мотивационных процессов, но не сводится к ним; она включает в себя также что-то, что не вписывается в другие понятия (*Staudinger, Leibold, 2002, p. 174*).

П. Балтес на основе культурно-исторического анализа философской, религиозной и духовной литературы выделил семь наиболее общих и универсальных свойств мудрости (*Kunzmann, Baltes, 2005, p. 112*):

1. Мудрость обращена к сложным проблемам, касающимся смысла и течения жизни.
2. Мудрость представляет собой выдающийся уровень знания, суждения и способности давать советы другим.
3. Мудрость представляет собой совершенную интеграцию познания и личности, психики и добродетели.
4. Мудрость координирует и стимулирует индивидуальное и общественное развитие.
5. Мудрость включает в себя баланс и опосредование.
6. Мудрость всегда включает в себя осознание границ познания и неопределенностей, существующих в мире. Мудрый человек никогда не будет выносить окончательного, жесткого суждения, потому что понимает, что все в мире имеет свою обратную сторону и ничего

однозначного в мире нет. Поэтому мудрость невозможно изучать методами самоописания: мудрый человек никогда не скажет «я мудр», поскольку гораздо лучше осознает ограниченность своего познания, чем человек, не отличающийся этой способностью. Только далекий от мудрости человек может высоко оценивать свои познания.

7. Мудрость трудно обрести, но легко узнать. Практически не бывает проблем с определением того, имеем ли мы дело с мудростью или нет; несмотря на отсутствие четких, однозначных определений, она всегда говорит сама за себя и легко опознается.

Эти семь характеристик задают общую основу, которая может послужить хорошим путеводителем в психологической работе.

Представители Берлинской парадигмы в большей степени связывают свой подход с идеями Роберта Стернберга, исследовавшего различные формы интеллекта (*Sternberg, 2003*). Главная черта мудрости, по Стернбергу, – использование скрытого, неявного, имплицитного знания, которое связано с практическим интеллектом. Но мудрость отличается от практического интеллекта, в частности, тем, что она всегда направлена не только на индивидуальное благополучие, но обязательно включает в себя ориентацию на максимизацию общего блага, интеграцию индивидуальных и более широких интересов. Именно через это отличие разрабатывался специфический подход берлинской парадигмы мудрости, которая отталкивалась от интеллектуальной парадигмы Р. Стернберга, но вышла далеко за рамки проблемы интеллекта. Мудрость связана в большей мере с личностью, чем с интеллектом и с познавательными способностями, и определяется в берлинской парадигме как «высокоценная выдающаяся способность понимания фундаментальных экзистенциальных проблем, касающихся смысла и течения жизни» (*Kunzmann, Baltes, 2005, с. 117*). Проблемы, по отношению к которым проявляет себя мудрость, как правило, носят сложный характер, нечетко сформулированы и имеют обычно множественные и неоднозначные решения, а не одно правильное.

Основной методический подход к эмпирическому исследованию мудрости, который был сформулирован в рамках Берлинской парадигмы, основан на анализе мышления вслух при решении задач особого рода. Испытуемому предлагается описание жизненной проблемы, которая не имеет простого однозначного решения и не поддается решению путем расчета или применения знаний. Испытуемого просят решать эту проблему, проговаривая вслух все, что приходит ему в голову в процессе решения. Следующим этапом служит экспертная оценка записей процесса решения проблем по заданным критериям. Подтверждено, что эксперты в состоянии достаточно четко и согласованно оценить по этим критериям процесс рассуждений, обнаруживая хорошие показатели согласованности оценок. Учитывая, что мудрость, по всеобщему признанию, является очень редким, выдающимся качеством, в исследованиях Берлинской парадигмы используют такое понятие, как *wisdom-related performance*, что приблизительно можно перевести как «умудренные решения». Под этим понимается проявление в решении проблем определенной степени мудрости, которая не позволяет назвать человека однозначно мудрым, но позволяет говорить, что он в какой-то степени обладает теми способностями и теми достоинствами, которые лежат в основе понятия мудрости (*Staudinger, Leibold, 2002*).

Критериев мудрости выделяется пять, из которых два – наиболее базовые, универсальные и проявляются всегда, а три – дополнительные, которые проявляются не во всех случаях. Основные критерии:

1. Фактическое знание того, как устроена жизнь, как люди действуют, дифференцированная картина мира и понимание того, что с чем в этом мире взаимосвязано.

2. Процедурное, или стратегическое, знание – ноу-хау, знание о том, как решать те или иные проблемы, достигать тех или иных целей.

Эти два критерия универсальны, но не специфичны только для мудрости, необходимы, но не достаточны. Три вспомогательных критерия, напротив, менее универсальны, но более специфичны.

3. Контекстуализация, то есть способность помещать ситуацию в разные широкие контексты, в том числе общества и жизни в целом.

4. Осознание и учет неопределенностей, существующих в жизни.

5. Понимание и учет индивидуальных, социальных и культурных различий в ценностях и приоритетах, понимание относительности точек зрения.

Эти пять критериев в совокупности образуют баланс между разными аспектами мудрости, между ее интеллектуальной и личностной стороной. Вот некоторые конкретные операциональные индикаторы, наличие которых в рассуждениях позволяет диагностировать признаки умудренности. *Фактическое знание*: максимальное уточнение и анализ фактических обстоятельств, приведение примеров возможных ситуаций. *Процедурное познание*: выработка стратегии поиска информации, принятия решения и совета, четкие временные графики, включенные в ситуацию, выбор точного времени, когда давать тот или иной совет, обследование, анализ различных сценариев с точки зрения соотношения затрат и результатов, целей и средств. *Контекстуализация*: учет и анализ разных культурных норм, учет возрастной специфики, учет индивидуальной ситуации, определение приоритетов разных сфер жизни и взаимоотношений, напряжений между разными сферами жизни. *Неопределенность*: указание на отсутствие совершенного решения, оптимизация потерь и приобретений, выбор меньшего из двух зол, невозможность предсказания будущего. *Относительность*: учет исторического периода, учет религиозных контекстов, личных предпочтений, учет возможных изменений ценностей и предпочтений в будущем (Baltes, Staudinger, 1993).

Результаты, полученные в исследованиях Берлинской парадигмы, распадаются на несколько групп (Baltes, Kunzmann, 2003; Kunzmann, Baltes, 2005).

(1) Многие взрослые люди находятся на пути к мудрости, но очень немногие по приведенным критериям достигают действительно высокого уровня, что хорошо согласуется с обыденными представлениями. (2) Первые признаки мудрости, точнее, умудренного поведения и решений, обнаруживаются уже в позднем подростковом возрасте и ранней взрослости. На протяжении довольно длительного последующего периода, большей части взрослости, не происходит принципиальных сдвигов. Кроме того, в подростковом возрасте и в ранней взрослости мудрость еще довольно сильно связана с интеллектом, а за рамками этого периода, в средней взрослости и далее, интеллект перестает быть предиктором мудрости. (3) За пределами этого периода мудрость перестает быть связанной с возрастом. Другие факторы оказываются более существенными. Прежде всего, это характеристики социально-когнитивных стилей. При этом обнаруживаются варианты траекторий развития: либо человек будет дальше двигаться по траектории роста мудрости, либо он остановится на этом уровне и не будет прогрессировать. Таким образом, миф о связи мудрости с возрастом эмпирически не подтверждается. На разных возрастных этапах на протяжении жизненного пути наиболее связанными с мудростью оказываются не когнитивные факторы, а личностные, такие как открытость опыту, генеративность, креативность, определенные когнитивные стили. Коррелируют также с дальнейшим развитием мудрости определенного рода жизненные переживания, характеристики среды, наличие соответствующих умудренных учителей или определенные события, которые играют немалую роль в направлении людей по траектории мудрости. (5) Еще одна группа данных говорит о возможности повысить степень умудренности с помощью довольно несложных интервенций. В частности, одной из форм таких интервенций было задание испытуемому представить в воображении, что он путешествует на облачке вокруг света, останавливается в разных местах, потом продолжает путешествие в свое удовольствие. Идея заключалась в том, что такая процедура будет актуализиро-

вать идею релятивности разных ценностных контекстов, относительности и толерантности к ценностной неоднозначности. Действительно, эта процедура приводила к тому, что в последующих решениях задач на мудрость этот компонент значимо повышался, по крайней мере, в краткосрочной перспективе. Другие интервенции были связаны с тем, что испытуемых стимулировали прежде, чем начать решать проблему, внутренне обсудить ее с самим собой, со своим внутренним голосом или (в воображении) с тем, с кем они обычно обсуждают жизненные проблемы. Оказалось, что и диалог с другим воображаемым человеком, и диалог с самим собой повышал уровень проявляемой мудрости на одно стандартное отклонение.

Самые последние исследования в Берлинской парадигме развивают этот подход в двух основных направлениях. Одно из них делает больший акцент на вопросах мотивации, эмоций и личности. Предполагается, в частности, что эмоциональные переживания и диспозиции очень важны для приобретения мудрости; с наибольшей вероятностью к тем переменным, которые способствуют приобретению мудрости, относятся эмоциональная устойчивость и чувствительность к аффектам (*Kunzmann, 2004; Kunzmann, Baltes, 2005*). Эти данные пока не получили окончательной экспериментальной проверки. На уровне гипотез формулируется также, что проявление умудренных знаний в конкретных ситуациях опосредовано определенными эмоциональными диспозициями и компетенциями. Ожидается, что обратно коррелировать с мудростью должны проявления чувств гнева, ревности, зависти, тревоги. «Это не означает, что мудрые люди лишены эмоций или их эмоциональная жизнь ограничена и плоска. Напротив, люди с высокой степенью умудренности могут даже спонтанно реагировать на какие-то вещи еще более интенсивно, потому что они глубже понимают их значимость» (*Kunzmann, 2004, p. 510*). Поскольку мудрость включает в себя способность отделения существенного от несущественного, главного от второстепенного, она проявляется прежде всего в дифференциации того, что вызывает у субъекта эмоциональные реакции, а что нет. Если эти реакции происходят, то они происходят не помимо его контроля, то есть он позволяет этим реакциям произойти.

При дифференциации положительных и отрицательных эмоций оказывается, что у умудренных людей значимо меньше и тех, и других, однако больше активных эмоций, таких как интерес и вдохновение (*Kunzmann, 2004; Kunzmann, Baltes, 2005*). Это хорошо согласуется с принципом мудрости по Спинозе: не плакать, не смеяться, а понимать. Меньше положительных эмоций, меньше отрицательных эмоций, больше интереса. Умудренность связана также с определенными ценностями, а именно с ценностями, направленными на развитие и благополучие других, и одновременно с ценностями, направленными на развитие и благополучие самого себя. Антагонистические отношения между теми и другими оказываются несовместимы с мудростью. Ценности удовольствия и комфорта коррелируют с умудренностью отрицательно (*Kunzmann, 2004, p. 513*).

Другая проблема, которая была поставлена в сравнительно недавних исследованиях, касается связи мудрости с личностными характеристиками. К настоящему времени накоплен массив данных эмпирических исследований, в которых предпринимались попытки установить связь мудрости с разнообразными личностными характеристиками (см. обзор *Staudinger, Doerner, Mickler, 2005*). Значимо коррелирует с мудростью фактор открытости опыту из «большой пятерки» личностных черт (см. также *Csikszentmihalyi, Nakamura, 2005; Анцыферова, 2006*), особенно в подростковом возрасте, но и во взрослом возрасте выступает как ее предиктор.

Наиболее сильными предикторами мудрости оказываются не столько чисто личностные или интеллектуальные характеристики, сколько стилевые характеристики, которые связывают личность с интеллектом. В частности, умудренные действия и решения значимо связаны со стилем суждения по опроснику Стенберга «Когнитивные стили», который отражает аналитическую позицию: задавание уточняющих вопросов, выяснение подробностей, без-

оценочность и т. п. Это лишний раз подтверждает то, что мудрость – это, прежде всего, системная характеристика баланса, взаимосвязи свойств, а не отдельно взятых способностей. Обобщение данных, касающиеся корреляций разных групп переменных с мудростью, дало следующую картину: чистые показатели интеллектуального развития объясняли порядка 15 % процентов дисперсии умудренных реакций, чистые характеристики личности – 23 %; а социально-когнитивные стили – 35 % дисперсии (Kunzmann, 2004, p. 512). Умудренные решения и реакции обнаруживаются прежде всего там, где сбалансированы системные взаимосвязи.

В целом, «люди с более высоким уровнем умудренности, видимо, более открыты, более ориентированы на рост, у них выше характеристики моральных суждений, креативность, им не свойственен консервативный и оценочный стиль мышления. Они заинтересованы в понимании психологического функционирования других, они социально компетентны, им присуща эмоциональная безмятежность без утраты интереса к миру и ориентация на благополучие других и общества в целом, а не только на собственные удовольствия» (Staudinger, Doerner, Mickler, 2005, p. 201).

Штаудингер с соавторами попыталась проанализировать отдельно личную мудрость, связанную с пониманием самого себя, и выяснила, что она хорошо коррелирует с такими мерами личностной зрелости, как шкалы личностного роста и целей в жизни по опроснику психологического благополучия К. Рифф, а также с общим уровнем личностного развития по Вашингтонскому тесту неоконченных предложений Дж. Лёвинджер, а также с ценностями благополучия других и ценностями личностного развития (*ibid.*, p. 209). Они предполагают, что в числе таких предикторов личной зрелости и зрелого Я должны быть, в частности, средний уровень самооценки, внутренняя сложность, интеграция личности и ценностные ориентации, упомянутые выше. Предварительные данные лишь частично подтверждают эти предположения.

Саморегуляторную функцию мудрости отражает ее связь с функцией избирательной оптимизации с компенсацией. Избирательная оптимизация с компенсацией (ИОК) – это определенная прагматическая жизненная стратегия, направленная на то, как строить отношения с миром в аспекте достижения целей. В специальной работе (Baltes, Freund, 2003) было показано, что соотношения избирательной оптимизации с компенсацией и мудрости – отношения взаимодополнения: мудрость определяет желательные цели и средства, система избирательной оптимизации с компенсацией – ансамбль поведенческих стратегий, который показывает наиболее эффективный способ достижения целей и нахождения средств, оптимальные практические способы реализации мудрости. В частности, модель ИОК описывает человеческое поведение как систему, включающую в себя цель, преследование цели и достижение цели с опорой на три процесса: селекцию, оптимизацию и компенсацию. Селекция – это избирательность по отношению к целям. Она коррелирует с позитивным развитием и с чувством благополучия и процветания. Оптимизация связана прежде всего с формированием, усвоением и присвоением средств, которые используются для достижения целей, это техника достижения цели. В числе моментов, относящихся к оптимизации, указывается мониторинг, то есть обратная связь, отслеживание расхождений между актуальным и желаемым положением дел. К оптимизации относится также практика, упражнения, которые позволяют совершенствовать определенные навыки. Третий компонент модели ИОК, компенсация, связана с изменением целей в тех случаях, когда возникают проблемы, что-то не получается. Компенсация предполагает изменение тактики, способа преодоления неблагоприятных моментов без изменения целей. Таким образом, система ИОК является дополняющей по отношению к мудрости, которая в этом контексте рассматривается как инструмент саморегуляции, как метаэвристика для нахождения решения проблем. Данные подтверждают, что мудрость создает определенные когнитивные и мотивационные основа-

ния, которые позволяют достигать психологического благополучия, она обеспечивает более высокий уровень когнитивных и поведенческих представлений, картину мира и картину ситуации, в которой могут быть разработаны стратегии и цели, касающиеся как хода, так и смысла жизни. Модель ИОК рассматривает дальнейшее более детализированное развитие этой метаэвристики, и вместе они образуют цельную, гармоничную систему, дополняя друг друга.

## Мудрость в аспекте саморегуляции и опыта

Философ С. Райан дает определение мудрого человека в четырех простых тезисах (Ryan, 1996 – цит. по *Kunzmann*, 2004, p. 511). Человек мудр, если:

- Он является свободным субъектом.
- Он знает, как жить хорошо.
- Он живет хорошо.
- То, что он живет хорошо, является следствием его знания, как жить хорошо.

Эта схема говорит о том, что мудрость выполняет, главным образом, функцию саморегуляции, помогая нам жить хорошо через фактическое знание, что такое жить хорошо, и процедурное знание, как этого достичь. Конечно, хорошая жизнь не включает только личную самореализацию и счастье, понятие мудрости обязательно включает в себя благополучие других. Есть данные разных авторов, говорящие о том, что люди, определенные как мудрые, в частности, отличаются большим интересом и вниманием к благополучию других людей, а не только к своему собственному (*Orwell, Perlmutter*, 1990). Мудрость, по сути, преодолевает дихотомию эгоизм – альтруизм, хотя эмпирических подтверждений этого пока нет.

Саморегуляционный аспект мудрости выдвигает на первое место А.А. Файзуллаев, выделяя четыре компонента мудрости: ум (способность рассуждения), знания, жизненный опыт и самообладание (самоуправление и саморегуляцию) (*Файзуллаев*, 1987, с. 97). На первый план регулятивный аспект проблемы выходит при рассмотрении проблемы самоосуществления мудрости. На основании анализа теоретических взглядов на мудрость, а также собственного профессионального опыта, А.А. Файзуллаев выделяет ряд эвристических принципов мудрого отношения к жизни, реализация которых способствует тому, чтобы индивид по-настоящему стал субъектом своей жизнедеятельности. Многие из сформулированных им эвристических принципов и способностей перекликаются с представлениями, выработанными и эмпирически проверенными в зарубежных исследованиях.

- Умение отличать главное от второстепенного.
- Внутреннее спокойствие.
- Эмоциональная зрелость и устойчивость.
- Знание меры воздействия на события.
- Умение подходить к проблеме с разных точек зрения.
- Готовность к любым неожиданным событиям.
- Восприятие действительности такой, какая она есть.
- Стремление к выходу за рамки проблемной ситуации.
- Наблюдательность.
- Дальновидность.
- Стремление понять других.
- Умение извлекать позитивный опыт из всего происходящего.

Обобщая сказанное, А.А. Файзуллаев отмечает, что «выработка в человеке отмеченных принципов одновременно означает и совершенствование механизмов его мотивацион-

ной саморегуляции, и наоборот, умение проводить соответствующую саморегуляцию будет способствовать мудрому отношению к жизни» (Файзуллаев, 1987, с. 104).

Новый виток осмысления феномена мудрости в контексте сегодняшних проблем и личностного потенциала требует прежде всего уточнения одного из ключевых для определения мудрости понятий – понятия опыта, которое весьма активно используется в том числе и в академических работах, не имея четкого однозначного определения.

Опыт – это не просто знания, не просто информация. Не вся информация, которую человек получает и перерабатывает, становится опытом. Опыт – это продукт переработки информации через соотнесение ее с его собственной жизнью. Мудрость относится к опыту так же, как интеллект относится к знаниям.

Далеко не все из того, что случается с человеком в жизни, становится его жизненным опытом – большая часть не становится. Возникает «дурное повторение», которое М.К. Мамардашвили (1995; 1997) описывал как непрожитую жизнь, потерянное время. Извлечение опыта из произошедших событий и есть потерянное время, упущенная возможность и необходимость изменения. Если события не изменили человека, он не извлек из них опыт и обречен повторно наступать на те же грабли.

Извлечение опыта не связано с количеством событий, в которые индивид погружен или стремится себя погрузить: известно, что тяга к острым ощущениям сигнализирует о психологическом неблагополучии. В дефиците оказываются не сами ощущения, а их переработка. Эмоциональная бедность и пустота – не в жизни, а в головах. И. Кант жил во внешне бедной и однообразной среде, но интенсивно перерабатывая свои впечатления, он извлекал из однообразного течения своей жизни очень много. Положение о решающей роли переработки опыта подкрепляется многолетней практической работой автора по проведению жизнетворческих мастерских, работа которых нацелена на обучение переработке жизненного опыта, на выработку навыков извлечения из материала жизни ее смыслового содержания. По-видимому, именно с этим и связана мудрость как способность к качественной переработке жизни в опыт.

В приведенных выше теоретических моделях и эмпирических данных содержатся основные ключевые моменты, необходимые для понимания психологической сути феномена мудрости. Одна из эвристик связана с расширением контекстов понимания собственной жизни и других явлений, одним из направлений которого служит, в частности, преодоление эгоцентризма, а также культуроцентризма и этноцентризма. Этическое измерение также расширяет контекст, вводя в него интересы других людей.

