

**НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ имени Г.С. КОСТЮКА**

На правах рукописи

ЛЕВИТ ЛЕОНИД ЗИГФРИДОВИЧ

УДК 159.923.35:316.477+159.923.072](043)

**ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ
ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА СУБЪЕКТА**

19.00.01 – общая психология, история психологии

Диссертация на соискание ученой степени
доктора психологических наук

Научный консультант:
член-корреспондент
НАПН Украины, доктор
психологических наук, профессор
Балл Георгий Алексеевич

Киев – 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
РАЗДЕЛ 1. ПРОБЛЕМА ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА	19
1.1. Жизненный потенциал в религии и философии.....	19
1.2. Человеческий потенциал в психологии.....	30
1.3. Современные концепции эвдемонии: реализация внутреннего потен- циала как способ обретения счастья.....	36
1.4. Эвдемонизм и гедонизм.....	42
1.5. Гедонизм как особая форма эгоизма.....	53
1.6. Роль эгоизма в реализации внутреннего потенциала и достижении счастья.....	56
1.7. Соотношение эгоистических и альтруистических компонентов в развитии и реализации жизненного потенциала.....	88
Выводы по разделу 1.....	102
РАЗДЕЛ 2. ДВУСИСТЕМНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНЕННОГО ПО- ТЕНЦИАЛА И ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ.....	105
2.1. Личностно-ориентированная концепция счастья: этапы теоретиче- ского конструирования и описание уровней.....	105
2.2. Двусистемная структура ЛОКС.....	149
2.3. ЛОКС и религиозные теории: сравнительный анализ.....	187
2.4. ЛОКС и некоторые философские концепции: восстанавливая недос- тающие звенья.....	195
2.5. ЛОКС и современные теории личности: сравнительный анализ.....	211
2.6. Систематизация некоторых понятий.....	269
Выводы по разделу 2.....	288
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА СУБЪЕКТА.....	291
3.1. Общая характеристика экспериментально-практических методик.....	291

3.2. Диагностические опросники «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс»....	293
3.3. Решение проблемы правосторонней асимметрии и эксцесса.....	314
3.4. Компоненты ЛОКС и понятие «нарциссизм».....	319
3.5. Компоненты ЛОКС и понятие «смысл».....	331
3.6. Компоненты ЛОКС и эмоциональное выгорание.....	369
Выводы по разделу 3	377
РАЗДЕЛ 4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ВЫБОРКИ ПЕРЕЖИВАНИЙ (ESM) В ИССЛЕДОВАНИИ ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА И ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ	382
4.1. Общая характеристика методов выборки переживаний.....	382
4.2. Исследование ESM-1.....	386
4.3. Исследование ESM-2.....	393
4.4. Исследование ESM-3.....	414
4.5. Основные «факторы счастья».....	450
Выводы по разделу 4	462
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКИ УСИЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА	471
5.1. Эвдемонический Тренинг.....	471
5.2. Терапия Личностной Уникальностью.....	484
Выводы по разделу 5	509
Выводы по результатам исследования	511
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	521
ПРИЛОЖЕНИЯ	557
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Опросник «ЗУЛУРЭГ».....	557
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Опросник «ЭЛУ»	568
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Опросник «ЭЛУ Плюс» (2013 г.).....	579
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Опросник «ЭЛУ Плюс» (2014 г.).....	590
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Анкета ESM-2 с инструкцией.....	600
ПРИЛОЖЕНИЕ З. Анкета ESM-3 с инструкцией.....	603

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ЛОКС	Личностно-ориентированная концепция счастья
ЛУ	Личностная Уникальность (система ЛОКС)
ЭГ	Эгоизм (система ЛОКС)
РЭГ	Разумный Эгоизм
ЭТ	Эвдемонический Тренинг
ЛУТ	Терапия Личностной Уникальностью

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Термин «жизненный потенциал» представляет собой интегральную характеристику применительно к важнейшим понятиям психологии: личности, индивидуальности, субъекту. Тем не менее, «потенциал» в психологии представляет собой заимствование и метафору, границы которой остаются неясными. Как отмечает Р. Баумейстер, вопросы, связанные с человеческим потенциалом и его реализацией, не только далеки от разрешения, но даже по-настоящему не поставлены [339]. Многие базовые понятия в данной области остаются дискуссионными, либо вообще не выясненными [249]. В то же время, гуманистический подход определяет счастье именно как процесс осуществления человеком своего внутреннего потенциала [360, р. 8].

Слово «потенциал» происходит от латинского «*potentia*», что означает «сила». В естественных науках, из которых данное понятие проникло в психологию, потенциал чаще ассоциируется с энергией силовых полей, активностью электрического сигнала, зарядом клеточной мембраны [30, с. 428–429]. В привычном понимании это понятие трактуется как «скрытая возможность», «способность», «сила, которая может проявиться при определенных условиях» [278]. Еще со времен Аристотеля способности рассматривались как некие «скрытые качества», «силы», «сущности» [415, с. 3]. В демографии обсуждаемое понятие может означать количество лет, которое предположительно проживет нынешнее поколение, в медицине, психотерапии, психологии – физическое и психическое здоровье человека, его внутренние ресурсы [252]. Исследования жизненного потенциала человека проводятся в рамках десятилетнего проекта ООН под названием «Индексы развития человеческого потенциала».

Вопрос о наличии внутреннего потенциала подразумевает определенный плюрализм в исходных предположениях исследователя. Некто может обладать врожденным потенциалом, но быть не в силах его реализовать; другой может создать у окружающих впечатление активной самореализации, в то же время, не обладая уникальным врожденным потенциалом и т. д.

Популярный призыв «Раскройте свой потенциал» содержит две импликации, причем обе при более тщательной проверке оказываются сомнительными или ошибочными. Первая предполагает наличие потенциала у каждого субъекта (если потенциал требуют раскрыть, значит, он *обязан* присутствовать), вторая – сравнительную легкость и быстроту его актуализации, передаваемую глаголом «раскройте» (подобно моментальному открытию двери или окна). Эмпирические данные свидетельствуют о малом числе индивидов (менее одного процента), которым удалась успешная самореализация [219], что противоречит первому утверждению. Если же солидаризоваться с постулатами гуманистической психологии о наделенности врожденным внутренним потенциалом каждого индивида, то следует признать исключительную трудность его реализации, удающейся столь малому числу людей и, следовательно, ошибочность второго утверждения. Разумеется, ошибочными могут оказаться сразу оба утверждения: врожденный внутренний потенциал (в его уникальном качестве) имеется не у всех индивидов; его успешная реализация по силам далеко не каждому из тех, кто этим потенциалом обладает.

Соответственно, жизненный потенциал субъекта как предмет нашего психологического исследования имеет двойственную природу: он включает в себя не только имеющиеся внутренние возможности (талант, одаренность), но и способность человека к их успешной реализации – либо отсутствие (недостаточное развитие) таковых. Сложность изучаемой проблематики приводит к необходимости разработки и использования многоуровневой системной модели, описывающей жизненный потенциал и его реализацию. Сошлемся в данной связи на мнение М. Ханта, отмечающего острую необходимость в создании объединяющих концепций и метафор для современной психологической науки [306, с. 846]. Указанное мнение в полной мере разделяется современными отечественными исследователями (Г. А. Балл, В. А. Барабанщиков, А. В. Юревич).

Разработка теоретических проблем, окружающих исследование, позволит в значительной степени прояснить картину, связанную с трактовкой ряда важнейших понятий современной общей психологии: личности и индивидуальности; самореализации и обретения счастья; смысла, эгоизма и альтруизма; врожденного и приоб-

ретенного человеческого потенциала и т. д. Если признать нарастание эгоистических и гедонистических тенденций среди населения земного шара свершившимся фактом, проделанная работа приобретает отдельную актуальность.

Способность человека полагаться на имеющиеся внутренние возможности становится все более востребованной в условиях начавшегося перехода некоторых постсоветских республик к демократическим стандартам развитых государств. Современная демократия подразумевает, в первую очередь, умение индивида самостоятельно мыслить и действовать, всемерно развивать и использовать внутренний потенциал для успешного труда, достижения счастья и благополучия. По контрасту, авторитарный режим всячески цензурирует средства индивидуального самовыражения, усиливая социальную однородность.

Психологическая направленность исследования априорно предполагает большее внимание к «субъективистским» теориям человеческого потенциала и его реализации в сравнении с «объективистскими» концепциями, в большей степени концентрирующими внимание на выявлении списка внешних факторов, способствующих самоосуществлению и жизненному процветанию [335; 417]. Тем не менее, мы также исследуем и учитываем деятельность одной из систем нашей теоретической концепции по созданию внешних условий, благоприятных для развития и реализации жизненного потенциала человека.

Поставив в название диссертации термины «развитие» и «реализация» применительно к «жизненному потенциалу», которым обладает «субъект», мы тем самым делаем предположение, что внутренние возможности: могут совершенствоваться на протяжении жизни; стремятся к воплощению в соответствующей активности, повышая тем самым качество жизни и степень субъектности их обладателя. Принятое в гуманитарных науках понятие «субъект» предполагает, в первую очередь, такие характеристики как самосознание и активность, что полностью совпадает с установкой на развитие и реализацию внутреннего потенциала. Также субъектность рассматривается в качестве неременного условия достижения счастья [303], связанного с реализацией жизненного потенциала.

Рост «субъектности» самореализующегося индивида в соответствующей активности способствует развитию ряда качеств, ассоциирующихся с формированием зрелой личности и индивидуальности в качестве высшей ее формы: автономией, внутренней мотивацией, самодисциплиной, полным функционированием, осмысленностью существования, долгосрочными целями и т. д. Тем самым мы признаем, что наша работа должна учитывать телеологическую составляющую [7; 398]. При этом жизненный потенциал субъекта может рассматриваться как сумма потенциалов (организма, индивида, личности, индивидуальности), актуализируемых на соответствующих этапах развития человека.

Систематическое преодоление внешних и внутренних трудностей на пути развития и реализации имеющегося потенциала предполагает особое отношение к нему со стороны субъекта. Если рассматривать указанную субстанцию в качестве высшей ценности человеческого существования (основания будут даны в подразделе 1.4), то ее продуктивная реализация должна быть выдвинута в число главных жизненных задач.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Диссертационное исследование выполнялось в соответствии с тематикой лаборатории методологии и теории психологии Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины - «Теоретико-методологические основы реализации культуротворческой функции психологической науки» (государственный регистрационный номер 0111U000356). Тема диссертационного исследования утверждена Ученым советом Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины (протокол № 7 от 25.12.2013 г.) и согласована в бюро Межведомственного совета по координации исследований в области педагогики и психологии НАПН Украины (протокол № 9 от 23.02.2014).

Объект исследования: жизненный потенциал субъекта.

Предмет исследования: психологические закономерности, определяющие развитие и реализацию жизненного потенциала субъекта.

Цель проведенного исследования заключалась в теоретической разработке и практическом применении системной концепции, позволяющей выяснить закономерности развития и реализации субъектом своего жизненного потенциала.

Задачи исследования состояли в следующем:

1. Проанализировать историю и современное состояние разработки в психологической науке (а также в смежных с нею гуманитарных отраслях) проблемы развития и реализации жизненного потенциала субъекта.

2. Построить системную многоуровневую концепцию, рассчитанную на преодоление недостатков существующих в данной области подходов и на интеграцию обеспечиваемых ими конструктивных возможностей.

3. Продемонстрировать возможности новой теории путем исследования ряда проблем общей и позитивной психологии, а также сравнительного анализа с известными философскими концепциями и психологическими моделями личности. Прояснить соотношение основных понятий новой концепции с известными философскими и общепсихологическими терминами: индивидуальностью и индивидуализмом, смыслом, любовью, нарциссизмом, духовностью, удовольствием, мудростью, элитарностью, экзистенцией, эмоциональным выгоранием.

4. Разработать и апробировать диагностические методики, позволяющие определять выраженность и взаимодействие компонентов предложенной концепции. Выявить и устранить возможную правостороннюю асимметрию, характерную для других методик гуманистической направленности, с целью нормализации статистического распределения.

5. Разработать комплекс упражнений, направленных на усиление осознания индивидом своего жизненного потенциала, возможностей его развития и реализации.

6. Разработать и апробировать систему психологического консультирования (включая последующую самотерапию), основанную на осознании клиентом собственного внутреннего потенциала.

Гипотезы исследования. Жизненный потенциал человека представляет собой многомерное явление, требующее использования методологии системного подхода. Соответственно, развитие и реализация жизненного потенциала субъекта (в благо-

приятном случае) могут быть представлены в виде взаимодействия двух многоуровневых систем разработанной теоретической концепции – «Личностной Уникальности» и «Эгоизма» (индивидуализма на высшем уровне своего развития). Уровни развития и реализации внутреннего потенциала связаны с соответствующими этапами онтогенеза. Продуктивное развитие и реализация жизненного потенциала связаны с достижением благополучия субъекта (его счастьем). Возможна диагностика компонентов жизненного потенциала, исследование процесса его развития и реализации в повседневной активности субъекта, усиление осознания и целенаправленное формирование указанных компонентов.

Методологические и теоретические основы исследования.

1. Принципы системного подхода (П. К. Анохин, Л. фон Бергаланфи, В. А. Барабанщиков, А. В. Карпов, Б. Ф. Ломов и др.). Система понимается как совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостность или единство с такими основными признаками как целостность, иерархичность, структуризация, множественность и системность [275]. Говоря о взаимодействии двух многоуровневых систем (в разработанной теоретической концепции), мы применяем термин «двусистемная».

2. Основные положения эвдемонизма – античного философского течения, связывающего уникальный потенциал человека («дэймон») и его реализацию с достижением счастья – конечной ценности существования (Аристотель, Н. Бадхвар, Э. Деси, Д. Нортон, Р. Райян, К. Рифф, М. Селигман, Г. Скуотегацца, К. Шелдон, М. Чиксентмихайи, А. Уотерман, Э. Эллиот и др.).

3. Телеология как учение о финальных (конечных) причинах и целях (Аристотель, А. Макинтайр, Р. Эммонс). Подобное необходимо не только в рамках представления о реализации жизненного потенциала как цели, но и в качестве отражения взаимосвязи предмета исследования с философскими представлениями о счастье и эвдемонии как конечных (ultimate) ценностях человеческого бытия, достижимых с помощью целенаправленной активности.

4. Представления субъективного идеализма (А. Бергсон, Г. Гегель, Ф. Ницше, О. Шпенглер), позволяющие постулировать наличие идеальной части психики чело-

века («Личностной Уникальности»), в значительной степени ассоциирующейся с истоками его жизненного потенциала.

5. Философско-религиозные и трансперсональные представления о духовно-трансцендентной сущности человека (Р. Мэй, Н. А. Бердяев, А. Ф. Лосев, С. Л. Франк, Н. О. Лосский, В. В. Козлов, К. Уилбер, У. Джеймс, О. Хаксли, К. Хитченс, Дж. Кэмпбелл).

6. Результаты биологических исследований, обосновывающих наличие врожденного эгоизма человека и животных («предрасположенности в свою пользу») как средства выживания (С. Батсон, Р. Докинз, Г. Рэчлин, Г. Селье, Р. Триверс), а также ряд философских и психологических подходов, ассоциирующих эгоизм со стремлением к счастью (Аристотель, Н. Бранден, А. Рэнд, Д. МакКерли, Т. Куиллин, А. Шопенгауэр, З. Фрейд). Теоретической основой для экспериментального исследования соотношения альтруизма и эгоизма в повседневной активности индивида послужили взгляды на данный предмет А. Маслоу, концепции преобладающего эгоизма (*predominant egoism*) Г. Кавки и альтруистического эгоизма Г. Селье.

7. Классические теории личности (Р. Ассаджиоли, Э. Берн, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, З. Фрейд, Э. Эриксон, К. Юнг и др.), а также работы отечественных психологов, исследующих индивидуальность и самореализацию: К. А. Абульхановой, А. С. Андреева, Г. А. Балла, А. Ф. Бондаренко, Е. В. Завгородней, З. С. Карпенко, Л. А. Коростылевой, Г. С. Костюка, Д. А. Леонтьева, С. Д. Максименко, П. А. Мясода, В. А. Петровского, В. А. Роменца, С. Л. Рубинштейна, В. В. Рыбалки, В. А. Татенко, Т. М. Титаренко, А. А. Ткаченко и других исследователей.

8. В экспериментально-практической части диссертации методической основой для создания опросников послужили работы в области психодиагностики (А. Анастази, К. М. Гуревич, Д. Клейн, С. Урбина). Разработка методик и анкет выборки переживаний осуществлялась на базе исследований в области ESM (*experience sampling methods*) следующих авторов: Л. Ф. Барретт, Д. Дж. Барретт, Дж. М. Хектнер, Дж. А. Шмид, М. Чиксентмихайи, А. Делле Фаве, С. Т. Коннер, Х. Теннен. Тренинговая методика «Эвдемонический Тренинг» (ЭТ) была разработана в результате ос-

мысления и практического воплощения положений, изложенных в работах Д. Нортона и Г. Скуотегаццы.

9. Общая направленность работы в большей степени отвечает ценностям, возникшим и получившим свое максимальное выражение в лоне западной цивилизации. Речь, в первую очередь, идет о концепциях эгоизма, индивидуализма и уникальной самореализации. Мы разделяем мнение зарубежных ученых (Н. Брандена, Р. Коха, А. Рэнд), которые считают доктрины разумно понятого эгоизма и связанного с ним индивидуализма основным гуманистическим достижением западной цивилизации. Включение в авторскую концепцию понятия «эгоизм» в качестве одной из многоуровневых систем позволило объяснить его внешне противоречивую и многозначную природу, решив тем самым научную задачу, служившую камнем преткновения и причиной ожесточенных дебатов на протяжении столетий.

10. Уровневое построение разработанной теории, а также ее двусистемный характер позволяют в необходимых случаях привлекать принципы элитологических концепций (Н. Б. Карабущенко, П. Л. Карабущенко, В. Парето, Платон и др.).

Методы и этапы исследования.

Основными теоретическими операциями, используемыми в исследовании, являются: анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, индукция, дедукция, классификация, систематизация, схематизация, моделирование.

Конструирование теоретической модели («Личностно-ориентированной концепции счастья» – ЛОКС) осуществлялось автором в период 2006-2012 гг. Три этапа выполненной работы, связанные с конструированием и введением системно-уровневой организации концептуальной схемы, описаны в разделе 2 диссертации. Разработанный автором диагностический опросник («ЗУЛУРЭГ»; впоследствии «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс») дорабатывался в 2012-2014 гг. в соответствии с изменениями, внесенными в теоретическую концепцию, а также полученными статистическими результатами. Для определения внешней валидности опросника, а также выявления соотношений между основными компонентами ЛОКС и смежными понятиями, которые используются в общей и позитивной психологии, были применены методики «МИС», «НЧЛ», «САТ», «СЖО», опросник психологического благополучия К.

Рифф, «Шкала диспозиционного эгоизма» К. Муздыбаев, опросник «МВІ» К. Маслач и С. Джексон. Авторская анкета ESM дорабатывалась в трех исследованиях, проведенных в период 2011-2013 гг. В те же сроки вносились дополнения и уточнения в авторские методики «Эвдемонический Тренинг» и «Терапия Личностной Уникальностью».

Для статистической обработки данных применялись методы математической статистики, представленные в программе SPSS 17.0.

Научная новизна полученных результатов исследования заключается в следующем. Разработана «Личностно-ориентированная концепция счастья» (ЛОКС) – двусистемная парадигма, в рамках которой представлен жизненный потенциал субъекта. Формирование и реализация жизненного потенциала описаны в контексте взаимодействия двух систем – «Личностной Уникальности» и «Эгоизма». Конструкт «эгоизм» представлен в виде многоуровневой системы, позволяющей изучать средства и возможности оптимальной самореализации жизненного потенциала. Понятие «эгоизм» (как и зрелый индивидуализм в качестве высшей формы его развития) использовано в контексте реализации жизненного потенциала. Экспериментально исследовано соотношение компонентов Личностно-ориентированной концепции счастья с эмпирическими коррелятами понятий «нарциссизм», «смысл», «эмоциональное выгорание», представленными в авторских анкетах. Проанализировано соотношение и взаимодействие таких понятий, как «счастье», «эгоизм», «альтруизм», «жизненный потенциал», «эвдемония», «гедонизм», «самореализация» и некоторые другие.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

1. Личностно-ориентированная концепция счастья (ЛОКС) как новая системная парадигма, связанная с жизненным потенциалом человека и его реализацией, инкорпорирует в себя античные и современные теории эвдемонии (концепции Аристотеля, Р. Райяна и Э. Деси, К. Рифф и Б. Сингера, К. Шелдона и Э. Эллиота, М. Чиксентмихайи, А. Уотермана и др.). Впервые жизненный потенциал человека трактуется с двух сторон – «содержательной» и «динамической», в контексте взаимодействия составляющих его систем и уровней развития.

2. Многоуровневый характер ЛОКС позволяет учесть либо инкорпорировать важнейшие положения ряда теорий личности XX века – концепций З. Фрейда, К. Юнга, К. Роджерса, Р. Ассаджиоли, А. Маслоу, Г. Олпорта, Э. Эриксона, Э. Берна.

3. Сравнительный анализ ЛОКС с некоторыми философскими (Аристотеля, Платона, И. Канта, А. Шопенгауэра) и психологическими (З. Фрейда, К. Юнга, А. Маслоу, Л. С. Выготского, Д. А. Леонтьева и др.) теориями позволяет выявить имеющиеся в них неясности и при необходимости добавить «недостающие звенья» (главным образом, отражающие психологические механизмы), связанные с конкретным осуществлением тех или иных положений указанных концепций.

4. Теоретически проведено и эмпирически подтверждено разграничение между понятиями «эгоизм», «альтруизм», «личностная уникальность», «индивидуальность», «смысл», «нарциссизм», «любовь», «экзистенция», «эмоциональное выгорание», а также между «базовыми» и «высшими» формами эгоизма в предлагаемой концепции.

5. Использование разработанной теоретической конструкции позволяет существенно продвинуться в решении ряда проблем современной психологии – так называемой «дилеммы эгоиста», проблемы соотношения условно- и безусловно-положительных подходов к обучению одаренных детей и ряда других.

6. Прделанная работа дает возможность содержательного анализа и обобщений относительно группы терминов, ассоциирующихся с акме – вершиной человеческого развития. Достижение высшего уровня обеими системами концепции ассоциируется с понятиями «индивидуальность», «любовь», «смысл», «счастье», «мудрость», «духовность», что открывает новые перспективы исследований в гуманистической, позитивной и экзистенциальной психологии.

Возможность получения новой информации, выводов и гипотез благодаря использованию разработанной концепции позволяет рассматривать ее в методологическом смысле – как новое системное средство и способ познания психологической реальности.

Мы считаем необходимым ввести новую парадигму и в категориальный аппарат современной позитивной психологии по следующим причинам.

1. Вследствие отмечаемой исследователями односторонности большинства подходов позитивной психологии.

2. Вследствие обилия теорий, дающих разные дефиниции понятию «счастье». Подобные противоречия естественным образом слабеют либо устраняются введением обобщающей системно-уровневой концепции, в рамках которой каждое из определений находит свое место.

Практическая значимость исследования заключается в следующем.

1. Диагностические методики (опросники «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс»), разработанные на основе теоретической модели, зарекомендовали себя в качестве надежных и валидных инструментов измерения выраженности и взаимодействия основных компонентов ЛОКС, определяющих жизненный потенциал субъекта. Решена проблема правосторонней асимметрии, свойственная большинству тестов гуманистической направленности с помощью специальных методических приемов, использованных в подготовленных диагностических опросниках.

2. Разработанные методики и анкеты выборки переживаний (ESM) позволяют исследовать основные компоненты активности индивида по реализации жизненного потенциала в ее процессуальной развертке, а также «удельный вес» каждой из существующих на сегодня основных групп теорий счастья в жизнедеятельности субъекта.

3. Создана тренинговая методика (Эвдемонический Тренинг), позволяющая существенно усиливать направленность взрослого индивида на осознание, развитие и реализацию собственного потенциала.

4. Определены теоретические и методические основы проведения психотерапии и самотерапии, основанные на осознании человеком собственного уникального потенциала и возможностей его будущей продуктивной реализации. Это позволяет оптимизировать процессы коупинга (совладания) в периоды жизненных кризисов и неудач (Терапия Личностной Уникальностью – ЛУТ).

5. Созданы и апробированы полуструктурированные интервью, позволяющие выявить индивидуальные особенности процессов развития и реализации жизненного потенциала исследуемых лиц (по результатам применения анкет ESM).

б. Полученные результаты позволяют предположить полезность внедрения в процесс обучения (во всех возрастных группах населения) психотехник, направленных на выявление, развитие жизненного потенциала и его дальнейшей реализации.

Надежность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивалась разносторонним теоретическим анализом проблемы, использованием методологии системного и деятельностного подходов, применением комплекса взаимосвязанных методов, адекватных предмету, цели и задачам исследования, использованием современного аппарата математической статистики, достаточным объемом эмпирического материала, сопоставлением теоретических и практических результатов.

Личный вклад соискателя. Разработанные автором научные положения и результаты эмпирического исследования являются самостоятельным авторским вкладом в разработку проблемы реализации жизненного потенциала личности. В опубликованных работах с соавторами вклад соискателя составляет не менее 70 процентов. Разработки и идеи соавторов в диссертации не используются.

Внедрение результатов диссертации. Разработанные автором практические методики внедрены в практику работы ОО «Белорусское общество психологов» (справка о внедрении № 18 от 15.12.2014 года), «Белорусской ассоциации психотерапевтов (справка о внедрении № 7/15 от 03.02.2015 года), кафедры общей психологии Сумского государственного педагогического университета имени А.С. Макаренко (справка о внедрении № 940 от 17.06.2015 года), Международного экономико-гуманитарного университета имени академика Степана Демьянчука, г. Ровно (справка о внедрении № 21 от 15.06.2015 года), Нежинского государственного университета имени Николая Гоголя (справка о внедрении № 05/179 от 18.06.2015 года), Полтавского национального педагогического университета имени В. Г. Короленко (справка о внедрении № 2188 / 01-55 / 28 от 15.06.2015 года), Хмельницкого национального университета (справка о внедрении № 47 от 19.06.2015 года), кафедры практической психологии Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко (справка о внедрении № 1175 от 15.06.2015 года).

Апробация результатов диссертации. Основные положения и результаты проведенной работы докладывались и обсуждались на следующих научных конференциях и методологических семинарах: Межвузовской конференции молодых ученых, студентов и аспирантов «Актуальные проблемы этнической и социальной психологии» (Москва, РУДН, 2011); ежемесячном научно-методическом семинаре (рук. А. Л. Журавлев) Института психологии РАН (Москва, ИПРАН, 2012); научно-методическом семинаре кафедры общей психологии факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова (Москва, МГУ, 2012); Международной научно-практической конференции «Императивы творчества и гармонии в проектировании человекомерных систем» (Минск, НАН РБ, 2012); Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Профессионализация личности в современных условиях» (Саратов, 2013); Пятой Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии (Москва, МГУ, 2013); научно-практической конференции «Личность в просторе культуры» (Севастополь, 2013); Международной научно-практической конференции «XIV Международные чтения памяти Л. С. Выготского» (Москва, РГГУ, 2013); Международной научной конференции «Довгирдовские чтения IV: Тенденции духовно-нравственного развития современного общества» (Минск, НАН РБ, 2013); Международной научно-практической конференции «Психология третьего тысячелетия» (Дубна, 2013); V Международной научно-практической конференции «Л. С. Выготский и современная культурно-историческая теория» (Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2014); III Всеукраинском психологическом конгрессе (Киев, 2014); Международной научно-практической конференции «Естественно-научный подход в современной психологии» (Москва, ИПРАН, 2014); IX Международной научно-практической конференции «Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций» (Тамбов, ТГУ, 2014); Международной научной конференции «Интеллектуальный капитал евразийского союза» (Минск, НАН РБ, 2014); Международной научной конференции «Религия и образование в светских обществах: опыт, проблемы, перспективы» (Минск, НАН РБ, 2014); Международной научно-практической конференции «Психология мотивации: прошлое, настоящее, будущее» (Новосибирск, НГПУ, 2014); научно-

практической конференции «Педагогическое наследие академика И. Ф. Харламова и современные проблемы теории и практики нравственного становления личности» (Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2014); Международной научно-практической конференции памяти С. Бураго (Киев, КНГУ им. Т. Шевченко, 2015).

Кандидатская диссертация защищена по теме «Самооценка как фактор регуляции соревновательной деятельности шахматиста». Материалы и результаты кандидатской диссертации в исследовании не использовались.

Публикации. Результаты диссертационного исследования опубликованы в 5 авторских монографиях; 31 статье в научных изданиях по психологии, утвержденных МОН Украины, статьях в специализированных зарубежных изданиях; 108 – в других изданиях, материалах научных и научно-практических конференций, симпозиумов, семинаров.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, пяти глав, заключения, списка литературы из 442 наименований, приложений (на 48 страницах). Полный объем диссертации – 605 страниц компьютерного набора, в том числе основной объем – 503 страницы. Работа иллюстрирована 18 рисунками (на 17 страницах) и 45 таблицами (на 45 страницах).

РАЗДЕЛ 1

ПРОБЛЕМА ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА

1.1. Жизненный потенциал в религии и философии

Внутренний потенциал личности и его реализация относятся к числу «вечных» проблем, волновавших человечество на протяжении всей его истории. Как отмечает Н. Смит [277], с глубокой древности в психике человека выделялись два основных компонента – «душа» и «разум» – загадочные понятия, свидетельствующие о скрытых внутренних возможностях.

В религии, одной из предшественниц современной психологии, душа человека нередко рассматривалась как «божье дыхание», «божья искра», что подразумевало уникальность полученного индивидом дара. Как отмечает исследователь религии К. Армстронг, «люди забыли, что подлинная индивидуальность – от Бога» [9, с. 402]. Соответственно, для человека существует возможность отыскания Бога в собственной душе, во всех гранях своей жизни [9, с. 406]. Бог, представляя собой «улучшенную версию» человека, обладает более интенсивным существованием [8, с. 176]. Поэтому стремление к этическому идеалу (творческому индивидуализму Создателя) способно увеличить духовные возможности индивида, его жизненный потенциал.

Уже в «Ригведах», древних гимнах, неоднократно отмечается, что творчество требует от человека героической борьбы и тяжелого труда. В «Упанишадах» пишется о скрытых возможностях «глубинного я», которые невозможно охватить умом [8, с. 37, 42]. В индуизме тема внутренней уникальности также присутствует в виде «атмана» – индивидуального духа человека [56].

Ранние школы христианства делали акцент на том, что «усия» (нередуцируемое «ядро», подобное божественной сущности) имеется в психике каждого человека [8, с. 142]. Рассматривая свою идеальную, духовную часть как «дыхание бога», верующий устанавливает и укрепляет связь с высшим существом через улучшение самого

себя. В предсмертные мгновения древнеримский философ Плотин сказал своим друзьям: «Я борюсь, чтобы освободить божество, которое во мне» [274, с. 29].

В античной мифологии приводится немало примеров того, как человек предпринимает опасное путешествие, чтобы войти в контакт с неосознанным, неиспользуемым потенциалом своей души, закалить свой дух и вернуться на родину героем [92, с. 235]. Вопросы оптимального развития и функционирования субъекта всегда находились на повестке дня в гуманитарных науках. При этом поиск нередко сосредотачивался вокруг истинных критериев, применимых к данным понятиям [336, р. 327].

Систематическая проработка проблем, связанных с индивидуальным человеческим потенциалом, получила свое развитие в древнегреческой философской традиции Сократа – Платона – Аристотеля. Сократ с Аристотелем, а до некоторой степени и Платон считали ценностью самого человека, требовали от него не самопожертвования, а самореализации. Достижение индивидом собственного благополучия через прилагаемые усилия представлялось главной целью его жизни. Требовалось не просто жить, а жить хорошо.

Сократ считал, что его поступками управляет «внутренний поводырь» («дэймон»), отвращающий от неверных поступков. К мнению своего «личного оракула» Сократ постоянно прислушивался, иногда проводя в размышлениях долгие часы [410]. Подобное ощущение, считал Сократ, присутствует в той или иной мере у любого душевно здорового человека [308, с. 324].

Аристотель придерживался взглядов, согласно которым, все вещи имеют двойную природу – актуальную и потенциальную [346]. Учение Аристотеля об эвдемонии подразумевало наличие у человека уникального врожденного потенциала, внутреннего духа – «дэймона», который должен быть обнаружен, а затем актуализирован. В этом состоит главная ответственность человека по отношению к самому себе [410]. Она может быть успешно осуществлена в течение жизни, принося счастье и процветание. Таким образом, эвдемония в понимании Аристотеля ассоциируется с достижением счастья благодаря реализации человеком своего истинного потенциала [378, р. 1018].

Если индивид не реализует свои уникальные достоинства, он вместо эвдемонии испытывает дисдэймонию – внутренний конфликт и душевную дисгармонию. В этом случае, по выражению Апостола Павла, индивид обнаруживает себя неспособным делать то, что он хочет, но делающим то, чего он делать не хочет [329, с. 228]. Неспособность выполнить свое предназначение, привести жизнь к некоему единству, вызванные незнанием себя и своего потенциала, приводит к «stultitia» (дословно – глупости) – состоянию заполненности всевозможными внешними веяниями без какого-либо их критического осмысления и разграничения. Поэтому человек должен научиться отворачиваться от всего, что отворачивает его от его самого, от всего того, кем или чем он не является [303].

В переводе на латынь «дэймон» звучит как «гений». Дэймон представляет собой лучшую, «идеальную» часть человеческой личности, соединяя своего носителя с высшими существами – богами [410]. В философских школах Платона и Аристотеля восхождение ученика к эвдемонической жизни трактовалось как его стремление к богоподобию.

Реализация жизненного потенциала в непростых внешних условиях способна делать человеческое существование героическим. Понятие «герой», пишет Г. Скуотегатца, дает ответ на вопрос, что является возможным для каждого из нас. Таким образом, осознаваемый дэймон (имеющийся потенциал) может служить героической проекцией собственной личности [423, р. 17]. Он задает не только возможности, но и ограничения индивидуальности каждого человека, поскольку требует ответа на основной вопрос, касающийся самореализации: «К чему я уникально предрасположен и кем должен стать?»

Согласно историческим исследованиям, именно древние греки первыми начали ценить независимые действия человека и его личный взгляд на вещи, что привело впоследствии к появлению группы теорий, связанных с развитием и реализацией жизненного потенциала субъекта [347, р. 236]. Каждый человек доверен собственному попечению, поэтому он и должен заниматься собой [303].

Великие лозунги древности тесно связаны с уникальным внутренним потенциалом. Так, выражение «Познай себя», начертанное на храме Аполлона в Дельфах,

подразумевало, что человек, который не познал свой потенциал, не понял свое жизненное предназначение, не сможет и «стать собой», успешно реализовать свои внутренние достоинства, поскольку не имеет ясных ориентиров в своем существовании. Древние концепции эвдемонии буквально означали успешную самореализацию и счастливую жизнь под покровительством дэймона – доброго духа, «золотой статуэтки» внутри человека [410].

В этом смысле яснее становится суть другого древнегреческого выражения «Стань тем, кто ты есть». Иногда оно звучит несколько иначе: «Выбери себя» или «Прими свою судьбу» [410, р. 16–17]. Данные утверждения являются логическими следствиями «Познай себя», поскольку подразумевают «правильную», полноценную жизнь субъекта, проживаемую им в согласии со своим, теперь уже познанным внутренним духом. Поэтому и оба вышеотмеченных лозунга могут быть слиты в один: «Познай себя *и* стань тем, кто ты есть». Как видим, «становление себя» отныне подразумевает необходимость постижения, развития и реализации своего жизненного потенциала.

И лишь на данной стадии актуальным становится выражение античного философа Протагора: «Человек – мера всех вещей». Имеется в виду, что знающий себя (и свой потенциал) человек способен теперь самостоятельно определять *для себя* ценность всего, что содержится во внешнем мире, и, делая отныне осознанные, ответственные выборы, двигаться по «пути личного совершенства».

По мнению М. Фуко, лозунг «Познай себя» служил в античной традиции лишь одним из частных выражений незаслуженно забытого принципа «заботы о себе», то есть внимания к самому главному в себе. Как отмечает исследователь, требование заботы о себе представлялось в учении Сократа, школах стоиков и эпикурейцев важнейшим делом жизни субъекта [303]. Если указанное верно, значит, использование понятий «эгоизм» и «личностная уникальность» (первое «заботится» о развитии и реализации второго) в нашей теоретической концепции (разделы 2–5) получает дополнительное обоснование. Таким образом, разработанная концепция позволяет дать ответ на поставленный, но не решенный ранее вопрос о «субъекте» и «объекте» заботы в рамках «себя».

Древнегреческие философы утверждали, что дэимон впервые заявляет о себе не в раннем детстве, а «когда у молодого человека уже растет борода» [410]. Интересно, что и личность в ее современном понимании складывается в основных чертах примерно к 22–25 годам. Также приблизительно к этому времени в общем и целом завершается формирование мозга (с окончательным оформлением лобных долей).

Мы рассматриваем проявления «дэимона», отчетливо заявляющего о себе у некоторых лиц, достигших указанного возраста, в качестве возможного следствия образования и самообразования. Как отмечает Н.В. Гончаренко, для юного индивида важно не только приобретение знаний, навыков, мастерства, но и умение найти себя, свою сущность, свои склонности, проявить во всей полноте дар, заложенный природой, свое доминирующее стремление. Таким образом, самообразование является еще и самопоиском [51, с. 189–190].

Первые проявления эвдемонии хорошо заметны в ситуациях, где молодой человек принимает обдуманное им самим важное решение (не являющееся, с точки зрения окружающих, наиболее «удобным» для него) и в дальнейшем прикладывает постоянные усилия, чтобы воплотить это решение в жизнь, попутно испытывая чувство внутренней правоты и получая удовольствие от своей активности, уровень сложности которой непрерывно повышается. Как пишет Т. Куиллин, эвдемония представляет собой жизнь, наполненную личными достоинствами человека, которые тот проявляет и упражняет в соответствующей активности [415, р. 4]. Именно подобные достоинства (а отнюдь не счастье в традиционно-гедонистическом понимании) представляют собой высшее благо (*the highest good*) для индивида и потому постоянно практикуются [415, р. 24, 28].

Субъект, ведущий эвдемоническую жизнь, должен прикладывать постоянные усилия: вначале – чтобы обнаружить свое «истинное я», затем – чтобы жить в согласии с ним. Как писал Спиноза, «все совершенное столь же трудно, сколь и редко» [286]. За это индивид получает возможность реализовать наивысшую ценность из всех возможных для него. Моральная добродетель, определяющая активность души человека, обеспечивает, по мнению Аристотеля, его устойчивость к ударам судьбы

[7]. Дэймон (внутренний потенциал), таким образом, способен дать смысл и направление человеческому существованию.

В отличие от своих учителей, Сократа и Платона, Аристотель не разделяет точки зрения, согласно которой, простое *наличие* добродетелей само по себе достаточно для достижения счастливой жизни. Он вполне допускает возможность того, что внутренний потенциал человека может остаться нереализованным – в первую очередь, в связи с множеством помех и случайностей окружающей среды. Поэтому философ и говорит о необходимости целенаправленной активности, управляемой разумом, как единственном средстве самоосуществления [7; 346; 400]. Вводимое Аристотелем понятие «телос» (основа современной телеологии) подразумевает, что все в мире стремится к своей цели, имеет предназначение, смысл. Цель человеческой (и любой другой) жизни заключается в самореализации и умении жить [400]. Быть хорошим человеком по Аристотелю означает быть счастливым (и наоборот), поэтому достижение счастья через самореализацию («выражение души в продуманных действиях») попутно позволяет решить и этические вопросы.

Часто (хотя и не во всех работах) древнегреческий философ утверждал, что эвдемония – «предел» всех хороших вещей, которые могут быть достигнуты в человеческой жизни с помощью действий – и связанное с ней процветание человека состоят исключительно в интеллектуальной активности – «теоретизировании» [346].

Вышеупомянутый «конечный предел» обладает следующими свойствами:

1. Он предназначен только для самого себя.
2. Все остальные вещи желаются ради него (являются для него инструментальными).
3. (Возможно, что) сам он не предназначен ни для чего другого.

Интересно отметить сходство указанных признаков с представлением об «ауто-телической активности», выполняемой ради самой себя под воздействием внутренней мотивации, с трактовками счастья как конечной ценности человеческого существования, и эгоизма как возможного конечного мотивирующего фактора всей активности (см. ниже).

Таким образом, согласно Аристотелю, все желания человека в итоге приходят к одному и тому же объекту (конечной цели), который предназначен для себя и ни для каких-либо иных задач. Подобная «предельная ценность» должна быть артикулирована каждым взрослым человеком относительно внутреннего потенциала, собственной жизни и процветания в ней. Соответственно подбирается и вид активности (по возможности интеллектуальной), позволяющей достигать собственного совершенства и жить счастливую жизнь.

Аристотель считал интеллект высшим, что имеется у человека, а интеллектуальную жизнь – «первосортной» в сравнении с обычным существованием на том основании, что интеллект представляет собой единственную «общую» часть у людей и богов. А боги, как известно, являются существами высшего порядка. Даже мораль и добродетель должны быть подчинены работе интеллекта, поскольку они в большей степени нужны людям, ведущим «второсортную» (не интеллектуальную) жизнь, ум которых имеет более практическое направление.

Отметим, что высшая степень счастья, испытываемого философом в процессе интеллектуального труда, утверждается и Платоном, учителем Аристотеля: только умственное наслаждение философа признается свободным от негативных переживаний – страданий [241]. Как отмечал много веков спустя З. Фрейд, отыскание удовлетворения во внутренних психических процессах позволяет индивиду обрести определенную независимость от внешнего мира [300, с. 33].

Если индивид стремится к удовольствиям и не использует свой интеллект в качестве высшей ценности, он тем самым отвергает собственное богоподобие ради подобия с животными. У таких людей «маленькая, рабская» душа. Отметим, что в религии иудаизма обращенная к Богу «высшая» часть человеческой личности признается «чистой» [17]. У Аристотеля же «чистым» признается созерцательный (теоретизирующий) ум, также связывающий человека с обитателями Олимпа. Как видим, между обоими понятиями имеется сходство.

Следует отметить, что интеллектуальная активность философа в аристотелевском понимании также удовлетворяет всем критериям «истинного добра»: она безо-

пасна, способна внушать уважение и доставляет постоянное наслаждение [330, с. 93].

Интеллектуал, согласно Аристотелю, постигает моральные добродетели иначе, чем обычный человек. Жизнь философа, проводимая в размышлениях, может иметь необходимый «социальный фасад», за которым скрывается отсутствие особой заинтересованности в общественной, политической и семейной жизни. Отождествление себя и своих истинных интересов с собственным интеллектом означает, что такой индивид склонен рассматривать все остальные вещи в качестве «посторонних». Любая иная, полезная для общества активность является вынужденной и выполняется лишь по необходимости – в связи с тем, что философ живет среди людей и предпочитает не выделяться. У такого мудреца нет «социальных» или иных «внешнеориентированных» добродетелей, поскольку он не испытывает привязанности к материальной деятельности.

Отметим, что А. Маслоу в своих более поздних работах по самоактуализации также придерживался представления, согласно которому, «плато переживания», характеризующиеся длительным, спокойным размышлением субъекта, важнее, чем «эмоциональные пики», иногда имеющие маниакальную окраску [403, р. 176].

Древнегреческий философ, изучая природу счастья, считал эвдемонию (и теоретическое мышление как «первосортный» ее вид) не только самой хорошей и ценной, но и наиболее приятной жизнью. Его представления подкрепляются результатами современных исследований, согласно которым, направленность человека на развитие и реализацию жизненного потенциала приносит ему и гедонистическое удовольствие в качестве одного из следствий [441].

В античном мире превозносимые Аристотелем созерцание и теоретическое мышление, будучи «скрытыми» от посторонних глаз процессами, как будто «внезапно» приводившими к открытию нового, действительно ассоциировались в сознании обычных людей с чем-то непостижимым и божественным. Мыслитель и мудрец как бы имел способность «проникать» в тайны бытия одной лишь силой своего ума, что позволяло предполагать его родство с богами.

Эвдемонизм (эвдемония) в большей степени концентрируется на процессе жизни, нежели на каком-то специфическом результате, поскольку само по себе применение субъектом собственных достоинств в той или иной активности приносит ему сопутствующее удовольствие, является внутренней наградой. Именно «практика себя», как отмечает М.Фуко, позволяет индивиду достичь полноценного статуса субъекта [303].

Ханна Арендт определяет дэймон как «стойкое расположение, составляющее идентичность личности». Автор также подчеркивает важность предельного усилия, в котором выкладывается эвдемонически ориентированный индивид. Слепота в отношении имеющегося внутреннего потенциала ведет к беде и, как показывает пример Эдипа, к реальному ослеплению [6, с.255–256].

Ролло Мэй [397] рассматривает дэймон в качестве «природной функции», способной захватить всю личность целиком. Человек делает не только то, что ему хочется, но и то, что он должен делать (в отношении самого себя и своего внутреннего потенциала). Как отмечает А. Я. Гуревич, сущность человека предполагает существование личностного начала, ядра, вокруг которого формируется все его видение мира [58]. Неудивительно, что, по мнению Э. Шпрангера, «в странствии жизни не должно искать и находить ничего кроме своей высшей самости» [322, с. 9].