Следует, однако, отметить еще одну особенность мудрости, лишь частично отраженную в модели Берлинской парадигмы. Интеллект, креативность, компетентность и другие способности прагматического толка говорят о том, как мы что-то делаем, но не ставится вопрос, что мы делаем и зачем. Они относятся к средствам решения задач, которые выступают как заданные. Очень успешное решение задач не требует мудрости. В отличие от них, мудрость выходит за пределы заданного и заставляет проблематизировать сами цели, их основания, а не их решение. Мудрость иллюстрирует высший уровень интеллектуальной активности, обнаружившийся в исследованиях Д.Б. Богоявленской (2002), – выход испытуемого за рамки поставленной задачи. Решив заданную задачу, он начинает самостоятельно расширять контексты, осуществлять рефлекссию самих границ постановки задачи и выходить за эти границы. В этом мы усматриваем движение к мудрости, которая соотносится больше не со способами действия, а с целеполаганием.

Говоря о соотношении мудрости с личностным развитием, следует подчеркнуть, что она релевантна не самому личностному росту как естественному разворачиванию имеющихся потенциалов, а личностной зрелости, которую мы в свое время охарактеризовали как

опосредствование личностного роста (Леонтьев, 2001), овладение не только собственным поведением, но и собственным развитием через рефлексивное отношение к самому себе.

Именно поэтому мудрость оказывается тесно связана с понятием саморегуляции в ее широком понимании. Мудрость как механизм саморегуляции связана с осознанием, рефлексией границ, контекстов и с рефлексией относительности многих вещей, а также с балансом мировоззрения и убеждений, с одной стороны, и опыта, с другой. Часто то, к чему мы привыкли – наши убеждения, ценности, мировоззрение, – входят в столкновение с реальными событиями и переживаниями (см. Леонтьев, 2008). Одни люди разрешают этот конфликт, обесценивая и вытесняя тот опыт, который противоречит устоявшейся картине мира. Другие разрешают его тем, что они постоянно меняют и перестраивают свои убеждения под конъюнктурные задачи текущего момента, лишая их какой-либо априорной значимости. И то, и другое – крайности, которые нуждаются в балансе, а мудрость и создает этот баланс.

Сбалансированы должны быть и интерес к себе и другим, ведь нам заповедано любить ближнего как самого себя, но не больше. Многие, ошибочно поняв эту заповедь и не любя самих себя, пытаются продемонстрировать любовь к своему ближнему, и это у них получается очень плохо, потому что нельзя любить другого, не любя самого себя.

Еще один необходимый баланс мудрой жизни – баланс истины и отношений. Одна крайность: «Нет ничего важнее истины, ради нее никого не пожалею». Другая крайность: «Своему можно простить все, чужому – ничего». Необходим баланс, компромисс между этими крайностями, но общего решения не существует, оно может быть только индивидуальным. Можно вспомнить и про баланс настоящего и будущего (жить сегодняшним днем и получать положительные эмоции или жить будущим, собирать зернышки на зиму), и целый ряд других дилемм, которые не имеют общего однозначного решения и бросают вызов мудрости бьющегося над ними индивида. В жизни людей много таких ложных дихотомий, которые требуют преодоления, а оно возможно только на пути обретения мудрости.

В заключение подчеркнем, что мудрость – это не столько состояние, сколько траектория развития, путь. Не существует мудрости как некоего состояния, факта. Она существует всегда как некая возможность, как вектор, как движение. «От всех достигнутых вершинных образований личности мудрость отличается <...> присущей ей способностью к непрерывному росту, развитию, образованию новых способов осуществления жизни» (Анцыферова, 2006, с. 415). Осознавая, что он мудр, человек перестает быть мудрым: невозможно быть мудрым, осознавая себя таковым. Мудрость может существовать только как возможность, как шанс, использование которого зависит в том числе и от личного выбора каждого.

## Литература

Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во ИП РАН, 2006.

Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. М.: Академия, 2002.

Леонтьев Д.А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // Культурно-историческая психология развития / Под ред. И.А. Петуховой. М.: Смысл, 2001. С. 154–161.

Леонтьев Д.А. Мировоззрение и бытие-в-мире как основания регуляции // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2008. № 2 (13). С. 72–77.

Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995.

Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. М.: РХГИ, 1997.

Файзуллаев А.А. Мотивационная саморегуляция личности. Ташкент: ФАН, 1987.

Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004.

Baltes P., Freund A. The intermarriage of wisdom and selective optimization with compensation: two meta-heuristics guiding the conduct of life // Flourishing: positive psychology and the life well-lived / C.M. Keyes, J. Haidt (Eds.). Washington (DC): American Psychological Association, 2003. P. 249–274.

Baltes P., Kunzmann U. Wisdom // The Psychologist. 2003. Vol. 16. № 3. P. 131–133.

Baltes P., Staudinger U. The search for a psychology of wisdom // Current Directions in Psychological Science. Vol. 2. 1993. № 3. P. 75–80.

Csikszentmihalyi M., Nakamura J. The role of emotions in the development of wisdom // A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives / R.J. Sternberg, J. Jordan (Eds.). Cambridge: Cambridge University Press, 2005. P. 220–242.

Csikszentmihalyi M., Rathunde K. The psychology of wisdom: an evolutionary interpretation // Wisdom: Its nature, origins, and development / R.J. Sternberg (Ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 1990. P. 25–51.

Kunzmann U. Approaches to a good life: The Emotional-Motivational Side to Wisdom // Positive Psychology in Practice / P. Alex Linley, S. Joseph (Eds.). London: Wiley, 2004. P. 504–517.

Kunzmann U., Baltes P. The psychology of wisdom: theoretical and empirical challenges // A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives / R.J. Sternberg, J. Jordan (Eds.). Cambridge: Cambridge University Press, 2005. P. 110–135.

Orwell L., Perlmutter M. The study of wise persons: integrating a personality perspective // Wisdom: Its nature, origins, and development / R.J. Sternberg (Ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 1990. P. 160–177.

Peterson C., Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: Oxford University Press, 2004.

Ryan S. Wisdom // Knowledge, teaching, and wisdom / K. Lehrer, B.J. Lum, B.A. Slichta, N.D. Smith (Eds.). Dordrecht: Walter Kluvers, 1996. P. 233–242.

Staudinger U., Doerner J., Mickler C. Wisdom and personality // A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives / R.J. Sternberg, J. Jordan (Eds.). Cambridge: Cambridge University Press, 2005. P. 191–219.

Staudinger U., Leipold B. The assessment of wisdom-related performance // The Handbook of Positive Psychology assessment / S.J. Lopez, C.R. Snyder (Eds.). Washington (DC): American Psychological Association, 2002. P. 171–184.

Staudinger U., Pasupathi M. Correlates of wisdom-related performance in adolescence and adulthood: age-graded differences in «paths» toward desirable development // Journal of Research on Adolescence. 2003. Vol. 13. № 3. P. 239–268.

Sternberg R. Wisdom, intelligence and creativity synthesized. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.

## Личностный потенциал как потенциал саморегуляции Д.А. Леонтьев

Теоретические и отчасти эмпирические исследования, выполненные за последние годы, позволяют рассматривать проблему личностного потенциала как проблему потенциала саморегуляции.

### Регуляция и саморегуляция как ключевые понятия психологии

Любая система, как неорганическая, так и органическая, как пассивная, так и целеустремленная, взаимодействует с окружающей средой – даже капля камень точит. Регуляция означает приспособительное изменение параметров функционирования системы в зависимости от изменения значимых параметров окружающей среды. Понятия регуляции и саморегуляции применительно к любой динамической системе или процессу означают управление их параметрами в соответствии с заданными критериями; это управление осуществляется на основе регулярно поступающей в реальном времени информации о текущих параметрах как самой системы, так и окружения, с которым система взаимодействует. Таким образом, именно в понятии регуляции такие функции, как поддержание стабильности, самосохранение системы, с одной стороны, и адаптация системы к внешним условиям – с другой, оказываются объединены, выступают как две тесно взаимосвязанные стороны единого процесса.

Контур регуляции включает в себя пять основных элементов: (1) сам процесс, который регулируется, (2) заданные критерии, которым должен соответствовать этот процесс, (3) механизм обратной связи – поступления информации об актуальном состоянии процесса, (4) механизм сличения текущего состояния с заданным критерием, выявления наличия расхождений и определения степени этих расхождений и (5) управляющее воздействие на процесс с целью максимально восстановить соответствие критерию. О *регуляции* речь идет тогда, когда источник управляющего воздействия находится вне самого процесса, например, когда учитель или родитель наказывает ребенка за невыученные уроки или когда оператор, наблюдающий за положением стрелки, нажимает на кнопку, когда стрелка отклоняется. С *саморегуляцией* мы имеем дело, когда система регулирует сама себя, реагируя на отклонение процесса от заданных параметров (таковы, например, процесс выделения желудочного сока в зависимости от наполнения желудка или саморегулируемый технологический процесс, где оператор заменен контролером, вмешательство которого требуется только в экстренных, «внештатных» случаях).

Появление понятий регуляции и саморегуляции в западной психологии тесно связано с развитием в 1950–1960-х гг. кибернетики, прежде всего с работами Н. Винера и У.Р. Эшби, и общей теории систем Л. фон Берталанфи. Одной из первых психологических моделей регуляции поведения стала необихевиористская модель Т – О – Т – Е Дж. Миллера, Ю. Галантера и К. Прибрама (1964). В нашей стране идеи системной регуляции активности на основе обратных связей не менее интенсивно развивались еще раньше в физиологии и физиологической психологии, начиная от И.М. Сеченова, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского и Н.Н. Ланге, и вершинами их развития стали физиология активности Н.А. Бернштейна и теория функциональной системы П.К. Анохина. Развитие идей регуляции и саморегуляции в общей психологии шло в нашей стране и на Западе параллельно, причем взаимовлияния, насколько можно судить по ссылкам, крайне незначительны. Не только соответствующие

работы советских и российских авторов практически неизвестны на Западе, но и основные теории и исследования саморегуляции в современной западной психологии (в частности, теории Ч. Карвера и М. Шейера, Э. Деси и Р. Райана, Ю. Куля) практически не находят отражения в российских публикациях по проблемам регуляции и саморегуляции.

В отечественной психологии идеи саморегуляции начали проникать в частные исследования уже в 1960-е гг., а в 1970-е гг. они стали облекаться в форму развернутых рабочих моделей в русле разных подходов. Так, одним из первых рассматривал эту проблему в контексте изучения решения задач Ю.Н. Кулюткин, завершив свою монографию тезисом: «Развивать мышление – это в первую очередь формировать те регуляторные системы, которые определяют способы действия все более высокого уровня и выраженного индивидуального своеобразия» (Кулюткин, 1970, с. 221). А уже в монографии М.А. Котика дается весьма тщательное описание саморегуляции напряженной деятельности летчика, в котором сочетаются строгие теоретические модели, богатая феноменология и разнообразные экспериментальные данные, полученные автором. Рассматривая человека как саморегулируемую систему, он подчеркивает антиэнтропийный характер таких живых систем, формулируя в качестве ведущего принципа их саморегуляции «принцип активного развития их организации на основе регулярного воспроизведения маловероятных состояний системы, осуществляемого на базе энергии, извлекаемой из внешней среды» (Котик, 1974, с. 32). М.А. Котик подчеркивает связь между энергетическими и информационными процессами, а также смыслами и значащими переживаниями, которые играют в процессе саморегуляции ключевую роль. В целом ряде эмпирических исследований он устанавливает взаимосвязи между сложностью задач, их значимостью, регуляторными реакциями (выражающимися, в частности, во включении активации того или иного типа и дозировании ее уровня) и индивидуально-типологическими признаками испытуемых. Еще одним проявлением саморегуляции служит выработка индивидуального стиля (*там же*, с. 118–126). Позднее М.А. Котик представил более обобщенную картину саморегуляции предметного действия (Котик, 1981, с. 171–201).

В последние три-четыре десятилетия проблематика регуляции и саморегуляции получила интенсивное развитие в русле отечественного деятельностного подхода. Как известно, любая теория, подход или парадигма проходит разные этапы и по мере развития неизбежно смещаются их акценты, происходит сдвиг центра тяжести теоретических и экспериментальных исследований с одних проблем и понятий на другие. В 1930–1950-е гг. в центре внимания культурно-исторической психологии и теории деятельности было соотношение деятельности и сознания, вопросы порождения сознания и психической реальности вообще в процессе деятельности, проблемы детской и педагогической психологии. В 1950–1970-е гг. акцент сместился на соотношение деятельность – действие – операция, на вопросы структуры и актуалгенеза деятельности, механизмов ее реализации. Центральными стали вопросы общей психологии, психологии труда и инженерной психологии. С конца 1970-х гг. произошел новый сдвиг акцентов – на соотношение личность – деятельность, на вопросы регуляции и саморегуляции деятельности, на проблематику психологии личности и клинической психологии.

Первой, с присущей ей исключительной проницательностью, это уловила и концептуально оформила Б.В. Зейгарник, опубликовавшая в 1981 г. статью «Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии», где она характеризовала эти два понятия как ключевые (Зейгарник, 1981; см. также Зейгарник, Холмогорова, Мазур, 1989). Понятие саморегуляции, выступившее в этих работах как центральное и задавшее ориентир для деятельностного подхода на ближайшие десятилетия, явилось дальнейшим развитием исследований закономерностей и механизмов регуляции деятельности в процессе ее разворачивания и протекания, развернувшихся в 1970–1980-е гг. К ним относились в первую очередь исследования волевой регуляции (В.А. Иванников) и исследования смысловой регуляции и смысловой сферы

личности (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Насиновская, В.В. Столин, Е.В. Субботский), а также многолетний цикл исследований мыслительной деятельности и целеобразования (О.К. Тихомиров, И.А. Васильев и др.), в котором интенсивно развивались регуляторные по своей сути модели, хотя чаще всего без использования самого термина «регуляция». На общетеоретической основе теории деятельности строил свои рабочие модели и М.А. Котик (1974, 1981).

Упомянутые исследования, однако, практически не затрагивали проблему личности, которая сводилась тогда к структуре мотивов, смысловых установок или смысловых образований; именно они и выступали в этих исследованиях как реальная регулирующая инстанция. Для понимания истинного соотношения между личностью как субъектом жизни, с одной стороны, и деятельностью, оснащенной многообразными механизмами ее регуляции, с другой, необходимо было ввести и концептуально осмыслить некоторую дистанцию между личностью и деятельностью, которая позволяла бы рассматривать личность не только как «момент деятельности» (Леонтьев А.Н., 2004), но и как ее истинного субъекта, обладающего немалой степенью свободы по отношению к ней. Эту дистанцию Б.В. Зейгарник ввела с помощью понятия опосредствования, которое позволило ей сделать решительный переход от парадигмы регуляции деятельности к парадигме саморегуляции, субъектом которой выступает личность во всей своей целостности и нарушения которой отражают патологию личности, а не только деятельности.

В этом же направлении – к пониманию ключевой роли процессов регуляции и саморегуляции – развивалась и мировая психология личности и мотивации. В частности, в психологии мотивации интерес все больше смещался от потребностей и внутренних источников, движущих сил человека к гибкому управлению самим процессом активности (см. Леонтьев Д.А., 2002б). Если в первой половине XX в. поведение человека рассматривалось в рамках метафоры бильярдного шара, который, получив удар, катится в заданном направлении, то во второй его половине фокус внимания сместился на то, как управляются текущие процессы активности и что на них влияет. В психологии личности также произошел переход от понимания личности как устойчивой структуры к представлению о гибкой структуре, находящейся в постоянном взаимодействии с окружающим миром (вспомним известную идею Г. Олпорта о личности как открытой системе (Олпорт, 2001) и вытекающие из нее следствия). В результате сегодня общепризнано, что деятельность определяется не личностью или ситуацией самими по себе, а многогранными и нелинейными процессами их взаимодействия. В 1980-е гг. С. Мадди выделил две основные тенденции развития психологии личности: первая заключается в растущем внимании к роли когнитивных факторов в личности, а вторая – в смещении внимания на процессы взаимодействия личности и ситуации и больший учет особенностей ситуации (Maddi, 1984). К схожим выводам приходит и Х. Хекхаузен (1986), различавший 4 последовательно формировавшихся взгляда на причинные механизмы поведения. Поэтому не случайно, что понятия регуляции и саморегуляции занимают в психологии все большее место.

## **Саморегуляция целенаправленного действия**

Наиболее разработанной и общепризнанной на сегодняшний день теорией саморегуляции в мировой психологии является теория Чарльза Карвера и Майкла Шейера (Carver, Scheier, 1981; 1998; 2000; Carver, 2004; 2005). Эти авторы исходят из допущений, описываемых такими понятиями, как кибернетика, переработка информации и теория управления (Carver, Scheier, 1981, p. 108). Они рассматривают свой подход как связанный с когнитивной парадигмой в психологии, однако распространяющийся не столько на познание, сколько на поведение (Carver, Scheier, 2000), и в последних публикациях используют для обозначения

своего подхода метафору робота, пришедшую на смену метафоре компьютера (*ibid.*). Под понятием саморегуляции авторы имеют в виду, что соответствующие процессы «направлены на цель», что «имеют место корригирующие изменения, требующиеся для того, чтобы оставаться на пути к цели, какой бы она ни была, и что эти корригирующие изменения осуществляются субъектом. Эти положения соединяются во взгляде на поведение как на постоянный процесс движения к (а иногда от) представляемой цели, в которое встроены механизм управления на основе обратной связи» (*Carver, 2004, p. 13*).

Цель выступает исходной точкой любой саморегуляции, а отказ от цели (*disengagement*) эквивалентен прекращению саморегуляции по отношению к данной цели. Принятие целей (*goal engagement*) выступает как жизненная необходимость; «люди живут, определяя цели и перемещаясь между ними, а также определяя антицели и держась от них подальше» (*Carver, Scheier, 1998, p. 346*). Задача включает в себя обычно ряд целей, находящихся в иерархических соотношениях между собой в соответствии с их разными уровнями обобщенности: наиболее общие цели находятся на верхних уровнях иерархии, прежде всего это так называемые «*Be-goals*» – общие принципы, связанные с желательным *Я*, ниже расположены более частные «*Do-goals*» – программы поведения, и наконец на еще более низких уровнях – конкретные цепи моторных актов (*Carver, Scheier, 1998, p. 70–73*). У каждого человека могут одновременно существовать и несвязанные между собой цели, которые могут находиться в отношениях конфликта либо конкуренции; в последнем случае речь идет об их упорядочивании во времени. Ч. Карвер (*Carver, 2004*) обращает специальное внимание на процессы лавирования между целями (*coasting*) и формулирует в качестве главной проблемы саморегуляции решение вопросов их приоритетности.

Петли (контур) обратной связи Карвер и Шейер анализируют наиболее подробно. Они, в частности, пересматривают под этим углом зрения понятие подкрепления: как подтверждают и экспериментальные исследования, оно выполняет роль не столько самоценного мотива, сколько механизма обратной связи, сигнализирующего о достижении или недостижении цели (*Carver, Scheier, 2000, p. 475*). Главным в их подходе выступает воспринимаемое расхождение между заданным (критериальным) параметром, который они отождествляют с целью, и текущим состоянием процесса; на устранение этого расхождения и направляется поведение на выходе регуляторного контура. Контур обратной связи действует на всех уровнях и объединены между собой в иерархическую систему, в которой на выходе контуров более высокого порядка формируются критериальные параметры для нижележащих контуров (*Carver, Scheier, 1991; 1998; 2000*). Только на выходе самого нижележащего контура оказывается собственно поведение, то есть изменения мышечной активности. Обратная связь (корригирующие воздействия) может быть немедленной или запаздывающей (*Carver, Scheier, 1998, p. 15*), постоянной или прерывной (р. 17). Карвер и Шейер различают контуры негативной обратной связи (направленные на устранение рассогласования) и позитивной обратной связи, направленные на увеличение расхождения с антицелью – тем критериальным значением, по отношению к которому необходимо удерживать дистанцию (р. 18–19). Контур обратной связи разных саморегулирующихся процессов могут взаимодействовать между собой так, что выход одного контура будет служить входом для другого и наоборот (р. 23–24). Таким же образом могут быть связаны между собой действия двух взаимодействующих между собой людей (р. 58–59).

Феноменологически результатом сличения обратной связи с целевым критерием могут быть ощущения двух типов. Один из них выражается в ощущении уверенности либо сомнения, а второй – в ощущении позитива или негатива. Интересно, что здесь понятия «позитивное» и «негативное» определяют не эмоциональную окраску, а соответствие ожидаемому. Так, «позитивные чувства возникают, когда система действия успешно осуществляет то, что ей надлежит <...> Если системы избегания успешно осуществляют то, что нужно, – дер-

жат субъекта на расстоянии от антицелей, – итогом является позитивный аффект. Если они плохо справляются с тем, для чего предназначены, аффективные переживания будут негативными» (*Scheier, Carver, 2003, p. 22*).

При определенных условиях саморегуляция ослабевает. В качестве примеров таких условий Карвер и Шейер описывают деиндивидуацию, связанную с растворением в группе и ослаблением чувства личной идентичности, и алкогольную интоксикацию. В обоих случаях поведение из целенаправленной последовательности взаимосвязанных действий превращается в цепь спонтанных слабо связанных между собой действий (*Carver, Scheier, 2000, p. 486*). Характерно, что именно в терминах ослабления саморегуляции в клинической психологии описывают общую картину аддикций (*Ханзян, 2000*).

Одна из существенных проблем саморегуляции – отказ от цели (*disengagement*) в тех случаях, когда она еще не реализована, но возникают какие-то сомнения или трудности, связанные с перспективой ее реализации. Подобная ситуация привлекает внимание целого ряда подходов, рассматривающих возникающие в ней варианты: упорствовать, переключиться или отказаться? Во многих случаях к позитивному результату приводит упорство, связанное с мобилизацией ресурсов: мы бросаем в бой все новые и новые дивизии, и это может привести в конечном счете к победе. Отказ от продолжения решительных действий в сознании западного человека ассоциируется с поражением, однако в некоторых случаях только эта стратегия может в конечном счете привести к успеху, сомнение оказывается наиболее конструктивным, и только решительная смена стратегии может переломить ситуацию (вместо того, чтобы продолжать прыгать за высоко подвешенным бананом, стоит попробовать встать на стул или сбить банан палкой). В последнем случае мы имеем дело с адаптивной реакцией, тактической сменой цели низкого уровня, что позволяет эффективно достичь цель среднего или высокого уровня. Карвер и Шейер описывают ряд гибких тактик подобного рода (*Scheier, Carver, 2003, p. 28–29*). Одной из них является, например, замена слишком «напрягающей» цели на более легко достижимую, менее масштабную цель, что позволяет, сделав шаг назад, не отступить окончательно (механизм масштабирования). Переключение может осуществляться на более ограниченную цель в той же области, а может и на цель в иной области, что хорошо описывается классическими динамическими механизмами замещения (*Левин, 2001*). Смена способов достижения цели выступает еще одной тактикой частичного отказа от цели, позволяющего перестроиться в процессе движения к ней.

Важно, к какому уровню относится та цель, к которой мы движемся. От цели низкого уровня можно легко отказаться, сохраняя при этом цель более высокого уровня и пытаясь найти другую траекторию, которая бы к ней привела. Если же проблемы возникли с целью высокого уровня, от нее гораздо труднее отказаться. Одна из важных предпосылок, которая облегчает такого рода изменения при сохранении общей ориентации – наличие ясных, четких ценностей абстрактного уровня. Человеку, у которого четкие ценности, легче осуществлять тактические перестройки на низших уровнях; если же у него нет ясности в плане высших ориентаций, он оказывается гораздо больше зависимым от своих действий на низших уровнях. В любом случае, «способность человека принять новую цель или найти другой путь к уже существующей цели – важная предпосылка сохранения целенаправленности поведения» (*Scheier, Carver, 2003, p. 31*).

Одно из характерных нарушений саморегуляции – трудность или невозможность отказа от недостижимой цели и переключения на другие цели, что в условиях фрустрации этой цели может приводить к суициду или пассивному умиранию как окончательному отказу (*Carver, Scheier, 1998, p. 351–353; Scheier, Carver, 2003, p. 31–33*). Под это объяснение подпадают не только собственно суицидальные действия, но и «пассивный суицид» – бессознательное саморазрушение, проявляющееся в виктимности, повышенной склонности становиться жертвой несчастных случаев или серьезных заболеваний, много лет назад описанные

в классической работе К. Меннингера (2001). Карвер и Шейер обнаруживают, что такого рода феномены во многом связаны с неспособностью отказаться от определенных целей. Во многом причиной такого рода поведения, констатируют Карвер и Шейер, служит внутренняя убежденность человека в том, что ему ничего в жизни не остается, кроме смерти. Когда человек видит, что его жизни поставлен предел, начинают работать механизмы саморазрушения (чем, в частности, объясняется смерть людей, публично проклятых колдунами). В числе эмпирических данных, в той или иной степени подтверждающих положения теории Карвера и Шейера, можно отметить, например, то, что неспособность отказаться от недостижимых целей коррелирует с более высоким уровнем воспринимаемых стрессов и с более низким уровнем владения собой. В другом исследовании было показано, что среди родителей детей, больных раком, более высокий уровень депрессии и других негативных эмоций наблюдался у тех, кому в этой ситуации было трудно перестроить структуру своих жизненных целей и кто оказывался в большей зависимости от них. И наоборот, гибкость в плане целеполагания, то есть способность к отказу от целей и привязке к новым целям, была значимо связана с более низким уровнем негативных эмоциональных состояний, в частности, депрессии (см. *Scheier, Carver, 2003*, р. 31–32). Люди, которые не в состоянии отказаться от имевшихся целей, воспринимают эту ситуацию как тупиковую, как ситуацию глобальной зависимости и беспомощности.

Обобщая свой клинический анализ, Карвер и Шейер выделяют два общих фактора, помогающих сохранять устойчивость целенаправленной деятельности. Первый фактор – способность выделять значимые, осмысленные, неслучайные цели, связанные с ценностями. При направленности на цели случайные и малозначимые мотивация сохранять движение к ним невелика. Второй важный фактор – ощущение достижимости цели. Если цель с самого начала кажется недостижимой, то и целенаправленность поведения будет недостаточной (*Scheier, Carver, 2003*, р. 33). Эти два фактора – значимость цели и ее достижимость, – выделялись многими авторами, начиная с модели ожидаемой ценности Дж. Аткинсона 1940–1950-х гг., в которой интенсивность мотивации определялась как произведение ожидания вероятности достижения цели и субъективной ценности этой цели (см. *Хекхаузен, 2003*).

В одной из последних публикаций (*Carver, Scheier, 2003*) Ч. Карвером и М. Шейером предложен новый общетеоретический взгляд, который отчасти выходит за рамки их прежней модели. Прежде всего, авторы обращаются к понятию человеческой силы, определяя ее как способность выдерживать какие бы то ни было невзгоды ненадежного окружающего мира. Это одновременно и гибкость, позволяющая гнуться, но не ломаться под сильными ветрами, и способность сохранять равновесие и оставаться на поверхности, не погружаясь в зыбучие пески, куда жизнь стремится нас затянуть. Сила – это не просто упорство, не просто стремление к достижению цели любой ценой, но и возможность отказа. «Сила относится не только к ситуации победы, она также имеет прямое отношение к поражению и к тому, что из него следует» (*Carver, Scheier, 2003*, р. 88). Это не только то, что позволяет нам «держаться», но и то, что позволяет нам, наоборот, «отпустить» и искать альтернативную опору. Она связана и с определенными изменениями в самом себе, даже с несовершенствами.

В этой работе описаны три вида сил. Первый из них – упорство, усилие, возможность не сдаваться при первых неудачах. Ко второму виду относится противоположная сила – способность уступать. К третьему – силы роста и развития.

Если с первым видом сил все вроде бы понятно, то второй вид, как констатируют Карвер и Шейер, сильно расходится с западной традицией, выражающейся в поговорке «Победитель никогда не уступает, а уступающий никогда не побеждает». Но важно различать отказ от усилий в определенном направлении и отказ от самой цели. «Человек становится по-настоящему беспомощным, когда он не может достичь цели и вместе с тем не может

отказаться от нее, потому что она слишком важна» (*Carver, Scheier, 2003, p. 90*) – в этом случае он оказывается в тупике. В работе обобщены варианты выхода из ситуации, когда препятствия оказываются непреодолимыми. Первый вариант – прекратить усилия, не отказываясь от цели, – ведет в итоге к ощущению беспомощности и тщетности. Альтернативой является отказ от данной цели, тактически реализуемый одним из четырех способов: (1) выбрать иной путь достижения цели; (2) сформировать новую цель, ведущую к цели высшего уровня; (3) масштабировать цель, несколько снизив притязания, или (4) не принимать новых целей. В последнем случае возникает чувство пустоты, бесцельности и одиночества.

Эта ситуация интересна и в более глобальном контексте развития. Цели, которые были нормальными и естественными в одном возрасте, оказываются неприемлемыми в другом. «Поскольку жизнь коротка и ресурсы ограничены, люди должны принимать решения, куда эти ресурсы вкладывать. Ресурсы, вложенные в одну деятельность, не могут быть использованы для чего-то альтернативного» (*Carver, Scheier, 2003, p. 94–95*). Поэтому очень важную роль играет умение вовремя отказаться от того, что является не лучшим вариантом вложения ресурсов. Главная проблема – знать, *что именно* недостижимо или не стоит вложенных усилий. Заранее это знать нельзя: в одном случае упорствование может обернуться вдохновенной тупостью, в другом – отступление может стать трагической потерей. В этой связи Карвер и Шейер вспоминают известную формулу, в которой способность различить эти два случая названа мудростью.

Наконец, третий вид сил человека – рост, или развитие – связан с более широким контекстом. Если сила упорства и сила уступки являют собой две альтернативы, две стороны процесса управления действием, то рост – это процесс другого плана, связанный с чувством овладения, с развитием отношений с миром. Карвер и Шейер описывают этот процесс в наиболее обобщенном виде как дифференциацию, рост внутренней организации, проверку этой системы по отношению к реальности и как достижение автоматичности функционирования. Это неспецифические общесистемные представления, которые еще не получили в теории Ч. Карвера и М. Шейера четкой конкретизации.

## **Ограниченность целевых моделей саморегуляции**

Карвер и Шейер спокойно относятся к критическим замечаниям в адрес своей теории, не замалчивая их, отчасти признавая и оставляя некоторые без содержательного ответа; они довольствуются выводом, что, невзирая на критику, взгляд на личность в терминах саморегуляции обладает определенными достоинствами (*Carver, Scheier, 2000, p. 492–493*). Пожалуй, наиболее принципиальным критическим замечанием в адрес их теории является упрек в гиперрационализации человеческого поведения, придании целям статуса высшего регуляционного критерия, «меры всех вещей». Так, М. Чиксентмихайи и Дж. Накамура (*Csikszentmihalyi, Nakamura, 1999*) справедливо отмечают, что Карвер и Шейер не задаются вопросом, откуда берутся цели – цели в их модели появляются как *deus ex machina*, без каких-либо объяснений. Чиксентмихайи и Накамура предлагают в качестве альтернативы другой, более, с их точки зрения, адекватный критерий – субъективные переживания. Они отмечают, что в раннем онтогенезе очевидна ориентация действий на достижение именно позитивных переживаний, а не целей. С их точки зрения, высшим критериальным параметром выступает прошлый опыт переживаний, а обратная связь касается переживаний текущих; если текущие эмоциональные переживания позитивнее прошлых, то целью становится сохранение нынешнего состояния, если они, с учетом прошлого опыта, оцениваются как неудовлетворительные, то целью становится изменение. Другой абстрактной сущностью, вводимой Карвером и Шейером без объяснения, выступает личность (Self). Вводя в анализ измерение развития, Чиксентмихайи и Накамура выводят развитие личности из действий, ориентированных

на переживания: «Действие ведет к переживанию, которое ведет к аффекту, который ведет к целям... Когда мы начинаем осознавать цели и их иерархические отношения между собой, у нас начинает формироваться личность... Личность есть сумма целей, которые строит субъект (на основе обратных связей от переживаний и аффектов)» (*ibid.*, p. 115). Личность, по мнению Чиксентмихайи и Накамуры, может быть аутентичной, если цели, которые она ставит, направлены на оптимизацию переживаний, и неаутентичной, если цели исходят из иных критериев; при этом те и другие цели могут вступать между собой в конфликт. Ставя себе цели пусть тривиальные, но исходящие из критерия субъективных переживаний, «можно сформировать личность, воспринимающую себя как аутентичную, поскольку она знает, что не управляется и не погоняется внешними силами, а устанавливает свои правила» (*ibid.*, p. 116).

Хотя в предложенной Чиксентмихайи и Накамурой альтернативе есть свои слабые места, с их критикой модели саморегуляции Карвера и Шейера трудно не согласиться. Действительно, любой отказ от цели вследствие ее достижения либо неудачи ведет, согласно Карверу и Шейеру, к немедленному принятию новой цели. Это допущение, однако, неправомерно. В промежутке между целенаправленными последовательностями действий находится не пустота, а процессы регуляции иного рода, не говоря уже о том, что метафора целенаправленного робота обнаруживает прямую связь с западной, прежде всего американской, культурой и ментальностью, а в других культурах поведение человека регулируется иначе. Наконец, Карвер и Шейер обходят вопрос о поиске и постановке целей, вообще об их источнике, что также имеет прямое отношение к «межцелевому пространству» – в их модели цели просто есть или порождаются на выходе уже работающих контуров более высокого порядка.

Эта критика в адрес теории Карвера и Шейера приложима и к одной из наиболее разработанных отечественных теорий и линий исследований саморегуляции деятельности (Конопкин, 1980; Моросанова, 2001; 2006). В этой линии исследований под руководством В.И. Моросановой речь идет о саморегуляции осознанной произвольной активности, системообразующую роль в которой также выполняет принятая субъектом цель. В отличие, однако, от теории Карвера и Шрайера, в этом подходе основной акцент делается не на обратной связи, а на планировании действий и на индивидуально-стилевых характеристиках саморегуляции. В число переменных, охватываемых опросником стиливых особенностей саморегуляции поведения В.И. Моросановой, входят планирование целей, моделирование значимых условий их достижения, программирование действий, оценивание и коррекция результатов, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции.

Постановка во главу угла целей как системообразующего основания саморегуляции ограничивает сферу применимости как теории Ч. Карвера и М. Шейера, так и подхода О.А. Конопкиной и В.И. Моросановой. Верно, что существенная часть человеческой активности направлена на произвольное преследование осознаваемых целей, но неверно сводить к этому всю активность человека. Во-первых, не вся саморегуляция носит осознаваемый характер, причем осознаваемые и неосознаваемые регуляторные процессы не отграничены друг от друга, а плавно друг в друга переходят; во-вторых, не любая саморегуляция направлена на цель как критериальный параметр; эти параметры могут иметь и иную природу; в-третьих, разрыв в целеполагании, временный отказ от цели и целенаправленной деятельности вообще могут свидетельствовать не о разрушении саморегуляции или неудаче в ней, как полагали Карвер и Шейер, но, как показывает, в частности, Е.И. Рассказова (2006), о переходе к иному типу нерефлексивной и нецеленаправленной саморегуляции. Ее можно было бы назвать авторегуляцией, вслед за Я. Вальсинером, предложившим заменить расхожий термин «self-regulation» термином «autoregulation», означающим то же самое, но не содержащим указание на инстанцию «self», или «Я» (Valsiner, 2001), – действительно, английское понятие «self-regulation» означает не просто саморегуляцию, а Я-регуляцию. Хотя рус-

ское слово «саморегуляция» не содержит такого оттенка значения, использование понятия «авторегуляция», принадлежащее к тому же семантическому ряду, что понятия «автопилот», «автоответчик», в большей мере соотносилось бы с указанием на нереплексивные, бессознательные процессы управления деятельностью.

В свое время было экспериментально показано, что деятельность является системным авторегулирующимся процессом, критерии которого меняются по ходу самой деятельности (Леонтьев Д.А., 1987). С этим же хорошо согласуется и более широкое понимание регуляторных процессов Л.Г. Дикой, которая прямо выводит его из идей Н.А. Бернштейна: «Регуляцию сознания и деятельности человека можно рассматривать как процесс иерархического соподчинения нескольких контуров сознательного и бессознательного регулирования как подсистем разного уровня, которые имеют функциональную взаимосвязь в рамках относительно сложной деятельности. По-видимому, существуют контуры саморегуляции внутри каждого из компонентов структуры деятельности, а также контуры регулирования взаимоотношений между компонентами деятельности. Изменение различных звеньев контура регуляции может происходить одновременно, но с различной скоростью и направленностью» (Дикая, 2003, с. 35). Можно также сослаться на работы Дж. Барга по проблеме автоматической саморегуляции, в которых он критикует основные подходы к саморегуляции, в том числе подход Карвера и Шейера, за сведение саморегуляции к сознательным процессам (напр. *Fitzsimmons, Bargh*, 2004).

Наконец, еще одним имплицитным допущением теории Карвера и Шейера, упрощающим подлинную картину саморегуляции человеческой жизнедеятельности, выступает описание обратной связи в терминах входной информации. Именно понятие информации во многом связывает эту теорию с кибернетикой, с компьютерной метафорой (и метафорой робота) и с когнитивным направлением в психологии второй половины XX в. в целом. Однако одним из следствий «когнитивной революции» 1960-х гг. стал когнитивный редукционизм, характерный для целого ряда современных подходов в психологии личности и мотивации, в том числе и для подхода Карвера и Шейера. Он заключается в бездоказательной посылке, что информационные процессы (познание и переработка информации) порождают процессы динамические (мотивации и целенаправленной активности). Обычно в этой связи ссылаются на теорию личностных конструктов Дж. Келли и теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера, которые принято относить к когнитивным теориям личности и мотивации, соответственно. С этим, однако, нельзя согласиться. Центральное понятие теории Дж. Келли, ошибочно «записанного» в когнитивисты на волне когнитивной революции, – не информация, а опыт (*Kelly*, 1955), а в его последних публикациях (*Kelly*, 1970) понятие конструкта все больше оттесняется на задний план представлениями о личностном смысле (подробнее см. *Леонтьев Д.А.*, 2005б). Опыт – не всякая информация, а личностно значимая, релевантная, которая включена в осмысленный контекст жизни субъекта. От установки и внутренней работы субъекта во многом зависит, большая ли часть той информации, которую получают его органы чувств, станет его опытом. Информация, не наделенная личностным смыслом, не трансформированная в значимый опыт, не работает как механизм обратной связи.

Аналогичное недоразумение связано с теорией когнитивного диссонанса Л. Фестингера, много лет называемой когнитивной теорией мотивации. По ее описаниям складывается впечатление, будто, согласно теории и экспериментам Фестингера, поведение порождается стремлением устранить рассогласование между двумя когнитивными элементами. Если, однако, внимательно вчитаться в детализацию ключевых положений этой теории, в них обнаруживается принципиальный *некогнитивный* элемент, входящий как в определение самого диссонанса, так и в характеристику поведенческой ситуации – *значимость* и ситуа-

ции, и диссонирующих когнитивных элементов (*Фестингер*, 1999, с. 35, 71). Если ситуация и диссонирующие элементы незначимы, никакое их рассогласование не породит действий!

Таким образом, стоит задача формулирования более широкого понимания саморегуляции как динамичной авторегуляции процесса взаимодействия субъекта с миром во всех его изменяющихся формах и видах, включая как произвольные, так и непроизвольные управляющие воздействия. Одним из ключевых положений данной статьи будет выступать утверждение, что по мере динамики взаимодействия с миром могут меняться системообразующие критериальные параметры (причем не в виде замены одной цели на другую, а в виде замены целей критериями иной природы) и вследствие этого может гибко и оперативно, «на ходу», перестраиваться вся система саморегуляции деятельности. Саморегуляция достижения осознанной цели, или саморегуляция действия (см. *Рассказова*, 2006), будет при этом являться лишь частным случаем, но не универсальным прототипом саморегуляции.

Для этого прежде всего следует отбросить презумпцию изначально заданной и неизменной цели, выступающей основанием для саморегуляции, и презумпцию ее объективно-информационной основы и рассмотреть более широкий контекст жизнедеятельности, включающий поиск, выбор и смену целей, а также их отсутствие, учитывая фактор значимости во всех звеньях регуляторных процессов.