Выбор человеком собственной жизни, пишет Д. Нортон [410], предполагает не только его внутреннюю целостность, но и принятие осознанной ответственности за реализацию «личных истин» – того, о чем раньше он догадывался лишь интуитивно. Процесс такой жизни сопровождается отчетливым чувством внутренней правоты, которое впоследствии само способно стать для субъекта важным критерием различения «верных» и «неверных» желаний. Удовольствие от реализации первых достигается нелегко, требует усилий и дисциплины, в то время как «простые» наслаждения зачастую возникают при реализации вторых. Чувство эвдемонии способно направлять индивида к тем видам активности, с помощью которых можно приблизиться к максимальному самовыражению и самоосуществлению – лучшему, на что человек способен.

Эвдемонизм, таким образом, относится к области моральной философии, поскольку стремится дать ясный ответ на вопрос «как надо жить». Предполагается, что каждый человек имеет «истинное я», определяющее его индивидуальные возможности и, соответственно, этическую обязанность жить в соответствии с ним. Реализация наивысшей ценности (внутреннего потенциала) тем самым создает наивысшее счастье – нечто, отличающееся от общепринятых трактовок данного понятия. Это означает и выбор своей судьбы, собственного жизненного пути, который, по выражению Дж. С. Милля, должен быть выбран индивидом как раз потому, что является его собственным путем [410, p. 219].

При обсуждении жизненного потенциала субъекта П. Балтес с соавторами выделяет «первичные» и «вторичные» человеческие достоинства. Первые от вторых отличаются тем, что предназначены не только для успешного приспособления к жизни («adaptive fitness»), но и высоко ценятся в плане соответствия морально-этическим принципам [336, p. 328]. Отметим, что уникальная самореализация в целом отвечает указанным критериям, поскольку она никак напрямую не покушается на права и свободы других людей. Выгоду (счастливую жизнь) от подобного процесса получает не только индивид, но в перспективе все общество (в связи с использованием создаваемых продуктов деятельности).

Таким образом, эвдемонизм представляет собой направление, в котором действует буквальный смысл слов: «метод» в переводе с греческого означает не только способ познания, но и «жизненный путь». Как пишет Дж. Кэмпбелл, связывая благополучие человека с реализацией уникального потенциала, счастье представляет собой «глубокое ощущение, что вы делаете именно то, что должны делать, чтобы быть самими собой» [92, с. 31].

В отличие от экзистенциализма, концепции эвдемонии отдают приоритет «сущности» человека над «существованием»: то, кем мы являемся и то, что мы делаем, важнее того, что с нами происходит [335, p. 24]. Стремление к счастью подразумевает следование верной для индивида цели в соответствующей его дэймону правильной, достойной активности. Таким образом, оптимальное функционирование субъекта (в значимой для него области) необходимо для достижения счастья.

Считается, что жизнь складывается для человека хорошо, только если она отвечает его индивидуальным стандартам, основанным на знании своей внутренней природы. И наоборот, жизнь наперекор себе ведет к неудачам и несчастью. Человека, живущего «не свою» жизнь, легко сделать рабом (гетерономия как противоположность личностной автономии) [335, р. 43].

Античные школы стоиков и эпикурейцев ассоциировали способность человека «философствовать» с его умением «заниматься собой». Забота о себе рассматривалась как занятие на всю жизнь, дело всей жизни [303].

Обзоры Л. М. Баткина и А. Я. Гуревича демонстрируют развитие представление об индивидуальности, присущем ей жизненном потенциале и особенностях его реализации в средневековой Европе [18; 58]. Реализация внутренних достоинств ассоциируется с выходом субъекта на более высокий уровень существования, несмотря на все возникающие препятствия. Аналогичные идеи можно увидеть в античных и современных работах по элитологии, в которых обсуждаемое явление ассоциируется с индивидуализмом и внутренним аристократизмом [80; 81].

В античном и средневековом обществах индивидуализм отнюдь не поощрялся: человек, поведение которого не вписывалось в некие усредненные рамки, мог быть заподозрен в связях с «нечистой силой» и казнен. Традиционализм выдвигал требование подчиняться раз и навсегда установленным правилам и обычаям. Даже богато одаренный человек нередко остерегался быть «самим собой» [58]. Существенные изменения произошли в Европе лишь ко второй половине XIX века. «Только как единственные вы можете по-настоящему общаться друг с другом», – пишет в этой связи М. Штирнер [324].

Проблема жизненного потенциала волновала философов еще до появления психологии как науки. Так, Б. Спиноза, связывал возможности самореализации и достижения счастья с имеющимся внутренним потенциалом: чем более совершенна та или иная вещь, тем более она действует и тем менее страдает. Добром в понимании Б. Спинозы является приближение индивида к предначертанному *для него* образцу, в то время как свобода должна позволять человеку следовать собственной природе [286].

Герман Гегель расценивал самореализацию в качестве всеобщей абсолютной потребности, при которой человек не только реализует высшие цели, осуществляет собственное «истинное бытие», но испытывает при этом позитивные эмоциональные состояния – чувство удовлетворения [47]. Л. Фейербах понимал достижение индивидом важных жизненных целей как его жизненное предназначение [293].

Идеи А. Ф. Лосева [204] и П. А. Флоренского [296] об «эталоне личности», о «самости» как центре, источнике целенаправленной активности индивида позволяют говорить не только о существовании у человека мощного духовного потенциала, но и о возможностях его продуктивной реализации. В данном же русле могут быть рассмотрены представления Н. А. Бердяева о человеке как «природном» и «сверх-природном» существе, стоящем на границе «высшего» и «низшего» миров и заключающего в себя оба этих мира [20].

Проблемы человеческого потенциала также затрагивались в работах И. Канта, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше. Сравнительный анализ концепций вышеназванных философов будет проведен позднее – после введения и объяснения авторской концептуальной модели.

1.2. Человеческий потенциал в психологии

Со второй половины XIX века внутренний потенциал человека стал предметом психологического изучения.

Основатель психоанализа З. Фрейд разработал механизм сублимации, позволяющей индивиду перенаправить энергию бессознательного Ид на более «высокие» в культурном отношении цели и творческую деятельность, в качестве наиболее зрелой и адаптивной психологической защиты [300]. Сам процесс творческой сублимации имеет немало аналогий с самореализацией в ее современной трактовке [121]. Основатель психоанализа использовал в своих поздних работах два значения Супер-эго, которые существенно отличаются друг от друга: как «голос морали и совести», а также в качестве некой «высшей инстанции» – «Сверх-Я» или эго-идеала, который

пытается убедить эго в преимуществе идеалистических целей над реалистическими [312, с. 116]. З. Фрейд так и не принял окончательного решения, является ли «Я-идеал» универсальным человеческим атрибутом [62, с. 263]. По-видимому, преимущественно терапевтическая направленность основателя теории психоанализа не позволила ему затронуть вопросы развития и реализации человеческого потенциала, к которым он вплотную подошел.

Одним из центральных понятий в концепции К. Юнга выступает бессознательная самость – «центр» психики и «внутреннее сокровище» человека. Самость представляет собой «полную потенциальность», «великую ненаписанную книгу» [92, с. 152]. Полное развитие и самореализация субъекта возможны лишь при познании им самости и построении собственной жизни в соответствии с ее требованиями, что во многом напоминает эвдемонию (см. подраздел 1.3). Индивидуация, с точки зрения К. Юнга, обычно имеет место во второй половине жизни человека, когда тот лучше начинает понимать собственную уникальность [287; 332].

В работах Р. Ассаджиоли вводится понятие уникального внутреннего центра человека как места тишины, спокойствия и способности к управлению индивидуальными ресурсами. Нахождение в «центре» подразумевает достижение высшего – духовного уровня развития. Возмужание личности предполагает, с точки зрения Р. Ассаджиоли, созревание и реализацию скрытых способностей человека, понимание им собственной высшей природы [12; 317].

Двадцатое столетие характеризуется беспрецедентным ростом интереса к уникальному человеческому потенциалу. В работах Г. Олпорта одним из главных является конструкт «проприум», отражающий творческую, созидательную часть личности, также формирующуюся на относительно поздних стадиях развития человека [235].

У Э. Эриксона существует понятие «личностная идентичность», достижение которой символизирует успешное прохождение субъектом стадий своего жизненного развития и самореализацию [331]. Периоды достижения личностной идентичности не совсем точно соответствуют закономерностям обнаружения внутреннего потенциала, но оба процесса имеют немало общих черт. Идентичность не может воз-

никнуть независимо от врожденных природных диспозиций. Одаренный музыкант или спортсмен начинают с чего-то внутреннего и «полученного ранее». Однако имеющийся генетический материал либо «расцветает», либо «вянет» в зависимости от окружения, в котором стремится проявить себя. В редких случаях внутренний потенциал и внешний мир действуют в одном направлении, что позволяет индивиду достичь беспрепятственного и полного самораскрытия.

Как отмечает Р. Эммонс, Эрик Эриксон первым из психологов ввел понятие созидания, отнеся его к седьмой, наиболее продолжительной стадии развития взрослого индивида. Данный термин напрямую связан как с понятием «прагматической духовности» [329, с. 254–255], так и с реализацией внутреннего потенциала субъекта.

Личностный потенциал затрагивается в философских и психологических ответвлениях экзистенциализма (С. Кьеркегор, Ж. Сартр, Д. Бьюдженталь, Р. Мэй, В. Франкл, М. Хайдеггер и др.). В экзистенциальной психотерапии обнаружение и проработка клиентом уникальных ценностей созидания, переживания и отношения является важным шагом на пути к обретению смысла жизни. К данному направлению примыкают современные (Р. Баумейстер, П. Вонг, Д. А. Леонтьев) работы по психологии значения и смысла (meaning).

Как отмечает Р. Баумейстер [339, р. 166], идея самоактуализации пришла в гуманистическую психологию из работы М. Хайдеггера «Бытие и время», в которой проводится мысль о наличии в человеческом «я» ряда потенциальных возможностей для существования в будущем; некоторые из них реализуются, в то время как другие остаются скрытыми. Собственное «я» открывается индивиду через понимание своих возможностей перед лицом действительности [304]. Для обозначения современных теорий самоактуализации В. Франкл ввел термин «потенциализм», в соответствии с которым, развитие человека при благоприятных условиях определяется полным развертыванием врожденного потенциала, изначально существующего на биологическом уровне [297].

С точки зрения А. Маслоу, самоактуализация «относится к желанию людей реализовать себя, а именно, к склонности проявить в себе то, что в них заложено потенциально [219, с. 68], двигаться вперед под воздействием лишь собственного им-

пульса [219, с. 120]. Основная задача, связанная с воплощением субъектом своих внутренних возможностей, придает его жизни цель и смысл. Связь индивидуального потенциала с понятием самоактуализации поддерживается идеей К. Гольдштейна о том, что последняя является высокоиндивидуалистичной потребностью [219, с. 88].

Жизнь человека в соответствии с собственным «ядром» («core living»), «внутренним богом» или, по А. Маслоу, своим «Верховным Судом» описывается в работе Э. Шострома [432, р. 148–155]. Подобное, по-настоящему полноценное существование рассматривается в качестве антипода стремлению индивида «быть хорошим» в соответствии с каким-либо внешним критерием. Как отмечает Э. Шостром, «вся сила заключена в ядре». Потому самоактуализаторы слабее остальных реагируют на социальные подкрепления (как положительные, так и отрицательные), успешно сопротивляются поверхностно-усредняющему «окультуриванию» (enculturation), что имеют отчетливо ощущаемый внутренний источник мотивации и действий [432, р. 41].

Как уже отмечалось, проблемы, связанные с предметом исследования, при всей их важности пока далеки не только от удовлетворительного разрешения, но и более-менее ясной постановки в современной науке. Понятие самоактуализации, пишет Р. Баумейстер, представляет собой привлекательный, но расплывчатый термин, отражающий, главным образом, существующие в обществе желания при одновременной неспособности их адекватно удовлетворить. При этом само общество может рассматриваться самореализующимся индивидом как ограничивающее и подавляющее [339, р. 168]. Так, известно, что подавляющее большинство подопечных А. Маслоу и К. Роджерса превратно (более легким и удобным для себя способом) поняли самоактуализацию как «принадлежность друг другу», проявление взаимной любви и заботы, что справедливо было расценено гуманистическими психологами как очень низкий уровень личностного развития [361, р. 138], не имеющий отношения к истинному самоосуществлению.

Близким к рассматриваемой теме является и термин «аутентичность», непосредственно связанный с древнегреческим выражением «Познай себя». Недостаток аутентичности (отсутствие контакта с «настоящим собой») ассоциируется с неис-

кренним поведением, продиктованным необходимостью соответствовать социальным нормам. Правильный выбор субъектом долгосрочных целей также требует хорошего знания себя, своих ценностей [207, с. 224]. Отметим, что повторяющаяся тема выбора «для себя» требующего хорошего «знания себя», демонстрирует важность предпринятого исследования термина «эгоизм» (см. ниже).

К сожалению, и за понятием аутентичности пока не располагается единое смысловое поле. По выражению С. Хартер, «аутентичность» больше напоминает несвязанные между собой «острова», характеризующие те или иные произвольно выбранные ее аспекты [366, р. 382]. Трактовка аутентичного поведения в качестве ценности, важной цели, к которой стремятся люди [366, р. 385], дает основания говорить об «истинном я» как возможном внутреннем идеале (раздел 2).

Отсутствие культуры мировоззренческой рефлексии и существование в условиях нравственного кризиса не позволяют индивиду прийти к уникальному смыслу собственной жизни своим неповторимым путем [194, с. 5–6]. Ответы на вопросы, касающиеся совершенства и оптимального функционирования человека, пишет П. Балтес, становятся в современном обществе все более неясными и относительными [336, р. 327].

Расплывчатость исходных понятий предмета исследования отмечается и в работе Ф. Скэрдеруда: «Какие идеалы важны для современного человека? Он стремится к самореализации и к тому, чтобы быть подлинной личностью. Однако здесь он сталкивается с дилеммой: эти идеалы определены чрезвычайно туманно. Что в действительности представляют из себя самореализация и аутентичность? Как их можно измерить? Откуда человек может узнать, что он их достиг? Здесь очень легко посчитать себя неудачником» [276, с. 136]. Как отмечает Л. А. Коростылева, сложность изучения самореализации как объекта психологической природы до сих пор обуславливает отсутствие единой научной парадигмы в исследовании данного понятия [89, с. 10, 17].

В советской психологии понятие личностного потенциала и его реализации обсуждалось достаточно активно. Как отмечал С. Л. Рубинштейн, самореализация человека представляет собой один из важнейших мотивов его деятельности и основыв-

вается на стремлении испытать и выявить свои силы и способности. Выделяемый С. Л. Рубинштейном принцип творческой самодеятельности подразумевает, по мнению автора, лишь один путь для создания большой личности: большая работа над большим проектом. В этом принципе существуют два аспекта: обращенный вовне материальный результат творческого труда и внутренние изменения личности человека-творца [263]. Подобный дуализм, имплицитно присутствующий в обсуждаемом термине (внутреннее «само» и внешняя «реализация») был учтен нами в создании двусистемной концепции.

Понятие самореализации в современной русскоязычной психологии развивается Л. Г. Брылевой, В. Э. Галажинским, Л. А. Коростылевой, С. И. Кудиновым и другими исследователями. Так, в монографии Л. А. Коростылевой [89], посвященной профессиональной самореализации, данное явление рассмотрено с разных сторон, однако отношение уникального специфического *содержания*, подлежащего реализации, внутреннего потенциала (таланта, одаренности и способностей) к их реализации человеком на протяжении жизни практически не изучаются. Автор изучает «социальную» самореализацию (третий уровень одной из систем нашей теоретической концепции; см. раздел 2), не концентрируясь на ее индивидуализированных особенностях.

В работах В. А. Петровского разрабатывалось понятие «надситуативной активности», ассоциируемой с превращением человека из существа приспособляющегося, адаптивного в субъекта, способного активно мыслить и действовать, реализуя жизненный потенциал [239].

В современных работах А. С. Андреева, Г. А. Балла, Е. В. Завгородней, З. С. Карпенко, С. Д. Максименко, П. А. Мясода, В. А. Татенко, Т. М. Титаренко и А. А. Ткаченко развиваются идеи о гуманистическом потенциале личности, ее высшем предназначении. В работе С. Д. Максименко [214] подчеркивается уникальный характер проблем существования индивида, которые решает психолог. Категория нужды рассматривается в качестве стержня, пронизывающего личность.

В концепции В. А. Роменца (как и ранее Ж. П. Сартра) поступок совершается субъектом в соответствии со своей внутренней сутью [262]. Статус поступка, на наш

взгляд, может, в первую очередь, приписываться действиям, совершаемым человеком во имя реализации своего жизненного потенциала.

Другой ветвью современных исследований, связанной с понятием человеческого потенциала, является психология индивидуальности, представляющей совокупность уникальных особенностей личности, иногда трактуемой в качестве высшей формы ее развития (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, А. Г. Асмолов, В. В. Печенков, С. Л. Рубинштейн и др.). Сравнительный анализ некоторых важных особенностей данного подхода с нашей теоретической концепцией будет проведен ниже.

Существуют работы, где жизненный потенциал человека ассоциируется с его способностями, внутренними ресурсами, одаренностью и т. д. В качестве примеров можно назвать разработки в области психологии творчества, психологии труда, психологии спорта высших достижений, психологии элит и др. Обилие научных подходов к обсуждаемой проблеме требует разработки интегрирующей концепции развития и реализации жизненного потенциала субъекта.

1.3. Современные концепции эвдемонии: реализация внутреннего потенциала как способ обретения счастья

Эвдемоническая группа теорий современной позитивной психологии представляет особый интерес по двум причинам. Во-первых, она связывает реализацию внутреннего потенциала субъекта с достижением счастья, нередко признаваемого высшей и конечной ценностью человеческой жизни. Как пишет в этой связи С. Франклин, «счастье представляет собой воплощение человеческого потенциала» [360, р. 8]. Во-вторых, вышеуказанные концепции обосновывают собственные теоретические положения большим количеством экспериментальных данных.

Современные исследователи [420; 441] выделяют три основных черты эвдемонического существования: осмысленная жизнь; реализация внутреннего потенциала; полное функционирование субъекта. Нетрудно убедиться, что все аспекты эвдемо-

нии напрямую связаны с темой нашего исследования. Важность полного функционирования выделяется и гуманистической психологией – предтечей психологии позитивной. «Когда люди функционируют полностью, – утверждает К. Роджерс, – когда ничего не мешает им проявлять свою внутреннюю природу, они предстают как позитивные и разумные создания» [312, с. 533].

Приведем высказывание Р. Эмерсона, демонстрирующее взаимосвязь реализации жизненного потенциала с достижением счастья: «Человек счастлив только тогда, когда он может сказать, что исполнил свою собственную работу, что положил душу на труд свой» [328, с. 4–5]. Современные исследования показывают, что примерно сорок процентов дисперсии показателей, связанных с субъективным благополучием (счастьем) человека определяются его собственным поведением, свободно выбираемыми и предпринимаемыми действиями. Как отмечает в этой связи С. Любомирски, достижение счастья тоже требует усилий [207, с. 28]. Таким образом, немалая часть нереализованного потенциала индивида лежит в сфере выбора подходящей для себя активности, моделей поведения и мышления.

Также выявлено положительное влияние эвдемонического образа жизни и его составляющих (в частности, внутренней мотивации, автономной регуляции, умственной активности) на состояние физического и душевного здоровья человека, его способность противостоять стрессу [419–421]. Эвдемоническое существование трактуется как «психологическое благополучие» человека, его «процветание» [421], которое имеет ряд полезных сопутствующих эффектов. Речь, в первую очередь, идет о просоциальном поведении, ассоциируемым с меньшим давлением на окружающую среду [420; 429]. Такие люди в меньшей степени склонны к манипулятивным взаимоотношениям с окружающими, предпочитают немногие, но глубокие и качественные взаимосвязи со значимыми другими [419; 421]. Определенная «умеренность» на социальном уровне помогает индивиду сконцентрироваться на собственном потенциале и его реализации. Как отмечал Р. Эмерсон, «разумный человек, откидывая все лишнее, в конце концов возвращается к тому, что для него необходимо» [328, с. 14].

В исследованиях эвдемонии в настоящее время выделяются четыре направления (первые два в значительной степени взаимосвязаны и исследуются более активно): эвдемоническая личность, эвдемоническая активность, эвдемонические события (обычно исследуются с помощью анализа дневниковых записей) и эвдемонические группы [441, p. 43].

Рассмотрим основные современные теории эвдемонии. К. Рифф и Б. Сингер, создатели теории психологического благополучия (PWB – в противовес теории субъективного благополучия SWB Э. Динера), определяют эвдемонию как стремление человека к совершенству, основанное на знании своего уникального потенциала. Основными чертами эвдемонической личности выступают: автономия, принятие себя, цель в жизни, способность организовать собственное окружение, позитивные взаимоотношения и личностный рост [421].

С точки зрения Э. Деси и Р. Райяна, эвдемония представляет собой процесс реализации человеком своего дэймона, своей истинной природы. Это способ жизни, при котором субъект концентрируется на том, что представляет для него наивысшую внутреннюю ценность. Теория самодетерминации (SDT), разработанная авторами, включает в себя три основных компонента: автономию, самоэффективность, позитивные взаимоотношения [420]. Отметим, что два из трех компонентов, выделяемых в концепции SDT (автономия, позитивные взаимоотношения), идентичны тем, что имеются в теории PWB.

Аллан Уотерман с соавторами демонстрирует возможность понимания эвдемонии как субъективного состояния – чувств, возникающих в человеке при самореализации, развитии уникального потенциала и достижении жизненных целей. Внутренний опыт связан с высшими ценностями индивида – выполнением того, что следует делать и достижением того, к чему следует стремиться [441, p. 41]. Лучшие жизненные выборы делаются в согласии с внутренней природой «дэймона».

Разработанная А. Уотерманом теория эвдемонистической идентичности (EIT) связывает осознание раскрывающегося внутреннего потенциала со специфической активностью, в которой индивид принимает участие. Эти важные для субъекта виды деятельности, ведущие к саморазвитию и самореализации, в наибольшей степени

показывают человеку «кто он такой на самом деле». Возникающие при этом чувства именуется «личностным самовыражением» и «переживанием эвдемонии» [441, р. 46].

Работы К. Шелдона и Э. Эллиота посвящены, главным образом, выбору и достижению долговременных целей («дела всей жизни»), во-многом определяющих образ существования эвдемонической личности. Как и другие авторы, К. Шелдон и Э. Эллиот отмечают преобладание у субъекта внутренней мотивации (*intrinsic motivation*), которая практически не зависит от внешних поощрений и социальных оценок [429].

Следует отметить концепцию потока, разработанного М. Чиксентмихайи – состояния, при котором индивид полностью погружается в процесс того или иного занятия, получая в нём «награды» и «подкрепления». Поток, таким образом, является ярким примером аутотелической активности, вызываемой внутренней мотивацией и содержащей цель в себе самой. Данное состояние возникает, когда «вызовы» внешней ситуации лишь ненамного ниже предельных возможностей индивида [313]. Переживание потока, способствующее психологическому росту, развитию внутреннего потенциала и самовоплощению, показывает субъекту, что он занят правильным делом [360, р. 49].

В рамках концепции Э. Динера [351] Д. Шмоткин разработал модель «защиты от враждебного мира» (HWS), описывающую успешность деятельности человека в сложных жизненных условиях, так называемое, «процветание под огнем» [430]. В рамках эвдемонического дискурса речь идет о способности преодоления «внешних» препятствий на пути к значимой для индивида цели.

Аллан Уотерман, проводя сравнительный анализ основных понятий эвдемонии и психологии индивидуальности, дает определение дэймона как «ряда психологических процессов (универсальных и уникальных, интуитивных и рациональных), с помощью которых врожденный потенциал определяется и приобретает статус личных целей, требующих своей актуализации» [440, р. 17]. Автор отмечает необходимость разработки вопросов о врожденном / приобретенном характере дэймона; о его физиологической составляющей; о тех средствах, с помощью которых индивид мо-

жет его распознать. Соответственно, в рамках нашей работы можно вести речь о сравнительной роли врожденных и приобретенных компонентов жизненного потенциала.

Преобладающий (хотя и не единственный) взгляд в философии эвдемонизма, насчитывающий две с половиной тысячи лет, предполагает врожденный характер уникального потенциала, его «единственность» и неизменность в течение жизни [410]. Образ жизни, отклоняющийся от требований внутреннего потенциала, подразумевает «провал» личной ответственности субъекта за свое существование.

Если считать, что врожденный дэйдмон никак не меняется на протяжении человеческой жизни, возникает вопрос, почему он проявляет себя, как правило, в более старшие годы, а не с самого рождения. Еще И. Кант указывал на потребность в моральном обновлении именно у зрелого человека. Позднее эту же закономерность отмечал К. Юнг при описании индивидуации и А. Маслоу в анализе самоактуализации. Аристотель брал в обучение «эвдемонической жизни» мужчин не моложе сорока лет. «Возмужалость означает второе самоприобретение», – выразился в этой связи М. Штирнер [324, с. 35].

С нашей точки зрения, возможное объяснение заключается в том, что индивид (дэйдмон которого гипотетически неизменен на протяжении жизни) в зрелом возрасте, наконец, понимает пустоту и повторяемость удовольствий окружающего мира, и обращается к поискам счастья вглубь себя, где и обнаруживает скрытое «сокровище» («дверь к счастью открывается внутрь»; *«дверь, к счастью, открывается внутрь»*). Попутно отметим, что поворот вглубь, к «идеальному» дэйдмону указывает на возрастающее значение *субъективного идеализма* – отныне в самом буквальном значении данного словосочетания.

Другое (более обоснованное с позиций современной психологии) объяснение предполагает изменчивость и развитие врожденного потенциала в течение жизни (в соответствующей ему активности), появление в нем новообразований, в результате чего он с годами все громче заявляет о себе, подает более отчетливые внутренние сигналы.

Как отмечает критик первой точки зрения М. Луис, представление индивида о своих сильных сторонах (signature strength) как фиксированной (т. е. врожденной и неизменной) черте личности может иметь негативный эффект, поскольку не побуждает к дальнейшему самосовершенствованию [374, р. 102]. Аристотель также утверждал, что человеческий потенциал в полной мере раскрывается примерно к 49 годам [410].

Вопрос о (возможных) физиологических, наследственных основах потенциала человека остается, по мнению А. Уотермана, малоизученным. В этой связи Ф. Ницше говорит о «разуме тела», дзен-буддисты – об ощущениях в районе солнечного сплетения, Р. Мэй – о «биологической основе дэймона», Д. Нортон обсуждает роль генетики и наследственности. Уникальная для каждого человека конфигурация генов (даже однояйцевые близнецы могут иметь некоторые различия в генетических паттернах вследствие спонтанных мутаций) позволяет сделать легче или предпочтительнее определенные виды активности (так же как и выбор жизненного направления в целом) по сравнению с другими. Врожденная предрасположенность, многократно повторяясь и развиваясь, постепенно становится главной особенностью личности.

Наряду с наследственностью, не менее важную роль на протяжении всей жизни играет и окружающая среда. Например, травма, болезнь или несчастный случай могут привести к инвалидности и тем самым существенно ограничить возможности самореализации. И наоборот, успешное лечение (врожденного) заболевания способно эти возможности расширить.

Как уже отмечалось, необходима собственная активность субъекта – в частности, творческий труд достаточно высокой сложности, а также способность использовать определенные благоприятные шансы и избегать неблагоприятных, получая доступ к незамеченным ранее альтернативам.

Таким образом, можно предполагать, что субъект способен реализовать лишь те возможности своего потенциала, для которых имеется необходимый «биологический» базис, доступны более-менее подходящие условия окружающей среды и налицо его собственная целенаправленная активность. Если рассматривать дэймон как

некий аналог задатков, врожденных предрасположенностей, то для их развития, перерастания в способности в любом случае необходима деятельность [289].

В опроснике «Шкала психологического благополучия», измеряющем эвдемоническую направленность личности, имеются утверждения о нежелании индивида менять свою жизнь [71]. Речь, разумеется, не идет о том, что в жизни ориентированного на самореализацию субъекта ничего не меняется – как раз наоборот. Такого человека устраивает (созданное им) окружение, способствующее развитию и реализации жизненного потенциала. Сам же субъект постоянно растет и меняется. Однако, осознавая собственную уникальность, он не обменяет свою жизнь (и образ жизни) ни на какую другую.

Итак, в соответствии с традицией эвдемонии, мы определяем счастье как ощущение «наполненности» жизни, возникающее вследствие реализации субъектом своего индивидуального потенциала. Если человек борется с возникшими на пути преградами и временно испытывает отрицательные эмоции, жизнь все равно наполнена для него значимыми переживаниями, является глубоко осмысленной. В этом смысле эвдемонизм существенно отличается, а нередко и противостоит гедонистическому направлению в исследованиях счастья и субъективного благополучия. Как отмечает Л. А. Коростылева, самореализующийся человек предрасположен к счастью [89, с. 45–46], а, по мнению Н. Бадхвар, эвдемоническая жизнь в качестве приоритета возможна и в периоды несчастья – за счет временной смены индивидом собственных установок [335, р. 39].

Основные современные подходы к исследованию эвдемонии обобщены в наших монографиях и журнальных публикациях [99; 114; 115; 118; 120; 128; 129; 150; 159; 161; 162].

1.4. Эвдемонизм и гедонизм

В парадигме позитивной психологии гедонизм признается основным идейным оппонентом эвдемонизма и эвдемонии как образа жизни. Традиция основана на изу-

чении субъективных переживаний радости, удовольствия и других приятных переживаний. Согласно основному положению гедонизма, хорошая и полноценная жизнь должна быть приятной. Поиск удовольствий признается главным (и, возможно, единственным конечным) мотивом человеческого поведения [436].

Основы подхода заложены древнегреческим философом Аристиппом [292]. Упрощенно понятые идеи другого мыслителя Древней Греции, Эпикура, посвященные умению получать от жизни удовольствие и избегать страданий, снова стали популярными в эпоху Возрождения и продолжают оставаться таковыми по сей день.

Счастье в традиционном понимании нередко и отождествляется с состоянием «длящейся» радости и наслаждения жизнью. Поиск занятий и разного рода материальных предметов с целью получения быстрого и максимального удовольствия идёт в ногу с основными принципами общества потребления [203]. При этом в тени остаются важные психологические закономерности, связанные с действием закона адаптации, согласно которому, любые чувственно-материалистические удовольствия быстро ослабевают, в то же время нередко вызывая зависимость [272; 318], и недооценкой полезных функций «неудовольствия» – отрицательных эмоций. По мнению Аристотеля, гедонизм не следует рассматривать в качестве конечной цели: то, что «правильно», может противоречить тому, что делает человека «счастливым» в гедонистическом смысле.

Прямолинейное и тотальное стремление к скорейшему и максимальному наслаждению наталкивается и на «гедонистический парадокс», в соответствии с которым, бóльшая концентрация субъекта на ощущении собственного наслаждения ведёт к исчезновению приятных ощущений [334]. Уход во всё больший «плюс» по шкале удовольствий создаёт, с одной стороны, привыкание к ранее позитивным стимулам, а, с другой стороны, – нарастающую сенсбилизацию к негативным стимулам, к «неудовольствию», и, делая индивида психологически более уязвимым, способствует его постепенной невротизации.

Как пишет В. Франкл, принцип наслаждения разрушает сам себя, и это его свойство лежит в основе многих неврозов [297, с. 55]. Неспособность современного

человека выдержать бессмысленность существования заставляет прибегать к погоне за легкодоступными удовольствиями в качестве защитной реакции.

Положительные переживания в конечном итоге тесно связаны с отрицательными. Еще Платон утверждал, что интенсивные удовольствия нередко обуславливаются страданиями [274, с. 28], и лишь умственное наслаждение философа, созерцающего истину, признается возможным в качестве удовольствия независимо от страдания [241].

Тяга ко все новым приятным ощущениям усиливает переживание разрыва между желаемым и действительным. Характерно, что подобным ощущениям свойственно как раз негативное эмоциональное состояние (*неудовольствие*). Фактически, избалованные потребители карабкаются по лестнице, ступеньками которой выступают гедонизм, адаптация, невроз [95; 100; 102].

Как отмечает Р. Веенховен, гедонизм как самоцель в больших дозах ведет к лени, ощущению бессмысленности и пустоты жизни [436]. Так, известно, что просмотр телепередач приносит мало радости, но требует еще меньших усилий, поэтому столь популярен. С точки зрения А. Маслоу, сосредоточение лишь на удовлетворении базовых потребностей создает скуку, отсутствие цели, моральное разложение [219, с. 24].

Гедонистический подход, основанный на эгоистическом стремлении к «быстрому» удовольствию и роскоши, имеет негативные экологические последствия, поскольку истощает земные ресурсы. Материальное благосостояние растет, наслаждения становятся изощреннее, однако уровень счастья не увеличивается в связи с опережающим ростом ожиданий, действием закона адаптации и нарастающим ощущением бессмысленности подобного существования. В то же время увеличивается страх *несчастья* – боязни потерять то, что уже имеется.

Если потребитель в современном рыночном обществе может легко получить удовольствие в качестве «награды» за усилия, которые вовсе не обязательно были приложены, значит, он способен вообразить и несуществующую «причину» (например, уникальные личные достижения), которая должна была бы привести к данному удовольствию при нормальном развитии событий. По мере нарастающей адаптации

индивида к наслаждениям постепенно вырисовывается самообман, лежащий в их основе и создающий общую бессмысленность существования.

«Труд без удовольствия» и смысла, в который нередко вовлечен современный работник, приводит к стремлению получить в свободное время столь же бессмысленную компенсацию в виде «удовольствия без труда». Именно легкость получения потребительских наслаждений объясняет отмеченную А. А. Зиновьевым закономерность, вследствие которой, «благотворное влияние Запада на советских людей оказалось сомнительным или ничтожным, в то время как негативное бесспорно и огромно» [75, с. 447].

Как показывают современные исследования, материалистическая ориентация не только не приносит долговременного счастья, но и является предпосылкой несчастья [207, с. 50-51]. Согласно опросам, уровень счастья среди населения США остался таким же, каким был в 1947 году, зато распространенность депрессивных и тревожных расстройств среди американцев, рожденных после Второй мировой войны, выросла в десять раз [408, р. 43; 369].

Однако гедонистический подход черпает силу в тенденциях рыночного общества, которое обещает индивиду всё большее удовольствие при увеличении потребления. С точки зрения К. Тэйлора, не существует исчерпывающих аргументов в пользу того, что вести нравственный образ жизни в соответствии с традиционными античными добродетелями (справедливостью, умеренностью и т. д.) является *наилучшим* для индивида [292, с. 98]. Одним словом, невозможно рациональным путем убедить гедониста жить по-другому, если он этого не желает.

Гипотетическая «машина удовольствия», придуманная Р. Нозиком [231], не сможет снискать большой популярности у потребителей даже не из-за необходимости быть постоянно подключенным к ней. Проблему вызовет все та же быстрая адаптация к получаемому удовольствию, вследствие чего в саму машину придется периодически вносить изменения. В то же время известно, что нечастые и разнообразные наслаждения действительно способны на некоторое время повысить уровень субъективного благополучия человека, поскольку в этом случае не вызывают адаптации к ним [272].

По контрасту, эвдемоническая жизнь вполне приемлет негативные переживания и даже страдания, если они связаны с достижением важной для субъекта цели. Так, М. Селигман и другие авторы (вслед за известным высказыванием Ф. Ницше) отмечают, что некоторые люди становятся сильнее после перенесенных психологических травм [427, pp. 160–161]. Д. Линден приводит данные современных биохимических исследований, доказывающих, что удовольствие и боль можно испытывать одновременно. Толика страдания, примешиваемая к удовольствию, способствует значительному росту последнего, поскольку создает суперинформативный ответ организма [201, с. 187–188]. Преодоление трудностей в процессе самосовершенствования, сопровождаемое, в том числе, и негативными переживаниями, нередко усиливает осмысленность выполняемой деятельности: «Если это труднодостижимо, значит, оно по-настоящему ценно». Препятствия, пережитые на пути к цели, делают более значимым ее достижение. Кроме того, сложная активность, связанная с реализацией внутреннего потенциала, сама становится наградой за ее осуществление.

Как отмечает А. Маслоу, самоактуализация, в отличие от удовлетворения низших потребностей, не подвержена негативному влиянию адаптации, поскольку практически не предполагает насыщения [219, с. 111]. Привыкание индивида к позитивным изменениям в осуществляемой деятельности происходит гораздо медленнее, чем к позитивным изменениям в жизненных обстоятельствах [207, с. 228]. Знание подобной закономерности позволит в большей степени ценить события и занятия, способные, по выражению Д. Канемана, привлекать внимание долгое время [79, с. 531].

Сравнительные экспериментальные исследования эвдемонической и гедонистической концепций счастья показывают, что примерно 80% эвдемонических видов активности также несут в себе сопутствующее гедонистическое наслаждение [420; 441]. Приятные переживания, периодически возникающие в процессе напряженной деятельности, полезны, поскольку способствуют ее продолжению и возобновлению в будущем. Как отмечал З. Фрейд, «наибольшего эффекта достигают при умении достаточно повышать уровень удовольствия от психической и интеллектуальной деятельности» [300, с. 31]. К сожалению, данный метод, согласно мнению основате-

ля психоанализа, доступен лишь немногим людям, поскольку предполагает наличие способностей и дарований, которые встречаются редко [300, с. 32]. В то же время достичь сугубо гедонистического удовольствия можно простыми и быстрыми путями, связанными, например, с сексуальными отношениями или материальным потреблением (но уже никак не с эвдемонией).

При гедонистически ориентированном поведении человек, стремясь избежать внешних препятствий, постепенно превращается в «препятствие» для самого себя, начиная испытывать скуку, внутренние конфликты, бессмысленность существования. В отсутствие внешних стрессов включается механизм автострессирования [222]. Таким образом, ориентированному на самореализацию субъекту не следует ставить гедонистические удовольствия в качестве основной (или даже сознательной) цели своей активности, которая, в соответствии с внутренней мотивацией, должна выполняться ради совершенствования внутреннего потенциала.

Прорисовывается следующая закономерность: эвдемонический образ жизни с большой вероятностью позволит получить и гедонистическое наслаждение в качестве *сопутствующего* результата. Как пишет С. Франклин, «удовольствие не является причиной счастья; оно лишь побочный продукт личностного роста и самовоплощения» [360, р. 10]. По мнению А. Ф. Бондаренко, жизненные позиции «борца» и «героя» располагаются между полюсами «реального страдания» и «реального удовольствия» [31].

Чрезвычайно важно, что соответствующая активность выбирается исключительно ради проявления в ней индивидуальных достоинств субъекта, его личностной неповторимости, а не ради внешних поощрений или социальных оценок. Как справедливо отмечает в этой связи Р. Нозик, успех человека вовсе не обязательно должен идти на пользу другим [248, с. 318]. Автономная личность склонна принимать активность как свою собственную [420], что говорит о включенности в деятельность высших уровней саморегуляции [197]. Попутно отметим, что личностный потенциал в трактовке Д.А. Леонтьева (подобно индивидуации К. Юнга и самоактуализации А. Маслоу) представляет собой эквивалент личностной зрелости. В подобном образе жизни проявляется истинная природа человека.

Не всегда приятные переживания индивида на низших уровнях систем жизнедеятельности компенсируются ощущением самореализации, исполнением собственной «миссии», «предназначения», осмысленностью существования. Как показано в одном из исследований по достижению целей, ключевым для субъекта служит ощущение «его» или «не его» цели, а не тех эмоций, которые она вызывает. Стремление к достижению значимых долговременных целей существенно меняет человеческую жизнь [429]. И наоборот, стремление к быстрым, лёгким и кратковременным удовольствиям, нагружая индивида приятными (в основном, чувственными) переживаниями, оставляет незаполненными высшие, смысловые уровни его существования, создавая в перспективе более глубокую неудовлетворённость.

Если гедонистическая активность тесно связана с позитивными аффектами и негативно – с отрицательными аффектами, то эвдемоническая деятельность имеет гораздо меньшее отношение к «знаку» эмоций [420]. Это означает, что субъект, выбирая эвдемонический образ жизни, стремится, в первую очередь, к личностным смыслам и самореализации, а не к новым наслаждениям. В то же время, нацеленность на воплощение имеющегося потенциала парадоксальным образом снижает порог получения приятных ощущений [408], что позволяет человеку сохранять весь спектр переживаний. Удовольствие при эвдемонической активности не является основной целью субъекта, однако имеет более стабильный и длительный характер [420].

Эвдемония или полноценное, по-настоящему счастливое существование (*good life*), признается едва ли не единственной альтернативой «скатыванию» человека к потребительской, гедонистической погоне за легкодоступными удовольствиями и таким же «счастьем» по мере роста материального благосостояния.

В своем труде по исследованию понятия «счастье» Ф. Фелдман приводит четыре основных значения слова «счастливый» (*happy*): 1. Радующийся, получающий удовольствие. 2. Удовлетворенный жизнью. 3. Успешный, т. е. реализующий свой истинный потенциал. 4. Обладающий высшей ценностью (*the highest good*) [357, p. 127]. Легко заметить, что первое и второе определения счастья, наиболее часто встречающиеся в словарях [216, с. 163], соответствуют гедонистическим, в то время

как третье и до некоторой степени четвертое (примененное к внутреннему потенциалу), – эвдемоническим представлениям о счастье. Если, согласно Аристотелю, счастье человека заключается в активности, соответствующей его достоинствам, сильным сторонам, то в современном понимании счастье нередко определяется как «длющееся наслаждение» или «сумма всех удовольствий», где «удовольствием» называется чувство, возникающее при удовлетворении желания [411, р. 8].

Мы не можем согласиться с утверждением Ф. Фелдмана о подмене понятия «счастье», которое, якобы, произвел эвдемонизм. Ученый считает, что каждому человеку более-менее известно приятное ощущение счастья, которому он сам дает довольно расплывчатое название «garden variety happiness». Вслед за этим Ф. Фелдман утверждает, что определение счастья как «упражнения своих преобладающих способностей и творческих сил», принятое в аристотелевской традиции эвдемонизма, является необоснованным. По его мнению, эвдемонизм не имеет права называть обычное (гедонистическое) счастье всего-навсего правдоподобной версией данного состояния, а истинным счастьем – упомянутый выше эвдемонический вариант.

Прежде всего, необходимо возразить, что термин «счастье» и по настоящее время признается многозначным, полисемичным [358, р. 162]. Как отмечает Н. Бадхвар, «счастье» может означать разные вещи в разных контекстах [335, р. 13]. В современной науке можно насчитать не менее десятка групп теорий счастья и субъективного благополучия, причем каждая дает собственное определение данному понятию. Эвдемонизм, принадлежащий к позитивной психологии, имеет на это не меньше оснований.

Что касается претензий эвдемонических концепций (нашей в том числе) на определение и обладание «наивысшим» счастьем в сравнении с гедонистическими моделями, то и такой подход имеет разумные основания. Вкратце их перечислим. Во-первых, как уже отмечалось, «счастье» в других теориях подвержено разъедающему воздействию законов адаптации и гедонистического парадокса. В эвдемонизме подобного не наблюдается. Чем больше занимается субъект *своей* деятельностью, совершенствуется в ней, тем более наполненной и осмысленной становится его жизнь, тем более счастливым он себя чувствует. Во-вторых, эвдемонизм обычно подразу-

мекает не только творческий труд, но и гедонистическое наслаждение в качестве сопутствующего (побочного) результата («два в одном»), в то время как прямолинейная погоня за удовольствиями не только не способствует эвдемонии, но и уводит прочь от нее «одно в одном»). Наконец, в-третьих, внутренний потенциал в концепциях эвдемонизма представляет собой уникальный дар, «идеальную» часть личности – *лучшее*, что имеется у человека, и, следовательно, его реализация – *наивысшую* жизненную ценность. Вот почему внутреннее состояние, возникающее в процессе достижения индивидом главной ценности собственной жизни, определяется нами как «первосортное» счастье.

В работах классиков философии можно обнаружить немало подтверждений вышесказанному. Так, Г. Лейбниц [192] и Б. Спиноза [286] ассоциировали счастье с достижением совершенства в каком-либо деле, а К. Маркс писал о необходимости развертывания сущностных сил человека в труде для достижения полноценной жизни [215, с. 163]. Как отмечают современные исследователи Д. Хэйброн и Р. Краут, благополучие человека заключается в его самоосуществлении [335, р. 74], в упражнении его сильных сторон и получаемом при этом удовольствии [335, р. 14]. Мартин Селигман также относит эвдемонию (наряду с гедонизмом и смыслом) к одной из трех разновидностей счастья. В подобном состоянии, индивид чувствует себя «как дома»; он находится «наедине с музыкой» [424, р.1].

В рамках нашей двусистемной концепции (см. подраздел 2.2) мы бы интерпретировали ощущение «как дома» наличием контакта индивида со своей идеальной частью – Личностной Уникальностью, в то время как умение и желание находиться наедине с «внутренней музыкой» – подключением к этому процессу системы «Эгоизм». Хорошая жизнь (*good life*) в понимании М. Селигмана подразумевает узнавание человеком своих сильных сторон (того, что получается лучше всего) и таком последующем изменении основных аспектов своего существования, чтобы использовать эти сильные стороны все больше и больше [424, р.1].