## **Цикл взаимодействия с миром: самоопределение и реализация как функции саморегуляции жизнедеятельности**

Прагматически-преобразовательная модель жизнедеятельности человека как преследующего свои цели и для этого воздействующего на окружающий мир, лежащая в основе описанных подходов Ч. Карвера – М. Шейера и О.А. Конопкина – В.И. Моросановой, характерна, как известно, для западной культуры и ментальности. В этой культурной модели цели и желания человека конкретны и заданы, не подлежат проблематизации, а жизнедеятельность выстраивается по принципу функциональной системы, направленной на достижение этих целей и желаний посредством сколь угодно сложных деятельностных паттернов, регулируемых контурами обратной связи.

Альтернативная модель жизнедеятельности более характерна для культуры и ментальности Востока. А. Маслоу (1999) назвал ее даосистским способом восприятия действительности. В этой модели не цели и желания, а сама реальность, с которой человек соприкасается, выступает как высшая инстанция, а цели и желания с ней смиренно соотнобразуются; активность субъекта руководствуется принципом минимизации вторжения в реальность. Место деятельно-преобразовательного отношения здесь занимает отношение созерцательно-внимающее, присутствие-недеяние (у-вэй).

Две названных культурных модели задают два полюса континуума. Один из них, наиболее концентрированной формой которого является популярный сейчас в западном (в том числе российском) массовом сознании эталон «крутизны», выражает абсолютную целенаправленность, уверенность и устремленность к успеху и одновременно абсолютную закрытость к возможности изменения или проблематизации выбранного направления. Другой полюс задается эталоном восточного мудреца, воздерживающегося от действия настолько, насколько это возможно; в западном, особенно российском менталитете этому приблизительно соответствует более амбивалентный образ интеллигента, который в стремлении максимально полно осмыслить все аспекты проблемной ситуации никак не может приступить к ее разрешению.

Более пристальный анализ позволяет увидеть в психологических механизмах регуляции индивидуального действия и психического функционирования фазы и процессы, соот-

ветствующие как одному, так и другому полюсу. Наиболее уместной аналогией выступает «модель Рубикона», разработанная Х. Хекхаузенем (2003) в соавторстве с Ю. Кулем и П. Голвитцером. Эта модель описывает динамику целенаправленного действия как переход от «мотивационного состояния сознания», максимально открытого по отношению к получению новой информации и взвешиванию имеющихся возможностей, к «волевому состоянию сознания», когда решение уже принято, действие принимает конкретную направленность и сознание «закрывается» от всего, что может эту направленность поколебать. Переход от первого ко второму происходит резко, в акте принятия субъектом внутреннего решения (переход Рубикона). Б.М. Величковским (2003; 2006) экспериментально обнаружены и описаны два качественно разных типа переработки информации – амбиентный и фокальный, первый из которых характеризуется равнозначной открытостью к любой новой информации, а второй, напротив, селекцией и фильтрацией информации, подчиненной текущей задаче. Как показано и в той, и в другой модели, оба типа качественно разнородных процессов представляют собой естественно сменяющие друг друга равно необходимые фазы единого цикла действия или познавательной переработки.

Это позволяет по-новому посмотреть на соотношение открытости (толерантной восприимчивости) и закрытости (эгоцентрического воздействия) в отношениях человека с миром, увидев в них две сменяющие друг друга фазы единого цикла экзистенциального взаимодействия субъекта с миром. Главным содержанием фазы открытости является расширение спектра возможностей действия, которые может раскрыть для себя субъект, максимизация потенциальных смыслов, которые может нести в себе ситуация, и самоопределение по отношению к ним, раскрытие потенциала свободы. Главным содержанием фазы закрытости является сужение спектра возможностей, совладание с их избыточностью через осуществление выбора и переход к реализации, преодоление неопределенности, раскрытие потенциала ответственности.

Диалектическая взаимосвязь двух описанных полярных аспектов отношения к миру находит отражение во многих направлениях китайской философии и психотехники саморегуляции, а также в некоторых общепсихологических концепциях, разработанных в последнее время, например, в модели парадоксального Я К. Шнайдера (*Schneider*, 1990) и в концепции метаиндивидуального мира Л.Я. Дорфмана (1993).

Разрыв этой взаимосвязи и абсолютизация одной из фаз приводит к неполноценному, однобокому взгляду на человеческое существование: абсолютное познание и понимание, оторванное от выбора и реализации, так же неполноценно, как абсолютная целенаправленность и реализация, оторванная от понимания и осмысления возможностей. Редукция фазы открытости приводит к ригидности и упрощенности жизненного мира, снижению регуляторной роли сознания. Редукция фазы закрытости приводит к тирании «всевозможности» (*Лобок*, 1997), к бесконечной и безответственной игре смыслами, изъятыми из контекста собственного бытия в мире. Речь идет, фактически, о двух типах нарушения саморегуляции, к которым можно, вслед за А. Маслоу (1999), применить понятие «метопатологии» и назвать их «синдром Гамлета» и «синдром Макбета». Мы далеки от мысли объяснять поведение шекспировских персонажей через призму этих «синдромов», имея в виду лишь расхожие, стереотипные его истолкования: Гамлет в стремлении к познанию истины не может решиться на выбор и приступить к действию, а Макбет, ступив на кровавый путь стремления к абсолютной власти, не может остановиться и отказаться от этой цели, жертвуя ради нее всем ценным, что было в его жизни.

Из сказанного вытекает, что саморегуляция жизнедеятельности включает в себя по меньшей мере две по-разному организованных регуляторных функции, дополняющих друг друга и переходящих друг в друга: функцию самоопределения и функцию реализации. Можно также предположить, что личностные переменные, связанные с успешностью само-

регуляции, включают в себя как те, которые связаны с успешностью самоопределения в пространстве возможностей и выбора цели для последующей реализации, так и те, которые связаны с организацией целенаправленной деятельности.

Это предположение получило предварительное подтверждение в эмпирическом исследовании участников конкурса «Учись с нами на МВА», проведенного журналом «ФК Менеджер» и Росбанком (Леонтьев, Мандрикова, Осин, Плотникова, Рассказова, 2005; 2007). Участники заполняли батарею личностных опросников; данные были подвергнуты факторному анализу с косоугольным вращением. Наиболее содержательной оказалась 4-факторная модель, объяснявшая 61 % дисперсии. Два из четырех факторов хорошо соотносились с теоретическими предположениями. Первый фактор, который можно обозначить как фактор самоопределения, включал в себя такие переменные, как ориентацию на настоящее, осмысленность жизни, целеустремленность, вовлеченность в события, отсутствие фиксации на негативном прошлом опыте и склонности к фатализму; он был связан с социальной желательностью. Четвертый фактор, который правомерно назвать фактором реализации, включал в себя автономную каузальную ориентацию, жизнестойкость, готовность к изменениям, опору на позитивное прошлое и ориентацию на действие. Два других фактора соотносились скорее с нарушениями саморегуляции. Второй фактор был связан с рациональностью: он включал в себя планомерность, низкую толерантность к неопределенности, озабоченность будущим и низкий уровень гедонизма по отношению к настоящему. Третий фактор отражал ситуативность поведения: он включал в себя каузальные ориентации внешнего контроля и безличную фиксацию на неоконченных делах, ориентацию на состояние при планировании и неудаче, а также гедонизм.

Факторы самоопределения и реализации обнаружили высокую корреляцию между собой и оказались наиболее тесно связаны с общим фактором второго порядка, который правомерно рассматривать как интегральный уровень саморегуляции. Кластерный анализ методом Уорда с использованием Евклидовых метрик разделил выборку на 3 группы, наиболее высокозначимые различия между которыми по критерию Краскала – Уоллиса обнаружили как раз по факторам самоопределения и реализации (по фактору рациональности – незначимые и по фактору ситуативности – умеренно значимые). Испытуемые, вошедшие в первую группу, отличались заметно сниженным значением по фактору самоопределения и повышенным по фактору ситуативности (синдром Макбета), значения по остальным факторам не отличались от средних. Испытуемые, вошедшие во вторую группу, характеризовались средним значением фактора самоопределения и сниженным – всех остальных (сниженная саморегуляция реализации), и, наконец, представители третьей группы отличались повышенными значениями факторов самоопределения и реализации (полноценная саморегуляция).

С двумя выделенными функциями саморегуляции перекликаются некоторые концепции западных исследователей и полученные ими данные. Так, Ротбаум, Вейс и Снайдер (Rothbaum, Weisz, Snyder, 1982) ввели понятия первичного и вторичного контроля; первичный контроль соотносится с традиционной западной моделью преобразования реальности в соответствии с желаниями субъекта, а вторичный – с тактическим подчинением обстоятельствам в тех случаях, когда первичный контроль невозможен, с тем, чтобы вернуть себе возможность первичного контроля. Однако исследования на материале представителей азиатских культур привели к расщеплению понятия вторичного контроля и выделению разновидности саморегуляции, связанной не с тактическим, а со стратегическим отказом от активного вмешательства и общей установкой на принятие вещей такими как они есть; эта разновидность саморегуляции получила название гармоничного контроля (Morling, Fiske, 1999). Недавний детальный анализ разнообразных теоретических и эмпирических исследований, основанных на разделении первичного и вторичного контроля (Morling, Evered,

2006), в том числе сравнительно-культурных, восстановил в правах понятие вторичного контроля, сопоставив две его различающиеся трактовки. Одна из них рассматривает вторичный контроль как способ обеспечить некоторое субъективное ощущение контроля при невозможности реально изменить обстоятельства; это определение, по сути, делает вторичный контроль вспомогательным или замещающим по отношению к первичному. Второе определение, разделяемое авторами обзора, усматривает во вторичном контроле средство обеспечить соответствие (*fit*) между индивидом и средой; суть вторичного контроля сводится к двум взаимодополняющим процессам: приспособления субъектом самого себя и принятия внешних обстоятельств. Большой обзор, выполненный Б. Морлинг и Ш. Эверед, показывает, что не удалось получить сколько-нибудь убедительные данные, которые бы показывали связь вторичного контроля с первичным или его вторичность во времени; напротив, имеется немало данных, говорящих о полезности вторичного контроля независимо от первичного, особенно в ситуациях, включающих в себя межличностные отношения. В заключение авторы приходят к идее возможной взаимодополнительности двух на первый взгляд противоположных форм контроля (*ibid.*, p. 293).

С первичным и вторичным контролем можно соотнести различие двух стратегий преодоления расхождения между желаемыми и фактическими обстоятельствами – ассимиляцию и аккомодацию, – выделенные Й. Брандстедтером (*Brandstädter, Rothermund, 2002*). Ассимилятивная стратегия означает приложение усилий для того, чтобы изменить реальность в соответствии с целями субъекта, а аккомодативная – приспособление целей и проектов к имеющимся ресурсам. Как Брандстедтер и Ротермунд, так и Морлинг и Эверед указывают на сходство ассимиляции с первичным контролем и аккомодации – с вторичным. В еще одной недавней работе К. Олсон, опираясь на предшествующие исследования, выделил два суперфактора, которые выступают как факторы высшего порядка по отношению к «большой пятерке» личностных черт (*Olson, 2005*). Первый фактор он обозначил как включенность (*Engagement*) – способность активно соотноситься с внешним и внутренним миром, которая связана, в частности, с открытостью и экстраверсией; второй фактор – как самоконтроль, отражающий, в частности, нормативную саморегуляцию в социальном поведении, способность вести себя «как полагается». Наконец, С. Бэкон (*Bacon, 2005*), анализируя разработанное в последние годы в русле позитивной психологии понятие сил характера, пришел к их теоретическому разделению на две группы: основанных на фокусировке, примером и прототипом которых служит креативность, и основанных на балансе, примером и прототипом которых служит мудрость. Фокусировка и баланс выступают как две конкурирующие стратегии, которые не обязательно исключают друг друга, но не всегда хотя одна из них присутствует. Таким образом, то, что было названо нами выше функцией самоопределения, соотносится с понятиями вторичного контроля по Ротбауму, Вейсу и Снайдеру, гармоничного контроля по Морлинг и Фиске, аккомодацией по Брандстедтеру, включенности по Олсону и стратегии баланса по Бэкону, а то, что было названо функцией реализации, соответственно, – с понятиями первичного контроля по Ротбауму, Вейсу и Снайдеру, ассимиляции по Брандстедтеру, самоконтроля по Олсону и фокусировки по Бэкону.

### **Третий компонент саморегуляции: сохранение**

В ситуации достижения оказываются задействованы две составляющих личностного потенциала; вместе с тем ситуациями достижения, мотивированного активного стремления к более или менее очерченной цели, человеческая жизнедеятельность не исчерпывается. Не менее универсальной оказывается ситуация давления неблагоприятных обстоятельств, которым необходимо противостоять. В этом случае внешняя сила имеет активный и враждебный

характер, и пассивность перед ее лицом может привести к разрушительным для субъекта последствиям.

Этот аспект саморегуляции получил отражение, в частности, в упомянутых выше сравнительно поздних публикациях Ч. Карвера и М. Шейера (например, *Carver, Scheier, 2003*), а также в концепции Т. Хиггинса. Т. Хиггинс в своей теории саморегуляции ввел различие саморегуляции, ориентированной на достижение, и саморегуляции, ориентированной на предотвращение, причем эти две ориентации выступают основанием устойчивых жизненных стратегий. Те люди, которые стремятся к достижению, испытывают в случае позитивного результата чувство радости, а в случае негативного результата – чувство разочарования. Те же, кто ориентирован на предотвращение, в случаях, когда регуляция приводит к успешному результату, испытывают чувство расслабления, а когда она не срабатывает – чувство тревоги и нервозности (*Higgins, Grant, Shah, 1999*). Таким образом, сама эмоциональная гамма как в положительном, так и в отрицательном случае оказывается разной в зависимости от того, что было изначально важнее: достижение положительного результата или предотвращение отрицательного. Интересно, что эти идеи перекликаются с «покоем и волей», которые А.С. Пушкин называл в качестве альтернативы счастью: покой – это реализованное стремление к предотвращению, а воля – реализованное стремление к достижению.

Традиционно саморегуляция в неблагоприятных условиях, направленная на физическое и психологическое сохранение субъекта, изучалась в контексте исследований стресса и описывалась в терминах адаптации, защит и совладания. В последнее время связь совладания с саморегуляцией становится все более очевидной, что выражается, в частности, в определении самого совладания как «регуляции действия в условиях стресса» (*Skinner, Edge, 2002, p. 300*). Исследования поведения и переживания людьми различных стрессовых ситуаций показывают, что нет прямой связи между психологическими чертами и результатом совладания. Напротив, конкретные черты и стратегии могут формироваться в самой стрессовой ситуации на основе неспецифических психологических ресурсов. Эти данные требуют применения методов, позволяющих оценить пластичность ресурсов человека в стрессовой ситуации.

Необходимым условием успешного адаптивного поведения является способность к предупредительному приспособлению к изменениям внешнего мира, то есть к прогнозированию: человек использует информацию о прошлом для организации процессов в будущем. Адаптация выступала как частный случай саморегуляции в работах таких ученых, как П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Д.Н. Узнадзе, К. Прибрам, В.П. Симонов, У. Эшби, И.М. Фейгенберг, В.А. Иванников, Дж. Келли и другие. В процессе адаптации к новым, особенно сложным и экстремальным условиям у человека создаются субъективные модели окружающей среды и своего места в ней, которые связаны с особенностями личности и психического состояния человека. Опираясь на прошлый опыт, можно прогнозировать наступление определенных событий, строить вероятностную модель будущего и в соответствии с этим осуществлять преднастройку своих функциональных систем для реализации наиболее оптимальной поведенческой стратегии.

Активно развивающейся областью является сегодня исследование психологических факторов, способствующих совладанию со стрессовыми ситуациями. К настоящему времени предложено несколько валидных психологических переменных, объясняющих различные аспекты реакции человека на стресс: локус контроля (Дж. Роттер), негативные убеждения (А. Бек), базисные убеждения (Р. Яноф-Булман), жизнестойкость (С. Мадди), оптимизм (М. Селигман), чувство связности (А. Антоновский), самоэффективность (А. Бандура) и др. Однако в рамках таких исследований, как правило, остается открытым вопрос о взаимодействии данных конструктов и единой теоретической модели, которая могла бы лечь в основу такого рода исследований. Предварительный анализ дает основания рассматривать струк-

туры личностного потенциала как вносящие существенный, если не определяющий, вклад в осуществление функции сохранения.

Добавление в развиваемую нами модель саморегуляции функции сохранения (наряду с функциями самоопределения и реализации) и выделение потенциала совладания как соответствующей подсистемы личностного потенциала (наряду с потенциалом самоопределения и потенциалом реализации) придает этой модели относительную завершенность. Предложенную модель саморегуляции и личностного потенциала можно рассматривать как конкретизацию известной молитвы, приписываемой Р. Нибуру, а иногда и другим авторам: *Боже, дай мне силу, чтобы справиться с тем, что я могу изменить, выдержку, чтобы вынести то, что я не могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого*. Потенциал реализации помогает нам изменить то, что изменить можно, потенциал сохранения – выдержать то, что изменить нельзя, а потенциал самоопределения – отличить одно от другого...

## **Иерархическая архитектура саморегуляции: духовность как альтернатива аддикции**

Все изложенные выше взгляды на саморегуляцию объединяет одна общая посылка: процессы саморегуляции организованы по принципу функциональной системы, взаимодействие элементов которой подчинено необходимости достижения цели в широком смысле слова, выполнения требований, вытекающих из системообразующих критериев. Единая направленность всех элементов и процессов системы саморегуляции является функциональной необходимостью и предполагает иерархическую организацию соответствующих элементов и процессов – дифференциацию высших и низших уровней организации, при которой высшие уровни задают критерии для низших.

Вместе с тем сама иерархия может обладать разной степенью «жесткости» в зависимости от единичности или множественности высших регуляторных критериев. В том случае, когда процесс полностью определяется единичным критерием, не допускающим вариаций и неоднозначности, иерархия имеет форму монархии; в том случае, когда имеется несколько существенно не различающихся критериев, допускающих выбор между ними, смену одного другим или, в оптимальном случае, их симультанное согласование, регуляция строится по более гибкому гетерархическому принципу.

Иллюстрацией жесткой, «монархической» организации регуляторных процессов служат аддикции. Речь идет не только о традиционных наркомании и алкоголизме, превратившихся уже в проблему международного масштаба, но и о патологических зависимостях, биохимическая основа которых, мягко выражаясь, не очевидна, но которые уже попали в поле внимания клинических психологов: интернет-зависимость, шопоголизм, телезависимость, пищевая аддикция, секс-зависимость. В свою очередь, тонкая и трудно различимая грань отделяет их от трудоголизма, всех форм коллекционирования, любовных аддикций, социо-зависимости, онлайн- и мобильной зависимости... Общее во всех этих случаях – не столько уязвимость саморегуляции, как отмечают некоторые авторы (*Ханзян, 2000*), сколько ее избирательность, сверхжесткая «монархическая» организация – все многообразие жизненных отношений оказывается однозначно подчинено единственному мотиву. То, что связано с этим мотивом, регулируется весьма эффективно, но во всем остальном аддикт оказывается несвободен; не случайно исходное значение латинского слова *addictus* – бывший свободный человек, проданный по приговору в рабство за долги. Аддикт не выбирает, следовать ему главному желанию или нет. Сам по себе верховный мотив не обязательно является вредоносным или разрушительным по своей природе; разрушительной оказывается его бесконтрольность, безальтернативность, неспособность отсрочить, опосредовать, прервать его удовлетворение, пожертвовать им ради чего-то иного. Человек абсолютно поглощен одной

страстью и не может дистанцироваться от нее, отнестись к ней, встать в позицию по отношению к ней.

Структурной противоположностью аддикции является гетерархическая структура саморегуляции, которую мы связываем с понятием духовности (Леонтьев Д.А., 2000; 2005а). На противоположность аддикции и духовности указывали, в частности, Ц.П. Короленко и Т.А. Донских (1990), однако без раскрытия соответствующего механизма.