Личное счастье индивида, отмечает К. Кейес с соавторами, зависит от его посвященности осмысленной и целенаправленной (*purposeful*) жизни [378; р. 1018]. Достижение счастья в понимании Дж. Рэйбли означает: наличие у индивида собст-

венных ценностей; знание их индивидом; активная реализация данных ценностей [417]. По мнению А. Тверски, человек должен знать о возможности собственного «величия» и стремиться воплотить его с помощью своих врожденных талантов. Самореализация при этом ассоциируется с достижением высшего уровня духовности [434, р. 324]. Как будет нетрудно убедиться, в нашей теоретической конструкции речь идет о контакте субъекта со своим внутренним потенциалом и его последующей реализацией в целях достижения счастья.

Отметим, что и в современных исследованиях гедонизма как основного способа достижения счастья усилилась тенденция ранжирования гедонистических переживаний. Традиция была заложена еще Аристотелем и Сенекой, считавшими вульгарными наслаждения толпы [7; 258], а впоследствии развита Дж. С. Миллем, ставившем интеллектуальные удовольствия качественно выше всех остальных переживаний [335, р. 47; 410, р. 218]. Д. Хэйброн в обзоре гедонистических теорий счастья отмечает противопоставление позитивных эмоций как более «глубоких» психологических состояний простым чувственным удовольствиям [369]. Дж. Рэйбли, анализируя современные гедонистические модели Р. Криспа и Ф. Фелдмана, отмечает стремление авторов к введению степени «благородства» (the nobility of the experience) применительно к различным приятным переживаниям [417]. Ф. Фелдман проводит разграничение между «чувственным» и «установочным» (attitudinal) видами удовольствий. Последний связан с представлением человека о том, насколько хорошо обстоят его дела. Прделанная нами работа по систематизации понятия «удовольствие» относительно уровней собственной концепции приведена в подразделе 2.6.

Как известно, Аристотель называл эвдемонию лучшим, что только может быть у человека [358, р. 162]. По мнению Р. Тэйлора, именно творческие силы индивида и их реализация в наибольшей степени ассоциируются с представлением о счастье [357, р. 184, 186]. Гедонизм же, выдвигая удовольствие в качестве эквивалента счастья, склонен игнорировать индивидуальные ценности и предпочтения [335, р. 53].

Один из обнаруженных нами парадоксов заключается в том, что эвдемония, определяемая как высшее счастье, способна включать в себя и негативные пережива-

ния, в то время как «низший», материально-ориентированный гедонизм стремится воплощать лишь «чистый позитив» (о таких его более отдаленных последствиях как аддикции, скука и бессмысленность существования пока речь не идет).

Еще один выявленный парадокс эвдемонии заключается в том, что гедонистическое счастье, являющееся мечтой простого обывателя, остается для самореализующегося субъекта побочным или, в лучшем случае, сопутствующим продуктом, но никак не главной целью. Такое счастье, находящееся разрядом ниже в иерархии ценностей индивида, его мало интересует, хотя почти всегда «имеется под рукой» как раз вследствие природы эвдемонической активности, снижающей порог получения гедонистических переживаний.

Эвдемонию можно считать действительно *полноценным* существованием: с одной стороны, в ней многое приобретается (саморазвитие, самореализация, самосовершенствование и т. д.), с другой – ничего полезного не теряется. Сохраняются возможности гедонистических переживаний: удовольствия, радости, ощущения здоровья, удовлетворенности жизнью [170; 171; 392]. На данный момент «эвдемоническая» разновидность счастья не слишком доступна для большинства населения, особенно в менее развитых странах [421; 422], однако из этого положения не следует делать неверный вывод о том, что счастье, достигаемое в процессе эвдемонической активности, счастьем не является. Объективно полезная, хотя и малодоступная для повсеместного использования вещь не должна объявляться менее ценной по причине своей нынешней малодоступности.

Впоследствии Ф. Фелдман сам приводит важный аргумент против гедонизма как главного фактора счастья на следующем примере: когда мать рождает своего ребенка, она испытывает сильную боль, но в то же время абсолютно счастлива [357].

Следует подчеркнуть, что продуктивная самореализация способна «закрывать» много проблем, волнующих современного человека: потери смысла жизни, профессионального выгорания, эмоционального благополучия, достижения потоковых состояний, счастья, пользы для социума. В то же время, малое число лиц, демонстрирующих успешное самовоплощение, и достаточно зрелый возраст, в котором указанный процесс разворачивается с полной силой, особенно остро ставят вопросы о

здоровье индивида, вере в свой потенциал, способности мотивировать себя на постоянные усилия ради самоосуществления.

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

1.5. Гедонизм как особая форма эгоизма

Идеи гедонизма как основной жизненной ценности приобрели широкую популярность в Европе с началом эпохи Возрождения. В этот период понятие «эгоизм» также начинает оцениваться положительно. Наиболее характерным литературным документом, объединявшим эгоизм и гедонизм, явился трактат Л. Валла «О наслаждении», в котором неискоренимость эгоизма обосновывалась стремлением индивида к самосохранению, а основным мотивом человеческой деятельности признавалось стремление к собственному удовольствию [264, с.57]. Томас Гоббс в трактате «Левиафан» подчеркивал, что «все люди всегда действуют, исходя из собственных интересов» и «целью всех действий человека является его удовольствие» [406; р.1]. С точки зрения Т. Гоббса, удовольствие представляет единственную конечную ценность, в то время как боль – единственный конечный нежелательный результат [375, р. 108].

Если эгоизм связан с приоритетным интересом человека к своим нуждам, то гедонизм отождествляет интерес к себе с получением удовольствия. «Эгоизм, – пишет Р. Де Вриз, – заключается в избыточной поглощенности собственным удовольствием или выгодами» [350]. Можно рассматривать гедонизм в качестве разновидности эгоистической мотивации, согласно которой, для всех людей существует единственное и конечное желание, выражающееся в беспокойстве индивида за собственное состояние сознания [352; 414]. С позиций такого определения, «счастье» в обще-

принятой трактовке, связанной с достижением позитивного внутреннего состояния, является всего-навсего одной из версий гедонистического эгоизма.

Принцип удовольствия – неудовольствия был одним из фундаментальных в психоаналитической теории З. Фрейда. Психическая энергия индивида разряжается в виде действий (катексис), приводящих к удовлетворению потребности и получению удовольствия [299].

С точки зрения бихевиоризма, все «первичные подкрепители» (в основном, еда, питье, секс) также связаны с получением базовых удовольствий. В экспериментах ученых животные предстают типичными гедонистами. В связи с этим, автор настоящей работы предлагает «усовершенствовать» основную формулу бихевиоризма следующим образом: стимул – *гедонизм (эгоизм)* – реакция.

Гедонизм как одна из разновидностей эгоизма начинается с «конечного» желания удовольствия и избегания боли, страданий [407]. Действия человека под влиянием «принципа удовольствия» расцениваются как его эгоизм [438]. Существует также отождествление гедонизма с краткосрочным эгоизмом, направленным на получение сиюминутных выгод или наслаждений [436]. Подобная разновидность детского эгоизма отмечена в работе Л. И. Божович (подраздел 1.6).

Обсуждая теории эгоистической мотивации, Р. Мило выделяет ее гедонистическую разновидность в качестве желания продолжать приятные переживания и прекратить либо избегать неприятных [402]. В этой же монографии К. Броуд анализирует основные виды эгоистических желаний, среди которых желание человека получать удовольствия и избегать страданий ассоциируется со стремлением к собственному счастью [342; р. 89]. Весьма характерным примером теории гедонистического эгоизма является современная концепция субъективного благополучия (SWB) Эдварда Динера [351], ассоциирующая уровень счастья со стремлением человека к приятным переживаниям, избеганием негативных аффектов и общей удовлетворенностью жизнью.

Отметим, что и в шкале диспозиционного эгоизма [226], половина утверждений – пять из десяти – также связаны с гедонистическим удовлетворением желаний, удовольствием, счастьем.

Родство понятий «счастье», «гедонизм» и «эгоизм» проявляется в некоторых удивительных совпадениях. Так, в позитивной психологии существует гедонистический парадокс, согласно которому, человек получает больше удовольствия, если концентрируется не на самих приятных переживаниях. Однако науке известен и эгоистический парадокс: индивид может не извлечь пользы для себя, если будет фокусироваться только на собственном интересе [414].

Отметим также, что все три понятия – счастье, эгоизм, гедонизм – претендуют на роль конечной ценности (*ultimate value*) в жизни человека. В то же время, как отмечает А. Тверски, если бы удовольствие было конечной (главной) целью и смыслом человеческой активности, то человек не был бы награжден высоким интеллектом, выделяющим его из всех живых существ. Моменты удовольствия и/или покоя должны рассматриваться индивидом лишь в качестве коротких «остановок для отдыха» [434, p. 35].

Тем не менее, упреки в эгоистической природе иногда получают не только гедонистически ориентированные модели, но и теории, связанные с реализацией внутреннего потенциала человека. Уже со времен появления работ гуманистических психологов стало понятно, что самоактуализирующиеся люди с их непохожими ценностями и поведением могут восприниматься современниками как «оторвавшиеся от общества», как эгоисты. А. Маслоу, в частности, призывал не относиться к ним как к наглецам [218]. Указание авторов эвдемонических теорий на «глубокие качественные отношения со значимыми другими» [419; 421] не только не отменяет, но, возможно, усиливает данный стереотип, поскольку речь идет об ограниченном круге единомышленников. В последние десятилетия даже концепция эвдемонии Аристотеля подверглась обвинениям в эгоизме [355; 399; 415].

Возможно, по причине автономии эвдемонически ориентированной личности определенные круги американского общества (не углубляясь в проблему и смешивая два разных понятия) считают самореализацию синонимом нарциссизма, а личностный рост воспринимают как угрозу общественным институтам [421]. Действительно, поведение талантливого и совершенствующегося индивида, всегда и всюду совершающего «эгоистические», «непрозрачные» для других жизненные выборы,

трудно прогнозировать с точки зрения поддержания социальной стабильности. Как отмечают в этой связи Э. Деси и Р. Райян, социальное окружение либо поддерживает, либо подавляет внутреннюю мотивацию [348; 349].

С другой стороны, как показал Д. Фарнхам, возможная забота о других при эвдемонии в конечном итоге действительно осуществляется индивидом ради собственного блага [355]. Различение Т. Куиллином (эгоистических) действий, основанных на собственном интересе, и действий, производимых в целях улучшения состояния актора [415], подразумевает, что к последним следует относить не только эгоистические поступки.

Неслучайно А. Шопенгауэр, обсуждая концепцию эвдемонии Аристотеля, отмечал, что подобное приложение своих сил больше подходит «сильным и богатым мира сего» [320, с.39], а, с точки зрения К. Рифф и Б. Сингера, возможности для эвдемонического благополучия распределены в американском обществе неравномерно [421]. В подразделе 2.4 (после введения разработанной концепции) мы внесем большую ясность в поставленные вопросы.

1.6. Роль эгоизма в реализации внутреннего потенциала и достижении счастья

Введение морально нагруженного термина «эгоизм» с неясно очерченными границами требует его предварительной конкретизации и объяснений. С точки зрения А. Мосли, эгоизм представляет собой теорию, согласно которой, «я» индивида является или должно являться основой мотивации и целью его собственных действий [406, р. 1]. То есть, эгоизм основан на понятии «эго» («я»). Как отмечает З. Фрейд, «при норме для нас нет ничего более достоверного, чем чувство самого себя, собственного «Я». Это «Я» кажется нам самостоятельным, цельным, четко отграниченным от всего остального» [300, с. 10].

Мы предпочитаем определять эгоизм как врожденную предрасположенность человека в свою пользу. Последнее способно вести к сосредоточенности (фокуси-

ровке) индивида на реализации собственных интересов (в том числе, внутреннего потенциала). Разные уровни интересов и желаний создают необходимые предпосылки для выделения разных уровней эгоизма в рамках единой системы (разд. 2).

Как отмечает Ф. С. МакНелли, эгоистические стремления направлены на то, чтобы дать человеку «предпочитаемое состояние самого себя» [377, р. 40]. Все человеческие действия, правильно поняты, в конечном счете мотивированы удовлетворением желаний, реализацией собственных интересов [356]. С точки зрения Б. Спинозы, стремление человека к собственной пользе представляет собой величайшую добродетель [237, с. 31]. Эгоизм, пишет А. Рэнд, представляет не что иное как заботу человека о своих интересах, а потому должен оцениваться положительно [267, с. 7].

Приоритет эгоистических ценностей над альтруистическими в неявной форме присутствует и в психотерапии. Речь, в частности, идет о рекомендациях «быть собой», «жить собственную жизнь», «искать уникальный смысл существования» и т. д. С точки зрения Дж. Рейнуотер, главные вопросы, которые должен периодически задавать себе клиент, чтобы не быть захлестнутым внешними стрессами, следующие: «Что я сейчас хочу?» и «Чего бы мне хотелось в следующий момент?» [256, с. 17]. Их мысленное повторение позволяет не пойти на поводу чужих необоснованных требований, не стать жертвой манипуляций. Разумеется, сама манипуляция может быть определена как стремление манипулятора-эгоиста сбить потенциальную «жертву» с пути следования собственным интересам и подчинить своим.

Как показано в современных зарубежных работах, человеческий эгоизм является мощной биологической силой, а потому обладает защитными и мотивационными свойствами, не только побуждая индивида к деятельности, но и повышая его способность противостоять стрессам и давлению окружающей среды в процессе достижения цели. Вот что указывает в этой связи С. Д. Батсон: «Преобладающий взгляд на человека среди биологов и психологов заключается в том, что *в глубине* люди полностью эгоистичны» [338].

Биологические корни эгоизма (предрасположенности в свою пользу, способствующей выживанию особи) восходят к учению Ч. Дарвина: «Мое наследственное

вещество есть самое важное вещество на свете. Чтобы оно могло выжить, вполне оправданно, если другие будут недоедать, страдать, а, возможно, и умирать» [248, с. 122]. Как отмечает Дж. Уолкер, эгоизм представляет собой главный факт органической жизни, ее универсальную характеристику [438, р. 13].

Согласно Р. Докинзу, эгоизм как приоритетная забота о собственных нуждах «впечатан» в гены, обеспечивая тем самым стратегии самосохранения индивида [64]. Как отмечает Р. Райт, «в повседневной жизни все мы исходим из этой предпосылки – что наше благополучие гораздо важнее благополучия почти всех прочих, за исключением разве что близких родственников» [255, с. 448].

В данном контексте Г. Дж. Джейсон выделяет «генетический» (направленный на приоритетное продвижение собственных генов в потомстве) и «соматический» (направленный на усиление индивидуумом собственной жизни) виды эгоизма [375, р. 108]. С биологической точки зрения, пишет Г. Рэчлин, эгоизм способствует выживанию. Поэтому любое эгоистическое решение первоначально выглядит более предпочтительным для индивида, чем любое альтруистическое [416].

Как отмечает В. Д. Шадриков, «биологически, с точки зрения выживания, человек должен воспринимать себя как нечто гораздо более важное, чем все его окружающее. В этом источник энергии и желания защищаться от других, работать для поддержания своего существования, бороться за свою жизнь и добиваться успеха» [315, с. 257]. Таким образом, автор фиксирует защитные и мотивационные функции человеческого эгоизма. Как будет ясно из дальнейшего изложения (разд. 2), защитные функции системы «Эгоизм» в рамках нашей теоретической концепции направлены, главным образом, наружу (контроль и управление ситуациями, связанными с реализацией жизненного потенциала субъекта), в то время как мотивационные функции – внутрь, на свою «Личностную Уникальность».

Как известно, мотивационные системы занимают центральное место в организации поведения человека, поскольку, согласно Г. Олпорту, мотивация питает личность энергией [329, с. 44]. Побудительные мотивы отражают фундаментальные потребности человека. В противовес диспозиционной ориентации, для мотивационного подхода важнее то, что личность «делает», а не то, что она «есть». Как будет вид-

но из дальнейшего изложения, двусистемное построение разработанной нами концепции позволяет учесть как более «содержательные», так и более «динамические» аспекты жизненного потенциала и его реализации.

Представление об эгоизме как мощной врожденной силе, «на самом деле» управляющей поведением людей (вне зависимости от того, что они сознательно думают и говорят), хорошо согласуется с философской концепцией эпифеноменализма [13, с. 85–86]. Именно биология, по мнению Р. Триверса, способна предложить общественным наукам хорошо разработанную и экспериментально обоснованную концепцию личного интереса. Так, например, известно, что люди быстрее воспринимают предъявляемые им на краткие промежутки времени буквы, входящие в их собственные имя и фамилию. Испытуемые возбуждаются, когда слышат запись звуков своего голоса, даже если не догадываются, что этот голос их собственный. Ни один чужой голос подобного возбуждения не вызывает [291]. Мозговые центры постоянно отслеживают наш статус по отношению к окружающим [282, с. 548]. Как пишет Д. Канеман, люди определяют направленный на них гнев собеседника по первому же его слову; входя в комнату с посторонними, они сразу понимают, что речь шла о них [79, с. 20].

Согласно теории каузальной атрибуции, индивид склонен приписывать достигнутые успехи собственным личностным особенностям, в то время как неудачи объяснять неблагоприятным влиянием ситуации. По отношению к чужим успехам и неудачам дело обстоит обратным образом [210, с. 693]. Люди склонны переоценивать собственную значимость и считать себя ответственными за события, в которых на самом деле играли второстепенную роль [211, с. 96]. Защитные оценочные искажения нередко плодят излишнюю самоуверенность [211, с. 97]. Исследования показывают, что большинство людей видят себя лучшими (более умными, красивыми, интеллектуально открытыми) чем средний человек [211, с. 105]. Многие искренне считают, что превосходят других по наиболее желанным качествам [79, с. 337].

Наконец, согласно опросам, большинство американцев считают себя счастливыми людьми, при этом сильно недооценивая уровень счастья окружающих [Селиг-

ман, поз пси]. Можно ли обнаружить более веское доказательство связи эгоистической предрасположенности в свою пользу и стремления к счастью?

Еще Платон, а в 17 веке английский философ Т. Гоббс опасались, что безудержный рост эгоистических устремлений способен привести к «войне всех против всех». Подобные предположения в целом не подтвердились, а идея разумно понятого собственного интереса способствовала расцвету капиталистических отношений.

В западной философской и экономической мысли на протяжении последних трех-четырех веков понятие «эгоизм» сделало триумфальную карьеру. Как пишет С. Холмс, разумно понятый собственный интерес каждого человека (как наименее деструктивное из всех его влечений) на заре развития капитализма противопоставлялся стихийным, иррациональным человеческим страстям, способным нарушить новый общественный порядок. Буржуазное стремление к эгалитаризму и производительному труду ради собственного блага индивида способствовало высокой оценке и приданию универсального характера понятию собственного интереса. В результате «гранитная скала» эгоизма и близкого к нему индивидуализма простояла века в зарубежной науке и имела успехи (в том числе, в качестве объяснительного принципа), не сравнимые ни с какой другой теоретической моделью в политике, экономике и других науках [372, р. 286]. Так, важнейшими признаками современного «Номо Экономісус» являются рационализм и действия в собственных интересах [216, с. 96].

Как показал еще в XVIII веке английский моральный философ и экономист А. Смит, снабжающие нас продуктами бакалейщик, булочник, мясник делают это вовсе не потому, что желают утолить наш голод. На самом деле их поступками движет личный интерес – желание извлечь прибыль из удовлетворения наших потребностей. Так возникает свободная рыночная экономика, так функционирует капитализм [395]. Интересно, что у А. Смита можно обнаружить ссылки не только на универсальный человеческий эгоизм, но и на некие аналоги Личностной Уникальности. Так, ученый говорит о «неотлучном, неслышимом собеседнике, готовом поправить и дать критический совет» [308, с. 324].

Приведем и проанализируем важную цитату из работы С. Моэма: «...тут говорит глубоко заложенное во мне, как и во всяком человеке, упрямое стремление существовать; говорит эгоизм, унаследованный всеми нами от той изначальной энергии, которая в незапамятном прошлом дала первый толчок и пустила машину в ход; говорит потребность самоутверждения, которая есть во всем живом и благодаря которой оно остается живым. Это – самая сущность человека. Удовлетворение ее и есть то самоудовлетворение, о котором Спиноза сказал, что это – высшее, на что мы можем надеяться, ибо никто не стремится сохранять свое существование ради какой-то посторонней цели» [225, с. 285].

Вышеприведенная цитата демонстрирует: связь эгоизма с ценностями сохранения и самоутверждения; древнее происхождение эгоизма применительно к эволюции природы; энергетический потенциал эгоизма, побуждающий к действиям; соответствие эгоизма глубинной сущности человека; и, наконец, способность индивида получать удовлетворение и счастье в случае реализации эгоистических желаний.

Важность приоритетного внимания к собственным интересам в связи с достижением внутреннего благополучия подчеркивалась античными философами: «... когда поймешь, что для тебя важно только твое, а остальное – пустяки; когда будешь желать только того, что от тебя зависит – тогда ничего не будет страшно для тебя. Никто не будет властен над тем, что твое собственное, а в нем только и заключается добро и зло» [330, с. 71].

По мнению Р. Д. Прехта, «великая потребность в справедливости присутствует в человеке весьма слабо. Зато гораздо весомее справедливости выражен эгоизм и стремление к свободной, ничем не ограниченной самореализации» [248, с. 317].

Доктрина психологического эгоизма утверждает, что единственной конечной целью (или «первоначальной основой», что в большинстве случаев одно и то же), к которой стремится человек, является его собственный интерес. Напомним, что на тот же статус «первопричинности» в зарубежной моральной философии претендуют ранее обсуждавшиеся понятия «гедонизм», «эвдемония» и «счастье». Тесная связь фундаментальных потребностей (переживаемых человеком как желания, подлежа-

щие удовлетворению) с первичными мотивами лишней раз подчеркивает важную роль эгоизма.

Как отмечает Г. Дж. Джейсон, концепция психологического эгоизма представляет, по сути, теорию человеческого поведения, делая эмпирическое заявление о его причине. Все поведение индивида (в частности) как и любого живого существа (в целом) направлено на достижение максимально хороших для него результатов. При этом под наилучшими результатами подразумевается наибольшее и максимально полное преобладание позитивных последствий над негативными в долгосрочной перспективе [375, p. 108].

«Глобальный» характер понятия «эгоизм» делает возможным проведение мысленного эксперимента. Подставим на место понятия «душа» (предмет исследования психологии, в своей изначальной форме не имеющий определенных свойств, кроме, разумеется, «не-материальности») понятие «эгоизм» и оценим возможные последствия. Два основных преимущества видны невооруженным глазом. Во-первых, ясно прорисовывается связь биологического, индивидуально-психологического и социального уровней человеческого функционирования – в связи с представленностью указанного многоаспектного понятия на каждом из них. Во-вторых, сразу появляется четкое направление дальнейших исследований, поскольку эгоизм человека (как и любой другой живой особи) имеет интенцию, подразумевающая стремление индивида к реализации собственных интересов.

Слово же «душа», оставаясь аморфным понятием, не предоставляет ни одной из указанных возможностей – как в связи с противопоставлением себя «животному» и «материальному», так и в связи с отсутствием имплицитных «указаний», «инструкций», способных с самого начала направить эмпирические исследования в конкретное и обоснованное русло. Одним словом, в согласии с некоторыми идеями Платона и Эпиктета, мы предпочитаем иметь дело с «душой-субъектом», нежели с «душой-субстанцией» [303]. Наиболее полноценным воплощением «души-субъекта» явилось бы взаимодействие компонентов, относящихся к высшим уровням обеих систем нашей теоретической концепции, проявляемое в соответствующей активности.

Вышеуказанные преимущества эгоизма как возможного предмета психологии сохраняются и при сопоставлении с более современными понятиями «психика», «психическая деятельность» и т. д. Первичная мотивация индивида, его потребности, направленность, стремление к реализации собственных интересов, выбираемые психологические защиты, наконец, принцип активности – все это естественным образом воплощено в доктрине психологического эгоизма в случае ее принятия и дальнейшего развития.

Глобальная претензия, лежащая в основе представления о единой природе первичной человеческой мотивации, ставит доктрину психологического эгоизма в потенциально уязвимое положение: *единственное* исключение, которое невозможно будет оспорить, способно обрушить всю конструкцию. Тем не менее, до настоящего времени основные аргументы оппонентов конечной эгоистической мотивации так или иначе оспариваются [352; 414].

Забота индивида о максимуме позитивных последствий для себя лично роднит, как будет ясно из дальнейшего изложения, понятия «эгоизм» и «счастье». В частности, и тот и другой термин имеют отношение к «конечным» жизненным ценностям – в противоположность «инструментальным», необходимым для достижения чего-либо другого. Эгоистические понятия выгоды (*benefit*) и собственного интереса часто ассоциируются с достижением счастья [357, p. 166].

С подобной точки зрения, люди в конечном итоге заботятся лишь о собственном счастье и желают счастья другим (как правило, близким, от которых зависят) только тогда, когда считают его средством для личного благополучия [414]. Человеческое действие может считаться рациональным в том случае, если оно вносит вклад в благополучие актора [428, p. 2]. Аналогичную закономерность отмечает Ф. Фелдман: «Разумным для человека действием является лишь то, которое максимизирует его уровень счастья» [357, p. 13]. При таком подходе проявления альтруизма могут расцениваться как иррациональные.

Доктрина психологического эгоизма является дескриптивной: она лишь описывает то, что происходит «на самом деле» и не пропагандирует этические идеалы. С точки зрения данной теории, люди такие, какие есть – они не способны к чему-либо

другому, кроме как ставить собственные интересы во главу угла и поступать соответственно. Из понятия «эгоизм» вытекают *все* психологические законы, человеческие действия, а также их последствия. Поэтому данный вид эгоизма и называется в зарубежной науке психологическим.

Эгоизм, с точки зрения Дж. Робинсона, подразумевает осознание себя в качестве индивидуальности. Человек понимает, что находится в центре собственной Вселенной, выше любых учреждений, формул или богов. Последние существуют лишь в том случае, если сам индивид свободно выбирает именно их [418, р. 1-2].

Доктрину психологического эгоизма следует отличать от другой группы теорий, которую условно называют «этическим эгоизмом» [395] или «этическим индивидуализмом» [440]. Согласно данной нормативной концепции, людям *следует* преследовать свои интересы и стремиться, в первую очередь, к собственному счастью. Каждый человек имеет преобладающую обязанность по отношению к самому себе, поэтому и поступать он должен соответственно. Морально верным считается такое действие, которое ведет к наилучшим результатам для данного индивида [375, р. 108].

«Категорический», «императивный» эгоизм распространяется даже на религиозную веру: поскольку все мы рождаемся эгоистами, значит, Бог наделил людей эгоизмом. Поэтому вести себя эгоистически, преследовать собственный интерес означает проявлять уважение к Богу [401]. Как отмечает М. Вебер, чувство божественного избранничества, достигаемое в кальвинизме тяжелым трудом, результируется известным высказыванием: «Бог помогает тому, кто сам себе помогает» [40, с. 120]. «Нет ничего нелепей, – пишет К. Хитченс, – представления о создателе, который запрещает инстинкты собственного изготовления» [308, с. 271].

Главный из всех эгоистических мотивов был назван Дж. Бентамом: людьми движет желание собственного наслаждения (гедонистический эгоизм). Более конкретно, все индивиды в конечном итоге стремятся получить или продлить собственные приятные переживания и избежать либо прекратить неприятные. Другой известный и близкий к предыдущему кандидат на роль конечного мотива подразумевает стремление к собственному счастью [402, р. 3].

Теории эгоистической мотивации, признающие главенство одного конечного мотива, называются монистическими. Плюралистические же теории эгоизма подразумевают наличие нескольких нередуцируемых эгоистических мотивов. Основные виды подобных мотивов (желаний) перечислены в работе К. Брода:

- желание продолжать свою телесную жизнь и связанный с ним страх собственной смерти (самосохранение);
- желание получать и продолжать приятные переживания и избегать либо прекращать неприятные (гедонизм);
- желание получить, развивать и сохранять собственные умственные и физические возможности и избавляться от других, «вредных» качеств (саморазвитие, самосовершенствование);
- желание самоуважения и уважения со стороны окружающих;
- желание самоутверждения;
- желание собственности [342, pp. 88–90].

Как отмечает Дж. Фейнберг, теория психологического эгоизма кажется многим людям верной и обоснованной по нескольким причинам. Так, появляется возможность более-менее успешно анализировать практически все действия, совершаемые индивидами. Можно достаточно быстро раскрыть «истинные» мотивы поведения (не только чужого, но и своего), скрываемые за такими словами как «долг», «патриотизм», «любовь» и тем самым перестать обманывать себя и других. Конечное стремление к удовольствию, лежащее в основе той или иной активности, указывает на понятную любому человеку «настоящую» цель поведения окружающих.

Вероятный цинизм, обусловленный некритичным принятием такой доктрины, заставляет считать любую дружескую улыбку стремлением повысить собственный рейтинг, видеть за альтруистическим поведением желание благотворителя получить бесплатную рекламу, а заодно поздравить себя с тем, что жизнь удалась (в отличие от несчастливых получателей помощи). С подобной точки зрения, боги почитаемы лишь за их способность облегчать человеческий страх смерти, а «золотое правило» отношений между людьми является ничем иным, как проверенной «формулой успе-

ха», используемой в современном коучинге. Соответственно, все моральное обучение может быть построено на политике кнута и пряника [356, p. 515].

Современная наука, в том числе психология, имеет доказательства существования у человека и других видов мотивации помимо чисто эгоистической [439], однако эмпирически установить «первопричинность» неэгоистических мотивов совсем не просто. Многие альтруистические акты могут быть при желании объяснены с позиций эгоистической мотивации, поскольку способствуют выживанию или, по крайней мере, повышают настроение (улучшают внутреннее состояние) индивида.

В качестве доказательства заново рассмотрим часто повторяемый пример «врожденной альтруистической мотивации», используемый авторами в качестве оппозиции эгоизму. Известно, что младенцы в родильных домах сами начинают кричать, если слышат крики других детей [439]. Стандартное альтруистическое объяснение (врожденная бескорыстная забота о другом человеке, попавшем в беду) может быть парировано как минимум четырьмя эгоистическими интерпретациями. Во-первых, младенец стремится своим плачем «заглушить конкурента», чтобы получить (не утратить) необходимое внимание и ресурсы заботящихся взрослых. Во-вторых, полезно выразить собственное «возмущение» тем фактом, что рядом оказался крикливый соперник, мешающий питанию и отдыху. В-третьих, плач другого новорожденного способен быть сигналом общей для младенцев опасности, о которой надо срочно предупредить заботящихся взрослых, усилив общий шум. В-четвертых, крики соседа могут оказаться свидетельством «ослабления внимания» кормильцев ко всем младенцам в помещении, поэтому полезно сообщая выразить взрослым собственное недовольство в профилактических целях (групповой эгоизм).

Приведенные объяснения демонстрируют возможную эгоистическую природу мотивации, лежащей в основе «эмпатийного» плача новорожденных. В ситуации выбора эгоистическая интерпретация поведения новорожденных имеет преимущество перед альтруистической как более простая (принцип Оккама).

Стремление незрелой, а потому зависимой особи привлечь или сохранить внимание и ресурсы взрослых (родителей) ради увеличения шансов на выживание и благополучие легко просматривается за многими внешне бескорыстными действия-

ми. Щенок, лижущий руку хозяина, поступает так отнюдь не из «альтруистических» побуждений.

Любой человеческий поступок, как утверждал У. Батлер, может считаться эгоистическим просто потому, что имеет отношение к «я» действующего субъекта [395, р. 52]. Возникает своего рода универсальная тавтология, трюизм: поскольку все мотивы, действия и желания человека так или иначе связаны с его «я», являются его собственными, значит они эгоистичны.

Подобный теоретический казус был разрешен сравнительно недавно. По мнению Дж. Фейнберга, для суждения о действии как эгоистическом следует рассматривать не его генезис, а, скорее, цель действия и «цель» мотива. Нужно изучать не источник, из которого исходит мотив или действие (в произвольной активности субъекта таким источником всегда выступает его собственное «я»), а их направление – то, на реализацию чьих интересов они нацелены [356, р. 516]. В этой связи Д. Кребс считает необходимым различать цели поведения (всегда *в конечном счете* направленные на благополучие актора, т. е. эгоистические) и последствия, результаты поведения, которые могут быть и альтруистическими. Ошибка сторонников конечной (первичной) альтруистической мотивации заключается в том, что они принимают последствия поведения за его цели. Ни один мотив индивида не может иметь своей *исключительной* целью благополучие других и не учитывать собственное благополучие [381, р. 137]. Наш подход к решению данного вопроса (с учетом полученных экспериментальных данных) приводится в подразделе 4.4.

Любой выбор эгоиста должен *в конечном счете* касаться лишь его собственного «я». Выделенные курсивом слова позволяют провести различия между «тотальным» и «просвещенным» эгоизмом [375, р. 109]. Последний подразумевает совместную работу, заботу и оказание помощи другим людям в качестве инструментальной ценности, в итоге позволяющей эгоисту в наибольшей степени максимизировать собственную конечную выгоду.

Приведем пример: если я подаю милостыню нищему, то, разумеется, это именно я подаю милостыню. Если я подаю милостыню нищему, чтобы, в конечном счете (или главным образом), облегчить собственное душевное состояние, то мой (внешне

альтруистический) поступок следует считать эгоистически мотивированным. Если же моя «первичная» мотивация направлена исключительно на улучшение положения нищего и не имеет ничего общего с попыткой поднять собственное настроение и самооценку, либо получить одобрение окружающих, тогда мой альтруистический поступок обусловлен альтруистической же мотивацией.

Теория гедонистического эгоизма, включающая получение удовольствия, улучшение самочувствия от предпринятых действий, может оспариваться аргументом об отсутствии доказательств нацеленности человека на непременно наслаждение от *каждого* своего поступка (за исключением убеждений самих сторонников гедонистических теорий). Также пока не существует исчерпывающих свидетельств того, что все формы гедонизма являются эгоистическими [402, р. 4].

В указанной связи Г. Кавка проводит полезное разграничение между «максимизирующим» (maximizing) и «не-максимизирующим» (nonmaximizing) эгоизмом [377, pp. 38-39]. Согласно первой разновидности эгоизма, человек всегда будет совершать действия, которые, как он предполагает, *лучше всего* обеспечат его долговременные личные интересы. Второй же, более мягкий вариант предполагает, что конечной целью любого человеческого действия является обеспечение лишь *некоторой* выгоды актору.

Грегори Кавка приводит различные возражения против концепции универсального психологического эгоизма и отдает предпочтение более умеренным, лучше доказуемым его формам. В результате автор обосновывает понятие «преобладающий эгоизм» (predominant egoism), согласно которому, для большинства (но не для всех) людей в большинстве ситуаций преобладание «альтруистического выигрыша» над «личной потерей» должно быть достаточно большим для того, чтобы действительно мотивировать человека на поступки, связанные с временным пренебрежением собственными интересами [377, р. 64–65]. Иными словами, некоторые люди склонны иногда помогать другим в ущерб собственным интересам, если теряют сравнительно немного, в то время как получатель помощи имеет большой выигрыш, значительно превышающий потери помогающего. В остальном же, делает вывод автор, основываясь на многочисленных приводимых данных, доктрина эгоистической мотивации

наилучшим образом объясняет поведение субъекта. Как отмечает Г. Дж. Джейсон, теорию Г. Кавки, подразумевающую гораздо более частые проявления эгоизма в сравнении с альтруизмом (который, тем не менее, способен быть частью первичной мотивации), можно назвать «эгоизмом по умолчанию» (default egoism) [375, p. 109].

Психология как наука, изучающая внутренний мир, «эго» отдельного человека, по определению не смогла избежать встречи и с понятием «эгоизм», которое в более или менее явном виде присутствует во многих общепризнанных теориях. Авторы одного из наиболее полных обзоров такого рода последовательно демонстрируют преобладание идеологии эгоизма в концепциях З. Фрейда, неопрейдистов (Г. Салливан, К. Хорни, Э. Фромм), гуманистических психологов (А. Маслоу, К. Роджерс), теориях социального научения (А. Бандура), а также других современных направлений общей психологии, социальной психологии и психотерапии. Исследователи показывают практическую невозможность полного избегания эгоистической мотивации, поскольку для нас «быть мотивированными сделать что-либо без ожидания удовлетворения нашего собственного желания может на самом деле представлять собой противоречие в понятиях. Когда наши желания и потребности удовлетворяются, мы движемся к счастью» [439, p.200].

Трудности, которые имеет с обсуждаемым термином академическая наука, заметны невооруженным глазом. С одной стороны, эгоизм зачастую получает негативную трактовку либо вообще замалчивается, с другой – в психологии изучаются понятия, напрямую связанные с эгоистическим продвижением индивидом собственных интересов – ценности, потребности, психологические защиты, мотивация, самореализация. Как пишет П. Витц, психология с ее культом самопочитания превратилась в современном западном обществе в новомодную религию [437]. Отметим, что еще столетие назад О. Хаксли отождествил понятия «личность» и «эгоизм» [305], в то время как Р. Штайнер дал следующее название своей очередной работе: «Эгоизм в философии» [323]. У Ж. П. Сартра сознание человека отождествляется с принципом «для себя», который можно считать аналогом эгоизма [271]. С точки зрения М. Хайдеггера, человек открывает себя и свой мир в заботе о своей жизни

[304]. Напомним, что забота о собственных интересах трактуется как основное свойство эгоизма.

Если рассматривать принятое в академической психологии определение направленности личности как «системы преобладающих мотивов поведения», и при этом, как было показано выше, считать большинство таких «первичных» мотивов эгоистическими (отнесенными к себе и собственному интересу), то основной, базовой направленностью личности в этом случае автоматически становится именно эгоистическая ее разновидность.

Двойственность, амбивалентность, существующая в отношении эгоизма, и связанные с ней «фигуры умолчания» продемонстрированы в одной из работ Э. Фромма: «Современная культура вся пронизана табу на эгоизм. Нас научили тому, что быть эгоистичным грешно, а любить других добродетельно. Несомненно, это учение находится в вопиющем противоречии с практикой современного общества, признающего, что самое сильное и законное стремление человека – это эгоизм...» [302, с.560]. Оттого и пожелание человеку «не быть эгоистом» столь же двусмысленно, поскольку может означать директиву «не любить себя» и «не быть собой», подавляя тем самым спонтанное и свободное развитие личности [302, с.564].

В другой современной работе признается, что, с одной стороны, для субъекта полезно придерживаться эгоистической мотивации, заботиться только о себе, но, с другой – нельзя ни в коем случае открыто говорить об этом окружающим. Принятие подобной стратегии поведения, отмечает автор, ставит под сомнение моральную безупречность эгоизма [435].

Сравнение эгоизма со «змеиной кожей» в статье И. А. Рудзит [264] демонстрирует то же двойственное отношение к данному понятию. С одной стороны, эгоизм служит защитной, т. е. полезной для человека «оболочкой», а с другой – метафора змеи намекает на «низость» эгоизма.

Как отмечает С. Холмс, изучение эгоизма зарубежной наукой на протяжении веков действительно осуществлялось по двум расходящимся направлениям. С одной стороны, предполагалось, что эгоизм ухудшает отношения между людьми вследствие возникающего между ними соперничества, с другой – что он является необхо-

димым «мотором» любого предпринимаемого человеком усилия [372, р. 286]. По крайней мере, «двусторонняя» трактовка явления, по-прежнему оставаясь недостаточной, все же лучше, чем односторонне-тенденциозная. Выделение и сопоставление между собой двух сторон предмета исследования позволяет создавать уже внутренний (более тонкий) контраст, нежели тот, что достигается в сравнении с «внешней полярностью».

Концепция А. Адлера, исследующая стремление человека к личному превосходству [1], также может быть описана в рамках эгоизма. При этом стремящийся к самореализации индивид пытается использовать человеческую общность для достижения собственного престижа, что косвенно свидетельствует о подчиненности альтруистических компонентов эгоистическим.

С другой стороны, в своих работах А. Адлер ведет речь не только о достижении превосходства, но и совершенстве человека [208, с. 85]. Указанное понятие требует привлечения второй системы нашей концепции под названием «Личностная Уникальность» (подразделы 2.1–2.2). Именно в контексте гармоничного взаимодействия обеих систем разработанной теории можно говорить о возникновении состояния завершенности, одного из ключевых понятий в воззрениях А. Адлера.

Если западная философия и психология отмечают, по крайней мере, «двойственность» эгоизма, то советская наука характеризовалась однозначно-негативным отношением к данному понятию. Так, по мнению Л. И. Божович, возникающий при неправильном воспитании «наивный детский эгоизм» способен перерасти в «гораздо более опасный эгоизм взрослого» [29]. Никаких подтверждений вышесказанному (неизбежному перерастанию детского эгоизма во взрослый; особой опасности взрослого эгоизма) не приводится.

В работе Т. А. Флоренской также отмечается, что эгоизм детей вызван недостатками воспитания [295]. При всем уважении следует поправить автора в определении генезиса данного явления. Эгоизм, в том числе детский, является врожденным, а потому *изначально* никакого отношения к воспитанию не имеет. Известно, что одной из целей советской системы воспитания (как и советской идеологии в целом) являлось искоренение всяких проявлений эгоизма и способного возникнуть на

его основе (в более старшем возрасте) зрелого индивидуализма. Тоталитарному обществу требовались послушные исполнители, для которых интересы Родины и коллектива были важнее собственных. Признание врожденной эгоистической направленности каждого индивида означало бы, что советский строй вменяет педагогам в обязанность насильственное изменение человеческой природы. Очевидно, что дурное воспитание способно усилить негативные проявления эгоизма, но в этом случае одним лишь эгоизмом дело далеко не ограничится.

Как отмечали еще Сократ и Платон, необходимость «заботы о себе», неразрывно связанной с принципом «Познай себя», не в последнюю очередь диктовалась ущербностью древнегреческой педагогики, обучавшей индивида лишь «внешним» вещам [303]. Советская педагогика в указанном (ущербном) смысле значительно превзошла античную, поскольку от игнорирования эгоистически ориентированной заботы о себе перешла к прямой борьбе с ней.

Если эгоизм в советской науке и практике рассматривался как следствие неправильного воспитания, то в отечественной философии он, в соответствии с положениями экономического детерминизма, считался порождением буржуазного общества, разделенного на классы [238], а потому и здесь был однозначно «плох» и «вреден».

Надо признать, что традиция тотально-негативного отношения к эгоизму продолжается и в современной российской психологии [61; 226; 228]. Вот одно из типичных определений эгоизма (вопросительные знаки в скобках обозначают наше несогласие в правомерности использования предшествующих им слов): «Эгоизм – негативная (?) ценностная ориентация личности, крайняя (?) форма индивидуализма, проявляющаяся в сознательном (?), корыстном (?) противопоставлении (?) личных интересов и потребностей интересам других людей и общества в целом» [325]. Очевидно, по мнению некоторых ученых, подразумеваемой моральной «низости» данного явления должно соответствовать не столько его изучение, сколько борьба, замалчивание или, в лучшем случае, тенденциозная, «морализаторская» трактовка, напоминающая стигматизацию. Если использовать приведенное определение эгоизма, то «настоящими эгоистами» выступают лишь антисоциальные элементы, прино-

сящие себе пользу за счет нанесения вреда окружающим. Обычный же человек в повседневной жизни стремится, как правило, реализовать свои (эгоистические) интересы, не вредя напрямую другим.

В одной из современных работ [228] делается вывод, что эгоисты лучше, счастливее чувствуют себя в современном российском обществе, а «нравственные» люди – плохо. Снова мы сталкиваемся с односторонним бездоказательным представлением о непрременной безнравственности эгоизма.

Замалчивание темы эгоизма (в том числе, собственного) представляет, согласно Д. Ван Ингену, основной прием, с помощью которого эгоист и далее сможет оставаться нераспознанным [435]. Открытое исследование данной проблематики – особенно, с учетом отмечаемых традиций советской и постсоветской науки – и является, помимо своей общенаучной составляющей, действительно моральным действием.

Эгоистическая направленность личности (как система преобладающих мотивов) обычно ассоциируется в русскоязычной психологии либо со стремлением получить власть, престиж и деньги, либо добиться немедленного удовлетворения своих сиюминутных потребностей. Эгоизм часто связывается с любовью к себе, своекорыстием, пренебрежением интересами окружающих, желанием их использовать. При этом не учитывается, что «альтруистические» поступки могут совершаться из эгоистических побуждений, немедленное удовлетворение потребностей является краткосрочным гедонизмом – специфической формой эгоизма, а пресловутая «любовь к себе» не только не может априорно считаться негативным явлением, но и способна представлять характеристику нарциссизма, а не эгоизма (подраздел 3.4).

Борьба с эгоизмом в советской педагогике и психологии полностью вписывалась в идеологию тоталитарного строя еще по одной причине. Известно, что одной из важных функций эгоизма является защитная. Таким образом, «победа» над эгоизмом означала бы, что любой индивид стал психологически безоружным перед государством и его структурами, которые получают возможность эксплуатировать его – в своих эгоистических интересах. Тем же интересам власть имущих служит пропаганда приоритетов альтруистического поведения перед эгоистическим.

Сомнение в моральной безупречности эгоизма применительно к жизни в обществе результируется известным примером, приводимым Р. М. Харе. Стремление эгоистичного родителя воспитать наиболее «приспособленного» ребенка может включать обучение умению соответствовать общепринятым моральным нормам большую часть времени (ради сохранения своего социального положения), однако цинично переступать через эти нормы всякий раз, когда отсутствует вероятность обнаружения подобного действия и возмездия за него [435, р. 21]. Возможность подобного отношения подтверждается и Платоном: «Если я более умен и духовно богат в сравнении с другими людьми, то зачем мне вести себя справедливо по отношению к ним?» [435, р. 21].

Отметим, что уровневое построение системы «Эгоизм» в нашей теоретической концепции (разд. 2) в значительной степени позволяет разрешить подобные дилеммы. Одаренный субъект на определенном этапе своего развития виртуально «поднимается» над обществом – однако, лишь в своей напряженной активности, связанной с развитием и реализацией уникального потенциала, но никак не с попранием моральных норм. В некотором смысле можно вести речь о современной разновидности «отшельничества», при котором индивид внутренне «отступает» от мира, не покидая при этом своего места в нем. «Уход в себя» подразумевает в данном случае «уход к себе» [303].

Субъект неизменно остается законопослушным членом общества, поскольку (в том числе) заинтересован в отсутствии внешних помех для своей деятельности. Непосредственный процесс самореализации не предполагает возможности «использования» других именно в силу уникальности имеющегося потенциала, к которому все остальные люди «не имеют доступа». Соответственно, нарушение общественных норм при всем желании субъекта не сделает «сильнее» его внутренний потенциал, а потому невыгодно из-за последующих санкций. Многоуровневое построение разработанной концепции (подразделы 2.1–2.2) позволяет предотвратить возможный раскол между моральными принципами, эгоизмом (его высшими стадиями) и реализацией жизненного потенциала.

Главное эволюционное возражение против эгоизма как единственного конечного мотива человеческих поступков заключается в следующем: естественный отбор едва ли мог дать людям для выживания только эгоистическую мотивацию. Действительно, эгоизм является врожденным свойством человека, и игры маленьких детей, в которых эгоистические инстинкты преобладают над сотрудничеством, это наглядно демонстрируют [407]. Но существует, например, понятие родительской заботы, далекое от удовлетворения собственных сиюминутных нужд [414]. Даже если считать, что теория психологического эгоизма не во всем верна, и не вся мотивация человека, но ее большая часть являются эгоистическими, мы опять-таки сталкиваемся с понятием «преобладающего эгоизма» [377] и соответствующим (хотя и не столь однозначным) взглядом на человеческую природу.

К положительным сторонам эгоистических концепций мотивации и поведения человека относят их теоретическую «строгость» и «компактность» [414; 439]. Искомое понятие дает простое понимание человеческой активности и единое объяснение всех действий. И хотя сами действия могут отличаться разным содержанием, их конечным источником является собственный интерес. Принцип бритвы Оккама, пишет Д. Мюллер, диктует чисто эгоистическое объяснение поведению индивида в том случае, если подобное объяснение является достаточным. Что, по мнению автора, и имеет место на самом деле. В результате эгоизм трактуется как единственно возможный предсказатель человеческого поведения [407]. Как считает Г. Лэйси, «эгоистический акт – это такой акт, который имеет подкрепление (обладает ценностью) для индивида» [383]. Таким образом, практически все действия (даже приносящие пользу окружающим) можно считать эгоистическими, коль скоро они в конечном итоге связаны с укреплением личного благополучия. С точки зрения Л. Самнера, создателя теории «аутентичного счастья», лишь то, что влияет на счастье человека, способно принести ему выгоду и пользу [433].

Эгоизм, обладая «защитными» и «мотивационными» свойствами, не только побуждает человека к деятельности, но и повышает его способность противостоять стрессам и давлению окружающей среды в процессе достижения цели [226]. Неслучайно Н. Макиавелли называл «доблестью» способность личности к масштабной

деятельности, основанной на эгоистическом интересе [213]. По мнению Д. Ван Ингена, ничто великое не является легким, и поэтому «эгоистическая опция» доступна далеко не каждому [435, р. 22]. Как отмечает Дж. Уолкер, эгоизм является ничем иным, как умением человека направлять самого себя, твердо стоять на собственных ногах [438].

По мнению А. Маслоу, здоровые люди обладают чрезвычайным индивидуализмом и эгоизмом [219, с. 88]. Удовлетворение потребности в самоактуализации «ведет к более выраженному, устойчивому и подлинному индивидуализму» [219, с. 111] и, соответственно, «к более полному счастью» [219, с. 109]. Таким образом, понятие «эгоизм» может быть отнесено не только к гедонистическим либо эвдемоническим концепциям психологии, но и достижению счастья в целом.

Как указывает Н. Бранден, эгоизм требует от индивида иерархически организованной системы ценностей и отказа жертвовать более ценным ради менее ценного [32, с. 72]. Мы бы добавили, что многоаспектность искомого понятия требует предварительной иерархизации его самого – что и было осуществлено при построении теоретической модели (подраздел 2.1).

Очевидно, что варианты жизни, связанные с продуктивной реализацией жизненного потенциала, гораздо менее «эгоистичны» (если в данном случае вообще применим этот термин в его стандартном смысле), нежели гедонистическая «погоня за счастьем», изучаемая и пропагандируемая соответствующими теориями позитивной психологии. Как будет видно из дальнейшего, указанный вопрос разрешен нами путем введения *уровневой* структуры эгоизма. Кроме того, эгоистическая «форма», в которую может быть «одета» эвдемония, как раз и обеспечивает индивиду успешную самоактуализацию, создавая необходимую защиту реализуемого потенциала.

В подобном процессе происходит трансценденция (выход за пределы, стирание границ) эгоизма и альтруизма: «Моральная жизнь как целостный идеал превосходит разделение себя и других [353]. Имеют место такие феномены как «пиковые переживания» [209], «поток», направляемый «неэгоцентрическим индивидуализмом» [313], «самодетерминирующая» активность, ведущая к ускоренному психологическому росту индивида [420].

Мы придерживаемся точки зрения, что индивиды не могут избежать собственного эгоизма, да им этого и не следует делать. Однако люди способны научиться совершать выбор в пользу его более «высоких», качественно иных форм, связанных с индивидуальной самореализацией, самовыражением и саморазвитием. В частности, можно сослаться на мнение Д. С. Соммэра, согласно которому, главная этическая проблема при рассмотрении эгоизма заключается в умении правильно различать его виды, поскольку не всякий эгоизм плох [283, с. 176].

Мы утверждаем, что человеческий эгоизм представляет собой недооцененное, исключительно многогранное понятие, которое может изучаться на разных уровнях и с разных точек зрения, в том числе – в рамках реализации субъектом внутреннего потенциала и достижения счастливой жизни.

Изучение литературных источников показывает, что на протяжении всей человеческой истории понятия «эгоизм» и «счастье» были тесно взаимосвязаны. Еще Аристотель [7] утверждал, что мыслящий человек, ведущий эвдемоническую, счастливую жизнь действительно «любит себя», но не в гедонистическом, а более «фундаментальном» ключе. Такой человек ценит «высшее» в себе, поэтому знает, как ему следует жить и действовать для достижения собственной пользы и внутреннего совершенства.

Одним из первых крупных психологов, отметивших близость понятий «счастье» и «эгоизм», был Зигмунд Фрейд: «Иначе говоря, индивидуальное развитие предстает перед нами как продукт интерференции двух стремлений: стремления к счастью, которое обычно мы называем «эгоистическим» и стремления к объединению с другими в сообщество, называемое «альтруистическим» [300, с. 120].

Еще за полвека до работы З. Фрейда немецкий философ А. Шопенгауэр считал эгоизм источником «воли к жизни», которая, в свою очередь, претворяется в неустанную погоню за счастьем [36, с. 109]. Как отмечал Г. Спенсер, только эгоизм способствует увеличению общего счастья [285].

Видимо, неслучайно Д. Гилберт, автор книги «Спотыкаясь о счастье», отмечает, что «психологи сделали стремление к счастью традиционным центром своих

теорий относительно поведения человека, потому что, как обнаружилось, без этого их теории оказываются неудовлетворительными» [48, с.54].

В одной из последних работ по психологии счастья признается, что к определению счастья можно отнести все, что хорошо для человека, полезно, выгодно ему, служит его интересам и исполнению его желаний [368]. Несколько упрощая, можно утверждать, что в основе стремления человека к счастью лежит его эгоистическое желание реализовать свои интересы, улучшить собственное благополучие. На наш взгляд, словосочетание «хорошо для меня» как раз и служит смысловым звеном, соединяющим в единый комплекс понятия «счастье» и «эгоизм».

В работах А. Рэнд тема человеческого эгоизма как средства самореализации и обретения счастья получила всестороннее развитие. Разработанная ей объективистская этика обуславливает выбор человеком только тех ценностей, которые согласуются с его личными интересами. Под рациональным эгоизмом А. Рэнд подразумевает ценности, необходимые для человеческого выживания [267, с. 37]. Разум позволяет индивиду верно определить, что входит в круг именно его интересов, создать персональную иерархию ценностей. Реализация человеком индивидуальных достоинств, основанная на творческом труде, создает чувство незаменимости, устраняет почву для возможных межличностных конфликтов на почве конкуренции. Забота о правильно понятых собственных интересах, согласно А. Рэнд, не только приносит человеку пользу и счастье, но и представляет собой сущность нравственной жизни [267, с. 10].

Очень важно, что главной целью романа «Источник», рассказывающего о нелегкой самореализации одаренного архитектора-новатора, А. Рэнд считала защиту эгоизма в его настоящем смысле [90, с. 5]. Эгоизм подобного рода, способствующий преодолению трудностей на пути развития и реализации внутреннего потенциала субъекта, описывается высшим, четвертым уровнем системы «ЭГ» нашей теоретической концепции (подразделы 2.1–2.2).

В современной зарубежной (англоязычной) науке понятие «эгоизм» достаточно широко представлено, но именно в позитивной психологии оно отсутствует. Мы предполагаем наличие парадоксальной ситуации: замалчивание концепта «эгоизм»

из эгоистических соображений. И если позитивные психологи, изучающие счастье, предпочитают не упоминать о человеческом эгоизме, то исследователи эгоизма, ничем не рискуя, вполне открыто говорят о нем как средстве достижения счастья. Вот характерный пример: «Если все действия человека мотивированы желанием счастья, тогда психологический эгоизм можно считать твердо установленным» [414]. Напомним, что все наши «конечные» желания и ценности (достигаемые ради себя самих, не являющиеся средством для чего-то дальнейшего) эгоистически мотивированы, касаются нашего собственного интереса. А счастье как раз и относится большинством специалистов к подобной конечной, «неинструментальной» ценности (ultimate value).

Мы считаем, что взаимосвязь между терминами «счастье» и «эгоизм» совершенно очевидна и для позитивных психологов. Однако можно заметить коммерческую невыгодность применения термина, имеющего негативные импликации на уровне обыденного сознания, отраслью психологии, претендующей на исследование и внедрение в жизнь позитивных ценностей, главной и конечной среди которых признается счастье. С нашей точки зрения, стремление человека к «чистому» позитиву, потакание собственным прихотям, нежелание замечать реальные трудности и проблемы напоминает поведение по типу психологической защиты – главным образом, вытеснения.

Приведем пример, демонстрирующий удивительную «близорукость» позитивных теорий в оценке и анализе сложных жизненных явлений. В работе М. Чиксентмихайи, посвященной психологии потоковых состояний [313], выявлен так называемый «парадокс работы», в соответствии с которым, в профессиональной деятельности нередко создаются все необходимые условия для «потока», однако его переживание у рабочего так и не возникает. М. Чиксентмихайи при этом совершенно верно указывает, что, согласно отчетам работников, появлению потока препятствуют всевозможная *негативная* стимуляция и дистрессы на рабочем месте, однако сохраняет при этом за найденной закономерностью термин «парадокс».

С нашей точки зрения, парадоксальным следовало бы в данном случае назвать не обнаруженное явление, а позицию самого автора концепции потока. Ведь, если

смотреть на ситуацию с разных сторон, становится очевидным присутствие «негативных» факторов рядом с «позитивными» в любом сложном явлении. Если «негатив» оказывается сильнее «позитива» и препятствует потоковым состояниям, то и в этом нет ничего необычного в условиях современной производственной деятельности. Получается, что методология позитивного подхода не замечает очевидные вещи, а когда «решение» не сходится с «ответом», предпочитает называть многогранные явления парадоксальными. Острое желание М. Чиксентмихайи и, вероятно, руководителей корпораций внедрить «поток» в производственный конвейер, по видимому, так и останется нереализованным.

Дополнительную поддержку в пропаганде приоритета собственных потребностей на пути к личному счастью оказывают многочисленные популярно-психологические тренинги «ассертивности», «повышения самооценки», «искусства быть эгоистом», «личностного роста», умения «получить от жизни все», напрямую связывающие эгоизм с ростом собственного благополучия и «счастливой» жизнью. Подобные «позитивные» идеи, в случае их упрощенного и некритического восприятия как «единственно правильных», могут быть особенно опасны при усвоении психологически необразованными потребителями в условиях перехода населения постсоветских республик от менталитета социалистического коллективизма к капиталистическому индивидуализму. Подобная идеология «индивидуальной вседозволенности» представляет собой опасную крайность, относительно которой антиэгоистическая риторика отечественной педагогики и психологии показалась бы уместной.

Мы считаем, что существуют как минимум две основных причины для включения понятия «эгоизм» в позитивную психологию, в том числе – в концепции эвдемонии. Первая причина заключается в многочисленных эмпирических и теоретических подтверждениях важной роли, которую эгоизм в различных своих формах играет в достижении счастья. Вторая причина основывается на работе Р. Лазаруса, посвященной недостаткам позитивно-психологического метода. Главным из них является оторванность «позитива» от остальных (в том числе, негативных) жизненных аспектов, создание ложной дихотомии «отрицательного» и «положительного» вме-

сто интеграции данных подходов и выработки целостного, «разумно-оптимистического» взгляда на жизнь с помощью процессов коупинга, включающего переход от «негатива» к «позитиву» [385, с. 173]. Как известно, реальная жизнь представляет собой тесное переплетение «добра» и «зла», где одно нередко возникает из другого. Надежда на полное избегание «негатива», таким образом, нереалистична, а переход индивида к позитивным сторонам существования связан с недостаточно изученными процессами коупинга (совладания).

Амбивалентное понятие «эгоизм», признанное и активно используемое в исследованиях счастья, как раз и могло бы создать определенный баланс между «позитивом» и «негативом», заложив тем самым более прочный фундамент («ноги», по выражению Р. Лазаруса) и повысив методологическую устойчивость позитивной психологии в целом. Разумеется, вопрос о том, до какой степени «позитивным» останется в этом случае само научное направление, не может быть разрешен в рамках одной монографии. Возможным вариантом представляется лишь *преобладание* «позитивного» над «негативным» [374, р. 84], отражающее разумный (взвешенно-оптимистический) подход к жизни в целом.

Связь между эгоизмом и счастьем можно при желании доказывать «от обратного». Так, в исследовании И. А. Джидарьян показано, что образ *несчастливого* человека ассоциируется в массовом сознании с отсутствием сколько-нибудь выраженно-го эгоизма [61, с.45]. Такой человек не обладает и оптимизмом – личностной чертой, ассоциируемой позитивными психологами с достижением счастливой жизни [272; 288].

Обсудим важный вопрос, касающийся соотношения понятий «эгоизм» и «индивидуализм». Для начала определим индивидуализм как «философско-этический принцип, утверждающий приоритет прав и автономию личности перед правами и интересами социальной общности» [77]. В приведенном определении, (как и в нашей теоретической концепции) зрелая индивидуальность, достигшая максимального развития и самореализации, виртуально располагает «над» социумом.

Ранее мы, проанализировав ряд источников, провели сравнительный анализ понятий «индивидуализм» и «эгоизм» (более частные термины «эготизм» и «эгоцен-

тризм», редко встречающиеся в зарубежной науке и не несущие важной смысловой нагрузки в контексте предпринятого исследования, мы не рассматриваем). Результаты проделанной работы показали, что оба понятия имеют немало сходных или даже одинаковых описаний. Вкратце перечислим основные: желание полагаться на самого себя, приоритет личных целей, определенная «свобода» индивида от общества, стремление к выражению своей личности.

Наиболее существенное отличие между индивидуализмом и эгоизмом лежит, скорее, в «моральной» плоскости: индивидуализм чаще ассоциируется со зрелыми личностными установками, с созидательной активностью, в то время как эгоизм, обладающий практически теми же признаками, представляется (как правило, в русскоязычных определениях) «аморальным», «своекорыстным», «пренебрегающим интересами общества и коллектива». Когда индивидуалистические установки хотят охарактеризовать негативно, их называют эгоистическими. Мы не обнаружили «особых» свойств индивидуализма, которые не могли бы быть приписаны и эгоизму. Поэтому нам показалось обоснованным подчеркнуть взаимосвязь и преемственность, существующую между двумя понятиями, выделив индивидуализм в особую, «высшую» форму эгоизма. Наконец, современные психологи отмечают связь между индивидуализмом и счастьем: «сегодня счастье защищается как бастион индивидуализма» [206, с. 9].

Индивидуализм, как и эгоизм, не свободен от разного рода упреков. К его основным «порокам» критики относят следующие:

– *поглощенность собой и нарциссизм* в качестве основных «результатов самореализации». Под маской «самовыражения» и «самоосуществления» имеет место потворствование собственным прихотям, немедленное исполнение любых собственных желаний. Нереалистическая оценка своих способностей и собственной важности разрушает социальные взаимоотношения. Поэтому контролировать индивидуалистов и их аппетиты должно сильное, автократическое правительство;

– *«нещепетильное» соперничество*, являющееся результатом представления о жизни как «игре с нулевой суммой», вследствие чего выигрыш любого другого человека означает твой проигрыш и наоборот. В результате интересы разных людей

объявляются несовместимыми. Для подтверждения используется положение Т. Гоббса о «войне всех против всех», а также «реакционные» идеи социал-дарвинизма;

– продвижение индивидом собственных интересов порождает *отчуждение* между людьми, поскольку к окружающим относятся как к объектам манипуляции ради достижения личных целей. В подобной оценке индивидуализма удивительным образом совпали взгляды марксистов и экзистенциалистов;

– *атомизм и приватизм*. Индивидуалист полностью «самодостаточен»; он не желает помощи от других, поскольку это создает дополнительные обязательства, и сам не желает помогать другим, чтобы не отвлекаться от «собственной» жизни;

– *отклонения в поведении и психике* как результат креативности и оригинальности. Индивидуалистическое провозглашение уникального потенциала высшей ценностью существования требует отличий «ради себя самих». Тем самым фактически дается санкция на «переворот» всех социальных норм и традиций, непрерывное экспериментирование;

– *отрыв* «вычисляющего», эгоистического *интеллекта* от сферы чувств при одновременной невозможности решить все проблемы с помощью разума;

– *релятивизм, нигилизм, цинизм* вместо терпимости к другим точкам зрения.

Практически все разновидности индивидуализма объявляются его критиками как несовместимые с социальной взаимозависимостью. Иногда при этом используется и термин «эгоизм» – с целью усилить негативную нагрузку обсуждаемого явления. Более того, по мнению оппонентов, индивидуализм не приносит не только социальной пользы, но и личных выгод. В конце концов такой человек остается один, в полной изоляции, парадоксальным образом оказываясь «жертвой самого себя». [440, pp. 7–8].

Если критики индивидуализма считают, что его ценности разрушают социальную гармонию и личное благополучие, то сторонники данного направления считают индивидуализм основой оптимального функционирования человека. Они приводят ряд психологических характеристик в качестве кандидатов на роль не только моральных добродетелей, но и полезных личностных качеств. Главными среди них являются:

– *самореализация*. Каждый человек обладает от природы неповторимым набором «потенциалов» и «талантов». Их актуализация («перевод в реальность») считается высшей целью, которой можно (или следует) посвятить свою жизнь. Стремление к самореализации сопровождается субъективным чувством «правоты» и личного благополучия;

– *собственный интерес, забота о себе, самоуважение*. Необходимы для создания жизненных условий, при которых возможна самореализация. Позволяют заботиться о своих целях и ценностях, препятствуют эксплуатации индивида или манипуляции им со стороны окружающих. Стандарты указанных качеств являются, разумеется, внутренними, а не «сравнительными»;

– *личная ответственность*, предполагающая способность опираться на самого себя, избегать зависимости от других;

– *оригинальность и креативность*, способствующие самореализации и проявлению личной ответственности в соответствующей деятельности.

– *рациональность* – для определения целей, которых следует добиваться, и действий, которые необходимо для этого предпринять [440, р. 3–6].

А. Уотерман отмечает, что из всех известных философов только Ф. Ницше с его концепцией сверхчеловека и М. Штирнер стояли на позиции бескомпромиссного, «тотального» индивидуализма. Остальные считали, что индивидуализм будет полезен как отдельному человеку, так и обществу в целом. В этой связи А. Уотерман приводит слова Д. Нортонна о том что «хорошее» общество является результатом самореализации отдельных индивидов.

Как пишет Д. Соммэр, «каждый человек сам по себе уже является вкладом в общество, внося в него либо совершенство, либо испорченность [283, с. 178]. По мнению Дж. Грина, этически безупречная концепция самореализации включает пользу для других людей как свою составную часть. В этом случае отсутствует и почва для конфликта интересов [341, pp. 133, 135].

Доктрина индивидуализма свойственна только западному обществу и, представляя, по мнению Р. Коха, главное гуманистическое достижение капитализма, в развернутом виде больше не встречается ни в одной цивилизации [379]. Как отмеча-

ет Б. Данэм, господство идей индивидуализма в Европе нового времени связано с появлением множества имен подлинных гениев в эпоху Возрождения [59, с. 205].

Индивидуализм утверждает, что интересы всего человечества определяются интересами составляющих его отдельных личностей [59, с. 205]. Обсуждаемая доктрина берет свое начало в религиозном представлении о наличии в каждом человеке божественной души (подраздел 1.1). Индивидуальная ответственность перед богом подразумевает, что и этические правила в повседневной жизни исходят изнутри, из священного «я».

Натаниэль Бранден также отмечает, что подлинный (разумно понятый) эгоизм представляет собой серьезное *моральное* достижение, поскольку предполагает истинную заботу индивида об определении сферы личных интересов, ответственность за действия, ведущие к их удовлетворению, бескомпромиссную веру в собственную систему суждений, убеждений и ценностей [32, с. 76].

Другие политические и религиозные системы негативно относятся к индивидуализму, а нацизм и коммунизм открыто ненавидят его. Прогресс всего общества был бы невозможен без творческого труда талантливых индивидуалистов. Неслучайно М. Монтень считал знание того, как принадлежать себе, самой великой вещью на земле [224].

Философская теория этического индивидуализма (и лежащего в ее основе эвдемонизма), пишет А. Уотерман, хороша для выбора в качестве темы психологического исследования по нескольким причинам. Во-первых, она имеет твердый научно-методологический фундамент, насчитывающий два с половиной тысячелетия и затрагивающий самые основы человеческого существования, его конечные ценности. Во-вторых, она является нормативной, т. е. предписывающей, как человеку следует жить для достижения счастья. Данная теория выставляет четкие ориентиры – «дорожную карту» для любого желающего. В-третьих, она «погружена» в психологию, поскольку имеет прямое отношение к проблемам личности, ее оптимального функционирования и другим общепсихологическим вопросам.

Как считает автор обсуждаемой работы, многовековой спор между критиками индивидуализма и его сторонниками мог бы быть частично или полностью разре-

шен с помощью эмпирических данных. В итоге А. Уотерман выбрал четыре психологические концепции, ассоциируемые с индивидуализмом, и соответствующие им практические методики:

- концепция личностной идентичности (Э. Эриксон);
- теория самоактуализации (А. Маслоу);
- теория внутреннего локуса контроля (Дж. Роттер);
- суждения на основе моральных принципов (Л. Кольберг).

Далее А. Уотерман в соответствии со своими гипотезами отобрал и проанализировал данные 574 эмпирических исследований, проведенных с помощью соответствующих методик, измеряющих связи «индивидуалистических» качеств с другими чертами личности. Результаты следующие: 320 исследований (56%) поддерживают точку зрения сторонников индивидуализма, 247 (43%) не обнаруживают значимых корреляций между индивидуализмом и положительными либо отрицательными чертами личности и лишь 7 исследований (1%) дают аргументы в руки противников индивидуализма.

Результаты большинства исследований показывают следующее:

1. Выделенные «компоненты» индивидуализма всех четырех теорий положительно связаны между собой (в большей или меньшей степени).
2. Испытуемые с высокими показателями индивидуализма в меньшей степени испытывают сильные отрицательные аффекты.
3. Их поведение в меньшей степени обладает чертами психопатологии и социальных отклонений.
4. Показатели их самопринятия и самооценки выше, чем у остальных испытуемых.
5. Их когнитивное функционирование (особенности мышления) является более сложным и эффективным.
6. У них более высокая мотивация к достижению успеха.
7. Они в большей степени вовлечены в свою работу и получают от нее большее удовлетворение.

8. Их социальные установки характеризуются толерантностью, отсутствием манипуляций и принятием других.

9. Они в большей степени склонны к сотрудничеству и помощи остальным людям.

10. Наконец, они имеют большее количество лиц, с которыми поддерживают удовлетворяющие их близкие отношения.

Выявленные закономерности в равной степени относятся и к мужчинам, и к женщинам.

Результаты проделанного А. Уотерманом анализа наносят сокрушительный удар по взглядам критиков индивидуализма, опирающихся в своих воззрениях скорее на узко понятую мораль, нежели на фактическое положение дел и научную добросовестность. По сути, отмечает автор работы, оппоненты именуют индивидуализмом и эгоизмом полезные качества, необходимые для продуктивной самореализации, в то же время ошибочно подразумевая сугубо негативный смысл обоих используемых понятий.

О чем постоянно забывают критики – так это о пользе, которую индивидуальное самоосуществление приносит социуму (немедленно или в перспективе). Общее богатство увеличивается в результате роста составляющих его индивидуальных богатств. Поэтому, считает А. Уотерман, ценности индивидуального потенциала, самореализации, надежности и личной ответственности за проживаемую жизнь должны быть поставлены во главу угла при новом социальном устройстве. Следует объяснить, что их соблюдение отнюдь не просто и требует постоянных, сознательных усилий. Наградой за эти усилия будет не только внутреннее удовольствие, происходящее из эвдемонической жизни, но и уважение окружающих, стремящихся к реализации аналогичных ценностей [440, p. 168–169].

Как, задается вопросом А. Уотерман, критики индивидуализма вообще могли прийти к столь странным воззрениям, не основанным на фактах? Впрочем, признает автор, и современное западное общество, пропагандируя на словах индивидуалистические приоритеты, также не способствует появлению настоящих индивидуалистов, реализующих свой уникальный потенциал и ведущих, тем самым, этически

безупречную (эвдемоническую) жизнь. Господствующая пропаганда консюмеризма и гедонистических ценностей, нацеленность на достижение скорейшего успеха без сопутствующего напряженного и творческого труда формирует нарциссические, а не индивидуалистические качества.

В современной работе В.И. Мильдона отмечается, что этическая мысль постоянно смешивает понятия «эгоизм» и «индивидуализм» [221]. Сам же автор статьи считает их противоположными друг другу. Зададимся в этой связи вопросом: можно ли «случайно» смешивать противоположности, причем делать это постоянно?

В отличие от В.И. Мильдона мы считаем зрелый индивидуализм высшей формой эгоизма, принадлежащей к четвертому уровню соответствующей системы в нашей теоретической концепции. Постоянное смешивание обоих понятий как раз и происходит из их существенного сходства, заключающегося в принадлежности к общему корню. Возникающая при этом теоретическая путаница устраняется введением *уровневой* структуры понятия «эгоизм» в разработанной автором Личностно-ориентированной концепции счастья.

1.7 Соотношение эгоистических и альтруистических компонентов в развитии и реализации жизненного потенциала

Мы считаем необходимым рассмотреть термин «альтруизм» не столько в контексте реализации жизненного потенциала, сколько в связи с его оппонированием эгоизму – одному из основных понятий разработанной концептуальной модели. Как отмечает Дж. Мук, соотношение эгоизма и альтруизма представляет собой основополагающий, до сих пор не разрешенный вопрос касательно человеческой природы [405, p. 139].

Альтруизм (обычно определяемый как помощь другим людям, бескорыстная забота о них) может рассматриваться в качестве мотивации и в качестве поступка. Если, с точки зрения теории психологического эгоизма, все желания и действия человека в конечном счете эгоистически мотивированы, то альтруистическая альтер-

натива считает некоторые из них подлинно (первично) альтруистическими [391; 439].

Альтруистическое поведение наблюдается не только у человека, но иногда и у животных, что позволяет предполагать его (до определенной степени) врожденный характер [416]. По мнению Г. Спенсера, корни бескорыстного поведения восходят к биологической заботе о потомстве [284]. С другой стороны, чем выше животное, тем меньше заметно стремление принести себя в жертву ради общей (видовой) пользы [220, с. 188].

Как отмечает Ф. де Вааль, «альтруизм» (доброта и взаимопомощь) у обезьян обычно приносит выгоду всему сообществу. Человеку же альтруистическое поведение свойственно с раннего детства. Так, двухлетние дети спонтанно предлагают помощь другим, если видят их в состоянии дистресса [395, р. 18].

Альтруистический поступок приобретает в глазах других особую ценность, когда индивид, совершая его, откладывает удовлетворение собственных нужд. Как минимум, совершаемым действием альтруист заявляет о своем существовании, о способности приносить пользу окружающим людям и обществу в целом. Альтруистическому поведению, утверждает Г. Рэчлин, можно научиться, если работать над повышением самоконтроля [416].

Высокая общественная оценка альтруистического поведения делает его соблазнительным именно для эгоиста. Последний может демонстрировать и пропагандировать собственный показной альтруизм (либо, как вариант, приверженность социальным нормам), держа в уме истинные эгоистические побуждения (момент переодевания «волка» в «овечью шкуру» и обратно представляет исключительный интерес для исследователя альтруизма). Многие виды просоциального поведения имеют альтернативное эгоистическое объяснение: мы не идем на красный сигнал светофора не потому, что боимся нарушить движение общественного транспорта, а потому, что не желаем угодить под колеса.

Практически любой альтруистический с виду поступок может иметь «на дне» эгоистическую мотивацию, связанную (как минимум) с гедонизмом – улучшением внутреннего состояния актора в результате совершения требуемого действия. Спа-

ся тонущего человека или сдавая донорскую кровь, мы повышаем самооценку, считаем себя «хорошими» и тем самым избегаем появления стыда или вины, если бы не сделали это [99, с.18]. Стремление к улучшению внутреннего состояния в качестве конечной ценности расценивается как гедонистический эгоизм, считающийся специфической версией психологического эгоизма в соответствующих теориях. Его действие заключается в сужении внутренней мотивации до получения удовольствия, а также избегания боли (подробнее см. подраздел 1.5).

Теория «конечного» альтруизма, несмотря на внешнюю привлекательность, имеет свои трудности. Как отмечает Н. Бадхвар, моральный идеал для получения массовой поддержки должен быть более, чем минимально реалистичным. По крайней мере, он не должен находиться в постоянном конфликте с собственным благополучием актора [335, pp. 19–20].

Хотя альтруизм может быть выгоден индивиду в долгосрочной перспективе [381], ученым неясна его связь с вознаграждением, которое получает человек [416]. Альтруизм в своих наиболее экстремальных формах, когда действия субъекта направлены против его личного интереса, против «базовой» мотивации самосохранения, также имеет неоднозначную трактовку. Ведь общепринят взгляд, согласно которому, моральные суждения должны иметь практическую составляющую и мотивировать тех, кто эти суждения создает. Постулаты иных моральных теорий принято считать сомнительными [352].

Если альтруизм (помощь другим) ценится выше, чем эгоизм (помощь себе), значит, каждый человек должен считать себя хуже любого другого. Подобное не только противоречит природной предрасположенности индивида в свою пользу, но и попирает элементарный здравый смысл. Ведь собственные нужды, равно как и пути их удовлетворения, лучше всех знает только сам человек. Как отмечал Г.Д. Торо, человек, желающий заниматься благотворительностью, должен иметь *талант* к подобной деятельности [335, p. 155].

Исследования демонстрируют, что собственное «я» кажется испытуемому гораздо реальнее чужого, и это затрудняет осуществление «золотого правила» морали в его позитивной формулировке. Как пишет Н. Бадхвар, осуществление самореали-

зующимся индивидом аристотелевских добродетелей, связанных с отношением к другим людям, представляет вызов для эвдемонии. Тем более, что последняя, будучи приспособленной к индивидуальным талантам, определенного рода активности, а потому осуществляясь в специфическом домене, касается лишь немногих или вообще одной стороны жизни человека [335, pp. 155, 178].

Превосходство альтруизма над эгоизмом в моральном аспекте отнюдь не является общепризнанным. Как отмечал еще Аристотель, возможно быть добродетельным в собственных делах, не являясь таковым в отношении других людей [335, p. 15–16]. «Идеальный» человек, – отмечает Дж. Уолкер, – не может быть альтруистом, поскольку он слишком мудр, чтобы служить распространенным в обществе взглядам. Такой человек работает ради собственного идеала и делает это с помощью собственного ума» [438, p. 12].

Систематические действия против личного интереса под лозунгом «борьбы с эгоизмом» выглядят, скорее, антигуманными и нарушающими элементарный здравый смысл. Как отмечал еще Г. Спенсер, создание непротиворечивой нравственной концепции требует признания первичности эгоизма по отношению к альтруизму: не заботящийся о себе человек быстро умрет и не сможет принести пользу социуму [284, с. 208].

По мнению А. Юинга, общество, основанное на приоритете альтруизма перед эгоизмом, было бы нелепым и нежизнеспособным: «Социум, в котором каждый проводил свою жизнь, отдавая все удовольствия другим, являлся бы еще более абсурдным, чем тот, в котором его члены умывали бы друг друга. Кто будет способен принять и использовать в своих интересах помощь в сообществе абсолютно неэгоистичных людей? Бесцельный отказ от собственного счастья представляет собой не что иное как причуду или глупость» [354, p. 20]. Дж. Робинсон проводит аналогичную идею в несколько ином оформлении: «Самый законченный эгоист может быть и полным альтруистом; однако он знает, что, в конце концов, его альтруизм представляет собой всего лишь прихоть» [418, p.1].

Если эгоисту нередко ставят в вину недостаточное внимание к интересам других людей, то следование обратной, «неэгоистической» крайности неизбежно при-

водит к карикатурным последствиям. Индивид, непрерывно советующийся с окружающими относительно каждого предпринимаемого шага (с целью «учета» их мнения), в итоге сводит свою жизнь к бесконечным разговорам и прекращению реальных действий. Подобная роль прекрасно подходит неуверенным в себе людям, а также лицам со сниженным интеллектом, не желающим брать ответственность за собственную жизнь и реализацию внутреннего потенциала. «Моральной альтернативой» деятельному эгоизму становятся лень, бездействие и постоянные «согласования», что всячески приветствуется теми, кто не желает трудиться.

То, что альтруистическое поведение нередко имеет характер случайного каприза, подтверждается положением, согласно которому, одним из источников альтруизма является «избыток внутренних сил» субъекта [66]. Мы считаем, что подобный «избыток» возникает у индивида, не имеющего собственных целей в жизни, вследствие чего она и легка и бессмысленна («невыносимая легкость бытия» по выражению М. Кундеры). Ощущаемый экзистенциальный вакуум (в отсутствие самореализации) ведет к стремлению обрести осмысленность существования столь же легкими и социально одобряемыми способами, главным среди которых выступает альтруизм. Как показали наши экспериментальные исследования (подраздел 4.4), между шкалами «альтруизма» и «смысла» действительно существует положительная (не всегда статистически значимая) взаимосвязь, однако у подавляющего большинства испытуемых она в несколько раз уступает значениям положительных корреляций между шкалами «смысла» и «эгоизма». Обретение же субъектом смысла через развитие и реализацию уникального внутреннего потенциала резко повышает «уровень сложности» существования, не оставляя времени и «избытка внутренних сил» на всякого рода эксцентричные поступки.

Как отмечал И. И. Мечников, излишний альтруизм плодит в конечном итоге социальный паразитизм [220, с. 257–258]. «Когда первый творец изобрел колесо, — пишет А. Рэнд, — первый паразит изобрел альтруизм» [266, с. 366]. Совершенно очевидно, что в ситуациях обычной повседневной жизни нормальный взрослый человек способен и должен заботиться о себе сам.

Альтруистическая помощь другим нередко оказывается легче, чем «эгоистическое» самосовершенствование, поскольку направлена на поддержку «слабых» и «отстающих». Как следствие, более низкий уровень сложности альтруистической активности в сочетании с высокими социальными дивидендами (отсутствующими при помощи самому себе), способен привлечь морально недобросовестных людей, не склонных к напряженному труду. «Благородное» желание индивида «помогать другим» прекрасно рационализирует отсутствие усилий по развитию и реализации собственного потенциала.

Авторы зарубежного обзора по психологии эгоизма, обсуждая его разновидности, отмечают следующее: «То, чего вы хотите достичь и что сделает вас счастливым – это избавиться от страданий другого человека» [439, р. 201]. Очень важно, что они говорят о мотивации гедонистического эгоизма, улучшающей внутреннее состояние человека в результате предпринимаемой альтруистической активности. С. Каплан и Р. Де Янг указывают, что «дискуссии по теме альтруизма традиционно исключают из рассмотрения любое поведение, при котором актер получает удовольствие или какую-либо другую выгоду», вследствие чего, «важнейшая тема мотивации просоциального поведения игнорируется в пользу обсуждения особых или нетипичных случаев» [376, р.263]. В обсуждавшейся работе А. Рэнд экстремальные, крайне редкие в жизни обычного человека ситуации иронически именуется «шлюпочно-спасательными». Как отмечал И.И. Мечников, условия, характерные для подобных случаев, нельзя считать ни постоянными, ни всеобщими, ни нормальными [220, с. 199]. По мнению А. Рэнд, рациональное поведение предполагает отказ от жертвования более ценным для индивида ради менее ценного. Речь может идти лишь о рассмотрении случаев эпизодической нежертвенной помощи окружающим [267, с. 54], в то время как в честных отношениях нет места жертвенности [266, с. 365].

Пропаганда альтруистических ценностей в качестве морального идеала, по мнению А. Рэнд, неразрывно связана с культом посредственности, а потому противоречит индивидуальной самореализации [266, с. 309, 310]. Поскольку нельзя отдать то, что прежде не было кем-то создано, идея альтруизма может также ассоциироваться с манипуляциями (использованием других) и моральным мазохизмом, бездо-

казательно подчеркивающим связь страданий с добродетелью. И наоборот, «творцы не были бескорыстны. Тайна их мощи в том, что она самодостаточна, самообусловлена, самопроизводна» [266, с. 361]. Жизнь творца «для самого себя», являлась необходимым условием достижения того, что ныне составляет славу всего человечества.

Автор диссертационного исследования предлагает собственный тест на определение мотивации в качестве эгоистической или альтруистической. Если спросить «эгоиста» и «альтруиста», хочет ли каждый из них быть счастливее, оба дадут утвердительный ответ. Таким образом, оба хотят счастья для себя, хотя, очевидно, по-разному относятся к другим («плохой» эгоист безразличен к окружающим, в то время как «хороший» альтруист им помогает). Как показано в предыдущих подразделах, стремление человека к счастью тесно связано с эгоизмом. Собственное желание альтруиста быть счастливее показывает, что он не является альтруистом «до мозга костей». Выявленный результат, помимо прочего, ставит вопрос о «внутренней цельности» человека, считающего себя альтруистом, а также его правдивости перед самим собой и окружающими.

Таким образом, гедонистический эгоизм (улучшение собственного настроения / внутреннего состояния с помощью любых, в том числе, альтруистических поступков) всегда остается неприступным оплотом для сторонника теории тотально эгоистической первичной мотивации. Как отмечает Дж. Мук, облегчение негативного состояния помогающего, его эмпатическая радость являются скорее механизмами, лежащими в основе альтруистического действия, нежели его альтернативами. Само действие (в отличие от мотивации) сохраняет свою альтруистическую природу, даже если помощь оказывается исключительно для того, чтобы почувствовать себя лучше [405, р. 139].

В своей работе Г. Кавка, осознавая недостаточность аргументов в пользу теории первичного мотивационного плюрализма, предлагает сохранить ее на том основании, что разграничение между эгоистической и альтруистической мотивацией «является *полезным*» [377, р. 43]. Зададимся вопросом: в чем может заключаться «полезность» разделения, которое, с научной точки зрения, представляется недоста-

точно обоснованным? Ответы могут лежать только в области морали. Там, где раньше альтруистические решения принимались (по команде) без колебаний, «из чувства долга», появится индивидуальная рефлексия, взвешивание аргументов «за» и «против». Функционирование некоторых государственных структур (в частности, армии) может оказаться под угрозой. По всей вероятности, автор обсуждаемой работы осознает значимость некоторых позитивных иллюзий, позволяющих поддерживать социальную стабильность.

С нашей точки зрения, признание единой (эгоистической) природы первичной (конечной) мотивации человека отнюдь не отменяет разграничения эгоизма и альтруизма. Последний, безусловно, присутствует как на уровне действий, так и их результатов (последствий). Однако альтруистическая мотивация, по нашему мнению, «встроена» в первичную эгоистическую, а потому имеет инструментальную природу, служа *в конечном итоге* улучшению благополучия (в том числе, внутреннего состояния) своего носителя, который также заинтересован в определенном благополучии общества (особенно своих близких), членом которого является. В последнем случае благополучие субъекта достигается иным способом в сравнении с прямолинейно-эгоистическими поступками, способными вызвать общественное негодование с последующими санкциями. Предлагаемая точка зрения имеет и экспериментальное подтверждение (подраздел 4.4).

Становится яснее еще одна закономерность: в современном понимании и даваемых определениях фиксируемые отличия «эгоиста» от «альтруиста» носят поверхностный характер, относясь к внешнему поведению, а не к сфере внутренней мотивации. Подобное разграничение провоцирует «показные», псевдоальтруистические действия, совершаемые в эгоистических целях.

Можно убедиться, что «нравственно нагруженная» идея альтруизма как полной противоположности эгоизму входит в противоречие с повседневной жизнью. Эгоизм нередко представляется «выгодным», но «аморальным», в то время как альтруизм – «благородным», зато потенциально «вредным» для человека. Как пишет С. Моэм, «моралисты, заинтригованные этой теорией (эгоизма – Л. Л.), но страшящиеся ее последствий, пролили немало чернил, пытаясь доказать, что наиболее полно

человек выражает себя в самопожертвовании и отказе от своих интересов» [225, с. 287].

Мы считаем, что в основе некоторых альтруистических действий лежит стремление человека с невысокой самооценкой и наличием внутренних конфликтов «убежать от самого себя», временно забыть о собственных проблемах. Центр активности переносится на «внешнее» и «положительное», чтобы в итоге, заслужив одобрение окружающих, улучшить собственное состояние. Внешнее благородство подобной деятельности все же не делает ее морально безукоризненной – в связи с вышеотмеченным «эгоистическим осадком».

Согласно одной из гипотез, которую мы не имеем возможности подробнее развить и экспериментально проверить в рамках настоящего исследования, уровень самооценки коррелирует с представлением субъекта о степени «альтруистичности» осуществляемой им деятельности. С точки зрения индивида с высокой самооценкой, от него в окружающую среду направляется более «качественный ресурс», поскольку последний исходит из его более «гармоничного» внутреннего мира. Соответственно, такой ресурс обязан высоко цениться другими людьми (выше остальных ресурсов, приходящих к ним из других источников), что автоматически превращает субъекта с высокой самооценкой в «щедрого дарителя». И наоборот, человек с заниженной самооценкой, убежденный в собственной «никчемности», будет считать себя эгоистом вследствие ощущаемой неспособности как следует помочь окружающим.

С позиций «экстремального альтруизма» получается, что любое стремление человека улучшить свою жизнь может быть расценено как эгоизм и осуждено. В подобном контексте яснее становится смысл евангельских заповедей о «нелюбви к этому миру» и «его преодолении» [21]. Как утверждал известный церковный реформатор М. Лютер, святым можно называть лишь того человека, который замечает эгоизм в каждом своем побуждении [367]. Настоящим альтруистом, согласно данной логике, является только тот индивид, кто помогает другим людям и при этом абсолютно равнодушен к себе, даже не желая стать счастливее. Но мотивация и поведение подобной личности больше напоминали бы некоторые признаки морально-го мазохизма или депрессивного расстройства [212]. Такой гипотетический идеалист

быстро умрет от перенапряжения и «выгорания», поскольку даже еда или сон (хорошо, если не дыхание), требующиеся для восстановления собственных сил, могут расцениваться им как проявление эгоизма. Получается, что альтруизм должен быть защищен долей эгоизма хотя бы в целях самосохранения (носителя альтруизма).

Вслед за некоторыми учеными мы делаем предварительный вывод, что внешне эгоизм и альтруизм противоположны, но, тем не менее, вполне совместимы [416]. Основываясь на опыте собственных экспериментальных исследований [134; 140; 142; 145; 191], мы бы добавили, что в большинстве ситуаций оба понятия практически неразрывны (подраздел 4.4).

Многие виды помогающего поведения так или иначе усиливают и самого актора, а не только тех, кому он оказывает поддержку. Например, помощь психолога другим людям позволяет специалисту не только зарабатывать деньги, но нередко способствует и саморазвитию, приобретению профессионального опыта. Вот что пишет в данной связи Д. Кребс: «Я верю, что практически все виды помогающего поведения улучшают благополучие обеих сторон [380, р. 138].