Легко показать, что духовность не поддается определению через содержание верований и убеждений, к чему сводится подавляющее большинство толкований этого понятия; человек, глубоко верящий в высшие силы и смысл, в Бога, в истину, в трансцендентные ценности и направляющий в соответствии с ними свою жизнь, может быть и мудрецом, и фанатиком-террористом. Мудрость веков давно нашла способ различить эти два случая: «доверься тому, кто ищет истину, и остерегайся тех, кто утверждает, что нашел ее». Поиск истины, поиск смысла может принести много драгоценных плодов, однако, если это подлинный духовный поиск, его результатом не будет эврика нахождения окончательной истины, смысла в последней инстанции. Духовность и есть непрекращающийся поиск смысла при понимании относительности любого смысла, любой истины. Она несовместима с определенностью истины, с жесткой иерархией критериев. Ее девизом может быть сократовский афоризм: «Я знаю только то, что я ничего не знаю». Фанатизм, напротив, – это разновидность квазидуховной аддикции, когда не только вся жизнь человека, но порой и жизни других приносятся в жертву «истине в последней инстанции» с агрессивным сознанием своей правоты. Духовность и фанатизм противоположны друг другу, как два противоположных варианта иерархической структуры саморегуляции жизни личности: гетерархический и монархический.

В качестве примера теоретической модели духовности как гетерархической организации саморегуляции можно привести теорию метамотивации и бытийных ценностей, изложенную в последних работах А. Маслоу (1999). Эта теория описывает мотивацию людей, достигших самоактуализации и перешедших с уровня становления на уровень полноценного Бытия. Мотивами таких людей выступают уже не базовые потребности (в том числе потребность в самоактуализации), как у остальных, а предельные ценности Бытия: истина, добро, красота, справедливость, смысл, полнота, жизненность, единство противоположностей, игра и др. Эти ценности, в отличие от базовых потребностей, не образуют иерархической структуры и взаимосвязаны между собой. Ориентация лишь на одну из этих ценностей, противопоставление ее другим не имеет ничего общего с метамотивацией и духовностью. Сама ценность в этом случае становится извращенной. Так, наряду с подлинно духовной верой, любовью или нравственностью возможна и бездуховная компульсивная любовь, маниакальная вера и ригидная прямолинейная мораль.

Другой принципиальной характеристикой духовности как основания саморегуляции является самодистанцирование, неравенство самому себе, возможность всегда сохранять дистанцию по отношению даже к тому, что является для человека высшей ценностью, вступить с этой ценностью в диалог (Франкл, 1990). Таким образом, при гетерархической саморегуляции, связанной с духовностью, поведение управляется полем однопорядковых ценностей или других регуляторных критериев, где выбор приоритетов остается за самим субъектом (подробнее см. Леонтьев Д.А., 2005а).

Противоположность монархической и гетерархической организации саморегуляции соответствует абстракциям простого и сложного внутреннего мира в теоретической модели Ф.Е. Василюка (1984). Абстракция простого внутреннего мира, по Василюку, описывает как раз ситуацию безальтернативного доминирования единственного мотива или жизненного отношения, при котором не возникает проблемы выбора, согласования или упорядочивания мотивов или ценностей между собой. Абстракция сложного внутреннего мира ближе к

реальности: она описывает ситуацию конкуренции мотивов или ценностей при невозможности однозначно разрешить вопрос об их доминировании; в результате задача установления приоритетности конкурирующих мотивов и ценностей решается субъектом каждый раз заново и представляет собой одно из проявлений саморегуляции жизнедеятельности.

Наложение теоретических абстракций Ф.Е. Василюка на феноменологию процессов саморегуляции позволяет говорить о регуляторных стратегиях упрощения и усложнения жизненного мира. Так, в процессе формирования аддикций, как известно, изначально в достаточной степени сложный и гетерархически организованный жизненный мир субъекта претерпевает трансформации в сторону упрощения, постепенно становясь все более и более одномерным и уплощенным. Схожие трансформации регуляторных процессов в направлении упрощения – однако не долгосрочного, а функционального характера – происходят в неблагоприятных жизненных ситуациях, ставящих под угрозу само выживание субъекта (например, тяжелая болезнь или лишение свободы). Напротив, полноценное личностное развитие характеризуется обратной динамикой, разворачивающейся в направлении усложнения жизненного мира, увеличения его мерности, проявления в нем все более разнообразных ценностей и смыслов.

\* \* \*

Таким образом, обзор ряда современных подходов к проблеме саморегуляции и дискуссий вокруг ключевых вопросов позволил обосновать несводимость саморегуляции к обеспечению достижения целей и вписать эту проблему в более широкий контекст взаимодействия субъекта с миром. Все более широкое теоретическое обоснование и эмпирическое подтверждение получает двухфазная модель саморегуляции в ситуации достижения, включающая в себя две дополняющих друг друга функции – функцию самоопределения и функцию реализации, привязанные к определенным фазам цикла взаимодействия с миром, сменяющим друг друга. Включение в контекст рассмотрения ситуаций стресса, характеризующихся нежелательными давлениями извне, прибавляет к модели третью функцию, функцию сохранения. Личностный потенциал предстает как структурное образование, соотносимое с неспецифическими функциями саморегуляции, проявляющимися в самых разных ситуациях: достижения, угрозы, неопределенности и др.; сформированность личностного потенциала делает субъекта готовым к формированию адекватного ситуациям поведения не на основе выученных автоматических реакций, а на основе гибкого ситуационного приспособления, учитывающего множественные критерии.

## Литература

- Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Величковский Б.М.* Успехи когнитивных наук: технологии, внимательные к вниманию человека // В мире науки. 2003. № 12. С. 87–93.
- Величковский Б.М.* Когнитивная наука: основы психологии познания: В 2 т. М.: Смысл; ИЦ «Академия», 2006.
- Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: ИП РАН, 2003.
- Дорфман Л.Я.* Метаиндивидуальный мир. М.: Смысл, 1993.
- Зейгарник Б.В.* Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. № 2. С. 9–15.
- Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С.* Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журн. 1989. Т. 10. № 2. С. 122–132.

- Конопкин О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
- Короленко Ц.П., Донских Т.А.* Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука, Сиб. отд., 1990.
- Котик М.А.* Саморегуляция и надежность человека-оператора. Таллин: Валгус, 1974.
- Котик М.А.* Психология и безопасность. Таллин: Валгус, 1981.
- Кулюткин Ю.Н.* Эвристические методы в структуре решений. М.: Педагогика, 1970.
- Левин К.* Динамическая психология. М.: Смысл, 2001.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Академия, 2004.
- Леонтьев Д.А.* О системном характере смысловой регуляции деятельности // Структура и динамика познавательной и исполнительной деятельности. М.: ВНИИТЭ ГКНТ СССР, 1987. С. 106–115. (Труды ВНИИТЭ. Сер. Эргономика. Вып. 33).
- Леонтьев Д.А.* Духовность // Человек: философско-энциклопедический словарь / Под ред. И.Т. Фролова. М.: Наука, 2000. С. 114–115.
- Леонтьев Д.А.* От инстинктов – к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня и завтра // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002б. С. 4–12.
- Леонтьев Д.А.* Духовность, саморегуляция и ценности // Гуманитарные проблемы современной психологии. Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005а. С. 16–21. (Изв. Таганрогского государственного радиотехнического университета, № 7).
- Леонтьев Д.А.* Непонятый классик: к 100-летию со дня рождения Джорджа Келли (1905–1967) // Психол. журн. 2005б. Т. 26. № 6. С. 111–117.
- Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Осин Е.Н., Плотникова А.В., Рассказова Е.И.* Возможности эмпирического исследования личностного потенциала // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Москва, 2005 г. М., 2005. С. 259–260.
- Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Осин Е.Н., Плотникова А.В., Рассказова Е.И.* Опыт структурной диагностики личностного потенциала // Психол. диагностика. 2007. № 1. С. 8–31. (Тематический выпуск: Диагностика личностного потенциала / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина).
- Лобок А.М.* Антропология мифа. Екатеринбург: Отд. образов. администр. Октябрьского р-на, 1997.
- Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.
- Миллер Дж., Галантер Е., Прибрам К.* Планы и структура поведения. М.: Прогресс, 1964.
- Меннингер К.* Война с самим собой. М.: ЭКСМО, 2001.
- Моросанова В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.
- Моросанова В.И.* Субъект и личность в исследованиях осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М.: Психол. ин-т РАО, 2006. С. 7–16.
- Олпорт Г.* Становление личности: избранные труды / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2001.
- Рассказова Е.И.* К проблеме успешности и неудачи в саморегуляции // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: Материалы I Международной конференции. Кисловодск; Ставрополь; Москва, 2006. С. 582–583.
- Фестингер Л.* Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Ханзян Э.Дж.* Уязвимость сферы саморегуляции у аддиктивных больных: возможные методы лечения // Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. М.: НФ Класс, 2000. С. 28–54.

- Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность: В 2 т. М.: Педагогика, 1986. Т. 1.  
*Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. 2-е изд., перераб. М.: Смысл; СПб.: Питер, 2003.
- Bacon S.F.* Positive Psychology's Two Cultures // *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. № 2. P. 181–192.
- Brandstädter J., Rothermund K.* The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework // *Developmental Review*. 2002. 22. P. 117–150.
- Carver C.* Self-regulation of Action and Affect // *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* / R. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.). N.Y.: Guilford, 2004. P. 13–39.
- Carver C.* Impulse and constraint: Perspectives from personality psychology, convergence with theory in other areas, and potential for integration // *Personality and Social Psychology Review*. 2005. Vol. 9(4). P. 312–333.
- Carver C., Scheier M.* A Control-Systems Approach to Behavioral Self-Regulation // *Review of Personality and Social Psychology: 2* / L. Wheeler (Ed.). Beverly Hills: Sage, 1981. P. 107–140.
- Carver C., Scheier M.* On the Self-Regulation of Behavior. N.Y.: Cambridge University Press, 1998.
- Carver C., Scheier M.* Perspectives on Personality. 4 ed. Boston etc.: Allyn & Bacon, 2000.
- Carver C., Scheier M.* Three human strengths // A psychology of human strengths: perspectives of an emerging field / L.G. Aspinwall, U.M. Staudinger (Eds.). Washington (DC): APA, 2003. P. 87–102.
- Csikszentmihalyi M., Nakamura J.* Emerging goals and the self-regulation of behavior // *Advances in social cognition*. Vol. 12: Perspectives on behavioral self-regulation / R.S. Wyer (Ed.). Mahwah (NJ): Erlbaum, 1999. P. 107–118.
- Fitzsimons G.M., Bargh J.A.* Automatic Self-Regulation // *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* / R. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.). N.Y.: Guilford, 2004. P. 151–170.
- Higgins T., Grant H., Shah J.* Self-regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences // *Well-being: The foundations of hedonic psychology* / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). N.Y.: Russell Sage Foundation, 1999. P. 244–266.
- Kelly G.* The psychology of personal constructs. N.Y.: Norton, 1955.
- Kelly G.* A brief introduction to personal construct theory // *Perspectives in personal construct theory* / D. Bannister (Ed.). L.; N.Y.: Academic press, 1970. P. 1–29.
- Maddi S.R.* Personology for the 1980's. // *Personality and the prediction of behavior* / R.A. Zucker, J. Aronoff, R.I. Rabin (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1984.
- Morling B., Evered S.* Secondary control reviewed and defined // *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132. № 2. P. 269–296.
- Morling B., Fiske S.* Defining and Measuring Harmony Control // *Journal of Research in Personality*. 1999. № 33. P. 379–414.
- Olson K.R.* Engagement and Self-Control: Superordinate Dimensions of Big Five Traits // *Personality and Individual Differences*. 2005. № 38. P. 1689–1700.
- Rothbaum F., Weisz J.R., Snyder S.S.* Changing the World and Changing the Self: A Two-Process Model of Perceived Control // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 42. P. 5–37.
- Scheier M., Carver C.* Goals and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior // *The Self-Regulation of Health and Illness Behaviour* / L.C. Cameron, H. Leventhal (Eds.). L.: Routledge, 2003. P. 17–41.
- Schneider K.* The Paradoxical Self. N.Y.: Plenum, 1990.

*Skinner E., Edge K.* Self-determination, coping, and development // Handbook of Self-determination Research / E. Deci, R. Ryan (Eds.). Rochester (NY): The University of Rochester Press, 2002. P. 297–337.

*Valsiner J.* Process Structure of Semiotic Mediation in Human Development // Human Development. 2001. № 44. P. 84–97.

## Часть 2

### Составляющие личностного потенциала

#### Оптимизм как составляющая личностного потенциала Т.О. Гордеева

Понятие личностного потенциала помогает перейти от анализа разрозненных характеристик к системному комплексному анализу индивидуально-психологических особенностей личности, лежащих в основе психологического благополучия и эффективности деятельности. Оптимизм как умение конструктивно (оптимистично) мыслить и позитивно оценивать свое будущее является комплексным образованием, влияющим на умение целенаправленно действовать во внешнем мире, реализовывать задуманное и противостоять воздействию трудных жизненных обстоятельств, сохраняя психологическое благополучие.

Из европейских философов понятие оптимизма разрабатывал Г. Лейбниц, утверждавший, что мы живем в «лучшем из всех возможных миров», а пессимизму посвятили труды А. Шопенгауэр, Н. Гартман, а также русский философ Владимир Соловьев. В соответствии с философским учением Лейбница, существующий мир, несмотря на все свои недостатки, есть наиболее совершенный из всех возможных, и все в нем происходящее направлено на осуществление блага. Историю исследований оптимизма в России можно отсчитывать от 1907 г., когда И.И. Мечниковым были опубликованы «Этюды об оптимизме». В этих этюдах (серии статей) он предпринимает попытку понять причины возникновения так называемого пессимистического мировоззрения и его обусловленности межличностными проблемами, состоянием здоровья и др. факторами культуры и среды (Мечников, 1988).

Проблематика оптимизма начала активно разрабатываться в последние 30 лет, и эти исследования осуществляются главным образом в рамках двух психологических концепций – концепции диспозиционного оптимизма Чарльза Карвера и Майкла Шейера и теории атрибутивного стиля, предложенной в работах Мартина Селигмана, Кристофера Петерсона и их коллег. М. Селигман обратился к особенностям когнитивных, характерных для психологически благополучных и неблагополучных индивидов и описал оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль. При оптимистическом атрибутивном стиле неудачи воспринимаются как временные, затрагивающие лишь небольшую часть жизни и подверженные изменению, а успехи – как стабильные, глобальные и зависящие от собственных усилий индивида. При пессимистическом атрибутивном стиле неудачи воспринимаются как постоянные, универсальные и носящие внутренний характер, а успехи, наоборот, как случайные, локальные и вызванные внешними причинами.

В подходе **диспозиционного оптимизма** Ч. Карвера и М. Шейера, под оптимизмом/пессимизмом понимается широкое, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни положительными или отрицательными ожиданиями относительно будущего. Оптимистами, следовательно, можно назвать людей, которые склонны придерживаться позитивных ожиданий относительно будущего; пессимисты, соответственно, более склонны к негативным.

В основе подхода к оптимизму Карвера и Шейера лежит предложенная ими модель поведенческой саморегуляции (см. например, Carver, Scheier, 1981, 1991; Scheier, Carver, 1988). Корни ее лежат в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации – привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего). Конструкт диспозиционного оптимизма

раскрывает именно эту, вторую составляющую эффективной саморегуляции. Согласно этой модели, люди совершают усилия, направленные на преодоление трудностей для достижения поставленных целей, лишь до тех пор, пока их ожидания будущих успехов достаточно благоприятны. Когда же у людей возникают серьезные сомнения в достижении успешного результата, они склонны оставлять попытки достичь своих целей. Предполагается, что эти различные ожидания также сопровождаются различными эмоциональными переживаниями. Ощущение приближения к желаемым целям связано с преобладанием позитивного аффекта, и, напротив, при возникновении существенных проблем на пути к достижению целей возникает негативный аффект.

Такой взгляд на поведение и эмоции может быть применен как в контексте анализа ситуативных вариаций в ожиданиях под влиянием разного рода событий, так и в контексте анализа индивидуальных различий. Для объяснения этих различий была введена переменная диспозиционного оптимизма, понимаемая как стабильная личностная характеристика, отражающая позитивные ожидания субъекта относительно будущего. Оптимисты склонны к позитивным обобщенным ожиданиям относительно будущего, пессимисты, в свою очередь, к более негативным ожиданиям. Поскольку оптимисты видят желаемые результаты как достижимые, они чаще реагируют на трудности в активной манере, увеличивая настойчивость в своих попытках достижения цели. Люди с низким уровнем диспозиционного оптимизма, напротив, не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением.

В последние годы европейскими и американскими исследователями обсуждается проблема однородности конструкта оптимизма (*Herzberg, Glaesmer, Hoyer, 2006*). Существующие данные о факторной структуре английского оригинала опросника LOT свидетельствуют как в пользу однофакторного, так и двухфакторного решений (*Marshall, Wortman, Kusulas et al., 1992*). Несмотря на то, что данные конфирматорного факторного анализа утверждений опросника соответствуют как однофакторному, так и двухфакторному решениям, Шейер и Карвер рекомендуют рассматривать диспозиционный оптимизм как единый биполярный конструкт оптимизма – пессимизма из соображений простоты. В пользу одномерной модели оптимизма говорит как высокая корреляция между двумя факторами ( $r=0,64$ ), так и отсутствие теоретической модели, которая бы поддерживала двумерную структуру оптимизма – пессимизма, то есть трудности ее интерпретации. Еще одним аргументом в пользу рассмотрения оптимизма – пессимизма как единого биполярного конструкта является отсутствие последовательных данных, подтверждающих разные отношения двух факторов с различными психологическими переменными и другими внешними критериями.

Проблематика атрибутивного, или объяснительного, стиля разрабатывалась начиная с конца 70-х гг. в работах Мартина Селигмана, Кристофера Петерсона, Лин Абрамсон и их коллег. Под атрибутивным стилем понимается характерный способ, которым люди объясняют себе причины различных событий. Понятие атрибутивного (или объяснительного) стиля является ключевым понятием переформулированной теории выученной беспомощности и депрессии, предложенной Селигманом, Абрамсон и Дж. Тисдейлом (*Abramson, Seligman, Teasdale, 1978*) и ее последней версии, теории безнадежности (*Abramson, Metalsky, Alloy, 1989*).

Продолжая направление работ, начатое Б. Вайнером (*Weiner, 1979, 1985* – см. *Гордеева, 2006*), Селигман ввел понятие атрибутивного стиля и охарактеризовал его, используя параметры локуса, стабильности и глобальности (*Seligman, 1990*). Параметр локуса призван описать направленность причинного объяснения: на себя, когда индивид воспринимает произошедшее событие как вызванное внутренними причинами («моя вина»), или на внешний мир и других людей («вы/он/она/они в этом виноваты»). Постоянство – временная характе-

ристика, позволяющая оценивать причину как имеющую постоянный или временный характер. Под глобальностью, или широтой, понимается пространственная характеристика, позволяющая описать универсальность или конкретность причинных объяснений, склонность к чрезмерным обобщениям или, напротив, конкретному рассмотрению отдельно взятых ситуаций.

Выделив оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль, Селигман обратил внимание на асимметричность восприятия позитивных и негативных событий, которые характерны для людей в состоянии психологического благополучия (*Buchanan, Seligman, 1995*). *Пессимистичный* стиль объяснения характеризуется наделением *плохих (неблагоприятных) событий* постоянными, универсальными и внутренними характеристиками, а оптимистический стиль – временными, конкретными и внешними. Напротив, *хорошие события* при пессимистическом стиле объяснения рассматриваются прямо противоположным образом – как временные, внешне заданные и относящиеся к конкретной области, а при оптимистическом стиле – как постоянные, универсальные и внутренние.

Действительно, как показывают результаты метаанализа, люди в целом склонны предлагать более внутренние, стабильные и глобальные объяснения в случае объяснения хороших событий и менее внутренние, стабильные и глобальные объяснения в случае объяснения плохих (см. *Mezulis, Abramson, Hyde, Hankin, 2004*).