И наоборот, действия человека по «усилению себя», особенно, если речь идет о продуктивной самореализации, обычно приносят пользу и другим людям (сразу или в перспективе). «Идеальный социум, – пишет Д. Нортон, – представляет систему взаимодополняющих, достигших совершенства индивидуумов. Отрицание же этого положения ведет к взаимозаменяемости, а не к дополнительности» [410, р. 275]. Достойный человек исполняет свою социальную ответственность уже тем, что проживает собственную жизнь правильно и справедливо. Эгоистическая «польза для себя» *плюс* (а не минус!) альтруистическая «польза для других» в качестве одного из сопутствующих результатов существенно повышают суммарный эффект от предпринимаемой индивидом активности.

Как отмечает Д. С. Соммэр, «высшая цель человека состоит не в совершении блага для других, а в следовании принципам *высшего эгоизма*, являющегося самым важным в иерархии жизненных ценностей и ставящего индивидуальную эволюцию на первое место. Это единственно правильный и ценнейший дар, который человек может передать обществу» [283, с. 178]. И далее: «Человек, реализовавший себя, в

высшей степени способен нести миру добро, а тот, кто не занимался собственным развитием, не может дать миру ничего кроме собственных слабостей и недостатков» [283, с. 179]. Принадлежность «высшего» эгоизма к более высокому уровню в сравнении с альтруизмом закреплена и в нашей теоретической концепции (подразделы 2.1–2.2).

По мнению А. Маслоу, полярности или противоречия более характерны для людей с наличием серьезных психологических проблем. Поэтому у психически здорового человека антагонизм между эгоизмом и альтруизмом полностью исчезает: практически каждое его действие является одновременно и эгоистическим и альтруистическим [219, с. 211]. Выскажем и обратное предположение: заострение конкретным индивидом темы различий (в том числе, моральных) между эгоизмом и альтруизмом способно явиться свидетельством неразрешенного внутреннего противоречия. Как указывает Д. Нортон, невозможен конфликт между истинным личным и истинным общественным интересами [410].

Можно сделать предварительный вывод (впоследствии он получит экспериментальное подтверждение), что альтруизм должен быть «приправлен» эгоизмом – получаемой и осознаваемой индивидом пользой для себя практически в любой осуществляемой активности, включающей и добровольную помощь другим людям. Как отмечал еще Платон, боги устроили так, чтобы разумное существо не могло осуществить ни одного личного блага без того, чтобы не приносилась какая-то польза для общего блага [303]. Несложно сделать вывод, что даже «сугубо эгоистическое» поведение (за исключением случаев явной патологии) не является в этом случае не только «антиобщественным», но и «не-общественным».

Если принять точку зрения, что эгоизм так или иначе лежит в основе большинства альтруистических актов, значит, от приписываемой данному понятию негативной моральной ценности в целом следует отказаться. Таким образом, «...альтруистические действия становятся разновидностью эгоистических. Если считать эгоистическими все действия, значит, подобное поведение нельзя расценивать как порок» [383, р. 267]. Вот как может выглядеть исследуемое взаимодейст-

вие: альтруизм «морально оправдывает» связанный с ним эгоизм, в то время как последний «оберегает» первого.

Результаты нейробиологических исследований демонстрируют характерные для получаемого удовольствия мозговые паттерны людей, направляющих деньги на благотворительные нужды [201, с. 198–200]. Среди испытуемых таких было около половины («гедонистических эгоистов», получавших наслаждение от своих альтруистических пожертвований). В этой связи Д. Линден выдвигает совершенно правомерную гипотезу о том, что «чистого» (не связанного с эгоистическими побуждениями) альтруизма в природе вообще может не существовать.

Если критики «плохого» эгоизма противопоставляют ему «хороший» альтруизм, который, как выясняется сейчас и будет показано ниже, отнюдь не является противоположностью первого понятия, значит, они, вероятнее всего, также ошибаются в понимании и оценке большинства, если не всех остальных аспектов эгоизма.

В свете высказанных предположений полностью оправданным выглядит понятие «альтруистического эгоизма», введенное Г. Селье [273]. Некоторая степень альтруизма необходима живым организмам по чисто эгоистическим причинам – чтобы сгладить излишнюю враждебность между особями вследствие столкновения интересов и уберечь их от дополнительных дистрессов. Альтруистические проявления выступают, тем самым, в качестве «смазки» для отношений. Как отмечает Т. Хурка, люди не являются законченными эгоистами и хотят, чтобы другие тоже жили хорошо. Однако заботится человек именно о качестве собственной жизни [373, р. 2].

Подобно тому, как истинной противоположностью удовольствию является не страдание, а безразличие, так и деятельному эгоизму, с нашей точки зрения, противоположен вовсе не альтруизм, а пассивность, лень. Разумеется, такое состояние противоречит самой идее реализации жизненного потенциала, поэтому обсуждаться не будет.

Иллюстрирующий пример. В рамках исследований соотношения эгоизма и альтруизма чрезвычайно интересным представляется анализ ключевого поступка Альберта Швейцера – в первую очередь, из-за многочисленных попыток представить его жизнь в качестве сугубо альтруистического служения. А. Швейцер, будучи ус-

пешным музыкантом, известным философом и теологом, в тридцатилетнем возрасте внезапно поступил на учебу в медицинский университет и стал врачом, после чего уехал лечить людей в отсталый регион Африки. Там он с небольшими перерывами работал в тяжелейших условиях до конца своих дней [232].

Напомним, что эгоизм и альтруизм рассматриваются нами не только с позиции наблюдаемого поведения, но и с точки зрения (скрытой) мотивации. Например, я могу подать милостыню нищему и совершить тем самым альтруистический поступок. Но если я делаю это специально ради того, чтобы повысить свою репутацию в глазах присутствующих при этом значимых для меня людей и в будущем получить от них необходимую мне поддержку, значит мое «альтруистическое» поведение эгоистически мотивировано. Я также могу оказывать разного рода услуги окружающим исключительно для того, чтобы с помощью их благодарности повысить самооценку и настроение, еще раз увериться в собственном «благородстве».

Если под вышеупомянутым углом проанализируем мотивы, побудившие А. Швейцера в корне изменить свою жизнь, то увидим весьма неоднозначную картину, далекую от «истинного» альтруизма. Прежде всего, еще раз подчеркнем, что А. Швейцер был успешным музыкантом, гастролировавшим по Европе, а также известным, исключительно неординарным философом и теологом. Его скоростной отъезд в Африку лишил многие тысячи европейцев возможности наслаждаться великолепной органной музыкой, изучать его новые научные труды. Очевидно, что, останься А. Швейцер дома, он принес бы больше (альтруистической) пользы людям в музыке и философии, поскольку к тридцати пяти годам уже достиг большой известности в обеих областях. Врачом же он был начинающим. Наконец, он мог работать врачом и в Европе, в то время как поездка в Африку привела к многолетнему отрыву от жены, оставшейся с грудным ребенком на руках.

Приведем важную цитату самого А. Швейцера: «Вместо того, чтобы провозглашать свою веру в существование бога внутри нас, я попытаюсь сделать так, чтобы сама моя жизнь и моя работа говорили то, во что я верю» [232, с. 113]. Как можно понять, А. Швейцер выбирает роль милостивого божества для больных и безграмотных африканцев. Ясно, что подобная позиция не могла бы демонстрироваться в

работе с европейскими пациентами, требующими от врача исключительно профессионализма.

Совершенно очевидно, что уподобление себя исцеляющему «богу», ежедневно наблюдаемое благодарными пациентами, способно поднять мнение человека о самом себе на недостижимую для других высоту, принести чувство собственной исключительности. Ведь выше уже нет никого. Похоже, что стремление А. Швейцера к так называемому «изолирующему превосходству» представляло сугубо эгоистическую мотивацию.

Вот еще одна характерная для А. Швейцера цитата: «Те, кому посчастливилось вступить на путь свободной индивидуальной деятельности, должны со смирением принять эту удачу» [232, с. 118]. Действительно, «бог» творит свободно и в одиночестве, проявляя тем самым свою высшую сущность. И в данном случае видны указания на индивидуализм – высшую стадию системы «Эгоизм» в рамках нашей теоретической концепции (подразделы 2.1–2.2).

Таким образом, для внешне альтруистической деятельности А. Швейцера важна позиция собственной исключительности, единственности, нахождения «над» теми, кому оказывается помощь. Направленность на себя, на упоение своей «божественной» ролью (в которую входит и «чудо исцеления»), определяют мотивацию как эгоистическую, замыкающуюся в конечном итоге на чувстве собственной неповторимости.

Мы были бы несправедливы к А. Швейцеру, если бы утверждали, что *вся* его мотивация являлась эгоистической. Известно, что ему было с детских лет свойственно острое чувство сострадания к бедам других людей [232, с. 112–113]. Таким образом, в обсуждаемом поступке имела место некая «смесь» эгоистических и альтруистических компонентов, что, с нашей точки зрения, абсолютно нормально.

Мы, отыскивая эгоистические мотивы в «альтруистическом» поступке А. Швейцера, вовсе не осуждаем его. Наоборот, в русле экспериментальных результатов, демонстрирующих положительные взаимосвязи между эгоизмом и альтруизмом (подраздел 4.4), его пример лишь подтверждает общее правило.

В свете вышеизложенного становится возможным разглядеть большее разнообразие мотивации, скрывающейся за внешне сугубо альтруистическим поступком А. Швейцера, а значит, и оставить попытки вылепить из него «икону», «идеал», незыблемый образец для подражания вследствие проявляемого на протяжении всей жизни «чистого альтруизма».

Проведенная десакрализация главного героя и его поступка несет, с нашей точки зрения, значительно больше достоинств, чем недостатков. Речь идет не только о приближении к научной истине, но и еще одном доказательстве отсутствия «панацеи» – единого рецепта (в данном случае – безоглядного альтруизма), позволяющего субъекту решить все свои жизненные проблемы.

С нашей точки зрения, уважать А. Швейцера и изучать его жизненный путь следует не за экзотическое решение, связанное с поездкой в Африку, а за непрерывную активную самореализацию в течение долгой жизни. Создается впечатление, что этот человек проявил все таланты, которыми был щедро наделен от рождения. Жизнь нашего героя представляет собой яркий пример эвдемонического существования, высшей ценностью которого является реализация индивидуального потенциала. Эвдемония, как показывают современные исследования, выступает в качестве наиболее надежного пути к полноценной счастливой жизни.

Мы считаем, что А. Швейцер не остался в Европе и отправился в Африку с целью максимального проявления своего внутреннего потенциала. В Габоне он, начав свою медицинскую деятельность с нуля, осуществил полностью уникальный проект, стал «большой рыбой в собственном пруду» [130]. Своими разносторонними талантами и неустанным трудом А. Швейцер заслужил уважение не только современников, но и благодарных потомков.

Выводы по разделу 1

1. Понятия, аналогичные «жизненному потенциалу» субъекта, с давних пор исследовались в религии, теологии, философии, а впоследствии и в психологии. Раз-

витие человеческого духа, стремящегося к своей совершенной, идеальной форме, всегда было и остается наиболее востребованной темой в гуманитарных науках.

Ранние школы христианства делали акцент на том, что нередуцируемое «ядро», подобное божественной сущности имеется в психике каждого человека.

Систематическая проработка проблем, связанных с внутренним потенциалом субъекта, получила свое развитие в древнегреческой философской традиции. Сократ и Аристотель, а до некоторой степени и Платон, считали ценностью самого человека, требовали от него не самопожертвования, а самореализации. Достижение индивидом собственного благополучия через прилагаемые усилия представлялось главной целью его жизни.

Учение Аристотеля об эвдемонии подразумевало наличие у человека уникального врожденного потенциала, внутреннего духа – «дэймона», который должен быть обнаружен, а затем актуализирован индивидом. В этом состоит главная ответственность человека по отношению к самому себе. Она может быть успешно реализована в течение жизни, принося счастье и благополучие. Если человек не реализует свой врожденный потенциал, он вместо эвдемонии испытывает дисдэймонию – внутренний конфликт и душевную дисгармонию.

2. Эвдемонический подход, принятый в современной позитивной психологии, стоит на прочном, многовековом теоретическом фундаменте. Он позволяет связать жизненный потенциал и его реализацию с достижением счастья – высшей и конечной ценности человеческого существования. Внутренний потенциал в концепциях эвдемонизма представляет собой уникальный дар, «идеальную» часть личности – лучшее, что имеется у человека, и, следовательно, его реализация – главную жизненную ценность. Соответственно, внутреннее состояние, возникающее в процессе достижения основной ценности человеческого существования, категоризируется как *наивысшее* счастье.

Как показывают исследования, эвдемонически ориентированные индивиды в меньшей степени склонны к манипулятивным взаимоотношениям с окружающими, предпочитают немногие, но глубокие и качественные взаимосвязи со значимыми

другими. Определенная «умеренность» на социальном уровне помогает сконцентрироваться на собственном потенциале и его реализации.

Эвдемония признается едва ли не единственной альтернативой регрессу современного человека к безудержному потребительству, к гедонистической погоне за легкодоступными удовольствиями по мере роста материального благосостояния.

3. Эгоизм (а также индивидуализм в качестве его высшей формы) способствуют успешной реализации имеющегося потенциала, осуществляя, в частности, защитные и мотивационные функции. Одновременно с этим, как показывают многочисленные источники, эгоизм признается одним из главных средств достижения счастливой жизни. Доктрина психологического эгоизма утверждает, что единственной «пределной» целью, к которой стремится человек, является реализация его собственных интересов.

В научной мысли Запада на протяжении последних четырех веков понятие «эгоизм» сделало триумфальную карьеру. «Гранитная скала» эгоизма и близкого к нему индивидуализма простояла века в зарубежных науках (экономике, политике, биологии, философии, психологии) и имела успехи (в том числе, в качестве объяснительного принципа), не сравнимые ни с какой другой теоретической моделью.

Как признают исследователи, эгоизм не только побуждает человека к деятельности, но и повышает его способность противостоять стрессам и давлению окружающей среды в процессе достижения цели. Даже термин «самореализация» точно передает взаимосвязь эгоистических («само») и деятельностных («реализация») компонентов.

Индивиды не могут избежать собственного эгоизма, да им этого и не следует делать. Однако люди способны научиться совершать выбор в пользу его более «высоких», качественно иных форм, связанных с индивидуальной самореализацией, самовыражением и саморазвитием. Мы утверждаем, что человеческий эгоизм (а также индивидуализм как его высшая форма) до сих пор представляет сильно недооцененное понятие применительно к развитию и реализации человеческого потенциала.

Указанные выше положения были учтены и использованы при конструировании теоретической концепции, описываемой в разделе 2.

РАЗДЕЛ 2

ДВУСИСТЕМНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА И ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ

2.1. Личностно-ориентированная концепция счастья: этапы теоретического конструирования и описание уровней

В педагогике и психологии личностно-ориентированный подход подразумевает отношение к индивиду как к самостоятельному и ответственному субъекту собственного развития [233]. Главной целью образования в этом случае становится развитие индивидуальности и неповторимости каждого учащегося. Название нашей теоретической модели (Личностно-ориентированная концепция счастья, сокращенно ЛОКС) подразумевает *ориентацию* субъекта на реализацию своей *личностной* уникальности (внутреннего потенциала) в целях достижения полноценной и *счастливой* жизни. В англоязычных публикациях ЛОКС именуется как «РОСН» (Person-Oriented Conception of Happiness).

Поскольку ЛОКС создавалась на протяжении ряда лет и претерпела в своем развитии изменения, необходимо кратко воссоздать логику проделанной теоретической работы. Первоначальные поиски автора касались выделения инвариантных характеристик, которые могли бы использоваться (либо рекомендоваться) индивиду, желающему достичь более счастливой жизни.

В результате *первого этапа* работы (2005-2008 гг.) были обнаружены три «безупречных», как нам тогда казалось, понятия, ассоциирующиеся с достижением счастливой жизни: «Здоровье», «Разумный Эгоизм», «Умеренность», соответствующие биологическому, психологическому и социальному уровню функционирования индивида [94; 96; 97]. В то время наша концепция, имеющая, как мы теперь понимаем, некоторые идейные аналогии с теорией Эпикура [52], выглядела следующим образом (рис. 2.1.).

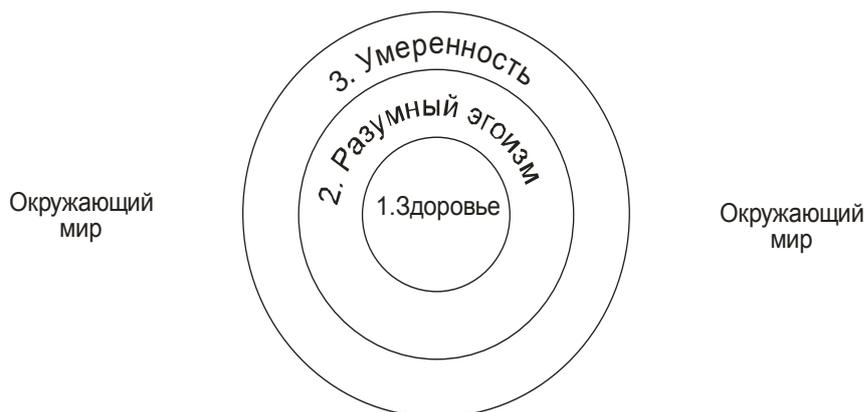


Рис. 2.1. ЛОКС (первоначальный вариант)

Дальнейшая работа над темой исследования, его *второй этап* (2008-2011 гг.) привели к выводу, что в концепции отсутствует важный элемент, отражающий внутренний потенциал субъекта. Постепенно в ЛОКС были введены: понятие «Базовый Эгоизм», дающий начало «Разумному» Эгоизму, а также «Личностная Уникальность» – «внутреннее сокровище» индивида, аналогичное древнегреческому дэймону, юнговской самости, внутреннему «Я» К. Роджерса и «внутреннему центру» Р. Ассаджиоли. Теперь компоненты Личностно-ориентированной концепции счастья (ЛОКС) расположились по трем основным уровням – биологическому, психологическому и социальному, а сама теория начала приобретать характеристики научной (рис. 2.2.).



Рис. 2.2 ЛОКС (второй вариант)

Двигаясь по представленной схеме снизу вверх, кратко опишем основные компоненты и их функции. В настоящее время данная версия ЛОКС нами не используется, поэтому часть терминов была опущена либо изменила смысл, а некоторые выведенные из нее положения стали менее актуальными.

Биологический уровень представлен концептом «Здоровье», понимаемым, в первую очередь, как отсутствие существенных «телесных» помех для психологической самореализации. С нашей точки зрения, Здоровье является важнейшей характеристикой биологического уровня, позволяющей индивиду реализовывать себя и стремиться к полноценной, счастливой жизни [146].

В нижней части второго, психологического уровня (У-2) мы поместили концепт «Базового» Эгоизма (ЭГ) – врожденного свойства, общего для человека и животных, отвечающего за самосохранение и выживание индивида, а также за гедонистические (чувственно-материалистические) наслаждения, возникающие при удовлетворении основных инстинктов – пищевого и полового [103; 104; 109].

При дальнейшем движении вверх по второму уровню ЛОКС, «Базовый» ЭГ переходит в «Разумный» Эгоизм (РЭГ), включающий в себя интеллектуально-

регуляторные и (при необходимости) рефлексивные компоненты, связанные с продвижением интересов субъекта.

Согласно рис.2.2, ЛОКС связана с реализацией человеком своих достоинств (Личностной Уникальности) в жизнедеятельности. Сама реализация осуществляется с помощью «Разумного» Эгоизма, возникающего на основе врождённого, Базового («животного») эгоизма. Внутренняя логика нашей концепции связана с тем, что РЭГ возникает из «Базового» ЭГ подобно тому как сознание и разум позволили человеку выделиться из животного царства. Вспомним в этой связи идею З. Фрейда, согласно которой, Эго индивида развивается из Ид [299]. Таким образом, «Базовый» ЭГ является связующим звеном между первым, «биологическим» (телесным) уровнем индивида (У1) и вторым, «психологическим» (У2), в то время как РЭГ связывает У-2 с «социальным» уровнем У-3.

В «глубине» второго уровня (по крайней мере, у некоторых людей) находится Личностная Уникальность (ЛУ), представляющая собой неповторимый синтез индивидуального таланта, одаренности («У») и личностных компонентов («Л»), способствующих ее применению в соответствующей «У» деятельности (трудолюбие, настойчивость и т. д.).

Анализ компонентов второго уровня ЛОКС позволил выстроить следующий континуум от гедонизма к эвдемонии: «фундаментальные» удовольствия (ЭГ), «высшие» удовольствия (РЭГ), эвдемоническая активность (РЭГ+ЛУ), потоковая активность (ЛУ). Именно Эгоизм является идеальным «помощником» в актуализации Личностной Уникальности, поскольку: сохраняет свои защитные и мотивационные свойства; обладает необходимыми интеллектуальными и регуляторными компонентами; позволяет получить «облагороженную», «рафинированную» версию эгоистически-гедонистических наслаждений в случае успешной реализации ЛУ (хотя они и не являются основной целью эвдемонической активности) [98; 99; 111].

Может возникнуть вопрос: каким образом происходит переориентация «Разумного» Эгоизма с удовлетворения повседневных потребностей индивида на служение Личностной Уникальности? Исчерпывающий ответ в настоящее время дать невозможно, однако отметим известные аналогии. В эзотерике переходу субъекта на по-

зиции духовного поиска обычно предшествует личностный кризис. Предтеча современного экзистенциализма С. Кьеркегор считал отчаяние (вследствие невозможности человека «быть собой») основным условием такого перехода, связанного с выбором своего истинного «я» и этически ориентированной жизнью [84]. По мнению А. Маслоу, субъект переходит на высший этаж «пирамиды потребностей» – к самоактуализации, – поскольку «нижние» этажи хорошо изучены и наскучили [218\$ 219]. Важную роль также играют «внутренние сигналы», подаваемые внутренним потенциалом человека и способствующие процессу индивидуации и движения к самости по К. Юнгу [332].

При создании концепции были использованы понятия (эгоизм, личностная уникальность, здоровье, умеренность), на протяжении веков являвшиеся предметами научных споров и дискуссий. Такой подход обеспечил высокую объяснительную силу ЛОКС, которая в значительной степени смогла инкорпорировать существенные моменты теорий личности З. Фрейда, К. Юнга, А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Ассаджиоли, а также частично Г. Олпорта и Э. Эриксона. Нами было показано, что уровни концепции занимают промежуточное положение между ключевыми компонентами теорий З. Фрейда (Эго, вырастающее из Ид, подобно РЭГ из ЭГ в ЛОКС) и К. Юнга (самость в качестве аналога ЛУ в ЛОКС, к которой должно вернуться возникшее из нее Эго), сочетая в себе «необходимость» первой и «возможность» второй [105; 386–388]. В результате человеческое бессознательное предстало ареной взаимодействия *двух* сил: с одной стороны, ЭГ, из которого возникает РЭГ, и, с другой стороны, (Л)У в качестве врожденного творческого потенциала, что создало дополнительные возможности для анализа и объяснений. Соглашаясь с З. Фрейдом, что некоторые части «истинного Я» индивида могут быть (временно) недоступны для него самого, мы склонны говорить, в первую очередь, не о подавленных желаниях, а об «идеальной» части личности, определяющей жизненное предназначение человека.

Наша теория смогла также описать эвдемоническую активность индивида через взаимодействие таких переменных как Здоровье (биологический, телесный уровень), «Разумный» Эгоизм и Личностная Уникальность (психологический уровень),

Умеренность (социальный уровень), что позволило продуктивно соотнести с ними основные компоненты концепций Э. Деси и Р. Райяна, К. Рифф и Б. Сингера, М. Чиксентмихайи, К. Шелдона и Э. Элиота, А. Уотермана, Как выяснилось, ЛОКС обобщает главные закономерности, выявленные авторами вышеприведенных теорий, демонстрируя «необходимый и достаточный» набор качеств, требуемых индивиду для счастливой, полноценной жизни, достигаемой через самореализацию [113].

В предлагаемой версии ЛОКС была впервые установлена иерархия эвдемонических и гедонистических компонентов субъективного благополучия при главенствующем положении первых над вторыми. Это было, в частности, связано с результатами упомянутых зарубежных исследований, согласно которым, эвдемоническая активность, как правило, влечет за собой и удовольствие в качестве сопутствующего результата, в то время как обратное невозможно: сам по себе гедонизм не только не ведет к эвдемонии, но и нередко уводит прочь от нее [420]. Что касается «Разумного» Эгоизма, отвечающего за «высшие», человеческие удовольствия и вырастающего из «Базового» Эгоизма, связанного с «фундаментальными» наслаждениями, возникающими, главным образом, в процессе удовлетворения пищевого и полового инстинктов, то их преэминентность была подтверждена недавними нейропсихологическими исследованиями, обнаружившими практически полную идентичность мозговых паттернов для удовольствий разных «уровней» [382].

В то же время ЛОКС частично располагает вне категориального аппарата позитивной психологии, что позволяет стремиться к более широкому рассмотрению возникающих проблем. В частности, благодаря ЛОКС стало возможным продвигаться в разрешении «дилеммы эгоиста» – так называемой проблемы общинных выгод, а также преодолеть разделение условно-позитивного (для РЭГ) и безусловно-позитивного (для ЛУ) подходов к обучению [34].

На основе концепции нами был разработан и успешно апробирован опросник «ЗУЛУРЭГ» (Здоровье, Умеренность, Личностная Уникальность, Разумный Эгоизм), позволяющий диагностировать выраженность и взаимодействие компонентов ЛОКС [106].

С итогами проделанной на втором этапе работы мы выступили на нескольких научных конференциях, а также (04.04.2012) на методологическом семинаре кафедры общей психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова [114]. Проведенное обсуждение концепции вскрыло не только ее дополнительные возможности, но и ряд недостатков: слабую системную взаимосвязь уровней и недостаточный акцент на онтологии.

Результаты проведенных испытаний теста ЗУЛУРЭГ ($n = 492$) наряду с многочисленными достоинствами методики также выявили ряд спорных моментов: правостороннюю асимметрию основных шкал (свойственную и другим опросникам, связанным с изучением самоактуализации), слабо выраженные корреляции между шкалами «психологического» и «социального» уровней (также типичный недостаток тестов гуманистической направленности), не позволяющие в полной мере постулировать системный характер и взаимосвязь социального и психологического уровней концепции.

Вся полученная информация привела на *третьем этапе* работы (2012-2014 гг.) к новому витку переосмысления конструкции ЛОКС. В результате обновленная теоретическая концепция стала представлять собой две взаимодействующие системы (или, возможно, *подсистемы*, если рассматривать их взаимодействие в рамках более крупной системы самореализации) – «Личностной Уникальности» и «Эгоизма» (рис. 2.3.).



Рис. 2.3. ЛОКС (современная версия)

Каждая система состоит из 4-х уровней, соответствующих (снизу вверх) «организму», «индивиду», «личности» и «индивидуальности». Одновременно с этим, уровни связаны с определенными этапами онтогенеза – от внутриутробного состояния до зрелой самореализации. Обе системы развиваются от уровня к уровню и, соответственно, меняется характер взаимодействия между соответствующими друг другу «по горизонтали» уровнями каждой из них, связанный с осуществлением тех или иных жизненных задач [117; 119; 136; 137]. Содержание кратко указано в средней колонке, представляющей результат контакта систем.

Четыре уровня, выделенные в ЛОКС, соответствуют типичной общепсихологической иерархии (организм-индивид-личность-индивидуальность), которая, в частности, используется в работе А. В. Либина применительно к субъекту [200, с. 22]. Согласно «Теории Индивидуальности» данного автора, организация и функционирование мира психической реальности человека подчиняется действию закона приоритета более сложных, дифференцированных структур по сравнению с менее сложными [200, с. 22]. Таким образом, уровни ЛОКС в целом соответствуют историко-методологическому анализу развития человеческого познания и указывают на «различный уровень взаимоотношения человека с действительностью», а тем самым на «различные подсистемы в общем строении носителя психической жизни» [200, с. 47]. Можно считать, что логика нашей концепции в полной мере соответствует метафоре Ф. Ницше об индивиде, протянутом, подобно канату, от «животного» к «сверхчеловеку» [229].

Уровни и этапы ЛОКС относятся не только к функционированию обеих систем концепции, но и к развитию человека в целом. Так, в соответствии с моделью «ЭУС» («этапы – уровни – ступени») Я. А. Пономарева, пройденные этапы онтогенеза не исчезают полностью, а запечатлеваются в качестве структурных уровней организации психики [245]. Достижение нового уровня развития (связанное с изменением основных жизненных «правил» или «истин»), предполагает успешное прохождение (завершение в общем и целом) предшествовавшего этапа. При этом мы счита-

ем, что основные функции системы на каждом уровне отражают задачи субъекта на соответствующем жизненном этапе [177].

Качественно новый уровень (подъем на очередную «ступень») основывается на результатах, достигнутых на предыдущем этапе. Так, например, второй уровень основан на использовании юным индивидом предпосылок самореализации, полученных организмом на первом (внутриутробном) этапе – «БиоЭг» в системе «ЭГ» и «У» в системе «ЛУ». Личность, в основном складывающаяся к концу второго-началу третьего этапа (22-25 лет), знаменует подъем на третий уровень и соответствующую ему социальную реализацию – в том числе, в связи с окончанием к указанному возрасту высшего учебного заведения и началом трудовой деятельности (индивид переходит от пассивного усвоения знаний к активной профессиональной деятельности, выполнению «долга перед обществом»). Наконец, предпосылки для перехода на четвертый уровень (индивидуальности) могут сложиться к окончанию третьего этапа – 45-50 годам, когда возможности «социальной» реализации в избранной активности могут достичь своего потолка, зачастую сменяясь управленческими (не свойственными индивиду изначально) функциями. Тогда к «созревшей» ЛУ способен присоединиться «Высший» ЭГ, рассматривающий ее дальнейшее развитие и реализацию в качестве главного жизненного предназначения. Таким образом, согласно ЛОКС, каждый из жизненных этапов индивида (за исключением первого, внутриутробного) длится примерно 23-25 лет. Окончание четвертого этапа (в возрасте 70-75 лет) знаменует прохождение стадии высших достижений и приход *мудрости* (подраздел 2.6).

Похожие стадии, обнаруженные и описанные Х. Циммером, существуют в философии индуизма. В детстве и юности индивид проходит этап «ученика» («слуги»); во взрослом возрасте – этап «домовладельца» («хозяина») с соответствующей социальной активностью. Затем наступает период «удаления от дел», ухода в лес и медитаций. В результате с человеком случается «просветление», после чего он превращается в «мудреца» или «святого» – странствующего монаха [410, p. 158].

Совпадение в общем и целом индуистской возрастной периодизации с этапами ЛОКС (со второго по четвертый) демонстрирует, помимо прочего, некоторые зако-

номерности и особенности человеческого развития в разных культурах, сохраняющие актуальность на протяжении тысячелетий. Применительно к теме нашего исследования отметим, что переход индивида к четвертому уровню невозможен без некоторого «отдаления» от социума и сосредоточенных размышлений о своей духовной сущности. «Поворот внутрь» (и наступающее «просветление», мудрость) приводят психологически зрелого человека к «отдельному» существованию с весьма скромными материальными потребностями. И наоборот, если взрослый человек, сохраняет ту или иную зависимость в качестве приоритетного принципа всей своей жизни, он так и не выходит из периода «ученичества».

Вопросы жизненных стадий применительно к эвдемонии рассмотрены в работах Аристотеля и Д. Нортона. Аристотель утверждал, что содержание эвдемонии не относится к детям и молодежи, неспособным в силу возраста на соответствующие поступки [7]. Вершина интеллектуального развития индивида как основы эвдемонической жизни наступает, согласно Аристотелю, не ранее 49 лет. Это связано с формированием «пронезиса» – практической мудрости, управляющей всеми остальными добродетелями (в рамках ЛОКС мы соответственно говорим о взаимодействии «Высшего» ЭГ со зрелой ЛУ). Как отмечает древнегреческий философ, счастье относится к вещам, которые достигли полноты [7]. Поскольку Аристотель предполагал отсутствие способности к саморуководству (автаркии) и у «прирожденных рабов», дети, по его мнению, являются «маленькими рабами», которые должны перерасти свою зависимость и подчиненность. Таким образом, возраст истинной самореализации отнесен ко второй половине жизни – подобно теориям индивидуации К. Юнга и самоактуализации А. Маслоу. С точки зрения современных классификаций, речь идет о втором периоде зрелого возраста, простирающемся приблизительно от 36 до 60 лет [43].

Как пишет Д. Нортон, совершенствование внутреннего потенциала и возможностей его реализации предполагает автономию субъекта (предрасположенность думать самому и за себя, понимать важные аспекты своего существования и действовать на основе этого понимания) и его ответственность (признание авторства). И то и другое несовместимо с «фундаментальной» зависимостью ребенка, который не

рождается автономным. Поэтому вопросы, связанные с эвдемоническим существованием, должны быть отложены до более позднего возраста.

Переход индивида от одной жизненной стадии к другой характеризуется «ключевыми жизненными событиями» – теми, что в истории называются эпохальными [410, р. 160]. ЛОКС относит первый, сугубо биологический этап к внутриутробному развитию плода – до момента рождения. Второй этап (детство и юность) заканчивается в период 20-25 лет, когда «дэймон» впервые начинает заявлять о себе. Окончание данного периода обычно совпадает с завершением молодым человеком учебы в вузе, началом профессиональной деятельности и уменьшающейся зависимостью (от родителей и педагогов). Наступает третий этап – социальной реализации (длящийся до 45-50 лет), на протяжении которого идет дальнейшее развитие обеих систем. Наконец, четвертый этап наступает в конце сороковых - начале пятидесятих годов и знаменует начало второй – «настоящей» жизни человека, проживаемой в соответствии с его внутренним духом. В нашей концепции мы делаем упор на достижении четвертой стадии, связанной с реализацией индивидуального потенциала – высшего уровня развития жизненного потенциала субъекта.

На первом этапе (от зачатия до рождения) биологический *организм* получает некие «задатки», как и «предрасположенность в свою пользу» вкупе с необходимым для выживания здоровьем (возможностями организма), способным в будущем служить основой формирующегося потенциала. На втором этапе «задатки» могут начать превращаться в способности, в то время как в другой системе врожденный (теперь – «Базовый») эгоизм *индивида* способствует успешному самоутверждению. В конце второго и на третьем, социальном этапе способности обогащаются личностными компонентами, позволяющими успешно преодолевать специфические проблемы внутри избранной деятельности, в то время как «Базовый» Эгоизм индивида под воздействием социализации трансформируется в «Разумный Эгоизм» личности как совокупности общественных отношений. Как отмечает в данной связи А. В. Либин, индивидуальный уровень отражает преимущественно природные особенности организации психических процессов, а личностный – социально привнесенные [200, с. 43].

Поэтому, применительно к объекту исследования можно вести речь о потенциале организма (первый уровень ЛОКС), потенциале индивида (индивидуальном потенциале – второй уровень), потенциале личности (третий уровень), потенциале индивидуальности (индивидуальном потенциале – четвертый уровень) как составляющих жизненного потенциала человека.

Связь уровней эгоизма с этапами онтогенеза подчеркивается А. Маслоу, отмечающего свойственный нормальным детям эгоизм первобытного свойства [219, с. 141]. Тенденция выживания, относящаяся к низшим уровням иерархии потребностей, впоследствии создает основу для тенденции самоактуализации. В рамках ЛОКС речь идет о «Базовом» Эгоизме второго уровня, который впоследствии трансформируется в «Разумный» Эгоизм под влиянием социализации и инкультурации. В свою очередь, РЭГ способен трансформироваться в «Высший» Эгоизм («не-эгоцентрический индивидуализм» по выражению М. Чиксентмихайи). В контексте нашего исследования система «Эгоизм» необходима для создания и сохранения условий, при которых внутренний потенциал субъекта может быть обнаружен, развит, а затем успешно реализован в соответствующей активности.

Успехи человека (в отличие от животных) приходят к нему в большей степени благодаря собственным конструктивным действиям, нежели подавлению окружающих. В животных сообществах сущность успеха заключается в принципе «я сильнее тебя», тогда как в человеческом обществе это, скорее, «я фантастически хорош» [282, с. 549].

Трансформации, происходящие от уровня к уровню в системе «ЭГ», отражают формулируемый М. Фуко постулат духовности (в связи с античным принципом «заботы о себе»), согласно которому, истина никогда не дается человеку «просто так». Необходимо, чтобы субъект с целью ее достижения менялся, преобразовывался, становился отличным от самого себя – до тех пор, пока он не научится распознавать истину *в себе самом* [303]. В «заботе о себе» субъект перерабатывает ценности культуры таким образом, чтобы построить свою личную программу и найти подлинный смысл собственного существования. Нетрудно убедиться, что в рамках на-

шей концепции речь идет о Личностной Уникальности, для «заботы» о которой и необходима система «ЭГ».

Теперь кратко опишем систему «Личностная Уникальность». На первом, биологическом уровне она представлена помещенной в скобки и в кавычки буквой «У» («Уникальность»), что подразумевает некий «природный дар», задатки, имеющиеся в индивидуе от рождения. Наличие скобок вокруг «У» на первом уровне системы «ЛУ» подчеркивает ее отнесенность к одной из *предпосылок* будущей самореализации. На следующем, втором уровне (жизненном этапе, обычно ассоциируемом с детством и юностью), задатки постепенно превращаются в способности (скобки вокруг «У» открываются), т. е. заложенные в индивида предпосылки начинают актуализироваться, хотя поначалу в достаточно незрелой форме. В данный период у юного человека обычно имеется ряд трудностей, связанных с недостаточной личностной зрелостью и ответственностью. Ведь, согласно С. Мадди, главной задачей детства является не самореализация, а удовлетворение тенденции к выживанию [208, с. 79]. Положение начинает исправляться в конце второго – начале третьего этапа, когда субъект приобретает мотивационно-личностные компоненты регуляции («Л»), позволяющие преодолевать препятствия «внутри» собственной деятельности и настойчиво стремиться к достижению связанных с ней целей. Наконец, на четвертом этапе (если таковой наступит) видим зрелую Личностную Уникальность, подлежащую реализации.

В русскоязычной психологической литературе наиболее подходящие обзор и описание компонентов, мотивирующих специфическую деятельность внутри ее самой («Л» в ЛУ) мы обнаружили в работе Т. О. Гордеевой [53]. Из перечисляемых автором, к «внутренним» (для конкретной активности) показателям мотивации можно отнести: концентрацию и настойчивость в выбранной деятельности; стойкость; приверженность задаче; умение фокусироваться на ней; необычно сильное желание делать свое дело. Как уже говорилось, подобные компоненты, представляющие собой «Л» в системе «ЛУ», усиливаются в начале третьего, «личностного» этапа ЛОКС и берут на себя управление врожденным потенциалом (способностями, одаренностью, «У») *внутри* специфической деятельности.

В то же время *снаружи* активности субъекта (его жизни в целом) функционирует система «ЭГ». Ее отличительными чертами (из перечисленного Т. О. Гордеевой) являются: оптимистическая вера в свой потенциал; вера в свои способности; высокая преданность делу, вера в его важность; отношение к достижению высоких результатов в области своих талантов как к главной задаче своей жизни; способность подняться над обыденным существованием и долгие годы самоотверженно работать во имя сверхличной цели; вера в свое призвание; способность к эффективной организации собственного труда с целью профилактики нервного истощения. Понятие «жизнестойкость», введенное С. Мадди [209], обобщает ряд вышеназванных характеристик, относящихся к системе «ЭГ» в ЛОКС.

Компоненты «Л», будучи представленными графически в рамках специфической активности субъекта, как бы охватывают снаружи «врожденный потенциал» «У», поскольку формируются позже и связаны с более общими проблемами, возникающими внутри самой деятельности, в частности, ее оптимальной саморегуляцией. Снаружи их располагается еще один «слой» – система «ЭГ», способствующая реализации потенциала в широком контексте всего жизненного пути человека.

Подтверждения известной автономии между компонентами «У» и «Л» в системе «ЛУ» приходят из недавних исследований А. Дакуорт и М. Селигмана, обнаруживших отсутствие тесной связи между «талантом» («У») и «личностными» характеристиками («Л»), способствующими его реализации – целеустремленностью, настойчивостью, самодисциплиной [427, p. 103, 117].

Поэтому компоненты «Л», занимая промежуточное положение, до некоторой степени испытывают влияние как «У», так и «ЭГ». Таким образом, даже внутренняя мотивация (термин «intrinsic motivation» широко используется в зарубежных исследованиях эвдемонической активности и психологии счастья), преобладающая у творческих, реализующих свои способности индивидов, в рамках ЛОКС может подразделяться на «более» (скорее для ЛУ) и «менее» внутреннюю (скорее для ЭГ). Применительно к теме нашего исследования можно говорить о преимущественно «внутренней» и преимущественно «наружной» разновидностях потенциала субъекта, рассматриваемых с точки зрения пространства его использования.

Необходимо также исследовать возможные нарушения соотношения «этапы – уровни» применительно к обеим взаимодействующим системам ЛОКС. Для ребенка с рано проявившимся талантом («У») стандартная периодизация не подходит в полной мере. Его развитие в определенной области может достигать уровня вуза и выше, хотя личность не сформирована. Его слабая «Л», а также невысокий уровень «ЭГ» не дотягивают до мощной врожденной «У», оказывающей давление на обе системы. Недостаточная развитость компонентов «Л» в системе «ЛУ» определяет недостаточную способность систематически преодолевать препятствия внутри избранной активности, постоянно повышать ее уровень сложности. Повышенная нагрузка (работа через «не могу», постоянное преодоление трудностей, специфических для данной деятельности) может закончиться нервным срывом. Родители, тренеры, педагоги, работающие с одаренным ребенком, должны на протяжении ряда лет брать на себя часть функций, касающихся его «Л», РЭГ и ЭГ-4, становясь помощниками как минимум до возраста формирования личности (20+).

Дисгармоничное соединение рано проявившейся «У» с недостаточно развитой системой «ЭГ» (ее вторым, «базовым» уровнем) ведет к незрелым попыткам самоутверждения и проблемам в поведении. Как отмечает В. Н. Дружинин, такие дети «любят прерывать собеседника, поправлять и критиковать взрослых, считают себя всегда правыми» [67, с. 138]. Психолого-педагогическая работа с ними заключается в ускоренном формировании «Разумного» Эгоизма (способности к «гладким» взаимоотношениям с окружающими, компромиссам, альтруистическим проявлениям) и «Высшего» Эгоизма (представления об имеющемся внутреннем потенциале как главной ценности своего существования). Высшие уровни системы «ЭГ» (в отличие от «У») поддаются целенаправленному формированию по той простой причине, что врожденный эгоизм имеется у каждого человека.

Индивид с мощной ЛУ, но недостаточно развитым ЭГ может «сдаться» и остаться «невостребованным талантом» (из-за неспособности полностью реализовать свой потенциал) – «гениальным, но ленивым умом». Отсутствие «Высшего» Эгоизма (ЭГ-4) при наличии ЛУ ведет к постепенному «усреднению» одаренного субъекта, индивидуальный потенциал которого так и остается в значительной степени не-

реализованной возможностью. Он может просто остановиться на третьем, социальном уровне, тем самым лишаясь стимулов для дальнейшего роста.

При подобной диспозиции «Разумный» Эгоизм, находясь в «зоне комфорта», сдерживает развитие Личностной Уникальности, вынужденной раз за разом повторяться в усредненном, социально одобряемом варианте. Существенно, что признанному таланту труднее всего осуществить переход на следующий (четвертый) уровень индивидуального развития, поскольку его держат мирская слава и так называемые «обязанности перед обществом». Поэтому яркая одаренность субъекта, остановившегося в своем развитии на У-3, уже не является критерием продолжающейся самореализации. Ведь у такого индивида отсутствует не только ЭГ-4, но постепенно слабеют и личностно-мотивационные компоненты («Л»), необходимые для преодоления трудностей внутри самой деятельности.

Основываясь на собственном профессиональном опыте, мы считаем возможным сформировать ЭГ-4, фундаментом которого является представление о своей ЛУ как высшей ценности существования, у субъекта, ощущающего свой внутренний потенциал (подробнее см. подраздел 5.1). Основная проблема, как нам теперь известно, заключается в необходимости последующих постоянных высокоиндивидуализированных усилий, когда человек остается «наедине» со своими возможностями и своей жизнью.

Сочетание ЛУ-4 с «Базовым» ЭГ-2, говорящее о недостаточной социализации индивида, способно породить «злого гения», использующего свой талант в деструктивных целях. «Базовый» Эгоизм гораздо хуже, чем ЭГ-4 способен реализовать Личностную Уникальность как раз потому, что изначально предназначен не для ЛУ, а для достижения иных целей (получения «фундаментальных» удовольствий, прямолинейного самоутверждения и т. д.). Отсюда, на наш взгляд, берет корни и ряд других негативных явлений. Для ЭГ-4 же реализация Личностной Уникальности представляет наивысшую ценность.

Мы уже подчеркивали, что реализация внутреннего потенциала в качестве главной цели субъекта не может оцениваться негативно с моральной точки зрения, поскольку в своей основе не содержит никаких деструктивных импликаций. Вредо-

носная для окружающих деятельность «злого гения» показывает, что его приоритетная цель, связанная с самореализацией, либо изменилась, либо отсутствовала изначально.

Индивид с развитым ЭГ-4 и отсутствующей Личностной Уникальностью также способен оказаться в сложном положении. Он имеет хорошие «возможности» и желание самореализации, но не обладает необходимым для этого «содержанием», конкретным потенциалом, либо не ощущает его. Неясно, в частности, какое отношение к социуму должен выработать такой «высокоэгоистический» индивид. Стремление к самоактуализации имеется, но его вектор не удастся правильно определить. Такие люди «пробуют» то здесь, то там, но «себя» так и не находят. Известные литературные герои – А. Чацкий и Г. Печорин – до определенной степени напоминают подобный человеческий тип. Мы предполагаем, что и многие приверженцы концепции А. Маслоу в итоге оказались в подобном положении.

Тем не менее, и данная ситуация не кажется нам безвыходной для трудолюбивого индивида, твердо нацеленного на обнаружение и последующую реализацию собственного «внутреннего я». Как отмечает Г. Скуотегацца, «мы способны создавать собственный идеал, отражающий нашу внутреннюю природу и действовать так, как будто он реален» [423, р. 16–18.]. Конструируемый «дэймон» представляет *героическую* проекцию самого индивида, позволяющую ответить на вопрос о своем уникальном жизненном предназначении. «Некая предопределенность», ощущаемая индивидом в своей судьбе с самого детства [75, с. 141], облегчает осуществление подобной операции.

Результаты «Эвдемонического Тренинга» также показывают усиление ощущения собственной ЛУ более чем в полтора раза в течение пяти недель еженедельных групповых занятий (данные получены месяц спустя после окончания тренинга). Однако «имплантированная» идея собственной ЛУ не может превратиться во внутреннюю *реальность* без последующей систематической активности (самостоятельных усилий индивида) в определенном направлении. Именно необходимость постоянного высокоиндивидуализированного труда объясняет, с нашей точки зрения, столь малый процент людей, успешно реализовавших свой жизненный потенциал.

Как известно, А. Маслоу утверждал, что процесс самоактуализации предполагает не только внутренний потенциал (талант), но и зрелую индивидуальность [404]. По этой причине любое «юное дарование» не может быть отнесено к самоактуализирующимся личностям. То, что многие вундеркинды (очевидно, обладающие врожденной «У») с годами «разочаровывают», сливаясь с основной массой населения, легко объясняется с помощью ЛОКС. У них оказалась недостаточно развитой система «ЭГ», определяемая на своем высшем уровне как способность позаботиться о своем таланте. Также возможно, что не оформилась и «Л», необходимая для постановки и решения все более сложных задач *внутри* самой деятельности, для выполнения которой предназначена «У». Как пишет в этой связи А. И. Савенков, максимально реализует свой потенциал чаще не тот, кто был более развит, а тот, кто был более настойчив, кто упорно шел к выбранной цели. Речь идет о людях менее способных, но целенаправленно решающих собственную лично значимую задачу [269]. Исследования А. Дакуорт и М. Селигмана также показывают, что сам по себе талант не способен сделать человека более успешным в жизни; настойчивость и целеустремленность (не являющиеся функциями одаренности – не связанные с «У» в рамках ЛОКС) играют, как минимум, не меньшую роль в реализации внутреннего потенциала [427, р. 103]. Моцарт стал Моцартом не только потому, что с детства обладал уникальными способностями к музыке, а вследствие постоянного развития своего дара в тяжелом труде [427, р. 115].

Как известно из законов генетики, признаки и качества, приобретенные индивидом при жизни, не передаются по наследству [307, с. 12]. Никакая многолетняя творческая деятельность родителей не позволит их ребенку родиться с «улучшенным» в результате этого потенциалом. Новорожденный имеет только генетически обусловленную предрасположенность, о которой можно судить лишь предположительно (например, по наличию или отсутствию в роду выдающихся деятелей науки и культуры). Подобный факт означает необходимость собственного, длительного и напряженного труда индивида по развитию по обнаружению, развитию и реализации имеющихся (генетически обусловленных) задатков – «У» в рамках ЛОКС. Для

мотивации к подобному труду используется система «ЭГ», имеющаяся от рождения у каждого человека.

Вариант, связанный с отсутствием у взрослого человека каких-либо ощущений внутреннего потенциала, равно как и стремления к самореализации, мы в настоящее время рассматривать не будем. Внешняя мотивация, доминирующая у такого индивида, вовлекает его в виды активности, которые не связаны с особенностями специфической деятельности, а, наоборот, ведут к «отделенным» от нее последствиям (например, получить награду за выступление или избежать наказания за проступок в прошлом) [349; 371]. Подобное существование не имеет отношения ни к жизненному потенциалу, ни к его реализации.

Как уже отмечалось, система «ЛУ» может в значительной степени быть ассоциирована с проявляющимися способностями субъекта, его «сильными сторонами». Вот какие внутренние сигналы, свидетельствующие о наличии «собственной силы» (signature strength) перечисляет М. Селигман: 1. Ощущение «владения» (ownership) и подлинности своих сильных сторон («это настоящий я»). 2. Чувство возбуждения (по крайней мере, первоначальное) при демонстрации данных качеств. 3. Быстрая обучаемость в данной области. 4. Желание найти новые способы использования своих сильных сторон. 5. Чувство «неизбежности» при их использовании («попробуйте меня остановить»). 6. Скорее воодушевление, чем истощение при использовании своего потенциала. 7. Создание и воплощение персональных проектов, связанных со своими сильными сторонами. 8. Радость, порыв, энтузиазм и даже экстаз при их использовании [427, р. 38–39]. Разумеется, вышеприведенные характеристики прекрасно подходят и к понятию «индивидуальный потенциал», определяемый взаимодействием высших уровней обеих систем ЛОКС.

В максимально широком смысле слова, каждый новорожденный имеет определенные «задатки», некие «индивидуальные особенности». Мы же определяем Личностную Уникальность в более строгом и узком смысле – как способность к определенной, в значительной степени новаторской, творческой активности, определяющей жизненное предназначение человека [107]. Иными словами, судить о проявляющейся (ЛУ), равно как о ее наличии, можно лишь по результатам деятельности

субъекта, и не ранее. До появления первых подобных результатов говорить о наличии у субъекта соответствующей системы ЛОКС представляется преждевременным.

Следует добавить, что низшие уровни системы «Личностная Уникальность» могут быть обнаружены и у отдельных представителей животного мира, что подтверждает биологические корни самой системы. Речь идет не только о «животных-профессорах», являющихся объектом поиска цирковых дрессировщиков, но и абсолютно уникальных способностях, подобных «видению» в темноте летучих мышей с помощью испускаемого ультразвука или способности пчел к ориентации по поляризованному свету [83, с. 111]. Соглашаясь с автором относительно биологических (генетических) корней способностей (системы «Личностная Уникальность» в ЛОКС применительно к человеку), хотели бы все же отметить, что указанные примеры демонстрируют *видовые* особенности, а отнюдь не *индивидуальную* «одаренность» особи.

Можно сделать предположительный вывод, что низшие уровни системы «ЭГ» присутствуют у всех животных, в то время как низшие уровни системы «ЛУ» – лишь у некоторых. Соответственно, у любого современного взрослого человека присутствуют как минимум три уровня системы «ЭГ», и как минимум у некоторых людей – система «ЛУ» на разных уровнях своего развития.

Теперь опишем систему «Эгоизм» и ее развитие. Первый уровень составляет так называемый «Биологический» Эгоизм (БиоЭГ), родственный у человека и животных и отвечающий за выживание индивида. Это уровень организма, связанный с генетической полноценностью и нормальной работой систем жизнеобеспечения. Необходимость его включения обосновывается важностью учета врожденно-биологических предпосылок человеческого эгоизма [64; 338; 365]. То, что угрожает существованию растения или животного, становится для него «плохим»; то, что усиливает возможности собственной жизни, является «хорошим».

Как известно, человек в начале жизни является в большей степени биологическим существом [208, с. 97], что и обуславливает значимость первого уровня. При желании можно соотнести БиоЭГ с «физиологическим источником», под которым

С. Мадди понимает стремление соматических компонентов организма функционировать в соответствии со своим предназначением [208, с. 78].

В контексте самореализации, нормально функционирующий БиоЭГ может ощущаться субъектом в качестве собственного здоровья, возможностей своего организма, состояния готовности к деятельности, отсутствия для нее телесных помех [146].

Уже Б. Спиноза, подчеркивая важность здоровья, видел связь физической организации с душевным миром личности [237, с. 31]. Позитивное ощущение возможностей своего организма взрослым человеком, стремящимся к реализации внутреннего потенциала, предполагает наличие уверенности в себе, устойчивой самооценки, оптимизма – качеств, наследственная предрасположенность к которым составляет, согласно полученным результатам, не менее пятидесяти процентов [393; 426].

Как отмечает Д. Майерс, «более сотни исследований подтверждают, что для взрослых всех возрастов, особенно старшего, здоровье и физическая форма являются предсказателями счастья» [408, р. 76]. В свою очередь, ощущение счастья, положительно влияет на состояние здоровья: иммунную систему, работу сердца, уровень кровяного давления, общую продолжительность жизни, снижает подверженность дистрессам [351, р. 30]. В этом смысле исследователи эвдемонии К. Рифф и Б. Сингер говорят о приобретаемом «позитивном здоровье» [422]

На психологическом уровне позитивное эмоциональное состояние улучшает когнитивные способности, умение выбирать верные для себя цели и составлять рациональные планы действий по их реализации [417]. Налицо тесная связь между ощущением индивидом своего здоровья и его готовностью к продвижению собственных интересов, актуализации внутреннего потенциала. Та «первоначальная энергия», которая в животном мире являлась средством успешного выживания особи, трансформируется в человеческом сообществе превращаясь в важную основу индивидуальных достижений. Именно ощущение субъектом возможностей своего организма и вытекающая из этого готовность к самореализации представляет наиболее важную осознаваемую часть наследуемого БиоЭГ в рамках предпринятого исследования.

Для человека, настроенного на реализацию имеющегося потенциала, здоровье необходимо хотя бы для того, чтобы выдерживать всевозрастающие нагрузки, которыми изобилует его деятельность, нередко осуществляемая на пределе сложности. Как пишет в этой связи Дж. Рэйбли, физическое здоровье и связанные с ним психологические состояния помогают индивиду в реализации собственных ценностей и достижении счастливой жизни [417]. Уровень сложности выбираемой активности (важный показатель эвдемонии, предполагающей полное функционирование субъекта) положительно связан с его здоровьем и представлениями о возможностях своего организма [180].

И наоборот, тяжело больной человек, вынужденный терпеть хронический, отнимающий силы дискомфорт, бороться за собственное выживание, привязан к различным системам жизнеобеспечения и поэтому едва ли способен в полную меру развить и впоследствии использовать имеющийся потенциал. Кроме того, как показывают исследования в области психосоматики, многие лица с хроническими заболеваниями были склонны подавлять естественную «предрасположенность в свою пользу» и ставили альтруистическое удовлетворение нужд окружающих выше собственных потребностей. Нехватка «здорового эгоизма» вела к повышенным тратам энергии, нарастанию хронического стресса, что, в свою очередь, не позволяло организму (в частности, иммунной системе) эффективно противостоять заболеванию [270, с. 73, 105].

Нарушения нормальной работы БиоЭГ хорошо заметны не только при физических, но и психических расстройствах. Так больные некоторыми формами шизофрении жалуются, что тело стало «чужим», «непослушным», «в теле поселился кто-то другой» и т. д. Ненависть к собственному организму и его функциям может ассоциироваться с депрессивными состояниями.

Как отмечает Н. Бадхвар, болезнь существенно ограничивает возможности индивидуальной самореализации [335, р. 140]. Самый большой талант («У») останется погребенным в «недрах организма» при отсутствии механизмов его реализации во внешнем мире – в том числе, с помощью повседневного напряженного труда. «Знание себя», своего потенциала предполагает многолетнюю последующую активность

субъекта с целью «стать собой», реализовав данный потенциал и тем самым продемонстрировав миру свои лучшие качества.

У взрослого индивида, оставшегося на достаточно низкой (второй) ступени развития системы «ЭГ», ее исправный первый уровень нужен лишь для чувственного гедонизма, получения все новых удовольствий. Потому столь заметны попытки многих людей заботиться о здоровье лишь время от времени – при появлении конкретных недугов, сопровождающихся болями, которые, в свою очередь, препятствуют гедонистически ориентированному существованию.

Подчиненность здоровья третьему уровню («Разумному» Эгоизму) подразумевает его укрепление ради более-менее гладкого социального функционирования. Наконец, здоровье при эвдемонии необходимо индивиду для того, чтобы справляться со всевозрастающей сложностью задач при уникальной самореализации (четвертый уровень). Угроза для самореализации в зрелом возрасте может заключаться в общем ухудшении состояния здоровья, так что БиоЭГ начинает отвлекать слишком много ресурсов с верхних уровней функционирования индивида, снижая способность к напряженному творческому труду.

Второй уровень, так называемый «Базовый Эгоизм», частично представлен в сознании и чем-то аналогичен фрейдовскому Ид, «выступающему в качестве посредника между соматическими и психическими процессами в организме» [312, с. 113]. Согласно З. Фрейду, инстинкт представляет собой психическую репрезентацию соматического процесса [208, с. 28]. Так и «Базовый» Эгоизм испытывает влияние нижележащего, телесного уровня. Данное понятие относится к уровню «индивид» и отвечает за самоутверждение человека, его желание скорейшей реализации собственных интересов и потребностей.

В контексте стремления субъекта к счастью, на втором уровне берет начало гедонистический эгоизм, связанный с получением «фундаментальных» удовольствий в процессе удовлетворения двух основных инстинктов – пищевого и полового. Прямое самоутверждение индивида с помощью своего «Базового» Эгоизма нередко осуществляется в весьма агрессивной форме. Соглашаясь с эволюционными

психологами, можно утверждать, что на данном уровне достаточно широко представлены «секс и насилие» [236, с. 39].

Недостаточность сугубо материалистической ориентации человека демонстрируют современные исследования, выявившие три следствия «вульгарного материализма», основанного на доминирующем «Базовом» Эгоизме: зависть, отсутствие великодушия, безудержное стремление к обладанию. Такие люди имеют более низкую степень удовлетворенности жизнью, взаимоотношениями, собственным здоровьем, работой, местом жительства. У них преобладают «внешние» цели (финансовый успех, привлекательная внешность, престиж, социальная популярность), связанные с положительными оценками и поощрениями других людей [371, р. 207].

Человек – существо не только индивидуальное, но и общественное, поэтому третий уровень (У-3) системы «ЭГ» представлен понятием «Разумного» Эгоизма (РЭГ), ранее упомянутого в данном подразделе, но в значительной мере переопределенного в нынешнем, окончательном варианте ЛОКС. Подобно тому, как «Биологический» (и до некоторой степени «Базовый») Эгоизм способствуют приспособлению и самосохранению индивида в «природных» условиях, «Разумный» Эгоизм (соответствующий стандартным определениям личности как совокупности общественных отношений, психологическому носителю социальных свойств и т. д.) позволяет успешно адаптироваться к жизни в обществе, создавая возможности для социальной реализации индивида, достижению своих целей с учетом интересов других людей, умению сочетать свои потребности с интересами группы. Добавим, что в отечественной психологии существуют десятки определений личности и около пятидесяти ее теорий [265, с. 724].

Как отмечает в этой связи Г. Спенсер, недостаточная приспособленность индивида к жизни в обществе связана лишь с приспособленностью к жизни в состоянии, *предшествовавшем* обществу [285, с. 65]. Функции РЭГ в некотором смысле аналогичны функциям фрейдовского Эго, занятого поисками компромиссов и снижением напряжения между эгоистическими инстинктами индивида (уровень «Базового» ЭГ) и требованиями социума.

Можно также заметить определенное сходство нового понятия с термином «социальный интеллект», предполагающим, в первую очередь, успешное общение и социальное приспособление в целом (Э. Торндайк, Дж. Гилфорд и др.), либо пойти дальше и предположить, что первое как раз лежит в основе второго. На этом же уровне располагаются возможности для получения «высших», сугубо человеческих удовольствий – художественных, альтруистических и т. д. Теперь понятие «Разумный Эгоизм» заняло конкретную нишу и перестало «распространяться» на два уровня, как это имело место в предыдущей версии ЛОКС.

Именно в контексте «базовой» (второй уровень ЛОКС) и «социальной» (третий уровень) форм эгоизма следует понимать высказывание Л. Фейербаха о необходимости различать «злой, бесчеловечный, бессердечный эгоизм» и «эгоизм добрый, участливый, человеческий». Последний и представляет собой, в понимании Л. Фейербаха, разумный эгоизм, при котором любовь индивида к другим является следствием его любви к себе [294].

Словарь Ф. А. Брокгауза и И. А. Эфрона также указывает на различия между более «грубыми» и более «тонкими» формами эгоизма. Последние учитывают удовлетворение не только собственных потребностей, но и потребностей других людей [326]. Как отмечает А. А. Зиновьев, законы эгоизма при попадании в общество приобретают форму рациональных [75].

В системе «Эгоизм» каждый нижележащий уровень является предпосылкой для следующего. Так, подъем от У-1 к У-2 подразумевает переход от биологического выживания к психологической возможности самоутвердиться и переживать наслаждение в процессе удовлетворения двух основных потребностей; восхождение от У-2 к У-3 – введение общественного, культурного измерения, способности согласовывать свои действия с интересами окружающих, альтруистического поведения.

Именно в контексте первого, второго и третьего уровней можно интерпретировать выделенные В. М. Бехтеревым две условные части – «органическую» и «социальную» в структуре личности [24] и последовавшую за этим концепцию А. Ф. Лазурского об эндо- и экзопсихике [93].

Переход со второго на третий уровень в системе «ЭГ», происходящий в молодом возрасте, предполагает социализацию – «освоение индивидом языка и общественных отношений, верований и способов поведения», которая «есть вместе с тем и процесс становления личности» [58, с. 22]. Как отмечает Э. В. Ильенков, личность возникает лишь тогда, когда индивид начинает осуществлять внешнюю деятельность, превращаясь тем самым и в субъекта [268]. Отметим, что начало третьего, «личностного» этапа в нашей концепции ассоциируется с завершением учебы и началом самостоятельной трудовой деятельности.

Возникающая при этом внутренняя иерархия (отражаемая тремя уровнями ЛОКС), подразумевающая способность молодого человека преодолевать собственные непосредственные побуждения (относящиеся, главным образом, к нижележащим уровням системы «Эгоизм»), а также способность к сознательному руководству собственным поведением признаются двумя основными критериями развивающейся личности [49, с. 310].

Переход от второго, «полуживотного» уровня системы «Эгоизм» к третьему, «социальному», отвечает и запросам современной эволюционной психологии, представители которой «пытаются найти интегрированную концептуальную парадигму, чтобы объединить общественные науки с биологией» [83, с. 24]. Концепт «эгоизм» кажется нам в этом смысле удачным связующим звеном (системообразующим фактором) как по причине собственной многоаспектности, подразумевающей потенциальную иерархичность, так и своей представленности в разных науках. Как считает Д. Кенрик, простые эгоистические наклонности отдельных людей (ЭГ-2 в ЛОКС) лежат в основе различных сложных видов социального поведения [83, с. 132]. Поведенческие предрасположенности человека (как и любых других животных) являются результатом длительной адаптивной эволюции [236, с. 33].

Несложно заметить, что «Разумный» Эгоизм третьего, социального уровня возникает на основе «Базового» Эгоизма второго уровня, в фундаменте которого, в свою очередь, лежит «Биологический» Эгоизм первого уровня. Из дальнейшего изложения станет более очевидно, что этапы ЛОКС позволяют описывать как индиви-

дуальный онтогенез, так и (при необходимости) эволюцию человеческого рода в целом.

Как показывают недавние исследования [362], соответствие человека нормам своей культуры ведет к укреплению самооценки и росту субъективного благополучия. Однако и социальный уровень (в более зрелом возрасте) способен оказывать тормозящее воздействие на дальнейшую индивидуально-творческую самореализацию. Примером может служить «успешный» киноактер, всю жизнь снимающийся в одном и том же амплуа. Как выразился в этой связи М. Штирнер, «тысячелетия культуры затмили от вас вас самих» [324, с. 198]. По мнению известного социолога Н. Лумана, социальные системы в конечном итоге противоречат всякой индивидуальности [248, с. 285]. В современном мире они не говорят человеку, в чем заключается его уникальное предназначение, навязывая вместо этого конформное поведение [205, с. 193]. Поэтому мы не можем в полной мере согласиться с акмеологическим представлением, согласно которому, «вершина» человеческой жизни определяется, главным образом, «социально одобряемыми» достижениями (гражданская позиция, профессия, семья, материальный достаток) [28, с. 3], в то время как стремление к *индивидуальной* самореализации хоть и признается здоровым и нормальным, трактуется как характеристика «западного» типа личности [28, с. 207]. С нашей точки зрения, подобные «предостережения» вдвойне вредны. Во-первых, они способны затормозить индивидуальную самореализацию, поскольку индивид может побояться отрыва от «родных» корней. Во-вторых, налицо известная с советских времен идеологическая попытка связать «западное» с «плохим», даже если речь может идти о высших проявлениях человеческого духа. Вспомним в связи с вышесказанным четырехкратное отставание в производительности труда на постсоветском пространстве в сравнении с развитыми западными странами.

Как отмечает С. Мадди, модель самореализации определяет высшую форму жизни (соответствующую четвертому уровню ЛОКС) скорее на основе выхода за рамки общества. При этом акцент в идеальном существовании делается на твердом знании индивидом своей сокровенной сути, а не общепринятом представлении о «хорошем гражданине» [208, с. 135]. Можно вспомнить и высказывание И.

Д'Израэли об одаренном человеке, который нелегко склоняется под общий уровень и не может примириться с условиями обыкновенной жизни [242].

Четвертый уровень ЛОКС связан с высшими формами эгоизма (индивидуализма), когда субъект, пройдя три предыдущих этапа, принимает осознанное решение посвятить свою жизнь уникальной самореализации. Имеет место ограничение потенциально негативных (преимущественно гедонистических) сторон «низшего», «Базового» Эгоизма с его «принципом удовольствия», а также существенная переориентация «Разумного» Эгоизма на третьем уровне системы. Если РЭГ организует окружающую среду (environment) для индивида как члена общества, то «Высший» Эгоизм четвертого уровня создает наиболее подходящее окружение для реализации ЛУ индивида. Таким образом, уровни ЛОКС (как и соответствующие им этапы жизни индивида) демонстрируют известное положение, что человек является и «индивидуальным» и «общественным» существом [208, с. 88].

Подобные «порядки организации» временами могут не совпадать, особенно по оси «общественное – личное». Как отмечает А. Я. Гуревич [58], личность формируется в коллективе (третий уровень ЛОКС), но, постепенно осознавая свою обособленность и суверенность по отношению к нему, углубляется в себя (начало перехода к четвертому уровню ЛОКС).

По мнению А. А. Зиновьева, гений-одинок, стремящийся к индивидуальной самореализации, не имеет никаких шансов на широкое признание. Враждебное отношение к человеку с выдающимися способностями определяется страхом большинства людей утратить собственное положение в обществе вследствие возникающего невыгодного контраста. Единственным, что приносит положительные переживания такому человеку, является радость творческого труда и открытий. Наиболее притягательным становится сам процесс работы, даже если он в итоге ведет к постижению «истины, приносящей страдание» [75, с. 386, 477].

Одаренный индивид, реализующий свой потенциал, оказывается вдвойне одиноким. С одной стороны, он может стать объектом зависти и ненависти менее одаренных людей [321, с. 32], с другой – он обрекает себя на «экзистенциальное» оди-

ночество в связи с уникальным, новаторским характером собственной деятельности, пребыванием на «территориях», где никто до него не оказывался.

Таким образом, третий и четвертый уровни системы «Эгоизм» находятся в диалектическом взаимодействии: на определенном этапе развития социализация необходима даже самому одаренному индивиду, поскольку тот должен в максимальной степени овладеть накопленными до него знаниями в избранном домене, включиться в соответствующие сферы человеческого общения и деятельности [67, с. 273]. С другой стороны, истинная, уникальная самореализация предполагает в конечном итоге преодоление культурных стереотипов, выход за их рамки, внесение в культуру принципиально нового знания. Зрелая индивидуальность «переплавляет собою, в тигле своей внутренней свободы и единственности всю преднайденную историю и культуру» [58, с. 29]. Как указывает М. Монтень, «наличию в нас некоторых полезных вещей мы обязаны обществу, но гораздо большей их части – самим себе» [224].

Представления А. А. Зиновьева о зрелом индивиде как «суверенном государстве» («я сам себе государство») говорят о возможности «интериоризации» на четвертом уровне индивидуального развития существенных особенностей третьего, социального уровня. Подобно тому, как человек выделился из животного мира (переход со второго на третий уровень ЛОКС в эволюционном контексте) «благодаря каким-то *уклонениям* от биологических норм» [75, с. 19], переход к четвертому уровню (индивидуальности) также осуществляется путем «уклонения» от борьбы за общепринятые социальные блага.

Подобно тому, как человеческая цивилизация, вышедшая из животного мира, до некоторой степени отделилась от него (что описывается как переход к третьему уровню системы «ЭГ» в рамках ЛОКС), так и одаренный индивид на определенном этапе своего развития «отделяется» от своей былой вовлеченности в социальные взаимодействия ради дальнейшего развития и реализации уникального потенциала, определяемого системой «ЛУ».

Важность ЭГ-4 для талантливой личности в повседневной жизни заключается и в том, чтобы, помня о своем высшем предназначении (реализации Личностной Уникальности), в случае необходимости противостоять давлению и попыткам манипу-

ляций со стороны других людей (социума в целом). Исследования показывают, что при реализации субъектом личного проекта поддержка или препятствия со стороны других людей могут быть сопряжены соответственно с благополучием и дистрессом [329, с. 53]. Задачей высших уровней системы «Эгоизм» как раз и является преодоление трудностей такого рода. Как отмечает в данной связи А. А. Зиновьев, «абсолютный свидетель твоей жизни и высший судья всего, связанного с тобою, должен быть в тебе самом» [75, с. 59].

В общем и целом, преобладающий у конкретного индивида уровень системы «ЭГ» стремится «организовать» для него соответствующий образ жизни и преобладающей активности, достичь соответствующую разновидность субъективного благополучия (счастья).

Уровневое построение ЛОКС позволяет (в теоретическом плане) уменьшить отмечаемое Г. А. Баллом противоречие между «эгалитарным» и «элитарным» в категории «личность» [14]. Принцип эгалитарности (и представление о личности как совокупности общественных отношений) осуществляется в рамках третьего («социального») уровня концепции, в то время как принцип элитарности – в рамках высшего, четвертого уровня, к которому принадлежит понятие «индивидуальность» (подраздел 2.5). Возможный «подъем» осуществляется через формирующееся представление субъекта (на уровне ЭГ-4) об имеющемся внутреннем потенциале (ЛУ) как высшей ценности собственной жизни и напряженной работе над «уникальным жизненным проектом».

Отметим, что соотношение уровней, аналогичное разработанной нами теории (применительно к моральному развитию человека), можно обнаружить и в концепции Л. Кольберга. «Преконвенциональные» нормы и ожидания (относящиеся ко второму, «базовому» уровню системы «ЭГ» в ЛОКС) постепенно сменяются «конвенциональными», интериоризированными («Разумный» Эгоизм третьего уровня), которые впоследствии должны уступить место «постконвенциональному» этапу морального развития, соответствующему восхождению субъекта на четвертый уровень ЛОКС. Согласно Л. Кольбергу, «преконвенциональное» поведение основано на принципе эгоистической выгоды для индивида, в то время как «постконвенциональ-

ный» человек отдифференцировал свое «я» от социальных правил и ожиданий со стороны других людей и теперь несет ответственность лишь за собственное дальнейшее развитие [439, p. 186].

В этой связи, (применительно к деятельности ученого) актуальным становится замечание В. Н. Дружинина о том, что «высокая *социальная* значимость исследований только вредит им, особенно на их начальной теоретической фазе, когда требуется смелость теоретических обобщений» [67, с. 271].

Приоритетная ориентация одаренного индивида «на социум» в процессе самореализации (не сформирован ЭГ-4) способна принести множество негативных переживаний – если окружающие равнодушны или негативно относятся к чужому таланту. В этом случае можно, согласившись с А. Грибоедовым, говорить о «горе от ума». И наоборот, постепенно формирующееся у субъекта представление об имеющемся внутреннем потенциале как высшей ценности *собственной* жизни, способно, как мы доказываем, приносить «счастье от ума». Не следует забывать, что обществу периодически требуются и результаты индивидуальной деятельности, описываемой четвертым уровнем ЛОКС – особенно в случае, если сама работа представляется большинству опасной и неблагодарной [75, с. 21].

Приоритетная значимость реализации уникального внутреннего потенциала в связи достижением счастливой жизни доказывается данными современных исследований, согласно которым, индивидам с внутренними целями свойственен более высокий уровень субъективного благополучия, в то время как постановка внешне ориентированных целей (финансового успеха, общественного признания, физической привлекательности) негативно связана с благополучием, витальностью и самоактуализацией [329, с. 100].

Известно, что преждевременная смерть многих гениев, оказавшихся неспособными в полной мере реализовать имеющийся потенциал, наступила от «неумелого обращения с собой» [67, с. 181]. В рамках ЛОКС мы говорим о несформированности у них «Высшего» Эгоизма, способного создать оптимальную саморегуляцию, рефлексивную и необходимый «жизненный регламент» [67, с. 182] для длительного и продуктивного использования своей Личностной Уникальности.

Слаженная работа всех четырех уровней системы «ЭГ» в процессе самореализации вкратце заключается в следующем. Здоровье на первом уровне (У-1) ведет к отсутствию «телесных» помех, что позволяет направить необходимую энергию «по назначению», выдерживать напряжение, нередко возникающее в индивидуально значимой деятельности. Благодаря ЭГ-1 субъект способен предпринимать активность более высокого уровня сложности, что, в свою очередь, ведет к ускоренному совершенствованию внутреннего потенциала. Как показал К. Гольдштейн, именно здоровый организм стремится, в первую очередь, не к адаптации и расслаблению, а поддержанию определенного уровня напряжения [364].

Полезные возможности второго уровня (У-2) заключаются в отрегулированной «окружающей среде» (environment), в которой без труда удовлетворяются фундаментальные потребности индивида, а также поддерживается оптимальный образ жизни, позволяющий реализовывать возможности своего организма. Вследствие деятельности ЭГ-2 человек стремится удовлетворить «базовые» потребности, улучшить материальные условия своего существования и при возможности повысить свой статус.

Третий уровень (У-3) в основном касается внешнего соблюдения социальных правил и норм (самореализующийся субъект остается законопослушным членом общества), организации контактов с коллегами в сфере интересов индивида. ЭГ-3 позволяет вести более-менее «гладкую» жизнь в обществе путем достижения компромиссов, в целом ладить с людьми и при этом законным путем добиваться собственных целей. Как отмечает Р. Райт, разумный эгоизм в конечном итоге преобразуется в благополучие всего общества [255, с. 448]. Основатель психоанализа З. Фрейд связывал возникновение невроза с неспособностью индивида вынести ограничения, налагаемые обществом и культурой [300, с. 43]. В рамках ЛОКС речь может идти о подчинении «Базового» Эгоизма «Разумному».

Наконец, четвертый уровень ЭГ (У-4) занят своим основным приоритетом – Личностной Уникальностью как высшей жизненной ценностью, ее совершенствованием и реализацией.

В разработанной системной иерархии каждый вышестоящий уровень «ЭГ» способен до определенной степени управлять нижестоящими, а также испытывать их ответное влияние. Так, например, рациональный режим, умеренное удовлетворение основных потребностей (на У-2) способствует укреплению здоровья индивида (У-1), которое, в свою очередь, питает энергией вышестоящие уровни. Продуктивные контакты с коллегами и другими людьми в интересующих субъекта областях на У-3 могут существенно оптимизировать У-2. Наконец, особенности реализации ЛУ в определенной сфере интересов (на У-4) существенно влияют на выбор социальных контактов нижележащего У-3, повседневный образ жизни на У-2, укрепление здоровья (возможностей организма) на У-1. Как правило, «низший» уровень не интересуется «высшим», поскольку сосредоточен на выполнении собственных функций. Кроме того, само по себе достижение более высокой стадии развития не гарантировано.

Каждый из уровней системы «ЭГ» способен под управлением «Высшего» Эгоизма бороться с возникающими помехами для реализации ЛУ: проблемами со здоровьем на У-1, соблазнами краткосрочного гедонизма У-2, социальным давлением и собственным конформизмом на У-3, трудностями уникальной самореализации на У-4. Все это, собранное воедино, позволяет прокладывать аутентичный, сугубо индивидуальный жизненный путь – собственную судьбу [123].

В результате контакта «Высшего» Эгоизма и зрелой Личностной Уникальности (выражаясь метафорически – «индивидуализма» с «индивидуальностью» как некоей «исключительностью» субъекта) возникает качественно новая субстанция, которую мы, подчеркивая ее особую природу и связанные с ней ощущения, называем «Сверхреализацией». В ней «умещаются» «пиковые» и «плато» переживания А. Маслоу, «поточковые» состояния М. Чиксентмихайи, индивидуация К. Юнга, древние и современные концепции эвдемонии, и, вероятно, различные формы необычного опыта, связанные с духовной практикой субъекта. Функция «Высшего» Эгоизма по-прежнему заключается в его защитных и мотивирующих (для ЛУ) свойствах, позволяющих индивиду стремиться к максимуму, выходя за собственные пределы. Вначале ЭГ-4 обращается внутрь, входит в контакт со своей ЛУ, а затем всемерно способствует ее развитию и реализации во внешнем мире. Согласно Р. Эммонсу,

высшие устремления (олицетворяемые четвертым уровнем ЛОКС), должны занимать центральное место в структуре личности [329, с. 20].

Различные компоненты, составляющие жизненный потенциал, также могут быть описаны с помощью обеих систем теоретической модели. Буква «У» в системе «Личностная Уникальность» олицетворяет в большей степени неповторимые, единичные особенности, свойственные человеку от рождения. Как отмечают современные исследователи, уникальные факторы (дескрипторы) личности не только существуют, но и играют важную роль [236, с. 256. Вспомним в связи с вышесказанным четырехкратное отставание в производительности труда на постсоветском пространстве в сравнении с развитыми западными странами. 257].

Умение оптимальным способом «обращаться» со своими уникальными особенностями (*внутри* деятельности, соответствующей его «У») приходит к человеку по мере дальнейшего формирования его личности (третий уровень ЛОКС), когда к букве «У» («Уникальное») добавляется буква «Л» («Личностное»). Сам потенциал при этом становится более зрелым.

Наконец, дальнейшее совершенствование ЛУ, а также «присоединение» к ней на более позднем этапе «Высшего» Эгоизма (зрелого индивидуализма) создает развитый индивидуальный потенциал, в котором присутствует врожденная одаренность («У»), продолжающая свое развитие в течение всей жизни, умение использовать ее в «предназначенной» деятельности, особенно в преодолении возникающих в ходе ее осуществления специфических трудностей («Л»), а также способность индивида наилучшим образом развить, усовершенствовать и реализовать имеющиеся (ощущаемые им) собственные возможности в более широком контексте всего жизненного пути (высшие уровни системы «ЭГ»).

Индивидуальный потенциал как высшая форма развития жизненного потенциала субъекта создается взаимодействием обеих систем ЛОКС, достигших четвертого уровня своего развития и тем самым соответствующих индивидуальности как высшей стадии развития личности [101]. Едва ли было бы правомерно говорить об индивидуальном потенциале при несформировавшейся индивидуальности.

Отметим один «культурный парадокс», выявляемый именно с помощью уровней организации ЛОКС. Выдающиеся шедевры цивилизации создаются не на «социальном», а на высшем четвертом уровне, в сфере сугубо индивидуального творчества. Успешно самореализующейся личности невозможно попасть на четвертый уровень, миновав третий, социальный этап развития. Лишь позднее, будучи признаны компетентными знатоками и затем адаптированными к массовому потреблению, культурные шедевры и научные открытия «спускаются» уровнем ниже, к благодарной публике, которой предварительно объяснили их значение (пользу для социума).

Таким образом, третий уровень ЛОКС представляет собой место, где встречаются поднявшиеся со второго («полуживотного») уровня потребители культурных ценностей и сами ценности, прибывшие с четвертого уровня. Идет процесс «социализации», описываемый многими теориями культурно-исторического направления. Впоследствии некоторые индивиды, успешно освоив достижения человечества в определенной области и, развив собственный потенциал, сами превратятся в творцов культуры и науки и, создавая новое, поднимутся на высший, четвертый уровень, описываемый нашей моделью. В результате начнется очередной цикл (этап) культурной истории человечества [147; 155].

Вследствие вышесказанного, творец никогда не противостоит *истинной* культуре и этике, поскольку находится в одном «поле» с ее создателями, такими же одинокими творцами, как он сам. Скорее, своим образом жизни и особенностями труда он может до некоторой степени противостоять упрощенным «культурным версиям», приспособленным под массовое использование. Как отмечает К. М. Долгов, именно в период «отдаления», «изоляции» ученого от повседневной жизни и общества проводится труднейшая интеллектуальная работа по осмыслению жизни, ее постижению [65, с. 21].

Защитные функции системы «ЭГ» по отношению к «ЛУ» могут быть продемонстрированы на примере принятого в позитивной психологии понятия «упругости» (*resilience*). Психику здорового и оптимистичного человека можно сравнить с резиновым мячиком, который при ударе о землю подвергается непродолжительной

деформации, однако быстро восстанавливает свои границы [425]. С точки зрения нашей концепции, «мячик» тем быстрее восстановит свою форму, чем больше «внутреннего содержания» (ЛУ) в нем имеется и чем лучше очерчены его границы (системой «ЭГ»).

Особое положение, которое занимает одаренный человек, делает его, по выражению М. Чиксентмихайи, объектом критики, а зачастую и яростных нападок [314]. «Высший» Эгоизм успешно реализующегося индивида при необходимости защищает Личностную Уникальность от негативных чувств окружающих, вызванных чужими достижениями и наполненной жизнью («тебе могут простить любую неудачу, но успех не простят никогда»). В указанном смысле правомерно говорить об обеспечении «психологической безопасности» одаренного индивида – в частности, как пишет В. А. Моляко, защите от чужой глупости и зависти [223].

Как отмечает В. Н. Дружинин, «независимость, ориентация на личные ценности, а не на внешние оценки, пожалуй, может считаться главным личностным качеством креатива» [67, с. 177]. Таким образом, мотивационная сила, определяемая отношением субъекта к ЛУ как к своей высшей ценности, сохраняется.

Глубокая поглощенность человека своим делом, своим предназначением, иногда кажущаяся со стороны «эгоистической», на самом деле означает движение по «пути совершенства», связанного с реализацией Личностной Уникальности. Именно подобная эвдемоническая, действительно полноценная жизнь представляет собой единственно возможную, хотя и нелегко достигаемую альтернативу потребительскому «счастью» – массовому гедонизму, в который скатывается большая часть населения по мере роста материального благосостояния. Примером последнего является отмечаемый В. И. Мельниковым массовый рост эгоизма постсоветского населения с одновременным ослаблением общественных контактов [254].

Индивид с осознаваемой ЛУ получает две важных возможности. Во-первых, он способен быть собой в буквальном смысле этого слова, прожить собственную неповторимую жизнь. Во-вторых, именно поэтому он способен приносить уникальную пользу другим людям, которую те не смогли бы получить никаким другим путем.

Как отмечал И. И. Мечников, полное развитие индивида не вредит обществу, а, наоборот, приносит ему большую пользу [220, с. 184].

Выбор индивида в пользу актуализации своего уникального потенциала, связанный с прекращением погони за повторяющимися жизненными наслаждениями (принадлежащими ко второму и до некоторой степени к третьему уровням системы «ЭГ» в ЛОКС), переживается как поистине экзистенциальный. Почему же переориентируется РЭГ зрелого, не проявлявшего ранее особых талантов человека при отсутствии серьезных жизненных кризисов? Очевидно, он осознает повторяемость «внешних», одинаковых для всех жизненных удовольствий, и, расширяя «зону ориентировки», начинает искать нечто важное внутри. Там постепенно созревает «Личностная Уникальность», с годами подающая все больше сигналов своего существования и стремления к реализации. Система «Эгоизм» входит с ней в контакт и «продвигает» во внешний мир, который уже достаточно хорошо известен.

Исследования *защитных* функций психики, обобщенные в одной из работ, показывают: указанный механизм действует на всех уровнях саморегуляции; психологическую защиту следует рассматривать как реакцию целостной личности, а не отдельных ее структур, свойств, черт [28, с. 31]. Сделанные выводы, в частности, подтверждают правомерность отнесения защитных функций системы «Эгоизм» ко всем ее уровням. Отметим, что «Базовый» уровень системы «Эгоизм» может лишь (более-менее грубо и прямолинейно) *защищать* свою ЛУ, однако не способен адекватно ее *мотивировать* – именно в силу несоответствия данного уровня «идеальной» части психики.

Трансформация ЭГ-3 в качественно иной ЭГ-4 отвечает двум отличительным свойствам нелинейной системы: автономность и определенная независимость от исходных условий возникновения. Согласно В. В. Козлову, система как бы «забывает» условия своего происхождения, вследствие чего новейшая структура, возникшая с известным «обострением», автономизируется и постепенно обретает статус самостоятельности [86, с. 309–310].

С другой стороны, нижележащие уровни системы «Эгоизм» так или иначе остаются в ней, хотя их значение уменьшается. Как указывал еще З. Фрейд, «сохране-

ние всех предварительных ступеней, наряду с конечными формами, возможно только в психической области» [300, с. 19]. При определенных условиях (например, когда внутреннее или внешнее давление превышает возможности человека) система «ЭГ» может временно регрессировать на нижележащий уровень. Так, «социальный» ЭГ-3 регрессирует к «полуживотному» ЭГ-2, если индивид попадает в более примитивные условия существования, требующие суровой борьбы за выживание. В свою очередь, ЭГ-4 может «скатиться» до ЭГ-3, когда одаренный субъект не выдерживает интеллектуального или духовного «одиночества», связанного с уникальной самореализацией (а иногда социального давления), и поэтому принимает решение смирить творческие порывы, «жить как все», тем самым останавливая дальнейшее развитие ЛУ.

То, что одним из компонентов четвертого уровня модели остается именно *эгоизм* (хотя и в качественно новой форме), подтверждается главными признаками возникающей ситуации. Субъект, реализуя свой внутренний потенциал, отныне творит *собственную* жизнь, в которой он теперь «главный герой». Новый, переориентированный эгоизм как раз и нужен для того, чтобы считать подобное существование высшим благом, встречать и преодолевать все его вызовы. Никто не может сделать подобное вместо субъекта, поскольку лишь он сам способен получить доступ к собственному «внутреннему сокровищу». Девиз «то, что лишь я один могу сделать в этой жизни» прекрасно отражает единение «Высшего» Эгоизма (индивидуализма) и зрелой Личностной Уникальности в эвдемонической, по-настоящему полноценной жизни человека, где ЛУ олицетворяет уникальный внутренний потенциал, «талант», а ЭГ – способность действовать и храбро идти вперед в процессе развития и реализации жизненного потенциала.

Именно *эгоизм* должен «защищать» Личностную Уникальность и помогать ей реализовываться, поскольку:

1. Личностная Уникальность имеется у человека в единственном числе. Она (по определению) не похожа на ЛУ других людей, поэтому требует «бережного» к себе отношения со стороны агента, также относящегося к внутреннему миру индивида. Гладкое взаимодействие ЛУ и ЭГ предполагает, помимо прочего, гармонию между

частями личности, отсутствие внутренних конфликтов – одним словом, хорошее отношение к себе. Напомним, что именно гармонию души Платон считал одним из главных признаков эвдемонии.

2. Личностная Уникальность в качестве аналога древнегреческого «дэймона» и юнговской «самости» представляет собой лучшую, идеальную часть индивида, внутреннюю «золотую статуэтку» [410]. Это означает, что она «достойна» и самого лучшего помощника, которым является ЭГ-4 (зрелый индивидуализм).

3. Именно система «Эгоизм» позволяет получить «облагороженную», «рафинированную» версию гедонистических наслаждений в случае успешной реализации ЛУ (напомним читателю понятие «гедонистического эгоизма»), хотя они, как уже отмечалось, не являются основной целью эвдемонической активности.

4. Необходимость приложения постоянных целенаправленных усилий как раз легитимизирует необходимый уровень заботы о себе, предоставляемый системой «Эгоизм». Ведь сам процесс тяжелого творческого труда, тем более, в условиях социальной оценки, нуждается в надежной защите. Выражаясь метафорически, ЛУ индивида можно сравнить с очень талантливым, но несколько наивным в житейских вопросах «учеником», в то время как ЭГ являет собой образ мудрого наставника, «тренера», стремящегося защитить своего подопечного от не относящихся к делу проблем и всемерно способствующего его самореализации.

5. Наконец, осуществление индивидуального «жизненного проекта» требует каждодневной уверенности *в себе*, *в своих* силах (наконец, в существовании собственной ЛУ), – веры, которая и подпитывается системой «ЭГ» – особенно в сложные для субъекта периоды. Если не принимать во внимание достаточно редкие случаи раннего проявления одаренности, то вера либо неверие индивида в собственную «Личностную Уникальность» и возможность ее реализации во многом остаются вопросом собственного выбора, поскольку дать «исчерпывающие» доказательства либо опровержения наличия у себя ЛУ невозможно.