Таблица 1

**Оптимистический и пессимистический стили объяснения по М. Селигману (Селигман, 2006)**

Параметры стиля объяснения	Примеры объяснений успехов и неудач	
Постоянство	Постоянный	Временный
Неблагоприятные события (неудачи)	<i>Я совершенно разбит. Начальник настоящий придурок. Ты никогда со мной не разговариваешь.</i>	Я просто устал. Начальник в плохом настроении. Ты в последнее время мало со мной разговариваешь.
Благоприятные события (успехи)	Мне всегда везет. Я — талантливый человек. Мой соперник не представляет из себя ничего особенного.	<i>Сегодня — мой удачный день. Я старался изо всех сил. Мой соперник устал.</i>
Универсальность	Универсальный, широкий	Конкретный, частный
Неблагоприятные события	<i>Все преподаватели несправедливы. Я неприятен людям. Книги бесполезны.</i>	Профессор Х. пристрастен. Я неприятен этому человеку. Эта книга бесполезна.
Благоприятные события	Я вообще способный человек. Я обаятельная личность. Мой брокер знает биржевой рынок.	Я способен к математике. Я понравился ей. Мой брокер разбирается в нефтяных акциях.
Персонализация (локус)	Внутренний подход	Внешний подход
Неблагоприятные события	<i>Я глупый(ая). Нет у меня таланта картежника. Я человек ненадежный.</i>	Ты глупый(ая). Не везет мне в картах. Я вырос(ла) в бедности.
Благоприятные события	Я умею воспользоваться везением. Мое мастерство.	<i>Повезло. Мастерство моих товарищей по команде.</i>

*Примечание:* курсивом выделены пессимистичные утверждения.

Элегантность теории Селигмана в ее специфичности. Однако ее недостатки – продолжение ее достоинств. В последние годы идут активные дебаты в связи с операционализацией понятия «оптимистический атрибутивный стиль». Они касаются трех базовых вопросов: 1) Какие параметры атрибутивного стиля следует использовать для его описания? 2) Какова роль и ценность атрибуций успехов и неудач и можно ли обойтись только особенностями интерпретации неблагоприятных событий? 3) Является ли атрибутивный стиль обобщенной личностной чертой или он специфичен в разных типах деятельности, и в особенности в области достижений и межличностных отношений?

Первоначально выделялись три параметра атрибутивного стиля – интернальность (локус), стабильность, глобальность. Однако ряд проведенных исследований показал, что шкала *интернальности* является многомерной и обнаруживает достаточно низкую внутреннюю согласованность. Дальнейшие эмпирические исследования и прогресс в области теории привели к тому, что параметр интернальности в последней версии теории был исключен (см. *Abramson, Metalsky, Alloy, 1989; Peterson, 2000; Peterson, Bossio, 2000; Peterson, Steen, 2002*). Сравнительно недавно М. Селигман также отказался от использования параметра локуса при оценке атрибутивного стиля (*Seligman, 2002/ Селигман, 2006*).

Действительно, использование параметра локуса представляется проблематичным, поскольку, хотя люди в состоянии депрессии и склонны к самообвинениям, обвинение дру-

гих в своих неудачах соотносится не с психологическим благополучием, а с агрессией. Кроме того, за внутренним локусом при объяснении неудач может скрываться как обвинение себя и самобичевание, так и принятие на себя личной ответственности за произошедшие события. За внутренними объяснениями негативных событий, постулировавшихся как пессимистичные, могут скрываться как пессимистические самообвинения («Я глупый, ничемный, совершенно неспособный к математике»), так и конструктивные оптимистические объяснения, отражающие ощущения контроля («Я недостаточно работал и плохо подготовился к этому экзамену»). То же касается и внешних объяснений, которые могут быть как оптимистическими («Это был просто не мой день»), так и пессимистическими («Мне не везет на экзаменах», «Преподаватели меня не любят»). Кроме того, за внутренним локусом может скрываться самобичевание («Это моя вина»), а за внешним – обвинение других, и при этом вторая реакция на неудачу вряд ли может быть признана более конструктивной и оптимистичной, отражающей психологическое благополучие. Действительно, было показано, что люди в состоянии депрессии более склонны обвинять себя, чем других. Но обвинение других также не указывает на психологическое благополучие, так как соотносится с агрессивностью, самообманом и когнитивными искажениями. Психологически благополучные люди скорее вообще меньше фиксируются на вопросе «Кто виноват?», а больше интересуются тем, можно ли что-то сделать, чтобы исправить ситуацию, или направляют свои усилия на адаптацию к ней, если изменение невозможно.

Были выдвинуты серьезные аргументы в пользу важности параметра контролируемости, выделенного еще в работах Вайнера, поскольку ощущение неподконтрольности происходящего приводит к беспомощности и депрессии. Параметр контролируемости, первоначально отсутствовавший в классической версии опросника атрибутивного стиля ASQ, в последние годы стал включаться в его новые версии (WASQ – см. *Столиц, 2003; Гордеева, Осин, Шевахова, 2009*). Это с необходимостью ставит вопрос о внесении изменений в понимание оптимистического/пессимистического стиля объяснения. В соответствии с ними при **оптимистическом** атрибутивном стиле успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные (случайные), локальные (затрагивающие лишь небольшую часть жизни) и изменяемые (контролируемые). Оптимист видит в неудаче вызов, то есть интересную и трудную задачу, которую предстоит решить, а не опасность или угрозу (например, угрозу своей самооценке в случае возможного проигрыша). При **пессимистическом** стиле объяснения человек рассматривает происходящие с ним негативные события как вызванные постоянными и широкими причинами (как нечто, что продлится долго и затронет большую часть его жизни) и не склонен верить, что он может их контролировать. Пессимисты часто задают себе вопрос «кто виноват?», веря, что в любой неприятности всегда кто-то виноват и важно выяснить, кто именно, они склонны к обобщениям, а также ригидному застреванию на одной-единственной возможной причине происходящего. Удачи же, напротив, воспринимаются ими как временные, случайные и, по сути, не поддающиеся контролю, от них независимые.

Вторая активно дискутируемая проблема касается анализа атрибутивного стиля (АС) в области успехов и неудач – анализировать ли их совместно, по отдельности или при игнорировании одного типа ситуаций (обычно успехов). В оригинальной версии ASQ количество позитивных и негативных событий уравнивается. Впоследствии предпринимался ряд попыток создать опросник атрибутивного стиля с большей внутренней согласованностью и в них обычно увеличивалось количество негативных событий и изымались положительные ситуации. В некоторых вариантах опросника АС позитивные события присутствовали, однако, они не учитывались при подсчете балла оптимизма/пессимизма (см. *Столиц, 2003*). Это было связано главным образом с тем, что объяснение позитивных событий внешними, конкрет-

ными и нестабильными причинами было в меньшей степени связано с депрессией, чем объяснение негативных событий внутренними, стабильными и глобальными. Преимущество негативных событий по отношению к позитивным, как более надежного и валидного инструмента, предсказывающего успешность в деятельности, также базировалось на ряде данных (см. *Seligman, Shulman, 1986*).

К. Петерсон полагает, что атрибутивный стиль касается объяснения причин *негативных событий* (*Peterson, 1991*). Это связано с тем, что и переформулированная теория выученной беспомощности и ее последняя версия (теория безнадежности) предсказывают реакцию именно на негативные жизненные события, а также с тем, что именно показатели по АС по негативным событиям наиболее надежно предсказывают (униполярную) депрессию (*Sweeney, Anderson, Bailey, 1986*).

Тем не менее, в последние годы появились исследования, последовательно подтверждающие прогностическую ценность информации об АС по благоприятным событиям (*Johnson, Han, Douglas et al., 1998; Abramson, Dykman, Needles, 1991; Yates, Yates, 1995*). Как показывают эти исследования, объяснительный стиль по позитивным событиям представляет безусловный самостоятельный интерес. Становится ясным, что было ошибкой отказываться от анализа объяснения позитивных событий в атрибутивных опросниках. Так, Д. Нидлес и Л. Абрамсон была предложена модель выздоровления после депрессии, и в специальном исследовании ими было показано, что выздоровление депрессивных клиентов было связано с оптимистическими объяснениями позитивных событий при наличии одновременного опыта переживания ими этих событий (*Needles, Abramson, 1990*).

Результаты ряда исследований подтверждают, что позитивные и негативные события представляют собой независимые переменные. Некоторые люди могут демонстрировать высокие баллы по одному из параметров атрибутивного стиля по позитивным событиям и при этом вовсе не обнаруживают низких баллов по тому же параметру по негативным событиям (см. *Xenikou, Furnham, McCarrey, 1997*). Результаты факторного анализа опросников АС подтверждают, что позитивные и негативные события выделяются как независимые факторы (*там же*). Современные исследования, посвященные позитивной атрибутивной ошибке в пользу своего Я (*self-serving bias*), также показывают, что люди демонстрируют различные атрибутивные стили для позитивных и негативных событий, то есть АС по позитивным и негативным событиям независимы друг от друга.

По-видимому, АС в области позитивных событий может помочь понять природу связи оптимизма и успешности в деятельности. Связь АС и успешности в учебной деятельности студентов-юристов была показана именно на материале объяснения благоприятных событий (*Satterfield, Monahan, Seligman et al., 1997*). Также показатели оптимизма по позитивным событиям выступили предикторами высоких достижений и продуктивности в профессиональной деятельности у страховых агентов в исследовании английских психологов Ф. Кора и Д. Грея (см. *Corr, Gray, 1996a*). Все эти данные способствовали тому, что в последние годы стали проводиться исследования роли атрибутивного стиля в ситуации успехов, как в успешности деятельности, так и в психологическом благополучии.

Наконец, третий важный вопрос касается содержательной специфичности атрибутивного стиля. К. Петерсон с коллегами (*Peterson, Semmel, von Bayer et al., 1982*) предлагают оценивать атрибутивный стиль по достиженческим и межличностным ситуациям в совокупности, утверждая, что достаточные основания для разведения этих двух областей отсутствуют. Это соответствует идее Селигман и Петерсона о том, что стиль объяснения – это стабильная личностная характеристика. Однако существуют и данные, подтверждающие специфику когнитивного реагирования людей на различные трудные жизненные ситуации, что привело к разработке специальных опросников, диагностирующих атрибутивный

стиль в ситуациях, связанных с выполнением основных типов деятельности: учебной, трудовой/профессиональной, спортивной.

В обоих подходах к исследованию оптимизма: как атрибутивного стиля и как позитивных ожиданий относительно будущего – обнаруживается ряд общих позиций, но прослеживаются и существенные различия. Это позволяет считать феномены, рассматриваемые с помощью этих подходов, в качестве разных сторон оптимизма. С одной стороны, анализ связи двух конструктов показывает, что диспозиционный оптимизм и оптимистический АС умеренно слабо связаны друг с другом ( $r=0,2-0,3$ ) (Гордеева, Осин, 2010; Carver, Scheier, 1991). Оптимизм в подходе Селигмана понимается как гибкие конструктивные объяснения жизненных ситуаций, успехов и неудач. Оптимизм в концепции Карвера и Шейера – как позитивные ожидания от будущего. Первое понимание носит выражено когнитивный характер, отражает характеристики размышлений, со всеми возможными искажениями, им присущими, и основано на оценке прошлых событий, при этом второе понимание оптимизма отражает эмоционально окрашенные представления и ожидания, касающиеся будущего. Это подтверждается и более выраженными связями диспозиционного оптимизма со шкалами, отражающими позитивные эмоции, в отличие от атрибутивного стиля.

С другой стороны, литература в области атрибутивного стиля и диспозиционного оптимизма носит ряд существенных сходных черт, что во многом связано с тем, что оба подхода произошли из попыток понять реакции на трудности и неудачи. Подход Селигмана и Петерсона начался с попытки понять природу депрессии, подход Карвера и Шейера – понять природу реагирования людей на стрессовые соматические заболевания. Общей для двух подходов является идея о том, что ожидания и представления человека существенно определяют его поведение. Оба подхода исходят из предположения о роли ожиданий в отношении будущего в поведении. В основе подхода М. Селигмана лежит предположение о том, что ожидания человека относительно будущих событий определяются его взглядами на причины прошлых событий. В соответствии с ранней моделью беспомощности Л. Абрамсон и ее коллег (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978), влияние атрибуций на поведение, мотивацию и когниции (за исключением самооценки) опосредовано ожиданиями будущих результатов. Однако концептуализация оптимизма в подходе Селигмана и его коллег не сводится лишь к позитивным ожиданиям, а рассматривает оптимизм как значительно более сложное и комплексное образование. Это сходство подходов является источником и близких результатов, получаемых в соответствующих исследованиях.

Феномен пессимистического, или депрессивного, неконструктивного мышления исследуется и в рамках других парадигм, и потому результаты, в них полученные, также вносят вклад в понимание феномена атрибутивного стиля. Это парадигмы двух типов – собственно исследовательские, ставящие своей задачей лучше понять и структурировать изучение феномена оптимизма, и психотерапевтические, исходящие из задачи описания ошибок мышления, свойственных людям с низким уровнем психологического благополучия. Говоря о последних, следует отметить, что весьма продуктивное изучение особенностей мышления на материале значимых для него ситуаций происходило в рамках когнитивной психотерапии. В работах А. Бека описываются особенности «примитивного» и «зрелого» мышления (адаптивного и дезадаптивного), в работах А. Эллиса и Р. Мак-Маллина – мышления рационального и иррационального. Благодаря этим работам, стало ясно, что низкий уровень психического здоровья и психологического благополучия соотносится с множеством разного рода ошибок и искажений: склонностью к необоснованному сверхообщению, катастрофизации (при предсказании будущего), ригидности в оценках и выводах, жестким требованиям к себе, окружающим и миру (должноманию), фиксации внимания на негативных аспектах ситуации, преувеличению или преуменьшению последствий определенных событий, склон-

ности осуществлять сравнения не в свою пользу, негативному избирательному абстрагированию информации, дихотомическому мышлению и т. п.

В научной психологии довольно давно уже были подмечены трудности, с которыми сталкивается познание субъектом самого себя и других людей, что привело к открытию феноменов фундаментальной ошибки атрибуции, а также ингруппового фаворитизма, отражающих очевидную нелогичность и иррациональность такого мышления. Это привело к возникновению исследований социального мышления людей в отношении себя и других в рамках понятий «социальный интеллект», практический интеллект (Р. Стернберг), конструктивное – неконструктивное мышление (С. Эпштейн) и др.

В результате в последние годы стали появляться системные модели, описывающие оптимистическое или позитивное мышление личности, свойственное людям с выраженным психологическим благополучием (Гордеева, Осин, 2010; Caprara, Steca, 2005, 2006; Leeson, Ciarrochi, Heaven, 2008). Например, Дж. Капрара и П. Стека предлагают рассматривать позитивное мышление как общий латентный конструкт, объединяющий объяснение и оценку себя, настоящего и будущего индивида, который обладает большей объяснительной и предсказательной силой, чем его составляющие. Во всех вышеупомянутых системных моделях предпринимаются попытки дифференцировать различные стороны оптимистичного – пессимистичного мышления (оптимизм в отношении себя, других людей, мира в целом, позитивных и негативных событий прошлого и ожиданий в отношении будущего) и их связь друг с другом. Психологам еще предстоит проделать большую работу по интеграции исследований диспозиционного оптимизма и атрибутивного стиля, а также в рамках других направлений психологии, изучавших обыденное мышление людей в отношении значимых для них явлений и ситуаций (в том числе практической психологии и психотерапии). Пока же мы остановимся на тех данных, которые известны на сегодняшний день в отношении оптимизма и пессимизма и получены в рамках двух основных подходов к их исследованию, активно развивавшихся в последние годы.

## **Связь оптимизма с депрессией, совладанием со стрессом и психологическим благополучием личности**

Атрибутивный стиль традиционно операционализировался как когнитивный фактор риска для депрессии (Seligman, 1990). Психологические исследования показывают, что люди в состоянии депрессии действительно склонны к пессимистическим размышлениям и негативным объяснениям различных жизненных событий. В серии исследований, проведенных под руководством М. Селигмана, было показано, что люди, обладающие пессимистическим стилем объяснения, в большей мере поддаются депрессии. Он обследовал студентов, получивших на экзамене более низкую оценку, чем та, на которую они рассчитывали, и установил, что у людей с пессимистическим стилем объяснения чаще отмечаются депрессивные симптомы (*там же*).

В другом исследовании изучалось влияние атрибутивного стиля на последующее возникновение депрессии у заключенных. Было обнаружено, что люди с пессимистическим атрибутивным стилем, оказавшиеся в тюрьме, переживали там более тяжелую депрессию, чем оптимисты (Abramson, Metalsky, Alloy, 1989).

Прогностическая ценность АС в плане предсказания депрессии была продемонстрирована и на младших школьниках (Seligman, Peterson, Kaslow, et al., 1984). В лонгитюдном исследовании принимали участие дети 8–13 лет. Дети, объяснявшие неблагоприятные события внутренними, стабильными и глобальными причинами, с большей вероятностью проявляли симптомы депрессии, чем те, кто приписывал эти события внешним, нестабильным и конкретным (специфическим) причинам.

В защиту тезиса о каузальной роли стиля объяснения в возникновении депрессии сошлемся на результаты одного лонгитюдного исследования, в котором изучалась связь между депрессией, учебными достижениями и объяснительным стилем у школьников 3–5-х классов (*Noelen-Hoeksema, Girgus, Seligman, 1986*). В течение одного года было сделано пять замеров уровня депрессии и атрибутивного стиля (спустя 3, 6, 10 и 12 месяцев после первоначального замера этих переменных). В соответствии с предсказаниями переформулированной теории выученной беспомощности, объяснительный стиль ребенка коррелировал с текущим уровнем депрессии и предсказывал последующие изменения в уровне депрессии в течение года.

Метаанализ исследований, посвященных изучению связи между объяснительным стилем и депрессией (*Sweeney, Anderson, Bailey, 1986*), убедительно свидетельствует в пользу переформулированной теории выученной беспомощности и депрессии, предложенной М. Селигманом, Л. Абрамсон и Дж. Тисдейлом. На материале анализа 104 исследований, включавших около 15 000 испытуемых, было показано, что (1) объяснение *негативных* событий внутренними, стабильными и глобальными причинами надежно и значимо связано с показателями монополярной депрессии и (2) объяснение *позитивных* событий внешними, нестабильными и конкретными причинами также коррелирует с наличием у индивида монополярной депрессии. Однако связь атрибуций с депрессией в случае объяснения позитивных событий была слабее, чем в случае объяснения негативных событий. В целом, эти паттерны связей не зависели ни от типа испытуемых (пациенты психиатрических клиник или студенты университета), ни от типа событий, относительно которых делалась атрибуция (реальное – придуманное), ни от методики измерения депрессии.

В еще одном недавно проведенном метаанализе, опирающемся на анализ 50 исследований, было показано, что у людей с диагнозом «депрессивное расстройство» была значимо менее выражена так называемая позитивная иллюзия, выражающаяся в склонности давать более внутренние, стабильные и глобальные атрибуции позитивным событиям, чем негативным событиям, по сравнению с людьми, у которых не было зафиксировано психопатологии ( $d=0,21$ ) (*Mezulis, Abramson, Hyde, Hankin, 2004*).

Таким образом, в исследованиях 1980–1990-х гг., проведенных М. Селигманом и другими учеными, было убедительно показано, что пессимистический стиль объяснения является предиктором депрессии, в то время как оптимистический – предиктором психического и физического здоровья. Было показано, что при депрессии индивид действительно, как то и предсказывает теория, склонен объяснять неудачи постоянными, внутренними и широкими причинами (*Abramson, Metalsky, Alloy, 1989; Nolen-Hoeksema, Girgus, Seligman, 1992; Seligman, Nolen-Hoeksema, 1987*). Впоследствии, в это положение была внесена важная поправка, состоящая в том, что атрибуции вызывают депрессию только в том случае, если они в дальнейшем порождают у людей чувство безнадежности, и наибольшее значение при этом имеют стабильность и глобальность объяснений, а также наличие негативных жизненных событий (*Alloy, Kelly, Mineka, et al., 1990; Abramson, Metalsky, Alloy, 1989*).

Следовательно, люди с пессимистическим атрибутивным стилем не живут в постоянном состоянии безнадежности. В обычной жизни они нормально функционируют и демонстрируют относительную удовлетворенность жизнью. Однако, столкнувшись со неблагоприятным стрессовым событием (например, потеря работы), они оказываются склонными к переживанию безнадежности, беспомощности и к депрессии. Стабильный и глобальный атрибутивный стиль в отношении негативных событий приводит субъекта к ощущению, что он имеет ограниченный контроль над событиями, что в свою очередь ведет к состоянию беспомощности. Беспомощность характеризуется тремя характерными симптомами – замедленной инициацией волевой активности (произвольности, образующий мотивационный параметр), чувствами грусти (эмоциональный параметр) и негативными мыслями

(когнитивная составляющая). Ожидания своей способности или неспособности оказывать влияние на события обуславливают последующие копинг-реакции.