Высшим же эгоизмом ЭГ-4 является потому, что способствует осуществлению главной ценности существования индивидуума, как это признается в теориях эвдемонии. Существенно, что ЭГ-4 может оберегать субъекта не только от ударов внеш-

него мира, но и при необходимости – от внутреннего давления со стороны нижележащих уровней системы «Эгоизм». Если главную опасность в ЭГ-3 для ЭГ-4 представляет социальный конформизм, то угроза со стороны ЭГ-2 заключается в регрессе к низшим, «полуживотным» формам эгоизма и гедонизма. Результаты, достигнутые творцом в процессе самореализации, становятся потенциально доступными любому другому человеку, что наносит очередной удар по односторонним трактовкам эгоизма.

С другой стороны, высший, четвертый уровень системы «ЭГ» не является эгоизмом в общепринятом понимании этого слова. Поскольку Личностная Уникальность полностью принадлежит индивиду, то выясняется, что конкурировать с другими не требуется: самое главное и так имеется внутри. Теперь дело лишь за тем, как правильно распорядиться имеющимся уникальным потенциалом – в этом основная функция ЭГ-4. Только сам обладатель Личностной Уникальности может ее реализовать, либо предпочесть этого не делать.

Если низшие формы эгоизма позволяют индивиду самоутвердиться за счет агрессивного подавления (уничтожения) *другого* человека (конкурента в борьбе за стандартные материальные блага), то высшие формы способствуют самовозвышению за счет *собственного* таланта (ЛУ). В последнем случае одаренный и трудолюбивый индивид имеет качественно иную (уникальную) опору внутри себя, в то время как первый вариант, предполагающий всеобщую «одинаковость» (внутреннюю пустоту), в целях собственного выживания предполагает борьбу с «такими же как я». То есть, в рамках ЛОКС индивид не может чувствовать себя «особенным» при отсутствии уникального врожденного потенциала (таланта), определяемого системой «ЛУ». В соответствии с теорией психологического эгоизма, все, что у такого индивида наличествует, может быть отнесено к разным (чаще всего первым трем) уровням системы «Эгоизм», в основе которой лежит врожденный инстинкт самосохранения.

Протесты против понятия «эгоизм» обусловлены, с нашей точки зрения, рас пространенной иллюзией относительно наделенности *каждого* индивида уникальным природным даром, ожидающем своего раскрытия. Немаловажна и моральная

составляющая, предполагающая «единственный конечный адрес» всей человеческой активности. Даже понятие «сексуальность» – одно из препятствий для распространения психоаналитической теории столетие назад – вызывает большую толерантность, поскольку сексуальная активность взрослого предполагает участие и наслаждение *другого* человека, а в перспективе – зарождение третьей жизни. Иллюзия собственной неэгоистичности, улучшая внутреннее состояние человека, отражает его гедонистический эгоизм: «Поскольку я эгоист, прошу не травмировать меня разговорами о том, что я эгоист».

Вернемся к обсуждению высшей формы эгоизма (зрелому индивидуализму). В одной из своих работ М. Чиксентмихайи называет качества, необходимые для успешной деятельности творческого человека, которые могут быть определены как функции «Высшего» ЭГ. Приводим их в кратком виде: способность работать в одиночестве, не сливаясь с массой; антиконформизм; умение терпеть отторжение и роль аутсайдера, сохраняя при этом амбиции; способность защитить свои интересы; роль «одинокого охотника и путешественника»; самоограничение; умение противостоять внешним препятствиям; уверенность в себе; отказ делать то, к чему нет внутренней мотивации, чтобы выиграть время для работы; приверженность собственным ценностям [314, с. 210, 236, 248, 254, 316, 348]. Отмечаемое М. Чиксентмихайи наличие противоположных качеств в характере творческих людей может быть объяснено изначальным несходством взаимодействующих систем – «ЭГ» и «ЛУ», а также различной направленностью уровней системы «ЭГ».

В отношении реализации уникального потенциала субъекту бессмысленно задавать себе пресловутый вопрос Гиллеля «Кто, если не я?», поскольку ответ очевиден: «Никто, если не я». Другой же вопрос Гиллеля – «Но если только для меня, то что я такое?» – демонстрирует необходимость присутствия в активности субъекта не только эгоистических, но и альтруистических компонентов (подразделы 1.7 и 4.4). Как несложно убедиться, инициация деятельности требует самостоятельного решения и мотивации актора, в то время как результатами осуществленного труда смогут воспользоваться и другие люди.

Как известно, эмпатия (способность поставить себя на место другого, вчувствоваться в его переживания) представляет собой важную основу альтруистического поведения. Однако функционирование субъекта в рамках высшего уровня ЛОКС в значительной степени сужает возможности прямых альтруистических проявлений: работа над собственным, индивидуальным проектом практически не требует эмпатии. Это означает, что и польза для окружающих выступает на данном уровне в качестве побочного (сопутствующего) эффекта деятельности.

Обе системы в ЛОКС, несмотря на постоянное взаимодействие, имеют свои закономерности построения. Так, в системе «Эгоизм» больше качественных изменений от уровня к уровню. Это, очевидно, связано с неоднозначностью самого понятия «эгоизм», его многогранностью. Общая тенденция при подъеме по уровням системы «ЭГ» заключается в уменьшении общих для всех людей, материально-гедонистических и увеличении индивидуальных, эвдемонических компонентов, отвечающих за реализацию внутренних достоинств. Соответственно, имеет место качественное изменение (возвышение, облагораживание) эмоциональных переживаний (в том числе, ассоциируемых с достижением субъективного благополучия) на каждом из уровней. Также отметим, что анализ системы «ЭГ» кажется нам несколько проще по сравнению с системой «ЛУ», поскольку врожденный эгоизм в виде стремления к выживанию присутствует у любого человека, в то время как наделенность каждого врожденным «талантом» далеко не столь очевидна. Еще раз подчеркнем, что работа системы «ЭГ» интересует нас, главным образом, в контексте стремления человека к реализации собственного жизненного потенциала.

Попутно отметим, что построение системы «Эгоизм» (предполагающее существенные качественные различия между ее уровнями при наличии единого «стержня» – предрасположенности в свою пользу) позволяет, помимо прочего, продвинуться в понимании важнейшего методологического вопроса психологии о парадоксальности понятия «личность» как одновременно непрерывного и постоянно изменяющегося.

Что касается системы «ЛУ», то врожденный потенциал человека расценивается, как правило, однозначно позитивно, вследствие чего противоречия между уровнями

менее заметны. С другой стороны, Личностная Уникальность (подобно «дэймону», «самости» или «внутреннему центру») менее заметна у большинства людей, вследствие чего качественно различные уровни данной системы, связанные с возрастными периодами жизни индивида, труднее однозначно определить. В частности, известно немало случаев, когда «потенциал» (талант) внезапно заявлял о себе лишь в зрелом возрасте, либо, наоборот, когда подросток «вундеркинд» переставал отличаться от окружающих. Как отмечает К. М. Долгов, уже древние греки понимали, что способности человека не приобретаются за короткий промежуток времени, а являются задачей всей человеческой жизни [65, с. 25]. Случается, что благоприятная среда (совокупность условий) для обнаружения, развития и реализации потенциала субъекта складывается лишь ко второй половине его жизни.

Наряду с вышеприведенными структурами ЛОКС существуют другие возможные графические изображения концепции, подчеркивающие ее нюансы (рис. 2.4).

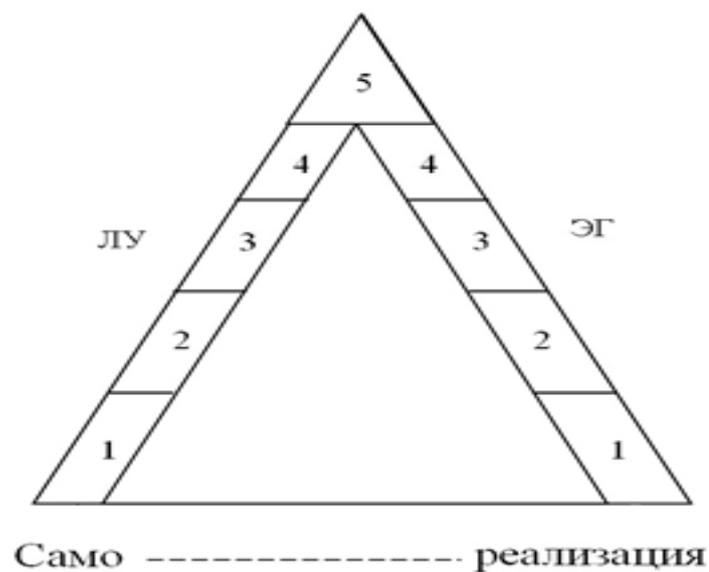


Рис. 2.4. ЛОКС («пирамида»)

В данном рисунке, названном нами «пирамидой Левита» (по аналогии с «пирамидой Маслоу»), наклон друг к другу осей Личностной Уникальности и Эгоизма подчеркивает «взаимное притяжение», изначально существующее между ними в контексте потребности в самореализации [139; 144].

Поскольку «стены» пирамиды постепенно сближаются, взаимное осознание и притяжение между ЛУ и ЭГ усиливается с возрастом и каждым новым этапом развития индивида. Вершина пирамиды (цифра пять) знаменует «встречу», «полный контакт» обеих систем и качественно новые возможности, возникающие в процессе самореализации, где «само» соответствует «самости», т. е. Личностной Уникальности, а «реализация» – ответственной за нее системы «Эгоизм» (см. надписи внизу рис. 2.4). Поэтому в нашей трактовке термин «самореализация» буквально означает «ЛУЭГ».

В рис. 2.5 («арка»), являющемся вариацией предыдущего, воплощены идеи Аристотеля, К. Юнга и А. Маслоу о том, что эвдемония, индивидуация и самоактуализация человека обычно имеют место во второй половине жизни, связанной с достижением личностной зрелости. Поэтому взаимный наклон обеих «стен» конструкции начинается лишь на четвертом этапе развития субъекта (в связи с переориентацией РЭГ и полным «созреванием» ЛУ) – до тех пор, пока обе диагонали не встретятся у вершины (цифра 5).

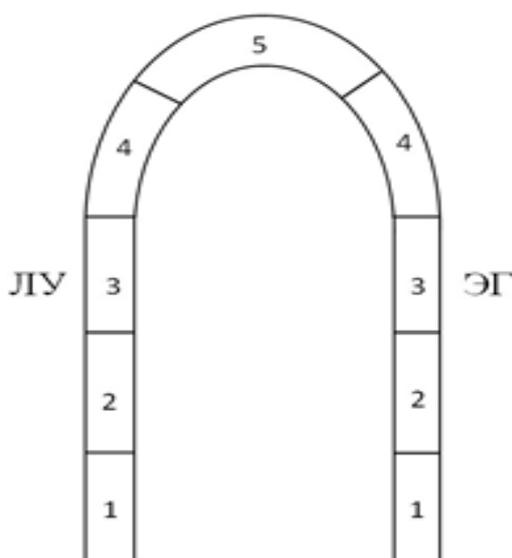


Рис. 2.5. ЛОКС (арка)

Выбор в пользу того или иного графического изображения ЛОКС совсем непрост. Нам кажется, что рис. 2.3 больше соответствует развитию человека, потенциал (способности, талант) которого властно заявляет о себе с самого раннего возраста.

та, в то время как рис. 2.4 и 2.5 больше соответствуют идеям о постепенном «вызревании» ЛУ к более старшему возрасту (второй половине жизни).

У нас имеются и другие графические изображения ЛОКС, подчеркивающие те или иные функции, осуществляемые в ходе взаимодействия систем. Например, интерпретация компонентов концепции в духе теории объектных отношений (Д. Винникотт, Г. Гантрип, Р. Фэйрберн и др.), при которой ЛУ может быть представлена в виде «идеального внутреннего объекта» либо «истинной самости», предполагает ее расположение в центре круга, внешние (защитные) края которого образуют четыре разновидности эгоизма – по числу уровней соответствующей системы ЛОКС.

Также следует упомянуть предпринятую нами экспериментальную попытку приложения категориального аппарата ЛОКС не к отдельному человеку, а к гораздо более крупному «субъекту» – целой стране на ее нынешнем, переходном этапе развития [174].

На основе двусистемного варианта концепции нами были разработаны и успешно апробированы несколько групп методик, которые будут подробно представлены в экспериментальной части работы (разделы 3–5).

2.2. Двусистемная структура ЛОКС

В своей последней монографии М. Селигман предупреждает об опасности монизма – использования какого-либо единственного принципа в качестве основополагающего при построении научной теории [427]. Привлекательность монистических концепций обуславливается не только кажущейся легкостью ответов на самые разные вопросы, но и методологическим редукционизмом («бритвой Оккама»), согласно которому, верным следует считать наиболее простой из возможных ответов. Можно согласиться с тем, что и теория эгоизма в качестве объяснительного принципа применительно к теме исследования требует в ряде случаев существенных дополнений.

Монистические концепции, преобладающие в науке, бывают неспособны объяснить множество нюансов исследуемого явления, увидеть его с разных сторон. Так, физика не смогла бы удовлетворительно объяснить природу электрона (как частицы и как волны) вне дуалистических рамок. Отметим, что еще Ф. Гальтон говорил не только о природной одаренности (таланте) некоторых индивидов, но и о совершенно другой группе факторов, помогающих (либо препятствующих) самореализации – характере, энергии, способности к тяжелому труду [279, с. 119].

В психологии также накоплен большой массив данных, подтверждающий гипотезу не единой, а модульной психики, включающей в себя ряд специализированных механизмов, сложившихся в ходе эволюции [236, с. 97]. Упреки в односторонности получает и сама позитивная психология, к которой ЛОКС частично принадлежит. Как отмечают современные исследователи, дальнейшее развитие человековедения сдерживается давней философской традицией, рассматривающей психику в качестве синонима души – священной и неделимой духовной сущности, «башни из слоновой кости» [236, с. 34].

В рамках собственной концепции хотели бы предположить, что назревший отказ от вышеуказанного архаического убеждения позволил бы выдвинуть понятие «эгоизм» (в его системной представленности) в качестве нового предмета психологического изучения. Нетрудно заметить, что в этом случае для исследователя сразу же открываются три больших возможности: во-первых, биологические корни эгоизма с его одновременной представленностью на индивидуально-психологическом уровне позволяют, как мы предполагаем, перейти к решению психофизиологической проблемы, которое едва ли возможно при традиционном противопоставлении души и тела; во-вторых, присутствие эгоизма на уровне социальных взаимодействий (например, феномен группового эгоизма) дает эволюционным психологам возможность осуществить свою замысел – создать научную парадигму, объединяющую биологию человека с его социальным функционированием; в-третьих, эгоизм, рассматриваемый как предрасположенность индивида в свою пользу, забота о собственных интересах, сразу же задает конкретное направление дальнейшего исследования – в отличие от аморфного и бестелесного понятия «душа».

Приведем одно из подтверждений сказанному. Как известно, ситуации заботы родителей (чаще – матери) о юном потомстве представляют собой редкий случай доминирования альтруистического поведения (а, возможно, и мотивации) над эгоистическим. Это создает отличную возможность (на первом этапе исследования) для изучения физиологических коррелятов (гормонального фона и т. д.), соответствующих альтруистическим проявлениям.

Таким образом, появляется возможность заложить фундамент психологии как эмпирической науки, имеющей определенный изначальный вектор движения, отвечающий врожденной человеческой природе. Для исследователя, разбирающегося, с одной стороны, в биологических теориях, с другой – в доктрине психологического эгоизма (подраздел 1.6), возможность продуктивного соединения биологии с психологией и общественными науками заметна невооруженным глазом.

Добавим, что к предмету психологии вряд ли может быть отнесена «Личностная Уникальность», описываемая второй системой ЛОКС. Проведенная экспериментально-практическая работа не выявила ее широкой представленности в общей выборке (разд. 3–5). Кроме того, разнородность материала, определяющего содержание ЛУ, затрудняет обобщающие выводы. Мы связываем более широкое распространение Личностной Уникальности в контексте эволюции, в том числе, основанной на действии принципа «рассеивающего отбора».

Переходим к анализу взаимодействия обеих систем ЛОКС. Прежде всего, отметим большую продуктивность многоуровневого «двусистемного» подхода в сравнении с «односистемным». Ведь первый, помимо прочего, является наглядным воплощением тезиса об увеличении числа дискурсов как важном свидетельстве прогресса в гуманитарных науках [250, с. 102]. При этом двусистемный подход предполагает еще и взаимодействие разных дискурсов с получаемой в результате этого новой информацией.

Как отмечает Г. Скуотегацца, работы А. Рэнд доказали, что выбираемые человеком ценности должны соответствовать его разумно понятому собственному интересу (эгоизму). Подобное сочетание делает жизнь моральной, позволяет индивиду раскрыть свой потенциал и достичь счастья [423, р. 1]. В то же время Г. Скуотегацца

считает проделанную А. Рэнд работу неполной и несколько односторонней: объективистская этика не дает четких указаний по переносу абстрактных понятий типа «человеческая жизнь как стандарт ценностей» в реальное существование. Наука так и не превратилась в искусство жизни [423, p. 3].

Возможное решение А. Скуотегатца видит в соединении объективистской этики А. Рэнд с древнегреческими концепциями эвдемонии. Иными словами, разумно понятый эгоизм должен быть дополнен понятием «дэймон», идею которого каждый взрослый человек способен создать для себя самостоятельно и далее строить жизнь на этой основе. Подобная операция должна позволить человеку трансформировать имеющийся потенциал в достижения и жизненный успех [423, p. 16, 35].

С нашей точки зрения, А. Рэнд не смогла довести до конца свою плодотворную работу именно вследствие одностороннего характера последней. Автор нигде не упоминает факт неравной наделенности людей «природным потенциалом». Она отмечает зависть большинства к немногим талантливым и трудолюбивым людям, однако не видит *всех* причин подобных чувств. Как считает А. Рэнд, любой человек способен достичь счастья с помощью разумного эгоизма и целенаправленного труда, отвечающего личным ценностям [267]. К сожалению, автор не учитывает, что возможное отсутствие врожденных способностей делает работу самого трудолюбивого человека малоэффективной и низкоквалифицированной. Оказывается, люди *не* рождаются равными, коль скоро «дары природы» принадлежат немногим избранным, оставляя других с пустыми руками.

В обсуждаемом случае зависть к более «успешным» согражданам может возникнуть не столько от «нежелания трудиться», вызванного страхом опоры на собственный эгоизм, как это представляет А. Рэнд, сколько от осознания бесперспективности собственных попыток, основанного на негативном прошлом опыте. Более того, две указанные причины зависти в определенном смысле являются противоположными друг другу. Каждая из них, как легко убедиться, соответствует одной из двух систем ЛОКС, в то время как перевозносимый А. Рэнд капитализм из «общества равных возможностей» способен постепенно трансформироваться в господство меритократов, которым просто «повезло» с унаследованными генами. Демонстрируе-

мый нами «дуализм» человеческого потенциала и возможностей его реализации показывает незавершенность и односторонность объективистской теории А. Рэнд при всех ее бесспорных достижениях.

Концепция данного автора прекрасно работает лишь в одном идеальном варианте: каждый индивид от рождения наделен совершенно особыми способностями, причем быстро осознает последние и готов положить годы жизни на их всемерное развитие и реализацию (вместо того, чтобы испытывать зависть к другим, уже начавшим такую работу).

Идея Г. Скуотегатцы выглядит чрезвычайно эвристичной для тех взрослых индивидуумов, которые стремятся к продуктивной самореализации и аутентичному существованию. Речь идет либо о постижении имеющейся, либо о возможности самостоятельного конструирования взрослым человеком (не проявившим себя ранее) «идеальной» части собственной личности, основы уникального потенциала с целью его будущей реализации. Таким образом, создаваемый «дэймон» дополняет врожденный и постепенно развивающийся врожденный «эгоизм», в то время как двусистемное построение ЛОКС становится необходимым.

В то же время мы видим и некоторые практические затруднения, на которые не обратил внимание Г. Скуотегатца. Так, следующим шагом после принятия идеи собственного «дэймона» должен быть решен вопрос о конкретно-индивидуальном содержании данной части личности. В какой области науки или культуры созданный «дэймон» определяет жизненное предназначение своего носителя? Чем именно станет индивид заниматься, чтобы реализовать свой «потенциал» и тем самым осуществить свою жизненную миссию?

Отметим, что индивиды, вступившие на путь успешной самореализации спустя несколько лет после окончания «Эвдемонического Тренинга» (подраздел 5.1), осуществили подобное в профессиях, которыми они занимались до этого длительное время. Они сумели обнаружить свой уникальный путь на той «общей» дороге, которая до некоторой степени уже отвечала их склонностям ранее, и по которой они двигались вместе со своими многочисленными коллегами. На протяжении четырех лет ведения тренинговых групп (2011–2015 гг.) мы не зафиксировали ни одного

случая «внезапного и судьбоносного» обнаружения взрослым участником принципиально новой сферы приложения своих скрытых возможностей, приведшего к резонансным достижениям. Подобный факт может значить, что плодотворная идея (включая представление индивида о собственной Личностной Уникальности) начинает работать лишь в том случае, если ментальная «почва», на которую данная идея попадает, так или иначе подготовлена годами и десятилетиями предшествующей практики.

Мы считаем, что и «смысл» на четвертом, высшем уровне ЛОКС может быть сконструирован индивидом самостоятельно и являться, вследствие этого, абсолютно уникальным. Разумеется, одаренный индивид, успешно преодолевающий препятствия и реализующий рано проявившийся потенциал, не нуждается в подобной операции – он и так «по умолчанию» делает все необходимое.

Система «Эгоизм» в ЛОКС является неоднородной и многоаспектной: ее различные уровни (помимо самореализации) касаются самых разных сторон человеческой жизни, преобладая на тех или иных ее этапах. Природа системы «Личностная Уникальность», отвечающая представлениям об «идеальном» внутреннем объекте, является иной. Она, будучи более «однородной» по своей структуре (хотя и меняясь на протяжении жизни), не предназначена для решения обычных «мирских» проблем, и, репрезентируясь в качестве высшей (конечной) жизненной ценности, существует только «для самой себя». Единственное предназначение ЛУ – быть реализованной в специфической активности, тем самым принося наивысшее счастье своему обладателю. Достаточно парадоксально, что ради успешного осуществления указанной цели системе «Эгоизм» необходимо трансформироваться таким образом, чтобы ее высший уровень (ЭГ-4) в особенности и нижележащие уровни (частично) смогли бы «отказаться» от своей эгоистической природы в связи с переключением на удовлетворение интересов другого «внутреннего агента», гетерогенного для них. При такой диспозиции система «Эгоизм» парадоксальным образом становится инструментальной, «неэгоистичной», в то время как система «Личностная Уникальность» в качестве наивысшей внутренней ценности и конечного объекта приложения усилий начинает олицетворять «абсолютный эгоизм».

Поскольку концепт Личностной Уникальности может рассматриваться как «божья сила» при ее сопоставлении с традиционными религиями (см. подраздел 1.1), то возможно создание не только «идеи дэймона» как основы для второй системы ЛОКС, но и, при необходимости «идеи внутреннего Бога» – мотивирующего этического идеала. Так неокантианец Г. Коген настаивал, что «Бог» – не более чем представление в человеческом уме» [9, с. 408]. Нейробиологические исследования демонстрируют способность человека так же сильно (или даже сильнее) реагировать на важные для него ментальные конструкции, чем на реальные события. Подобную, сугубо человеческую способность некоторые ученые называют «суперсилой» [201, с. 206].

Вопрос принадлежности «божественной души» одной («ЛУ») или обеим («ЛУ» и «ЭГ») системам ЛОКС мог бы оказаться чрезвычайно интересным в теологическом аспекте, однако выходит за рамки нынешнего исследования. Отметим лишь, что принятие точки зрения, предполагающей помещение «души» в систему «Эгоизм», делает «душу» не «абстрактно-нейтральной», а *активно желающей* выразить, реализовать свой потенциал.

Личностно-ориентированная концепция счастья представляет собой одну из немногих психологических теорий, основанную на принципе взаимодействия (либо отсутствии такового) двух многоуровневых систем, что требует их проверки на соответствие основным признакам системы:

1. Наличие организованного набора взаимодействующих компонентов;
2. Функционирование согласно некоторым принципам;
3. Выполнение некоторой функции.

Все вышеперечисленные признаки в ЛОКС имеются. Их углубленное раскрытие началось ранее и будет продолжено в настоящем подразделе. Кроме того, построение ЛОКС соответствует и основным принципам системного подхода: целостности, иерархичности строения, структуризации, множественности, системности [275].

Приведем краткие примеры проверки обеих систем ЛОКС на критерии «целостности» и «множественности». Объединяющим признаком для системы «Эгоизм»

является «предрасположенность в свою пользу», которая может проявляться в множестве различных форм на разных этапах онтогенеза (подразделы 1.5–1.7). Что касается системы «Личностная Уникальность», то речь идет об отчетливом ощущении индивидом внутренней предрасположенности лишь к определенным видам деятельности, участие в которых, в свою очередь, дает ему лучшее понимание собственной идентичности – того, кто он «на самом деле» [441]. В то же время, компонент «У» в системе «ЛУ» с большой вероятностью складывается из нескольких взаимосвязанных «потенциалов» (задатков), необходимых для последующего совершенствования и реализации в сложной творческой активности. Вероятно, по этой причине позитивные психологи предпочитают множественное число, когда говорят о «сильных сторонах», а не «сильной стороне» индивидуального потенциала [272; 288]. Наконец, добавление компонентов «Л» к «У» на третьем этапе развития системы «ЛУ» существенно повышает сложность последней.

Если система «Эгоизм» в целом отражает «предрасположенность» в свою пользу, то система «Личностная Уникальность» показывает «предопределенность» субъекта к той или иной активности. Вдумавшись в смысл обоих, схожих по звучанию терминов, несложно заметить определенную их взаимосвязь (актуализируемую и в возникающем взаимодействии). В общем и целом, «предрасположенность в свою пользу» позволяет индивиду быстрее заметить собственную уникальную «предопределенность» к чему-либо, которая, будучи успешно реализуемой, в свою очередь, усиливает вышеназванную «предрасположенность». Наконец, соединение первого и второго понятия определяет «жизненное предназначение» человека, его уникальный путь – «судьбу».

Вернемся к рассмотрению системных признаков. Вертикальное, многоуровневое построение каждой из систем ЛОКС подразумевает иерархию реализуемых ценностей. Как отмечает Л. Закс, принцип вертикальности известен с незапамятных времен и является универсальным принципом духовного мировосприятия и оценивания [74]. По мнению Г. Олпорта, схожесть религии с психотерапией заключается в признании того, что *здоровая* душа требует иерархической организации чувств [329, с. 235]. Расположение потребностей в теории самоактуализации подразумевает

переход к более высоким уровням лишь по мере относительного удовлетворения нижележащих. Как будет видно из дальнейшего изложения, наша концепция позволяет систематизировать (расположить на своих уровнях в иерархической соподчиненности) даже те понятия, которые первоначально возникли вне рамок системного подхода (подраздел 2.6), что также признается признаком системности.

Иерархическое построение ЛОКС, в качестве одного из полезных сопутствующих результатов, позволяет уменьшить или полностью избежать контаминации («загрязнения») понятий более высокого порядка, отмечаемой В. Франклом. Так, духовная автономия человека оказывается выше его психофизической зависимости, а свобода выше необходимости [297, с. 106]. Таким образом, «духовное» выделяет, некоторым образом отграничивает себя от «материального» [297, с. 113].

Следует отметить, что впервые в мировой психологии эгоизм и личностная уникальность были представлены в качестве систем, определяющих жизненный потенциал человека и его реализацию. Помимо решения основной задачи в рамках предпринятого исследования, системное построение ЛОКС способно охватить и объяснить проблемы, присутствующие в иных областях психологии, философии, теологии (подразделы 2.3–2.5).

Продолжим изучение конструкции ЛОКС. *Метасистемный* уровень, важность которого в структурной организации системы подчеркивает А. В. Карпов [82, с. 315–316], представлен в ЛОКС понятием «Сверхреализация». Являясь синтезом высшего уровня систем «ЭГ» и «ЛУ», данное понятие обладает основными признаками метасистемности: оно не только принадлежит обеим системам разработанной концепции, но и в определенном смысле дифференцируется от них, демонстрируя открытость для взаимодействия с системами качественно иного уровня. Таким образом, Сверхреализация «и принадлежит системе, и лежит вне ее» [82, с. 316].

Мы утверждаем и доказываем, что системные понятия «Эгоизм» и «Личностная Уникальность» с их взаимодействием как раз и позволяют осуществить назревший переход к «объединению разнородного психологического знания» на основе «концептуальных синтезов более высокого порядка» [16, с. 268]. Например, биологические корни системы «Эгоизм» позволяют в полной мере использовать при ее изуче-

нии инструментарий естественнонаучного подхода и опираться на эмпирические основания, в то время как система «Личностная Уникальность» дает возможность развертывания гуманистически ориентированного дискурса. Представление ЛУ в качестве объекта *идеальной* природы (*идеализированного* объекта в рамках конкретного научного исследования), принадлежащего «третьему миру» в трактовке К. Поппера, который, в свою очередь, обладает определенной автономией подобно платоновскому миру идеальных форм [247, с. 479], позволяет при необходимости использовать ее в качестве эталона для оценки реальных эмпирических объектов.

Способность концепции, учитывающей свойства идеальных объектов, описать всю совокупность данных, с которыми исследователь сталкивается в экспериментальной работе, дополняется способностью теории к автономному саморазвитию – понимается, в том случае, если исходные предпосылки ее построения согласовываются с действительностью. Отмечаем, что «идеальная» Личностная Уникальность в рамках ЛОКС имеет в качестве контрбаланса отнюдь не идеальный, материалистически ориентированный «Эгоизм». Наличие двух взаимодействующих между собой условных противоположностей создает возможность широкого охвата и описания эмпирических данных. Иными словами, ЛОКС стремится отвечать требованиям новой, более совершенной теории человеческой природы, соотносимой с дарвиновской биологией (низшие уровни системы «Эгоизм»), но не ограниченной бедностью современного дарвиновского мышления (система «Личностная Уникальность»).

Дуализм определяется философией как «пересечение двух фундаментальных классов вещей или принципов, взаимовлияющих друг на друга, но не меняющих свою структуру» [69]. В Личностно-ориентированной концепции счастья мы видим взаимодействие и взаимовлияние двух больших систем в процессе индивидуальной самореализации.

Представления о «двусистемном» взаимодействии также активно используются в фундаментальных и прикладных науках: астрономии, лингвистике, спутниковой навигации и т. д. Например, исследование парных взаимодействий галактик показало значительный рост внутренней энергии (*потенциала*) каждой из взаимодейст-

вующих систем, что впоследствии приводило к рождению объектов и явлений совершенно нового типа [257].

Приведем для наглядности сравнение обеих систем ЛОКС с техническим устройством. Если развитый «ЭГ» можно ассоциировать с высококачественным прибором (например, с телевизором, имеющим прекрасные технические характеристики), то зрелая «ЛУ» – это интересные, содержательные программы, которые данный телевизор показывает в отличном изображении.

Как известно, второй закон диалектики связан с идеями двойственности, единства и борьбы противоположностей. Согласно ряду религиозных и философских теорий, все в мире имеет условно «хорошую» и «плохую» сторону. Человеческую психику также нередко представляют ареной борьбы двух противоположных сил, одна из которых «приковывает к земле», а вторая «влечет к небу». Как отмечает М. Бубер, мир человека двойственен в силу двойственности его позиции, определяемой, в свою очередь, двойственностью основных слов [35]. Многочисленными подтверждениями сказанному являются представления об «альтер эго» индивида, его «теневой стороне», сознании и бессознательном, а также внутриличностные конфликты, связанные с нелегким моральным выбором.

В работах Я. А. Пономарева вводится положение о двухполюсной организации взаимодействующих систем, что подразумевает их взаимопроникновение, борьбу и диалектическое единство [246]. Организация мироздания, таким образом, всегда подразумевает биполярность. С точки зрения структуралиста К. Леви-Стросса, люди состоят из двух отдельных субстанций («организм» и «интеллект»), причем лишь исследование последней способно раскрыть отличительную сущность человеческой природы [41, с. 674].

Если мы обратимся к ЛОКС, можем увидеть ту же двойственность: между собой взаимодействуют две первоначально несхожие системы, причем Личностная Уникальность, будучи «идеальной», «духовной» частью, метафорически влечет человека «вверх», в то время как эгоизм на своих низших уровнях изначально рассматривается как средство выживания, удовлетворения материальных потребностей и получения общих для всех людей удовольствий.

Тем не менее, одна из двух систем (ЭГ) в процессе своего развития трансформируется таким образом, что в своей высшей форме способствует усилению второй системы (ЛУ). В итоге бывшие «противоположности» объединяются и образуют *единую* силу (индивидуальный потенциал как высшую стадию развития жизненного потенциала субъекта).

Поскольку ЛОКС, помимо прочего, позволяет успешно работать с теориями личности (подраздел 2.5), будет полезно проанализировать ее структуру с помощью понятий «ядра» и «периферии» личности, рассмотренных в работе С. Мадди [208]. Ядро личности представляет структуры, фиксирующие более общие характеристики для всех людей, в то время как периферия определяет различия. Первые три уровня системы «Эгоизм» в основном принадлежат ядру (чем ниже уровень, тем «глубже» слой). В какой-то момент на внешней границе ядра возникает новообразование – «Высший» Эгоизм четвертого уровня, который переориентируется на взаимодействие с периферией. Там располагается Личностная Уникальность, с которой ЭГ-4 вступает в контакт во имя ее развития и реализации.

Таким образом, у одаренного и настроенного на самореализацию индивида в системе «ЭГ» на определенном этапе происходит своего рода «двойная мутация». Во-первых, «Высший» Эгоизм в значительной степени порывает с системой, в рамках которой он был создан, переориентируясь на задачи, актуальные для другой системы (ЛУ). Во-вторых, ЭГ-4 существенно ослабляет связь с тем, что объединяет индивида с остальным человечеством – традиционным гедонизмом, приоритетом материальных ценностей (второй уровень) и постоянной заботой о поддержании более-менее гладких отношений с окружающими (третий уровень).

Почему же происходит подобное изменение? Во-первых, потому, что в современных условиях потребности ядра более-менее удовлетворены и не создают проблемы для своего «носителя». Во-вторых, ядро, представляя общие для всех людей свойства, не способно к дальнейшему развитию, а потому повторяемо и предсказуемо (сулит скуку). В-третьих, периферия по контрасту с ядром как бы намекает на новые, скрытые ранее возможности, которые к тому же являются неповторимыми, а, значит, обещают индивиду возможность отыскания собственного жизненного пути,

характеризующегося поступательным саморазвитием, чувством смысла и своей «особенности».

Более-менее «обеспечив» свое ядро (основные витальные и социальные потребности), современный человек объявляет более важной периферию, определяющую его «уникальность», «эксклюзивность», непохожесть на других и начинает «играть» с ней, заниматься ее развитием. Разумеется, принципиально новый продукт также может быть создан лишь с помощью творческой периферии.

Теперь заново проследим последовательность компонентов ЛОКС от глубин ядра до периферии. «Биологический» Эгоизм в своей основной функции объединяет человека со всеми живыми существами. «Базовый» Эгоизм объединяет человека со всеми млекопитающими животными и «нецивилизованной» частью человечества (если таковая осталась). «Разумный» Эгоизм объединяет индивида со всеми культурными людьми. «Высший» Эгоизм, сохраняя необходимо-достаточные возможности нижележащих уровней, объединяет индивида с немногими субъектами, кто настроен на самореализацию, а также позволяет вступить в контакт со своей Личностной Уникальностью. Последняя же, трактуемая в качестве идеальной, «божественной» части, объединяет индивида с высшими силами (если таковые существуют).

При рассмотренном выше подходе происходит еще одно важное, во многом парадоксальное событие: понятие «Эгоизм», сохраняя свою «первичную» природу, утрачивает характеристику «конечной ценности». Теперь «Высший» Эгоизм становится «инструментальным» – ровно потому, что отныне служит не самому себе, а развитию и реализации ЛУ, приобретающей статус «конечной ценности». Эгоизм утрачивает значительную часть своей «эгоистичности». Как результат, ядро личности в понимании С. Мадди отныне оказывается на службе у периферии. Недавно созданный, «идеальный» хвост начинает вертеть собакой, тем самым заново доказывая, что главное в человеке (увы, не в каждом – Л.Л.) невыводимо из его природного начала и во многом ему противоречит [250, с. 98].

Эгоизм способен рассматриваться в качестве предмета психологии (подраздел 1.6) еще и потому, что, имея всеобщую распространенность, относится именно к ядру личности. По этой же причине Личностная Уникальность не может претендовать

на данный статус, поскольку декларировать наличие врожденного компонента «У» у всех людей (особенно, с точки зрения эмпирических данных) в настоящее время не представляется возможным.

Говоря о «двойственности» психики, В. В. Печенков отмечает, что она может рассматриваться либо в качестве инструмента приспособления индивида в обществе, причем зачастую ценой отказа от своей личности, либо как средство освобождения человека, его выхода за свои пределы [240, с. 87]. В нашей концепции первая функция осуществляется, главным образом, с помощью «Разумного» Эгоизма (третий уровень системы ЭГ), в то время как вторая – с помощью взаимодействия «высших» форм эгоизма (индивидуализма) и зрелой Личностной Уникальности (4-й уровень обеих систем – уровень индивидуальности с ее потенциалом).

В психологии существует обширная группа терминов, начинающихся с «само»: самореализация, саморазвитие, самоотношение и др. Лексическая конструкция указанных слов подразумевает, что, во-первых, речь идет о некоем *внутреннем* психическом процессе и, во-вторых, внутри субъекта взаимодействуют как минимум две «части личности». Одна «относится» к другой, способствует ее «развитию», «реализации» и т. д. Как пишет В. М. Розин, «по сути, Я человека парадоксально: это тот, *кто* советует, направляет, управляет, поддерживает, и тот, *кому* адресованы эти советы, управляющие воздействия, поддержка» [261, с. 258].

Как же лучше назвать обе вышеуказанные части? Решение, которое мы предлагаем, естественным образом вытекает из двусистемного построения нашей концепции. Если некое внутреннее «содержание» («самость»), подлежащее реализации (в предельном случае – талант), олицетворяет система «Личностная Уникальность», то возможности продуктивной реализации ЛУ во внешнем мире связаны с функционированием системы «Эгоизм» (на высшем уровне развития представляющей собой зрелый индивидуализм). Таким образом, достаточно аморфное понятие «самореализация» (кто и что реализует?) отныне становится гораздо более адекватным: если «само» подразумевает систему «ЛУ», то «реализация» осуществляется системой «ЭГ».

Использование присущего ЛОКС дуализма позволяет дать подходящее объяснение многим другим понятиям обсуждаемой группы. Например, под «самоотношением» мы понимаем отношение «Высшего» Эгоизма (четвертого уровня ЛОКС) к зрелой Личностной Уникальности. По сути, речь идет о восприятии жизненного потенциала и его продуктивной реализации в качестве главных ценностей существования, соответственно приносящих высшее счастье. Под «саморазвитием» – постановку ЛУ (с помощью мотивационных функций ЭГ) в условия, способствующие ее максимально быстрому развитию и т. д.

Таким образом, использование двусистемного построения Личностно-ориентированной концепции счастья позволяет наполнить конкретным содержанием большую группу психологических терминов, ранее представлявшихся недостаточно ясными с точки зрения своей структуры.

Отметим, что ЛОКС характеризуется сочетанием «всеобщего» (ЭГ-1 и ЭГ-2 так же как и большей частью ЭГ-3, свойственны всем индивидам), «особенного» (ЭГ-4, свойственный немногим) и «единичного» (Личностная Уникальность, которая по определению неповторима). Поэтому люди во многом «одинаковы» относительно первых трех уровней системы «ЭГ» (как и вообще на низших и средних уровнях чего бы то ни было) и «уникальны» относительно системы «ЛУ». Присутствие и сочетание «всеобщего», «особенного» и «уникального» (единственного) создает на высшей стадии своего развития индивидуальный потенциал человека, в то время как схожесть между людьми («другие люди – тоже люди») определяет возможность эмпатии и альтруистических проявлений.

Нужны ли другие примеры, демонстрирующие диалектичность нашей концепции? Если да, то обращаем внимание на очередное «единство противоположностей» (эгоизма и альтруизма – подраздел 1.7), которое, к тому же, имеет сильное экспериментальное подтверждение (подраздел 4.4).

В настоящее время в науке накоплено немало данных, подтверждающих врожденное, бессознательное происхождение как эгоистических компонентов психики человека, так и его творческого потенциала. Разумеется, подобное не отрицает коренного различия обеих систем с точки зрения задач, которые ими поначалу реша-

ются. Первый уровень каждой из систем берет свои истоки в бессознательном. Можно сказать, что в благоприятном случае врожденным компонентом в системе «ЛУ» является «У», в то время как «Л» добавляется на третьем этапе развития. В системе «ЭГ» индивид, в дополнение к врожденному «Базовому» Эгоизму, способен приобрести на третьем и четвертом этапах «Разумный» (социальный) и «Высший» Эгоизм (включающий представление о собственной ЛУ как высшей ценности существования).

Индивид с врожденными предпосылками к самореализации (первый уровень систем «ЭГ» и «ЛУ») метафорически проходит в своем развитии через «(полу)животное» (уровень 2) и «общечеловеческое» (уровень 3) существование, чтобы полностью «расцвести» в «уникальной» жизни на уровне 4. Подъем субъекта на четвертый уровень развития в сочетании с нарастанием его индивидуального потенциала приводит к «разнице потенциалов» почти в естественнонаучном смысле: на границах между уровнями иногда «искрит». Поэтому во избежание «грозы» настроенный на самореализацию человек должен по возможности организовывать «окружающую среду», равно как и создавать (эвдемонически ориентированное) сообщество единомышленников. Последнее входит в функции РЭГ.

По мере взросления и роста жизненного опыта индивид все сильнее осознает обе системы. Если «ЭГ» лучше понимается в связи с собственными стремлениями, то развивающийся внутренний потенциал [(Л)У] начинает, по выражению К. Юнга, К. Роджерса и А. Маслоу, «подавать сигналы» своего существования, которые крепнут с возрастом. Определенные сферы деятельности, в которых данный потенциал может быть реализован, теперь осознаются субъектом в качестве собственного предназначения. Как отмечает М. Селигман, «настойчивость и страсть в деле жизни» (GRIT) сильнее всего проявляются в группе испытуемых после 65 лет [427, р. 122]. Как правило, с возрастом увеличивается не только самодисциплина – «королева всех добродетелей» [427, р. 118] и необходимое условие постоянного труда по самоактуализации [361, р. 137], но и в значительной мере происходит отход от ориентации на типичные «социальные модели» в пользу собственного образа жизни [85].

С течением времени при благоприятном развитии обе системы начинают все больше тяготеть друг к другу. Как показывает приводимый С. Мадди ряд исследований, интеграционные процессы усиливаются с возрастом [208, с. 411]. При этом ЛУ представляет «содержание», которое должно быть реализовано, в то время как ЭГ в большей степени создает возможности его реализации во внешнем мире.

Подобное «двуединство» придает дополнительную динамику всему процессу. Речь, в частности, может идти о диалектическом взаимодействии внутреннего, более стабильного «ядра» (ЛУ) и подвижной внешней «оболочки» (ЭГ); о более-менее статичном «содержании» (ЛУ) и динамичном «механизме» (ЭГ), осуществляющем его актуализацию, а также других интересных возможностях. Так, например, взаимодействие систем «ЭГ» и «ЛУ» на пути творческой самореализации личности позволяет рассматривать их «двуединство» в качестве аналога понятию «индивидуальность», понимаемому как «некая исключительность личности» [253, с.15]. Довольно туманное описание индивидуальности как «Я личности, познающего и формирующего себя» (так кто же и кого формирует?), получает естественное и логичное объяснение в следующем звучании: «ЭГ субъекта, познающий и реализующий ЛУ».

Чем напряженнее и многограннее деятельность, в которую вовлекает себя индивид, тем сильнее взаимодействие обеих систем. Личностная Уникальность стремится показать все, на что она способна в соответствующей активности, в то время как Эгоизм оценивает ситуацию «снаружи» – с точки зрения успешности достижения главных жизненных целей, продвижения человека на творческом пути, его растущей известности и т. д.

Как отмечает М. Фуко, в античной философии происходит постепенное совпадение «заботы о себе» и «искусства себя» [303]. В рамках ЛОКС мы ассоциируем заботу о себе как действия «Высшего» ЭГ относительно развития и реализации ЛУ, в то время как «искусство себя» и представляет Личностную Уникальность индивида, успешно воплощаемую в соответствующей активности.

Индивиду, занимаясь развитием собственной Личностной Уникальности, практически невозможно причинить прямой вред окружающим, вследствие чего Эгоизм

четвертого уровня (в отличие от второго или третьего) может быть использован достаточно широко. Именно потому, что ЛУ столь «своеобразна» и вся принадлежит индивиду, она и притягивает его «Высший» ЭГ. Данному аспекту взаимодействия обеих систем прекрасно подходит призыв Р. Эмерсона: «Пора бы, наконец, человеку узнать себе цену» [328, с. 7].