Негативные последствия пессимистического АС для психического здоровья обнаружены не только в выборках взрослых, но также и у младших школьников, подростков и старшекласников (*Noelen-Hoeksema, Girgus, Seligman, 1986, 1992; Seligman, Elder, 1986*).

С другой стороны, было показано, что улучшение психологического состояния людей, испытывающих депрессию, сопровождается изменением атрибутивного стиля. В одном исследовании депрессивных пациентов просили заполнить Опросник атрибутивного стиля до терапии и после нее. В конце лечения состояние пациентов улучшилось, а их атрибутивный стиль стал менее постоянным, глобальным и внутренним (*Seligman, Kamen, Noelen-Hoeksema, 1988*).

Если первоначально большинство исследований атрибутивного стиля касалось проблемы беспомощности, депрессии и пессимизма, то недавно фокус сместился в сторону связи АС с психологическим благополучием. Например, в исследованиях Х. Ченг и А. Фурнхама было обнаружено, что оптимистический атрибутивный стиль (как по позитивным, так и по негативным ситуациям) является надежным предиктором субъективного ощущения счастья, а также психического и физического здоровья. Оптимистический АС в позитивных ситуациях оказался более сильным предиктором ощущения счастья, чем психического здоровья, а оптимистический атрибутивный стиль по негативным ситуациям был предиктором как субъективного ощущения счастья, так и психического здоровья. Регрессионный анализ также показал, что атрибутивный стиль является значимым предиктором счастья и психического здоровья, объясняя 20 % и 38 % дисперсии соответственно (*Cheng, Furnham, 2001*).

В следующем исследовании, проведенном этими авторами, было установлено, что АС, зафиксированный на материале объяснения позитивных ситуаций и на материале объяснения негативных ситуаций, коррелирует с ощущением счастья и самооценкой. Оптимистический АС оказался значимым предиктором счастья, объясняя 18 % дисперсии. Вместе с самооценкой оптимистический АС оказался значимым предиктором счастья, отвечая за 55 % дисперсии. При этом АС оказался не связанным ни с позитивным, ни с негативным аффектом, ни со шкалой аффективного баланса (*Cheng, Furnham, 2003*).

Связь диспозиционного оптимизма с психологическим благополучием была показана в целом ряде исследований (*Гордеева, Осин, 2010; Aspinwall, Taylor, 1992; Carver, Gaines, 1987; Scheier, Carver, 1985, 1992*). По данным исследования Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, диспозиционный оптимизм позитивно связан с показателями субъективного счастья, депрессии (обратно) и самоуважения ( $r=0,5-0,6, p<0,001$ ).

Поскольку оптимисты испытывают меньший стресс при столкновении с проблемой, очевидно, что им должны быть свойственны более эффективные копинг-стратегии. Различия стилей совладания были показаны во многих исследованиях. В одном из таких исследований студентов просили вспомнить наиболее стрессовое событие за последний месяц и заполнить опросник стратегий совладания в отношении к этому событию (*Sheier, Weintraub, Carver, 1986*). В результате этого и ряда других исследований было выявлено, что оптимисты чаще выбирают проблемно-фокусированные и социально-ориентированные копинг-стратегии; им свойственна также положительная переоценка стрессовой ситуации. Пессимисты, напротив, отрицали позитивные стороны негативного события, акцентировали свое внимание на эмоциональных переживаниях, иногда прибегали к дистанцированию от стрессовой ситуации. Связь атрибутивного стиля и копинг-стратегий изучалась в исследовании, проведенном на старшекласниках из Гонконга. Было обнаружено, что подростки с высоким уровнем оптимистического атрибутивного стиля (по обоим типам событий – негативному и позитивному) обнаружили тенденцию к использованию более продуктивных копинг-стра-

тегий, в частности, планирование решения проблем и позитивную переоценку (*Poon, Lau, 1999*).

Сталкиваясь с препятствием, оптимисты более склонны действовать уверенно и настойчиво (даже если продвижения в направлении к цели незначительны), в то время как пессимисты склонны к сомнениям и колебаниям. Оптимисты уверены, что препятствие, так или иначе, может быть преодолено, в то время как пессимисты ожидают неудачи. Эти различия в отношении человека к препятствиям помогают лучше понять способы преодоления (совладания) человеком стресса.

На российской выборке К. Муздыбаев исследовал связь диспозиционного оптимизма и других переменных, характеризующих позитивное мышление, со спецификой стратегий совладания с материальными трудностями. В исследовании приняли участие 700 жителей Санкт-Петербурга, представлявшие 7 различных социальных групп. Анализ суждений пессимистов показал, что они не верили в свою способность изменить ситуацию, ощущали невозможность добиться поставленных целей, тогда как люди, придерживавшиеся позитивных взглядов на жизнь, считали себя удачливыми, способными найти решение в критических обстоятельствах и добиться желаемого. В результате пессимисты остались плохо адаптированными к новым экономическим условиям по сравнению с оптимистами, успешно решающими многие жизненные проблемы (*Муздыбаев, 2003*).

Как показал недавно проведенный метаанализ 50 исследований ( $N=11629$ ) диспозиционного оптимизма и адаптивного реагирования на различные стрессоры, в целом оптимизм позитивно коррелирует с использованием активных, деятельных способов преодоления трудностей, направленных на устранение, уменьшение и снижение воздействия стрессоров и управление эмоциями ( $r=0,17$ ), и негативно – с избегающими и пассивными копинг-стратегиями, направленными на игнорирование, избегание и уход от стрессоров или эмоций ( $r=-0,21$ ) (*Solberg, Segerstrom, 2006*). Размер эффекта был выше при сопоставлении копингов, направленных на активное преодоление проблемы или ее избегание, чем при сопоставлении проблемно- и эмоционально-ориентированных копингов.

В целом, различие между стилями оптимистов и пессимистов выражается в том, что оптимисты более склонны использовать активные, деятельные способы, в то время как пессимисты – эмоциональные, пассивные, такие как, например, бегство или отрицание (см. *Сычев, 2008*).

Еще одно объяснение лучшей способности оптимистов адаптироваться к трудным жизненным ситуациям заключается в том, что они включены в более широкую и поддерживающую социальную сеть, у них больше друзей, и они выше оценивают получаемую социальную поддержку (*Brisette, Scheier, Carver, 2002*). Очевидно, это также соотносится с тем, что оптимисты больше удовлетворены своими романтическими отношениями и чувствуют себя в них более счастливыми, чем пессимисты (*Assad, Donnellan, Conger, 2007; Srivastava, McGonigal, Richards et al., 2006*). Причем, по данным исследований, большая часть этой связи объясняется склонностью оптимистов к кооперативному решению проблем и конфликтов.

Возможным механизмом, объясняющим связь между оптимизмом и психологическим благополучием, является то, что оптимисты верят в роль усилий и настойчивости, воспринимают жизнь как вызов, получая удовольствие от решения трудных задач и преодоления трудностей (ср. «Победители не верят в случайность» – Ф. Ницше); пессимисты же, напротив, склонны верить в роль случая в достижении успеха, объясняя свой успех легкостью задачи и другими внешними неконтролируемыми факторами. Некоторые исследователи также предполагают, что на более успешную адаптацию оптимистов к трудным жизненным ситуациям влияет их включенность в широкую социальную сеть (*Brisette, Scheier, Carver, 2002*).

Таким образом, исследования показывают, что оптимизм тесно связан с переменными, отражающими эффективную саморегуляцию, успешное психологическое функционирование, с более эффективными стратегиями преодоления трудностей и личностными чертами, характеризующими психическое благополучие: высокой самооценкой, ощущением контроля происходящего, а также с низким уровнем нейротизма, депрессии и тревожности.

## Оптимизм и здоровье

Связь диспозиционного оптимизма с физическим здоровьем была показана в целом ряде исследований (*Hamid, 1990; Scheier, Carver, 1987; Scheier, Matthews, Owens et al., 1989; Taylor, Kemeny, Aspinwall et al., 1992*). В ряде исследований было также продемонстрировано, что у людей с оптимистическим стилем объяснения состояние здоровья лучше и продолжительность жизни выше, чем у людей с пессимистическим стилем объяснения (*Peterson, Bossio, 1991*).

К. Петерсон в течение года отслеживал состояние здоровья 170 студентов-первокурсников, предложив им до начала исследования заполнить расширенную версию опросника атрибутивного стиля, шкалу болезни Сульса и Мюллена, а также опросник депрессии А. Бека (*Peterson, 1988*). Поскольку стиль объяснения связан с депрессией, производился отдельный ее замер. Заболеваемость оценивалась с помощью специальной анкеты, где студентов просили перечислить все заболевания и недуги, которыми они страдали в последние месяцы (первоначальный замер). Спустя 30 дней они снова заполнили анкету о состоянии своего здоровья. Участники исследования должны были отметить дату, когда симптомы болезни впервые проявились, и дату, когда они присутствовали в последний раз. Выраженность болезни фиксировалась посредством количества дней, когда присутствовал хотя бы один из симптомов болезни. Спустя год студенты сообщили, сколько раз в течение последних 12 месяцев они посетили врача для постановки диагноза или лечения болезни.

подавляющее большинство болезней носили инфекционный характер и представляли собой простудные заболевания и грипп. Было обнаружено, что пессимистический АС (то есть склонность давать плохим событиям стабильные и глобальные объяснения) выступил надежным предиктором как количества дней болезни (после 30 дней), так и числа визитов к врачу (после 12 месяцев). Результаты исследования свидетельствовали о том, что связь АС с последующей заболеваемостью не вызвана предыдущей болезнью (заболеваемостью) или депрессией.

Следующее исследование носило лонгитюдный характер. В нем К. Петерсоном, М. Селигманом и Дж. Вэйлантом была подтверждена связь между атрибутивным стилем и заболеваемостью и показано, что пессимистический стиль объяснения представляет собой важный фактор риска для здоровья в среднем и пожилом возрасте. В исследовании, длившемся 35 лет, принимали участие 99 мужчин, выпускников Гарвардского университета (1939–1945). Для оценки АС использовались высказывания, сделанные мужчинами в возрасте примерно 25 лет, относительно пережитых ими трудных жизненных ситуаций во время войны, которые оценивались с помощью методики CAVE. Каждые 5 лет, начиная с 25-летнего возраста, делались замеры их физического и психического здоровья (всего 8 замеров).

Было обнаружено, что пессимисты, будучи вполне здоровыми в возрасте 25 лет, между 45 и 60 годами приобретали значительно большее количество проблем со здоровьем, чем оптимисты. АС являлся предиктором ухудшения здоровья в возрасте между 40 и 45 годами, то есть чем более пессимистичным был АС в 25 лет, тем хуже было состояние здоровья в 45. Кроме того, данные свидетельствуют о том, что привычка курить была в большей степени характерна для пессимистов, что объясняет одну из возможных связей между пессимизмом и здоровьем. Наконец, было обнаружено, что пессимистический атрибутивный стиль явля-

ется предиктором вовлеченности в стрессовые жизненные события ( $r=0,21$ ,  $p<0,02$ ), а также обнаружилась надежная связь пессимистического АС с нездоровыми привычками ( $r=0,25$ ,  $p<0,01$ ) и низкой самооэффективностью, то есть низкой верой в возможность изменения этих привычек ( $r=0,23$ ,  $p<0,02$ ) (Peterson, Seligman, Vaillant, 1988).

Важный, но пока плохо исследованный вопрос: каков механизм влияния пессимистического атрибутивного стиля на здоровье, почему он выступает предиктором заболеваемости? Возможно, что люди, склонные объяснять негативные события глобальными и стабильными причинами, становятся пассивными перед лицом недуга, не веря, что они могут влиять на болезнь (например, думая, что болезнь есть наказание, которое они получили за свои проступки). Также возможно, что они не заботятся о своем здоровье, не склонны предпринимать активные действия по профилактике болезни, поскольку не видят связи между собственным образом жизни и заболеваемостью, считая болезнь делом случая. Наконец, еще одно объяснение касается влияния фактора социальной поддержки, которая у людей с пессимистическим стилем объяснения может быть выражена слабее, поскольку люди с таким стилем социально изолированы.

Весьма интересно исследование Петерсона, Селигмана и их коллег, посвященное связи между АС и смертностью (Peterson, Seligman, Yurko et al., 1998). В нем АС 1179 участников исследования Л. Термена оценивался с помощью методики CAVE по результатам интервью о пережитых трудных жизненных ситуациях, данного ими в 26-ти и 30-летнем возрасте. Средний возраст их рождения – 1910 год, исследование проводилось в 1991 г., когда 489 человек умерли. В регрессионное уравнение были введены все три параметра АС, однако, лишь глобальность оказалась связанной с продолжительностью жизни, а именно вероятностью умереть до 65 лет. Люди, умершие раньше этого возраста, были склонны давать широкие объяснения неблагоприятным жизненным событиям, то есть катастрофизировать, ожидая, что в будущем они снова с ними встретятся. Более детальный анализ обнаружил, что глобальность объяснения негативных ситуаций является наилучшим предиктором смерти от несчастного случая или насилия, а также неизвестных причин (но не от сердечно-сосудистых заболеваний или рака).

**Оптимизм и несчастные случаи.** В серии исследований, проведенных Петерсоном, было убедительно показано, что стиль объяснения негативных событий также связан с вероятностью стать жертвой несчастного случая. В одном из них 440 студентов заполнили вопросник, включавший в том числе вопрос «Как много несчастных случаев (негативных происшествий) вы пережили за последние 24 месяца?». Кроме того студентов спрашивали, как они обычно объясняют плохие события – обращаясь к стабильным (или нестабильным) и глобальным (или специфичным) причинам. Эти две оценки были обобщены в единый балл. Оценивались и другие переменные, которые, как показали предыдущие исследования, оказывались связаны со склонностью попадать в несчастные случаи: пол, национальность, леворукость, депрессия, гнев и импульсивность. Эти переменные были включены в множественное регрессионное уравнение для того, чтобы предсказать число несчастных случаев. Показательно, что АС оставался важным предиктором даже тогда, когда все эти переменные были введены и учтены.

В другом исследовании Петерсон с помощью процедуры путевого анализа показал, что фактором, опосредствующим связь АС и вероятность попадания в аварии и несчастные случаи, является «предпочтение опасных активностей» (таких как быстрая езда и выпивка), которое характерно для пессимистов (Peterson, 2000).

Связь пессимистического атрибутивного стиля и депрессии была многократно доказана и является весьма убедительной. Затем последовали исследования о связи оптимизма со здоровьем (различными его показателями) и психологическим благополучием. Было обнаружено, что оптимизм является предиктором здоровья, измеренного с помощью различных

показателей – от самоотчетов до оценок врачами общего благополучия, числа посещений врача, времени выживания после инфаркта, иммунологической эффективности, успешного завершения программы реабилитации и наконец, продолжительности жизни (*ibid.*). При этом, как замечает Петерсон, обычно со здоровьем были связаны стабильность и глобальность АС, но не интернальность.

Вскоре встал другой важный вопрос: как влияет оптимизм на успешность в деятельности, учебной и профессиональной. Одно из наиболее известных исследований, впервые убедительно продемонстрировавших эту связь, было проведено М. Селигманом и П. Шульманом на страховых агентах. Затем последовали исследования на студентах и школьниках, кандидатах в президенты и спортсменах. В результате было получено множество интересных и частично противоречивых данных, к рассмотрению которых мы и переходим.

## **Оптимизм и успешность в профессиональной деятельности и спорте**

Диспозиционный оптимизм обнаруживает позитивные связи с уровнем дохода ( $r=0,23$ ) и с уровнем образования ( $r=0,29$ ) (по *Taylor*, 1998; см. также *Муздыбаев*, 2003).

На материале деятельности страховых агентов М. Селигманом и П. Шульманом было показано, что существует связь между оптимистическим стилем объяснения жизненных событий и успешностью в профессиональной деятельности у страховых агентов (*Seligman, Shulman*, 1986). По данным Селигмана, это наиболее оптимистично настроенная социальная группа из всех тестированных прослоек населения. Тем не менее, и у нее можно обнаружить разброс в степени оптимистичности размышлений об успехах и неудачах. Исследователи предложили агентству по страхованию жизни Metropolitan Life использовать для отбора персонала, наряду с тестом Карьерного профиля, диагностирующим умения и навыки потенциального кандидата, опросник на выявление атрибутивного стиля (ASQ), определяющий степень оптимистичности. Были составлены две группы: контрольная, в которую входили страховые агенты, нанятые в результате высоких показателей по Карьерному профилю, и специальная экспериментальная группа – оптимистическая, в которую вошли кандидаты с показателями по оптимизму выше среднего и неудовлетворительными показателями по Карьерному профилю.

Оказалось, что по итогам первого года работы страховые агенты из контрольной группы, объяснявшие неудачи оптимистично, обошли пессимистов по объему проданных страховок на 8 %, а по итогам второго года – на 31 %. При этом страховые агенты из экспериментальной группы по итогам первого года обошли пессимистов из контрольной группы (из нижней половины списка по опроснику ASQ) по объему продаж на 21 %, а по итогам второго – на 57 %. По результатам за два года они превзошли средний уровень контрольной группы на 27 %. Также было обнаружено, что оптимисты не только продавали значительно больше страховых полисов, но и дольше удерживали свои профессиональные позиции, чем пессимисты, которые в три раза чаще бросали работу, и это никак не предсказывалось их уровнем профессионализма (*Seligman*, 1990; *Seligman, Shulman*, 1986).

Впоследствии были осуществлены дополнительные исследования, подтвердившие, что оптимистический атрибутивный стиль является предиктором профессиональной успешности в области продаж. Ф. Кор и Дж. Грей (*Corr, Gray*, 1996a) обнаружили, что оптимистический атрибутивный стиль объяснения хороших событий у страховых агентов позитивно связан с продажами (количество проданных страховок + средняя ценность страхового полиса), то есть успешные страховые агенты, продающие больше страховок, имеют более оптимистичный атрибутивный стиль, чем их коллеги, менее оптимистично объясняющие хорошие события ( $v=0,25$ ,  $p<0,01$ ).

Анализируя с помощью методики CAVE речи кандидатов на пост президента США, Селигману и Зуллову удалось предсказать победу наиболее оптимистичного кандидата (по *Zullow, Oettingen, Peterson, Seligman, 1988*).

В исследовании австралийского психолога П. Хенри анализировался атрибутивный стиль работников руководящего звена и работников ручного труда. С ними были проведены глубинные интервью, в которых испытуемых просили рассказать о себе, об истории своей жизни и ожиданиях на будущее. Для анализа полученного материала использовалась методика CAVE, позволяющая оценивать объяснения позитивных и негативных событий по параметрам интернальности – экстернальности, стабильности – нестабильности и глобальности – специфичности. Представители рабочего класса обнаружили значимо более пессимистический стиль объяснения, чем работники руководящего звена и профессионалы, то есть первые чаще обвиняли в неблагоприятных событиях себя, а не других людей, чаще рассматривали причины этих событий как стабильные, а не временные, и считали, что эта причина влияет на многие области жизни, а не просто на отдельную ее часть. Кроме того, было обнаружено, что представители рабочего класса с большей вероятностью объясняли благоприятные события как нестабильные во времени и локальные (*Henry, 2005*).

Согласно Селигману, «пессимизм отрицательно сказывается на многих видах человеческой деятельности» (*Seligman, 2002, p. 178*)<sup>2</sup>. Однако систематическим исследованиям подвергались лишь страховые агенты и спортсмены некоторых видов спорта.

На материале *спортивной* деятельности были получены данные в пользу позитивной связи между оптимистическим АС и успешностью пловцов, баскетболистов и бейсбольных команд (*Seligman, Noelen-Hoeksema, Thornton, et al., 1990; Rettew, Reivich, 1995; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson, et al., 2003*). Однако, существуют и данные о негативной связи оптимистического АС и успешностью (*Davis, Zaichkowsky, 1998*), что, очевидно, может быть связано со спецификой деятельности, проблеме, на которой мы остановимся ниже.

## Оптимизм и успешность в учебе

Согласно подходу М. Селигмана, существуют два основных фактора риска, сказывающиеся на успеваемости ребенка: пессимистический стиль объяснения и неблагоприятные жизненные события. Именно объяснительный стиль связан с тем, что пессимисты не реализуют своего потенциала, а оптимисты превосходят его, то есть показывают более высокие оценки, чем предсказывает тест интеллекта или тест академических достижений. Неблагоприятные жизненные события, такие, как развод родителей, смерть кого-то из членов семьи, потеря работы кем-то из родителей или смерть любимого домашнего животного, также могут оказывать негативное влияние, приводя к депрессии и снижению академической успеваемости ребенка (*Зелигман, 1997*).

Чтобы выяснить, какова роль оптимистического стиля объяснения в успешном обучении в университете, Кристофер Петерсон и Лиза Баррет провели специальное лонгитюдное исследование. В самом начале учебного года они предложили первокурсникам заполнить вопросник академического атрибутивного стиля (*Academic ASQ*), состоящий из 24 негативных учебных ситуаций. Результаты первой зимней сессии показали, что студенты, имевшие более высокий уровень успеваемости, чем от них можно было ожидать, исходя из показателей теста академических способностей, заполненного при поступлении и школьных оценок, были склонны к оптимистическому объяснению негативных ситуаций в учебе, то есть описывали их как вызванные внешними, нестабильными и конкретными причинами. Напротив,

---

<sup>2</sup> Мы цитируем по английскому оригиналу, поскольку в русском издании книги (*Селигман, 2006*) допущено много неточностей в переводе.

те, кто объяснял негативные события в учебной деятельности как вызванные внутренними («я виноват»), стабильными и широкими причинами, в первую сессию получили более низкие оценки. Эта зависимость между АС и успеваемостью сохранялась и тогда, когда статистически контролировался вклад способностей и депрессии. Кроме того, студенты с пессимистическим объяснительным стилем были менее склонны ставить перед собой конкретные учебные цели и обращаться за советами к научным руководителям и консультантам – что может также служить возможным объяснением их низкой успеваемости (*Peterson, Barrett, 1987*).

Ряд последующих исследований подтвердил связь между пессимистическим атрибутивным стилем и низкими результатами в учебной деятельности (*Гордеева, Осин, 2010; Henry, Martinko, Pierce, 1993; Leeson, Ciarrochi, Heaven, 2008; Martinez, Sewell, 2000; Noelen-Hoeksema, Girgus, Seligman, 1986; Rowe, Lockhart, 2005*).

Таким образом, М. Селигман и его коллеги продемонстрировали существование причинной связи между объяснительным стилем, с одной стороны, и учебной успеваемостью, а также успешностью в профессиональной деятельности и спорте – с другой. Был сделан вывод о том, что оптимисты лучше учатся в школе и более успешны на работе, по крайней мере, в тех видах деятельности, где настойчивость, оптимизм и конструктивные реакции на неудачи наиболее важны. Была также обнаружена позитивная связь пессимистического стиля объяснения неудач с дефицитом поиска помощи, неадаптивными целями, неэффективным использованием учебных стратегий и более низким уровнем притязаний (*Peterson, Barrett, 1987*).

Однако не совсем ясно, что является лучшим предиктором достижений – оптимизм по успехам или по неудачам. Эта проблема усугубляется тем, что во многих исследованиях изучались особенности объяснительного стиля лишь в области неудач, а также тем, что некоторые авторы сообщают только суммарные результаты по атрибутивному стилю (подсчитывалась разность оптимизма по позитивным и негативным событиям).

Кроме того, есть данные, противоречащие вышеизложенным, подтверждающие, что по крайней мере в определенных ситуациях пессимисты не показывают никаких признаков ухудшений в деятельности и даже имеют преимущества перед оптимистами. В целом ряде исследований была обнаружена обратная связь между оптимистическим атрибутивным стилем и успешностью в учебе (*Gibb, Zhu, Alloy, et al., 2002; Gordeeva, Osin, 2007; Hale, 1993; Houston, 1994; LaForge, Cantrell, 2003; Satterfield, Monahan, Seligman, 1997; Yee, Pierce, Ptacek, et al., 2003*) или отсутствие связей между данными переменными (*Bridges, 2001; Hale, 1993; Musgrave-Marquart, Bromley, Dalley, 1997; Ward, 2003; Yee, Pierce, Ptacek, et al., 2003*). Так, в лонгитюдном исследовании на студентах-юристах оптимизм по позитивным событиям негативно предсказывал успеваемость (то есть пессимисты учились лучше), а по негативным – не обнаружил с ней значимой связи (*Satterfield, Monahan, Seligman, 1997*). В другом исследовании, также проведенном на студентах университета, пессимистичный атрибутивный стиль при объяснении негативных событий не обнаружил связей с успеваемостью в первой половине семестра, но обнаружил связи с успешностью сдачи экзамена во второй половине семестра (*Yee, Pierce, Ptacek, et al., 2003*). Были обнаружены позитивные корреляции между пессимистическим атрибутивным стилем при объяснении негативных событий и академической успеваемостью у школьников (*Houston, 1994*), у студентов, изучающих маркетинг (*LaForge, Cantrell, 2003*) и психологию (*Yee, Pierce, Ptacek, et al., 2003*), и успешностью решения испытуемыми задач, требующих запоминания и логического мышления (*Yee, Pierce, Ptacek, et al., 1996*).

Исследования, посвященные связи оптимизма как позитивных ожиданий относительно будущего (имеется в виду диспозиционный оптимизм) с успешностью деятельности, немногочисленны, и их результаты также носят противоречивый характер. В двух иссле-

дованиях (Гордеева, Осин, 2010; Chemers, Hu, Garcia, 2001) были обнаружены позитивные связи между диспозиционным оптимизмом и успеваемостью у старшеклассников ( $r=0,19$ ,  $p<0,01$ ) и первокурсников ( $r=0,21$ ; уровень способностей контролировался), однако в двух других (Aspinwall, Taylor, 1992; Robbins, Spence, Clark, 1991), проведенных на студентах, значимых связей оптимизма с учебной успешностью обнаружено не было.

С чем связаны обнаруженные противоречивые корреляции между оптимизмом и успешностью? Очевидно, что проблема связи оптимизма с успешностью деятельности сложна. Может быть предложено несколько объяснений. Большое значение имеет специфика деятельности и уровень ее сложности. Оптимизм – качество, крайне нужное страховым агентам и менеджерам по продажам, по сути, это профессионально важная личностная характеристика, которая в первую очередь обеспечивает успешность их деятельности. Страховым агентам нужно обладать высоким запасом жизнестойкости, уметь радоваться успехам, даже если они редки, спокойно реагировать на отказы клиентов, оставаясь позитивно настроенными. Их работа достаточно трудна, поскольку нужно постоянно демонстрировать позитивный настрой и при этом часто сталкиваться с отказами. Это деятельность, требующая выраженного оптимизма и настойчивости.

Оптимизм может быть также полезен школьникам, студентам, спортсменам, позволяя не заикливаться на неудачах и настойчиво стремиться к достижению поставленных целей. Оптимистическая оценка происходящего также полезна тем, что помогает видеть благоприятные события как широкие и постоянные, что способствует повышению самооценки и стремлению к постановке более трудных целей.

М. Селигман высказал гипотезу, что люди с оптимистическим стилем объяснений будут успешны в таких типах деятельности, где работа требует настойчивости и инициативы и сопряжена с возможным разочарованием, неприятием со стороны других людей. Это такие области, как торговля, маклерские услуги, связь с общественностью, выступление со сцены, добывание денег на финансирование различных проектов и благотворительные нужды, творческие профессии, состязательные профессии и профессии, требующие выкладывания и умения справляться с высокой эмоциональной нагрузкой. Напротив, умеренные пессимисты со своим обостренным чувством реальности предпочтительны в таких областях, как конструирование и техника безопасности, эскизные технические и экономические проработки, переговоры, связанные с заключением контрактов, финансовый контроль и бухгалтерия, юстиция (но не судопроизводство), административные функции в бизнесе, статистика, техническая литература, контроль качества, кадровые вопросы (Зелигман, 1997). Будущим исследователям еще предстоит проверить эти гипотезы.

Важную роль играет также уровень сложности деятельности. В исследовании Б. Гибба и его коллег получены крайне интересные данные, подтверждающие, что влияние атрибутивного стиля на успешность учебной деятельности студентов университета определяется их уровнем академических способностей. Было обнаружено, что пессимистический атрибутивный стиль, а именно, внутренние и стабильные объяснения неудач, негативно сказываются на успеваемости только при низких академических способностях. Напротив, для студентов с высоким уровнем академических способностей (по тесту SAT) тенденция объяснять негативные события внутренними и стабильными причинами (пессимистический АС) не влияет на академические достижения и даже может приводить к лучшим результатам (!). Например, студент с высокими академическими способностями приписывает низкую оценку на экзамене своей привычке вечно откладывать подготовку «на потом», и это побуждает его начать работать над экзаменационным материалом раньше, что в свою очередь приводит к лучшим результатам в учебе (Gibb, Zhu, Alloy, et al., 2002).

Данные исследования В. Фольетте и Н. Джекобсон также вскрывают парадоксальную связь атрибуций и мотивации и помогают понять, почему люди с пессимистическим атри-

бутивным стилем могут демонстрировать более высокие результаты. Оказалось, что студенты, которые давали внутренние, стабильные и глобальные объяснения плохому сданному экзамену, не обнаруживали уменьшения мотивации, а напротив, были склонны планировать более активную подготовку к следующему экзамену (*Follette, Jacobson, 1987*).

Интересное объяснение позитивной роли пессимизма было предложено Дж. Норем и Н. Кантор, которые ввели понятие «защитного пессимизма». Защитный пессимизм заключается в том, что индивиды иногда могут использовать низкие ожидания контроля результата деятельности для того, чтобы справиться со своей тревожностью, так что она не оказывает негативного воздействия на деятельность (*Norem, Cantor, 1986*).

Противоречивые результаты позволяют предположить, что оптимизм в объяснении неудач может как способствовать успешности в учебной деятельности, так и мешать ей. Нереалистичный оптимизм может оказаться вредным при столкновении с неудачами в учебе, стимулируя удовлетворенность текущим положением дел и расслабленность вместо собранности и активного планирования дальнейших действий, направленных на достижение возможно лучших результатов. Но оптимизм может выступить и позитивным фактором, способствуя быстрому восстановлению позитивного эмоционального состояния после неудачи и активному продолжению деятельности. Результаты проведенных нами исследований свидетельствуют о том, что оптимизм в объяснении позитивных достиженческих ситуаций (успехов) оказывается важным фактором, способствующим успешности деятельности, требующей долговременных усилий (на материале учебной деятельности в школе), в то время как пессимизм может оказаться полезным при необходимости проявить кратковременные усилия (например, при сдаче вступительных экзаменов в университет) (*Гордеева, Осин, 2010; Gordeeva, Osin, Ivanchenko, 2008*).

Противоречивость получаемых данных может быть также связана с разными показателями достижений и разными методами измерения атрибутивного стиля. Так, в одних исследованиях использовался общий вопросник ASQ (или его различные версии, в том числе расширенные), в других – AASQ (измеряющий атрибутивный стиль в области учебной деятельности). В одних анализировался атрибутивный стиль и по негативным, и по позитивным событиям, в других – только по негативным. Исследования отличаются также способом сбора данных (корреляционное или лонгитюдное исследование). Возможно также, что влияние оптимизма на успешность деятельности может быть опосредованным, например, ожиданиями успеха, особенностями целеполагания и тревожностью (см. *Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson et al., 2006*).

И для теории, и для практики одним из наиболее важных является вопрос о механизмах влияния оптимистического мышления на успешность деятельности и личностного функционирования (психического здоровья). Оптимистическое мышление может оказывать множественные влияния: 1) на чувство собственной компетентности и, через это, на внутреннюю мотивацию; 2) на постановку целей: человек, верящий в возможность достижения успеха и важность приложения усилий для достижения успешного результата в деятельности, не будет бояться браться за сложные задачи и ставить перед собой достаточно сложные цели; 3) на активность в достижении целей: люди, верящие в контролируемость успехов и неудач, будут демонстрировать настойчивость, работоспособность и готовность доводить начатое дело до конца; 4) способствуя адаптивным реакциям на трудности: конструктивная интерпретация неудач способствует адаптивным поведенческим и эмоциональным реакциям на неудачи, использованию проблемно-фокусированных стратегий их преодоления.

## Оптимизм и качество супружеских отношений

В области межличностных отношений с помощью специально сконструированных шкал АС (тест RAM) показано, что оптимистический атрибутивный стиль, измеренный на материале объяснения негативных межличностных ситуаций, является надежным предиктором супружеской удовлетворенности. Супруги, которые приписывали негативные гипотетические действия своих партнеров внутренним, стабильным и глобальным причинам, с большей вероятностью высказывали неудовлетворенность своими отношениями (*Bradbury, Fincham, 1990*).

В исследовании Т. Бредбери с коллегами было обнаружено, что чем более выражен пессимистический атрибутивный стиль у жены относительно поведения ее супруга, тем больше ей свойственно проявление непродуктивного реагирования и тем меньше – эффективное реагирование при обсуждении значимых семейных проблем (*Bradbury, Beach, Fincham et al., 1996*).

## Оптимизм и качество детско-родительских отношений

Значительно менее изучена роль оптимистических атрибуций в детско-родительских подсистемах. Согласно данным М. Селигмана с коллегами, стиль объяснения ребенка обнаруживает значимую положительную связь со стилем объяснения матери (но не со стилем объяснения отца) независимо от пола ребенка (*Seligman et al., 1984*). Сходство стилей объяснения матерей и их детей, очевидно, обусловлено тем, что дети проводят с ними больше всего времени и имеют возможность наблюдать за ними и учиться у них объяснению разного рода причинных зависимостей. Однако, в ряде других исследований подобных связей установить не удалось. Например, в исследовании, проведенном Дж. Гарбер и К. Флин, не было обнаружено связи между общим АС матери и АС ребенка, но была установлена значимая связь между тем, как мать объясняла поведение своего ребенка и уровнем оптимистичности его АС (*Garber, 2000*).

Специалисты в области роли каузальных атрибуций и детско-родительских отношений утверждают, что наиболее продуктивным является использование специальных шкал для оценки детьми и родителями поведения друг друга, а не общих опросников типа CASQ. То есть важно проводить специальный анализ того, как родители объясняют негативные и позитивные проявления в поведении ребенка, а также как сами дети воспринимают разные ситуации детско-родительских отношений. В одном из таких исследований Д. Финчам (*Fincham, 2000*) показал, что объяснительный стиль ребенка в отношении поведения родителей был связан с мерой позитивности восприятия ребенком этих отношений, как с матерями, так и с отцами, а также с продуктивностью этих взаимодействий (например, неэффективными спорами, руганью, пререканиями).

АС может также предсказывать качество и гармоничность детско-родительских отношений. Было обнаружено, что атрибуции подростков относительно их отцов играли значимую роль в их негативных взаимодействиях с отцами (как в момент замера АС, так и впоследствии). Кроме того, было обнаружено, что и АС, и поведенческие взаимодействия обнаружили высокий уровень стабильности во времени как у отцов, так и у их детей (*MacKinnon-Lewis, Castellino, Brody et al., 2001*). В другом недавно проведенном исследовании на материале детско-материнских отношений было показано, что особое значение имеет глобальность объяснений. Глобальность, или универсальность, объяснений матерей относительно собственной жизни была связана с глобальностью объяснения ими поведения своих

детей-подростков, а та в свою очередь коррелировала с уровнем конфликтов между ними (*Hetherington, Tolejko, McDonald et al.*, 2007).

## Оптимизм у представителей разных религий и культур

Чтобы выяснить, как влияет религиозная принадлежность на выраженность оптимизма, Ш. Сейти и М. Селигман оценивали АС у 623 представителей девяти основных религий, распространенных в США (*Sethi, Seligman*, 1993). Эти религии были подразделены на три подгруппы. Первую подгруппу составили ортодоксальные фундаменталисты: ортодоксальный иудаизм, кальвинизм и ислам. Их фундаментализм состоит в том, что они отличаются достаточно буквальным пониманием религиозных текстов и множеством ежедневных правил поведения, накладываемых на верующих.

Во вторую группу вошли четыре «умеренные» религии: консервативный иудаизм, католицизм, лютеранство и методисты. Их представители отличаются более либеральными взглядами, тратя меньше времени на религиозную активность и принимая на себя меньше обязательств религиозного характера. Третья группа состояла из двух так называемых либеральных религий: унитаризма и реформированного иудаизма. По мнению авторов исследования, в этих религиозных направлениях наиболее активно поддерживается индивидуальность, толерантность и скептицизм, ее члены могут свободно решать, насколько они верят в религиозные догматы. Сама вера в Бога, например, не является необходимой для того, чтобы практиковать унитаризм или реформированный иудаизм.

Было обнаружено, что люди, исповедовавшие религии, включенные в первую подгруппу, были значительно более оптимистичными, чем участники, исповедовавшие религии из третьей (либеральной) подгруппы ( $F(2,593)=14,82$ ,  $p<0,0001$ ), при этом оптимизм представителей второй подгруппы находился посередине. Интересно, что это касалось и объяснения позитивных и объяснения негативных событий, хотя различия в интерпретации позитивных событий у приверженцев различных религиозных групп были более выраженными.

Кроме того, с помощью методики SAVE исследователи проанализировали материалы, которые слышат и читают представители различных религий – проповеди, литургии. Анализировались фразы, которые содержали выражения каузального характера, такие как «потому что», «так как» или «как результат того что». Отрывки из разных документов были случайным образом перемешаны и розданы тренированным экспертам, незнакомым с источником материалов. Материалы оценивались с точки зрения интернальности, стабильности и глобальности анализирувавшихся объяснений. Результаты данного анализа показали, что больший оптимизм, обнаруженный у представителей фундаменталистских религий, соотносится с большими надеждами, которые предлагают их религии. Фундаменталистская религиозная служба содержала в себе больше оптимизма, чем либеральные службы, при этом службы умеренных религиозных течений находились между ними ( $F(2,93)=25,81$ ,  $p<0,00001$ ) (*Sethi, Seligman*, 1993).

По-видимому, АС может также отличаться у представителей разных культур и в разные исторические эпохи. В пользу существования кросс-культурных различий в АС свидетельствуют данные о разной выраженности ошибки позитивности у представителей разных культур. В частности, результаты метаанализа показали, что представители азиатских культур обнаруживают менее выраженную ошибку позитивности ( $d=0,40$ ), то есть склонность к более внутренним, стабильным и глобальным атрибуциям в случае объяснения позитивных событий, чем в случае объяснения негативных, чем жители США ( $d=1,05$ ) и европейцы ( $d=0,70$ ) (*Mezulis, Abramson, Hyde, Hankin*, 2004).

Габриэла Оттинген провела интересное исследование объяснительного стиля у западных и восточных немцев до объединения ГДР и ФРГ. Она подвергла анализу материалы трех

западноберлинских и трех восточноберлинских спортивных газет в период Зимней Олимпиады 1984 года, всего 381 цитату с объяснениями спортивных успехов и неудач. Оттинген обнаружила, что заявления восточных немцев были значительно пессимистичнее, чем западных. Интересно, что восточные немцы прекрасно выступили на олимпиаде, выиграв 24 медали (западные немцы – всего четыре), кроме того, все их газеты были государственными, что могло быть хорошим аргументом в пользу оптимизма, однако, этого не произошло (Oettingen, 1995).

Возможно, что эти данные отражают надежды и ожидания, испытываемые людьми, проживающими в условиях двух разных политических систем. В пользу данного объяснения свидетельствуют также наблюдения за поведением рабочих их двух стран. Наблюдения в барах, расположенных в промышленных районах Западного и Восточного Берлина, подтвердили пессимистичность восточных немцев. У посетителей баров подсчитывались разные поведенческие проявления, по которым можно судить о депрессивных состояниях: улыбки, смех, позы, энергичные движения руками, а также мелкие движения типа кусания ногтей. Оказалось, что рабочие из Восточного Берлина значимо чаще демонстрировали поведение депрессивного характера. Например, они реже смеялись и улыбались ( $p < 0,002$ ), реже сидели или стояли выпрямившись ( $p < 0,001$ ), и реже были повернуты лицом к другим людям ( $p < 0,001$ ) (см. Zullow, Oettingen, Peterson, Seligman, 1988).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.