Мы согласны с Аристотелем, что обретение счастья не может превратиться в абсолютно точную науку – именно потому, что никакие специфические инструкции не способны оказаться верными для всех [360, р. XII] в связи с неповторимой природой ЛУ. Как отмечает С. Любомирски, основной «секрет» счастья (точнее, проблема, связанная с его достижением) заключается в том, как конкретному индивиду определить свои уникально-сильные стороны и область их успешного применения [207].

Можно сделать предварительный вывод, что ЭГ-4 является бесспорным «плюсом», именно когда работает в паре с ЛУ, способствуя ее реализации. В случае полного отсутствия Личностной Уникальности, функция ЭГ-4 становится неясной, способной, например, провоцировать нарциссизм (экспериментально выявленные взаимосвязи между понятиями «эгоизм» и «нарциссизм» обсуждаются в подразделе 3.4). Так что «Высший» Эгоизм для своего наиболее полезного применения должен действовать исключительно в плане обнаружения и актуализации уникального потенциала человека (либо создания *идеи* этого потенциала, о чем говорилось в начале подраздела). Для социального же функционирования индивиду будет достаточно ЭГ-3 с присутствующей в нем долей альтруизма.

Как отмечает Р. Д. Прехт, чем меньше человек зажат тесными рамками общества и чем менее устойчиво его положение, тем сильнее его потребность ощущать себя особенным [248, с. 285]. Наша концепция предлагает иную, более оптимистическую рамку стремления к «особенности»: субъект проходит социальный этап самореализации и, постепенно «перерастая» общественные отношения, стремится стать особенным в сугубо индивидуальной реализации своей Личностной Уникальности. Иными словами, человек сам начинает постепенно «разотождествляться» со «всеобщим», заключенным и в социальном окружении.

Давление социума на одаренную и стремящуюся к самореализации личность можно продемонстрировать цитатой С. Моэма: «...наилучшим образом использовать свою жизнь – значит добиваться самовыражения... Но трудность самовыражения, то есть доведения до высшей степени совершенства всех заложенных в тебе способностей, с тем чтобы получить от жизни все удовольствие, всю красоту, интерес и эмоции, какие она может дать, – эта трудность заключается в том, что твою деятельность все время ограничивают претензии других людей» [225, с. 286]. Групповое давление нередко требует отказа индивида от собственного «я» в пользу «я» коллективного [39].

Можно предположить, что стремление именно к социальной самореализации может оказаться оптимальным для взрослого индивида с неощущаемой ЛУ – чтобы не регрессировать к ЭГ-2. С другой стороны, в жизни человека с большим врожденным талантом (ЛУ), но отсутствующим ЭГ также возникает немало трудностей, хотя абсолютно иного характера. Он явно отличается от других, поэтому испытывает с их стороны настороженное отношение, в то же время не имея достаточных внутренних возможностей для успешного воплощения своего внутреннего потенциала.

Отметим, что воздействия, основанные на разнообразных концепциях социализации, «дотягивают» человека лишь до третьего уровня ЛОКС, причем только в одной системе – «ЭГ». Теории социализации не интересуются уникальным потенциалом личности, его развитием и реализацией. И в этом они имеют удивительные черты сходства как с психоанализом, так и с бихевиоризмом. Пропагандировать социальные ценности предпочитают, в первую очередь, власть имущие, поскольку управляют социумом и заинтересованы в его стабильности и однородности.

Социальная жизнь (третьего уровня в системе «ЭГ») может являться как поводом для гордости и укрепления самооценки (живу «как все», значит, живу правильно), так и основанием для критики. Используя ЛОКС, можно утверждать, что простой человек не реализует «хорошее» (свою ЛУ – разумеется, если обладает ею) и борется с «плохим» (связанным с деятельностью нижележащего ЭГ-2). Вероятно, силы психики, уходящие на подавление «плохого» и желание полностью соответствовать общественным стандартам, не оставляют возможностей для поиска и обна-

ружения «хорошего» в себе. Если бы субъект был первоначально нацелен на реализацию «лучшего», тогда, возможно, не пришлось бы бороться с «плохим». Трудность в том, что реализация «хорошего» в рамках ЛОКС требует переключения индивида на другую, лишь гипотетически существующую систему (ЛУ).

Так и самопознание, отмечает К. Юнг, для большинства ассоциируется лишь с познанием среднего, социального человека в себе, осознаваемой эго-личности (второго и третьего уровня системы «ЭГ»). Подобное знание, по мнению К. Юнга, чрезвычайно ограничено [332]. Добавим, что «ограниченность» самопознания подтверждается в данном случае ориентацией лишь на одну систему ЛОКС, причем не на самый высокий ее уровень.

Разные люди по-разному принимают судьбоносное решение о дальнейшем росте – под влиянием внутренних сигналов, внешнего кризиса или просто от осознания бессмысленности и скуки «обычной» жизни. Однако для молодого субъекта кажется необходимым и логичным предварительное прохождение периода социальной реализации, на котором его «Разумный» Эгоизм готовится к переориентации, Личностная Уникальность продолжает свое развитие, а также создается необходимая материальная основа для будущей индивидуальной реализации. Стандартизация добытых знаний и культурных достижений, их определенное упрощение и популяризация, необходимые для массового использования, как раз и делают социальный этап удобной стартовой площадкой для молодого развивающегося индивида, нацеленного на развитие и реализацию внутреннего потенциала. Получаемая обратная связь показывает, находится ли субъект на верном пути в освоении знаний избранного им домена.

То, что именно «социализировавшаяся» личность в конце концов должна во имя дальнейшего развития как бы «отринуть» саму себя и превратиться в индивидуальность, объясняет трудности перехода на четвертый уровень и малый процент самоактуализаторов. Человека удерживают имеющиеся плюсы принадлежности к социуму (сравнительная безопасность, имеющиеся гарантии, стабильность и предсказуемость существования), которые отныне становятся тормозами уникальной самореализации. Ведь ни в одном социуме не заложено послание о том, что индивиду,

достигшему определенной стадии развития, будет полезным «оставить» данный социум.

Как отмечал С. Л. Рубинштейн, напряженный творческий труд самореализующейся личности создает между ней и остальным обществом определенную психологическую дистанцию [263]. Элитологические подходы также предполагают наличие «разрыва» между одаренными индивидами («аристократами духа») и общей массой [80; 81]. Вспомним Сенеку, утверждавшего, что одобрение толпы является доказательством полной человеческой несостоятельности, поскольку истины для обладания вечным счастьем противоречат тому, что радует чернь [258]. Способность творца при необходимости удерживать указанную выше дистанцию во имя продолжения индивидуального труда без того, чтобы испытывать при этом собственную «ущербность», входит в обязанности ЭГ-4.

В своей работе П. Л. Карабущенко выделяет два основных принципа элитологии: стремление к совершенству и наличие общественной иерархии [80]. Если первый принцип чрезвычайно актуален при эвдемонии, то второй постепенно утрачивает свое значение. Индивид не стремится к продвижению по карьерной лестнице, поскольку усилия такого рода не способны развить его внутренний потенциал. Единственно возможной «внутренней иерархией» для него остается последовательность пройденных этапов самосовершенствования.

В то же время, непрерывный рост и развитие субъекта предполагают содержательное сходство с элитологическими определениями. Дефиниции «высшее» и «свое» прекрасно соответствуют характеристикам «Высшего» Эгоизма в ЛОКС. Кроме того, малый процент лиц, сумевших обнаружить и реализовать собственный потенциал, наилучшим образом свидетельствует об их экстраординарности. Более подробная систематизация понятий «элита» и «квазиэлита» на основе ЛОКС проведена в подразделе 2.6.

ЛОКС, по крайней мере, частично, существует вне категориального аппарата позитивной психологии, главными упреками в отношении которой, как уже отмечалось, являются односторонность и отсутствие обоснованного теоретического фундамента – «ног» или «корней» [385]. Психология счастья (в «общепринятом» смыс-

ле этого термина), больше озабоченная сиюминутными «техническими» достижениями – как довести эмоциональное состояние человека «с +5 до +10» [199], упускает из виду другие важные закономерности. Речь, в частности, идет о том, что «добро» и «зло» в человеческой жизни зачастую неразрывно связаны; что «добро» может возникать из «зла», что позитивное эмоциональное состояние не может быть длительным в связи с действием закона адаптации, что отрицательные эмоции играют важнейшую роль в эволюционном развитии человека [385]. Позитивные психологи избегают понятия «эгоизм», имеющего негативные импликации в общественном сознании, хотя его роль в достижении счастья подчеркивалась еще А. Шопенгауэром [36], З.Фрейдом [300] и другими исследователями.

Также отметим, что попытку «перебросить мостик» между двумя интеллектуальными традициями в психологии – позитивной (исследование «позитива») и экзистенциальной (исследование «негатива») – недавно предпринял П. Вонг [442]. Его работа большей частью посвящена доказательствам сосуществования и сложных взаимосвязей между «позитивом» и «негативом», что уже известно из более ранних статей Р. Лазаруса, посвященных критике позитивной психологии. Особый интерес представляет «материал», из которого П. Вонг собирается делать межсистемный мостик, связующий позитивную психологию с экзистенциальной (напомним, что в ЛОКС обе системы взаимодействуют в контексте самореализации как системообразующего принципа: см. среднюю колонку рис. 2.3, подраздела 2.1).

Проведенные нами исследования с использованием диагностических опросников и методов выборки переживаний (ESM) [124; 132; 390] и так демонстрируют значимые положительные корреляции между показателями шкал «смысла» и «эгоизма» у всех испытуемых (подразделы 3.5 и 4.4). «Смысл», как известно, относится к экзистенциальному направлению, которое П. Вонг ассоциирует с жизнью на «негативной» стороне бытия, в то время как мы соотносим «эгоизм» с достижением счастья (и, разумеется, с достижением смысла), а значит, в конечном итоге, с позитивными сторонами жизни. Как было указано в подразделе 1.3, одним из трех главных признаков эвдемонии является осмысленное существование (наряду с реализацией уникального потенциала и полным функционированием субъекта).

Разумеется, погоня за быстрыми удовольствиями в конце концов действительно лишается всякого смысла, оставляя «бессмысленный позитив». Однако гедонизм не только не является основным предметом нашего исследования, но и единственным направлением позитивной психологии в целом.

Как пишет П. Вонг, «экзистенциальная перспектива фокусируется на изучении способности жить на темной стороне человеческого существования, включающей в себя страдания, бессмысленность, одиночество и смерть» [442, р. 3]. Однако результаты наших исследований демонстрируют отнесенность категории смысла к «светлой», а не «темной» стороне жизни. Это означает, что никаких межсистемных связей П. Вонгу придумывать не следует, поскольку между понятиями «смысл жизни» и «счастье» и так не заметно разрыва.

С нашей точки зрения, некоторые ответвления экзистенциализма (в частности, школа В. Франкла) стремятся изучать «темную» сторону существования не потому, что она изобилует смыслом, а наоборот, в связи с ощущением его потери субъектом вследствие жизненных катастроф. Однако, тогда и само направление должно быть обозначено не как экзистенциальное, а, например, как «находящееся в поиске экзистенциального» для определенных (нетипичных, экстремальных) случаев. Их специфические закономерности, имеющие узкий диапазон действия, не следует дилетантски экстраполировать на обычную жизнь – точно так же, как и чрезвычайно редкие, насыщенные стрессом «шлюпочно-спасательные» ситуации использовать для пропаганды преимуществ альтруизма над эгоизмом (подраздел 1.7). Как отмечал И.И. Мечников, общественный прогресс делает альтруизм (особенно в его «героических» формах) все менее востребованным [220, с. 267]. В остальных случаях позитивно окрашенный «смысл» прекрасно коррелирует с выраженностью обеих систем ЛОКС, а значит, и с жизненным потенциалом в целом.

В одном из интервью относительно перспектив позитивной психологии М. Селигман также классифицирует смысл как необходимый компонент счастливой жизни. При этом он определяет данное понятие как «принадлежность человека к чему-то большему, нежели он сам». Внутреннее «я» (self), по мнению М. Селигмана, не очень годится для этой роли (причины не объяснены, обоснования не приведены, в

том числе, в электронной переписке М. Селигмана с автором диссертационного исследования). Чем большим является объект, к которому решает «принадлежать» индивид, тем легче последнему отыскать смысл собственной жизни [424].

Приведем свои возражения. Наша экспериментально-практическая работа показывает, что «self» (Личностная Уникальность) нацеленного на саморазвитие и самореализацию индивида прекрасно подходит в качестве объекта «имплантации» смысла (подразделы 3.5 и 5.1–5.2). Многочисленные положительные корреляции между шкалами опросника «Смыслжизненных ориентаций Д. А. Леонтьева и шкалой Личностной Уникальности нашего опросника «ЭЛУ Плюс» являются тому доказательством [148; 154; 166]. Более того, в известной философской работе встречаем еще одно подтверждение нашей мысли: открыть нечто ценное внутри себя проще, чем во внешнем мире, поскольку в этом случае надо просто временно исключить окружающую действительность из поля зрения [305]. Разумеется, совершить подобное гораздо труднее гедонистически ориентированному субъекту, остающемуся на низком уровне развития и управляемому внешними стимулами.

Отказ М. Селигмана от поиска смысла в реализации своей идеальной части косвенно свидетельствует о следующем: 1. Собственное «я» расценивается как нечто низкое и недостойное, что парадоксальным образом роднит идеи одного из основателей позитивной психологии с религиозными концепциями «первородного греха». 2. Собственное «я» рассматривается лишь как источник возможных неприятностей, поэтому в него лучше «не углубляться». 3. Собственное «я» является еще и бесперспективным – с его помощью, как выясняется, невозможно создать что-то значительное. Поэтому смысл, по мнению М. Селигмана, может быть фактически достигнут лишь путем «бегства от себя».

Логично предположить, что М. Селигман негативно относится и к самому себе, что противоречит принципам его позитивной психологии. Одно из самых бросающихся в глаза противоречий заключается между признанием невозможности нахождения смысла жизни в собственном «я» и одновременной рекомендацией индивиду отыскивать свои сильные стороны (signature strengths) и реализовывать их в целях достижения счастья. Как увидим далее (подразделы 3.5 и 4.4), подобное противоре-

чие между «смыслом» и «селфизмом» до сих пор бытует в головах некоторых исследователей, хотя опровергается и экспериментально, и с помощью несложного дискурса. Рекомендация М. Селигмана может быть обоснованной только для мало-развитых лиц с доминированием «Базового» Эгоизма в рамках ЛОКС, однако такие индивиды и не озабочены вопросами смысла жизни.

Мы также считаем, что, применительно к нашей концепции (во всяком случае, четвертому уровню обеих ее систем), смысл следует искать (точнее, создавать) не в «большем», а в «высшем». Как уже отмечалось, на эту роль прекрасно подходит ЛУ, обнаруживаемая и реализовываемая с помощью системы «ЭГ». Личностная Уникальность является как раз «меньшим», а не «большим», поскольку представляет не всю психику индивида, а лишь ее «идеальную» часть. И в то же время, *идеальная* часть является по определению «высшей». Поэтому смысл в рамках четвертого уровня ЛОКС достигается реализацией «внутреннего, меньшего, но высшего» в отличие от нижележащего третьего, социального уровня, где искомое понятие действительно может достигаться индивидом за счет отнесения себя к чему-то «большому и внешнему» (например, к автозаводу). Как можно заметить, на четвертом уровне нашей концепции доминируют качественные критерии («высота»), на третьем – количественные («ширина», «размер»).

По контрасту с односторонними моделями позитивной психологии ЛОКС изначально содержит в себе возможности и «добра» и «зла», впоследствии развивающиеся в диалектическом взаимодействии. Врожденному потенциалу («У»), представляющему собой *идеальную* часть психики, противостоит врожденный «животный» эгоизм, потенциально несущий в себе и деструктивные признаки. Таким образом, условное соотношение между «позитивом» и «негативом» при рождении можно считать «равным» (1:1). Дальнейшая победа «добра» над «злом» (или наоборот, «зла» над «добром») внутри взрослеющего человека определяется: способностью врожденного потенциала (ЛУ) к своему проявлению; способностью «Базового» Эгоизма (ЭГ-2) к переходу на третий (социализация) и четвертый (индивидуализация) уровни своего развития. Если оба условия успешно осуществляются, можно говорить об этически достойной жизни самореализующегося человека, что всегда бы-

ли склонны подчеркивать теоретики эвдемонизма [116]. Как отмечает М. Фуко, «забота о себе» (забота ЭГ о ЛУ в рамках ЛОКС или забота о «божественном» в категориях античной философии) одновременно представляет собой и заботу о *справедливости* [303].

Таким образом, наша концепция, принадлежа в целом к эвдемонической группе теорий современной позитивной психологии, не абстрагируется и от негативных аспектов существования. Двусистемное построение теории позволяет избежать упреков в односторонности. В то же время высшие уровни ЛОКС демонстрируют возможность значительного *преобладания* «позитива» над «негативом», что в целом соответствует и современным представлением о необходимости более адекватного построения самой позитивной психологии (учета «негатива», хотя, разумеется, в меньшей степени, чем «позитива») [374, р. 84].

Если не осуществляется первое условие, и взрослый индивид не ощущает уникальный внутренний потенциал (либо гипотетически вообще не обладает им), тогда перевес «позитива» над потенциальным «негативом» определяется «борьбой» (в том числе, педагогической) за возможно более полную «социализацию» (способствующую превращению «Базового» Эгоизма в «Разумный»), развитие альтруистической направленности личности и подавление чрезмерных эгоистических проявлений. Советская и постсоветская педагогика изобилуют примерами подобного рода, связывающими «дурной» эгоизм (в большей степени ассоциирующийся лишь со вторым уровнем ЛОКС) с неправильным воспитанием.

Тем не менее, «толщина» создаваемого «культурного слоя» никогда не может считаться достаточной для предотвращения регресса системы «ЭГ» ко второму, нижележащему уровню, что убедительно показали как «тюремный» и «обучающий» эксперименты С. Милгрэма и Ф. Зимбардо, так и многочисленные примеры из современной истории человечества. В рамках ЛОКС подобное неудивительно, поскольку психолого-педагогическая «битва со злом» разворачивается в пределах лишь одной системы (ЭГ), имеющей мощные эволюционно-биологические корни (базовую «запятнанность»), а потому не подлежащей устранению либо полной трансформации. Не следует забывать, что определенное число индивидов, не про-

шедших социализацию в должной степени (с преобладающим у них «Базовым» Эгоизмом), рассматривают принадлежность к третьему уровню лишь с целью получения материальных ресурсов и их последующей траты на краткосрочные удовольствия.

Правило «золотой середины» (умеренности) в аристотелевском понимании применительно к эвдемонии должно использоваться самореализующимся индивидом в отношении нижележащих уровней системы «ЭГ». Ощущение разумной достаточности для ЭГ-2 (разумное удовлетворение «базовых» потребностей) и необходимое участие в жизни общества (для ЭГ-3) не позволят указанным уровням, с одной стороны, излишне «разрастаться» и подавлять «Высший» Эгоизм (что привело бы к регрессу приоритетов индивида), а, с другой – не ведут к их полному исчезновению, что крайне отрицательно сказалось бы не только на самом ЭГ-4, принадлежащем к той же системе «Эгоизм», но и на повседневных аспектах жизни индивида.

В то же время Платон отмечал наличие гораздо более сильных эмоций в процессе творчества, явно противоречащих требованию «золотой середины»: неистовства, одержимости, экстаза [80; 108]. «Простота» поведения (на нижележащих уровнях) как результат определенного укрощения «общечеловеческих» страстей улучшает возможности индивидуального духовного поиска [305].

С другой стороны, управляющий индивидуальной реализацией ЭГ-4 обязан в целях самосохранения проявлять и определенную «заботу» о низших уровнях системы. Так, важность БиоЭг (ЭГ-1), ощущаемого как возможности собственного организма, существенно возрастает во второй половине жизни, когда у субъекта могут, наконец, сформироваться все необходимые предпосылки зрелой самореализации, включающие Личностную Уникальность. Их дальнейшее продуктивное взаимодействие (его качество и продолжительность) будет во многом определяться наличием или отсутствием существенных ограничений со стороны здоровья у человека, вступившего в стадию зрелости. Чем дольше продлится «вторая половина жизни», связанная с полноценной самореализацией субъекта, тем в большей степени успеет проявиться его Личностная Уникальность. Поэтому соответствующий образ жизни

и «эгоистическая» забота индивида о своем здоровье тем более актуальны, чем больший внутренний потенциал он в себе ощущает.

Одаренному и психологически зрелому индивиду, понимающего свои уникальные приоритеты и нацеленного на самореализацию, дружелюбно настроенный социум способен в конечном итоге оказать лишь «техническую», хотя и важную помощь, поскольку, в отличие от самого индивида, внешний мир не имеет с его Личностной Уникальностью «непосредственного контакта» и не может на нее воздействовать. Как отмечал А. Маслоу, даже отсутствие внешних противодействий, социальная поддержка далеко не всегда приводят к самоактуализации [361].

Еще одна цель этапа социальной реализации заключается в обеспечении необходимой для последующего развития индивида «материальной базы». Человек получает оплату за «общественно-полезный» труд, в то время как обе системы ЛОКС постепенно развиваются.

Все желания индивида, связанные с реализацией собственной ЛУ, являются, если воспользоваться определением С.Д. Брода, «self-referred» [342], т. е. касающимися самого себя, а значит истинно эгоистическими. Социум в данном случае «второстепенен». Еще более интересно, что окружающий мир так же «второстепенен» и в получении возможной выгоды от самореализации индивида, поскольку принесение пользы другим не является главной целью аутоотлической активности, предпринимаемой, в первую очередь, ради самой себя (или, в рамках системы «ЭГ», предпринимаемой одаренным индивидом ради своего «высшего я» и реализации имеющегося потенциала) и управляемой внутренней же мотивацией. Сам процесс предпринимаемой активности представляет собой «награду» [409].

«Остановка» большинства людей на социальном этапе развития продиктована, в конечном итоге, соображениями комфорта. Как уже говорилось, соответствие человека нормам своей культуры обычно ведет к укреплению его самооценки и субъективного благополучия, что может в итоге способствовать социальному конформизму. Отсутствие (ощущения) ЛУ и ЭГ-4 у конкретного индивида означает, что мы видим перед собой, по выражению Э. Аронсона, «социальное животное», представляющее некую «смесь» эгоизма третьего («социальное») и второго («животное»)

уровней системы «ЭГ». Социальные отношения представляют в последнем случае потолок развития. Вот как охарактеризовал подобное состояние Э. Хоффер: «Страстное увлечение окружающим миром и личной жизнью других людей является попыткой компенсировать отсутствие смысла в нашей собственной жизни» [311].

Подобно тому, как маленькие дети приходят в школу, а затем взрослеют и уходят из нее, поскольку на новом этапе развития привязанность к *средней* школе может помешать решать более сложные жизненные задачи, так и индивид «перерастает» социальный уровень, который раньше был ему необходим. Теперь общественные нормы и успех в социуме перестают быть вершиной того, к чему следует стремиться, и воспринимаются, скорее, как нечто усредняющее, сковывающее дальнейшее развитие индивидуальности.

Чисто теоретически самоактуализация может быть рекомендована каждому человеку, однако в реальном мире указанный процесс не является простой задачей. Как пишет С. Франклин, могучие внешние силы (семья, общество, работодатели) пытаются «встроить» нас в те ниши, которые не являются объектами нашего выбора. «Успешным» человеком зачастую признается тот, кто подчиняется внешним требованиям и командам, противоречащим его «дэймону» [360, р. 40]. Социум стремится, в первую очередь, к собственной стабильности, поэтому противится индивидуальному новаторству. Таким образом, «трения» между обществом и самореализующимся индивидуумом в некотором смысле предопределены.

Для защиты от внешнего давления и существует, как уже отмечалось, система «ЭГ» в ЛОКС. Кроме того, ее мотивационные компоненты, основанные на «безусловной любви» индивида к себе, к своей идеальной части – прообразе родительской любви к ребенку – помогают справляться с напряжением повседневного творческого труда [165]. Подобную безусловную любовь и принятие демонстрирует клиенту роджерсианский психотерапевт с целью пробудить у первого скрытую потребность в самоактуализации.

Постоянное сопротивление социума творческому новаторству способно парадоксальным образом способствовать переходу индивида на четвертый уровень развития, где активность имеет преимущественно аутоотелическую природу, а полезные

для общества результаты выступают лишь в качестве побочного продукта деятельности. Индивид перестает надрываться в попытках «сделать приятное» окружающему миру и, наконец, отдается независимому самосовершенствованию.

В качестве одного из обоснований необходимости организующей деятельности «Высшего» ЭГ приведем важное высказывание А. Эйнштейна: «Я прекрасно понимаю, что для успеха любого трудного начинания необходимо, чтобы *кто-то один* обо всем думал, всеми руководил и в целом взял на себя ответственность» [327, с. 20]. Для взрослого человека, самостоятельно реализующего свой индивидуальный потенциал, этим «кем-то одним» становится собственный ЭГ-4, его мотивационная, организующая и при необходимости защитная деятельность.

С одной стороны, «Высший» Эгоизм происходит от «Разумного», с другой – превосходит его. Связь между ними никогда полностью не исчезает хотя бы потому, что формально любой человек продолжает жить в обществе (однако творит в уникальном внутреннем мире). Каким бы «самодостаточным» ни был эвдемонически ориентированный индивид, он так или иначе может быть заинтересован во внешней оценке достигнутых результатов. Понимание приносимой им пользы другим людям является одним из дополнительных источников собственного удовольствия (полезной разновидности гедонизма как одного из следствий эвдемонии).

Как отмечает В. Д. Шадриков, общественная мораль возникает в качестве ответной реакции на *эгоистичность* индивидуального ума. Принимая условия сообщества, индивид получает безопасность и жизнеспособность. Там, где «обычай занял место инстинкта» [315, с. 300], происходит частичная трансформация (хотя и не полное исчезновение) «Базового» ЭГ-2 в «Разумный» ЭГ-3.

Зрелый индивид, достигший высшего (четвертого) уровня развития систем «ЭГ» и «ЛУ», практически оказывается вне поля действия общепринятых моральных норм – как минимум, по двум причинам. Во-первых, он реализует свой уникальный (единственный) потенциал, поэтому не находится в «пространстве конкуренции» с другими людьми за общепринятые потребительские блага. Ему нет необходимости проявлять по отношению к этим людям свой «низший» эгоизм, нарушая моральные нормы. Наоборот, он заинтересован в возможно более «гладких» отно-

шениях с окружающими ради высвобождения энергии для своего основного дела. Во-вторых, как уже отмечалось, эвдемоническая направленность сама по себе способствует более умеренному потреблению и некоторому снижению количества социальных контактов (ради их большей глубины), что также снижает вероятность социальных трений. Индивиду нет смысла нарушать моральные и общественные нормы, если его интересы лежат в плоскости, куда не могут проникнуть потребности других людей.

Мы считаем, что потенциально «позитивный» ЭГ-1 (БиоЭГ), способствующий человеческому выживанию, создает основу развития «Базового» Эгоизма второго уровня (временами оцениваемого *негативно*) именно под влиянием конкурентной борьбы за «общепринятые» (желательные *для всех*) жизненные блага. Общеизвестная «успешность» индивидуального существования во многом является следствием создания очередного продукта, облегчающего жизнь *многих* людей, делающего ее еще более комфортной. Как результат, такого индивида (выигравшего конкурентную борьбу за «успех» среди многих людей) общество осыпает благами и почестями.

В противоположность сказанному, эвдемонически ориентированный субъект уходит от социальной напряженности в сферу саморазвития, соответствующую уникальной ЛУ, где конкуренция отсутствует по определению, а ведущим становится чувство индивидуальной внутренней правоты в осуществляемой деятельности. Человек виртуально вычеркивает себя из числа «просителей», жаждущих получения социальных благ и материальных ценностей (за исключением необходимых для выполняемого труда). По причине «эксклюзивности» интересов такого индивида проблематичными становятся и выгоды для общества, особенно краткосрочные.

Таким образом, большие достижения предполагают: врожденный потенциал («У»), помноженный на постоянные усилия в специфической деятельности («Л»), помноженные на правильный выбор одаренным человеком своего жизненного пути в целом (высшие уровни «ЭГ»).

Зигмунд Фрейд в одной из своих работ [300] пишет о сковывающем влиянии, которое оказывает социум на индивидуальное бессознательное, стремящееся к мак-

симальной реализации принципа наслаждения. Общество таким образом защищает себя от дикарского вторжения «снизу», со стороны животных инстинктов (в рамках ЛОКС подобное можно рассматривать как метафору конфликта второго – «базового» – и третьего – «социального» уровней модели в системе «ЭГ»). Однако З. Фрейд ничего не говорит о «неудобствах культуры» для «творца», атакующего косную социальную среду «сверху», с более высокого, четвертого уровня. Ведь реализующей себя одаренной личности так или иначе приходится вести повседневную жизнь на третьем, социальном уровне, а творить – на четвертом. Общественные институты и массовая культура в целях самосохранения защищают себя с обоих направлений.

Как отмечает Б. С. Братусь, обращение гуманистических психологов преимущественно к состоявшимся, творческим представителям человечества («вершине развития») оставляет неизвестным путь к ней: «Путь этот – общий для людей, а не прерогатива выдающихся. Последние более продвинуты, нежели остальные, но составляют с этими остальными единую цепь движения» [33, с.17].

Если исследовать последнее высказывание с помощью категориального аппарата ЛОКС, все окажется далеко не столь однозначным. При наличии *двух* переменных (ЛУ и ЭГ) количество «вершин», «длина пути», «особенности маршрута» и достигаемая «высота» оказываются совершенно разными для стремящихся к самореализации людей. Каждый карабкается на *свою* «гору», поэтому единственно общими признаками для разных «путей» является лишь направление вверх, постоянное совершенствование и решение все более сложных задач по мере продвижения.

Хочется отметить, что ЛОКС с ее уровневым строением как раз и предлагает индивиду пройти, если получится, определенную последовательность жизненных этапов на пути к зрелой самоактуализации, в то же время признавая уникальность, единственность его врожденного потенциала. Отметим, что каждый следующий этап иерархии все лучше осознается человеком в связи с ростом жизненного опыта.

Чем слабее внешнее давление, тем меньшую нагрузку несет система «ЭГ» и тем большую работу способна осуществить система «ЛУ» в процессе самореализации. Показатели последней достигают максимума в потоковых состояниях, характеризующихся отсутствием внешних, социальных оценок и подкреплений [370]. Все ре-

сурсы и навыки индивида (вплоть до потери осознания самого себя) вкладываются в избранную активность, что способствует возрастанию ее эффективности, осуществлению «усилия без усилия» и дальнейшему ускоренному саморазвитию [409, р. 91].

С позиций критика, концентрация «индивидуализма» в обеих системах ЛОКС поначалу кажется чрезмерной, способной навредить окружающим. В самом деле, эгоизм для многих ассоциируется с желанием «получить для себя», а Личностная Уникальность по определению подразумевает непохожесть на других. Означает ли подобная диспозиция высокомерно-пренебрежительное отношение индивида к социуму? Ни в коем случае. Подобный эгоизм не представляет опасности для людей, поскольку обеспечивает реализацию внутренних «природных даров» – в конечном итоге, совершаемую и для социума.

Именно ощущение Личностной Уникальности дает психологически зрелому человеку «право на высший эгоизм», позволяющий реализовывать имеющийся потенциал этически безупречным способом. Общество не получает никакого вреда для себя из-за такого «индивидуального возвышения», а в перспективе способно извлечь пользу из индивидуальной самореализации. Как отмечает А. Маслоу, «удовлетворение высших потребностей и стремление к нему имеет благоприятные гражданские и социальные последствия» [219, с. 111].

Другие способы оказаться «над социумом» – с помощью власти, денег и т. д. – менее этичны, поскольку в конечном итоге предполагают управление этим самым социумом, его «использование», а значит, удовлетворение собственных эгоистических потребностей менее высокого уровня, не имеющих отношения к реализации уникального потенциала.

Субъект, самоактуализация которого описывается высшим, четвертым уровнем обеих систем ЛОКС, «доказывает» главные истины не окружающим, а самому себе. Подобное особенно заметно, если его индивидуальный потенциал значительно обогнал в своем развитии общественные потребности и не распознается социумом как таковой. Опасность остановки системы «Эгоизм» в своем развитии на третьем уровне в этом случае отсутствует (в связи с социальной невостребованностью предпри-

нимаемой активности), поэтому ЭГ-4 все время побуждает искать новые пути для уникальной самореализации. По стандартным, общепринятым меркам, такой человек может казаться менее «одаренным», однако в гораздо большей степени является новатором, первопроходцем в своем деле. Самоактуализирующиеся личности, отмечает А. Маслоу, способны противостоять и даже презирать необоснованное давление со стороны общества [219, с. 164]. Индивид, живущий согласно собственным внутренним законам, может быть гораздо более здоровым, чем окружающая его культура [219, с. 182].

В то же время, А. Маслоу допускает некоторое противоречие с вышеприведенными утверждениями, когда пишет, что для удовлетворения потребности в самоактуализации нужны весьма благоприятные внешние условия [219, с. 110], а человеческий потенциал очень легко разрушить или подавить [219, с. 34]. Указанное противоречие может быть лучше разрешено именно в рамках двусистемной ЛОКС, когда «Высший» Эгоизм как раз и способен защитить внутренний потенциал (ЛУ) от предпринимаемых извне попыток разрушения или подавления.

ЛОКС: узловые «противоречия» и внутренняя диалектика. Наша двусистемная концепция, частично находясь вне категориального аппарата позитивной психологии, содержит в себе спектр компонентов, которые можно трактовать как в «позитивном», так и «негативном» ключе. Мы считаем, что подобная многоплановость и гетерогенность придает новой парадигме не только внутренний динамизм, основанный на диалектическом взаимодействии потенциальных «противоположностей», но и высокую степень методологической устойчивости.

Кратко перечислим основные «точки напряжения» в ЛОКС, не забывая о том, что все отмечаемые противоречия имеют не абсолютный, а условный характер, зависят от позиции наблюдателя и в будущем способны вести к дальнейшему развитию. Поэтому сравниваемые определения берутся в кавычки.

1. Противоречие между «хорошим внутренним» (ЛУ в качестве идеальной части индивида) и «плохим внешним» (повреждающими событиями окружающего мира).

2. Противоречие между «хорошим внутренним» (система «ЛУ») и «плохим внутренним» («базовый» уровень системы «ЭГ» в его «традиционном» понимании).

3. Противоречие между «хорошим», «социальным» ЭГ-3 и «плохим», «животным» ЭГ-2, от которого ЭГ-3 произошел.

4. Противоречие между «духовным» ЭГ-4 и «материалистичным» ЭГ-2, а также (на более позднем этапе) между сковывающим, «конформистским» ЭГ-3 и «нон-конформистским» ЭГ-4 внутри системы «ЭГ».

5. Противоречие между эгоистическими и альтруистическими компонентами внутри «социального» ЭГ-3.

6. Противоречие между традиционно негативно оцениваемой системой «Эгоизм» и диаметрально противоположным мировоззрением *позитивной* психологии в целом, проблематику которой ЛОКС также изучает и описывает.

7. Противоречие между «эвдемонической», индивидуалистической идеологией, лежащей в основе ЛОКС, и массово-гедонистическим, потребительским мировоззрением.

8. Противоречие между «особенным» (уровень 4 в ЛОКС) и «всеобщим» (уровни 1-3 системы «ЭГ»).

9. Противоречие между «всеобщим» (уровни 1-3 в системе «ЭГ») и «единичным», неповторимым (ЛУ).

Отмеченные «узлы напряжений» с их внутренним потенциалом дальнейшего развития представляют, с нашей точки зрения, манящие возможности для продуктивных разработок в будущем [135].

Присутствие *двух* больших сил в рамках ЛОКС (ЭГ и ЛУ) так или иначе требует рассмотрения их взаимодействия не только в категориях сотрудничества, но и (гипотетического) конфликта. Действительно, «базовый» уровень системы «Эгоизм» с присутствующими в нем гедонистическими тенденциями способен до некоторой степени «отвлечь» одаренного индивида от задач самореализации в пользу гедонистической погони за легкодоступными удовольствиями. Субъект оказывается неспособным наилучшим образом распорядиться имеющимся потенциалом. Поэтому хотим еще подчеркнуть необходимость развития и постепенной трансформации

системы «Эгоизм», высший уровень которой выступает в качестве оптимального связующего звена с внутренним потенциалом субъекта. Таким образом, для *сотрудничества* ЭГ и ЛУ критичны два момента: наличие ЛУ (исходящие от нее сигналы); развитие именно «Высшего» Эгоизма (на основе РЭГ), считающего уникальный внутренний потенциал главной жизненной ценностью.

В своей статье Г. А. Балл и В. А. Мединцев ищут связующие нити («медиаторы») между естественнонаучной («сциентистской») и гуманитарной парадигмами в человековедении [15], различия между которыми становятся все более острыми, особенно в психологии [250, с 95]. Примером подобных связей, на наш взгляд, могут служить взаимодействия между системами «ЭГ» и «ЛУ» в ЛОКС. Как уже известно читателю, эгоизм человека имеет врожденно-биологическое (обоснованное *естественными* науками) происхождение, в то время как Личностная Уникальность представляет собой «идеальную» часть психики – понятие, не имеющее естественнонаучного коррелята и характерное для сугубо гуманистического дискурса [164]. Именно к последней может быть применена категория «возможного» [250, с. 101] – в отличие от «необходимостей» системы «ЭГ» (особенно ее низших уровней).

Медиаторами в естественных науках называются вещества, которые, выделяясь одной из систем организма, влияют на другую систему и как бы «воспламеняют» ее. Соответственно, «медиатором» между обеими системами ЛОКС в первом приближении выступает «Высший» Эгоизм четвертого уровня. С одной стороны, данное понятие сохраняет родство с нижележащими уровнями (исконно биологической) системы «ЭГ», с другой – считает реализацию Личностной Уникальности наивысшей ценностью человеческого существования. Таким образом, мы изучаем взаимодействие обеих систем, одна из которых («ЭГ») по мере своего развития и влияния со стороны другой системы демонстрирует постепенный «дрейф» от чисто биологической к гуманистической парадигме. Межсистемные и межуровневые взаимодействия в ЛОКС в итоге ведут к «умножению дискурсов», что в настоящее время признается критерием прогресса для гуманитарной науки [250, с. 102].

Теперь становится понятным, почему «Базовый» ЭГ-2 и «Разумный» ЭГ-3 не способны в оптимальной степени реализовать Личностную Уникальность, гармо-

нично составить с ней высшую форму жизненного потенциала и принести наивысшее счастье своему обладателю. Они не слишком далеко ушли от своих биологических корней и пока в значительной степени руководствуются иными приоритетами. Поэтому союз (гипотетически созревшей) ЛУ-4 с ЭГ-2 способен привести к деформациям в самореализации – например, к появлению пресловутого «злого гения», использующего свой потенциал в деструктивных целях.

Личностная Уникальность, постепенно развиваясь, «ждет», когда будет готов оптимальный помощник для ее реализации во внешнем мире – «Высший» Эгоизм. После этого она обращается к нему, образуя высшую форму жизненного потенциала. «Идеальной» части психики требуется наилучший помощник, каким является «Высший» Эгоизм. Закончилась «жизнь-подготовка» [68, с. 81], началась настоящая жизнь. Так что ЛОКС, представленная в виде «арки» (рис. 2.5), по-прежнему кажется нам весьма перспективным вариантом графического отображения концепции – особенно в применении к индивидам с «классическим» началом уникальной самореализации в более старшем возрасте.

Польза, оказываемая системой «Эгоизм» в контексте воплощения жизненного потенциала, демонстрируется цитатой Р. Эмерсона: «Совершите дело, по природе свойственное вам, и вы тотчас выдвинетесь из толпы; совершите такое дело, и оно удвоит ваши силы» [328, с. 7]. Искомое «удвоение сил» в «своем деле» интерпретируется нами как результат подключения энергии врожденного эгоизма индивида к процессу самоосуществления. Человеку бессмысленно заниматься поиском мифических «резервов организма», когда под рукой имеется мощная биологическая система, как раз приспособленная для реализации *собственных* интересов.

Поскольку мы считаем ЛОКС парадигмой с большим потенциалом, приведем в заключение подраздела важный пример. Вспомним высказывание З. Фрейда о трех ударах, которые наука нанесла «эгоизму человека». Сначала Н. Коперник доказал, что Земля не является не только центром Вселенной, но даже Солнечной системы. Затем Ч. Дарвин с его теорией эволюции обосновал происхождение человека от обезьяны, лишив тем самым хомо сапиенс божественного ореола. Наконец, сам З.

Фрейд, обнаружив мощные бессознательные драйвы, продемонстрировал, что человек не является хозяином даже в собственном внутреннем мире [217, с. 126].

Прежде всего отметим, что используемое З. Фрейдом понятие «эгоизм» в данном контексте является неточным: более уместным представляется термин «нарциссизм» (подраздел 3.4). С другой стороны, врожденный эгоизм (представленный одной из систем ЛОКС) удачно подходит не только для объяснения бессознательных факторов и скрытых человеческих побуждений, выявленных З. Фрейдом, но и лежит в основе борьбы за существование (естественного отбора), исследованных Ч. Дарвином.

В то же время лишь наша концепция содержит необходимый контрбаланс в виде второй своей системы. ЛОКС, постулируя «внутреннее сокровище» человека в виде его Личностной Уникальности, а также «Высший» Эгоизм («неэгоцентрический индивидуализм» по выражению М. Чиксентмихайи) в роли ее помощника и защитника, восстанавливает и понятие «центра» (на этот раз внутреннего), и, соответственно, утраченное ранее «внутреннее величие» – во всяком случае, у людей, ощущающих свой жизненный потенциал и стремящихся к его реализации. Теперь уже не человек является центром Вселенной, а внутренняя «вселенная» является центром отдельного человека.

Подобное «самоцентрирование» может не только рассматриваться в качестве адекватной компенсации за все потерянные человечеством иллюзии – оно дает возможность постоянно ощущать «вселенную» внутри себя. И лишить творческого субъекта этой великой гордости не смогут Николай Коперник, Чарльз Дарвин и Зигмунд Фрейд вместе взятые. Что же касается двусистемной ЛОКС, то в обсуждаемом вопросе она согласуется как с естественнонаучным, «сциентистским» подходом (в системе «ЭГ»), так и в некотором (метафизическом) смысле противостоит ему (в системе «ЛУ»). В более глубоком исследовании многомерности, гетерогенности своей концепции мы видим задачу будущих исследований.

Таким образом, в настоящей подразделе мы показали, что жизненный потенциал для своего полного воплощения требует обе системы – «Эгоизм» и «Личностную

Уникальность», – достигшие четвертого уровня развития и взаимодействующие между собой.

2.3. ЛОКС и религиозные теории: сравнительный анализ

Проделанный теоретический анализ показал, что наша концептуальная модель находится на пересечении разнонаправленных тенденций, изучающих «конечные» ценности, которые определяют полноценную жизнь и субъективное благополучие человека. С каждым из этих направлений ЛОКС имеет как зоны «перекрывания», так и области расхождений. В настоящем подразделе мы продемонстрируем точки пересечения и линии расхождения ЛОКС с постулатами основных мировых религий.

Древние греки считали, что человеческий «дэймон» является посредником, связующей частью между богами и человеком [410]. Представители античного мира замечали присутствие божества в каждом крупном (гениальном) человеческом достижении [10]. Напомним, что «дэймон» по латыни означает «гений».

Все основные религии также подчеркивают наличие (искру) божественной реальности внутри человека. Как утверждает Священное Писание, мы созданы по образу Божьему. Однако «Бог» находится лишь в *центральной* части человеческой души [305]. В рамках ЛОКС подобной идеальной частью служит Личностная Уникальность. Ее актуализация позволяет индивиду двигаться по пути личного совершенства, тем самым обретая черты «богоподобия». Как пишет К. Армстронг, человек сможет ощутить «бога» в себе, если использует свои разумные способности в полную силу [8, с. 96].

Присущие Создателю «автономия», «самодостаточность» и «творческий индивидуализм» отражаются высшим уровнем нашей концепции применительно к потенциалу человека. Поскольку Бог реализует свой творческий потенциал в соответствующей активности, то в рамках высшего уровня ЛОКС, он, безусловно, *счастлив*.

Предварительным условием познания индивидом внутренней божественной реальности служит способность преодолеть свой эгоизм – «нервное желание продвигать себя, принижать других, расталкивать всех локтями» [8, с. 41], отрешиться от своего маленького «я», чтобы добраться до большого «Я» [305]. В структуре ЛОКС речь идет о преодолении «Базового» Эгоизма второго уровня, в то время как «Высший» Эгоизм способствует контакту индивида со своей Личностной Уникальностью и ее последующей реализации. Умеренность и разумная достаточность на нижележащих уровнях (системы «Эгоизм» в ЛОКС) создает эмоциональную стабильность, необходимую при тяжелом повседневном труде [180].

Четвертый уровень нашей концепции (как и религия) отражает стремление человека культивировать чувство трансценденции, выходить за пределы узко понятой «нормы» в интересах постоянного совершенствования (одно из значений понятия «трансценденция» – превосходство). Согласно Платону, трансцендентное сознание вспыхивает у некоторых людей и само себя там питает [8, с. 92]. Современные концепции эвдемонии также говорят о преобладании внутренней мотивации индивида [420], совершенствующегося в аутотелической активности [313; 347]. Важность правильно ориентированных поступков (преимущество ортопраксии над ортодоксией) подчеркивают иудаизм и ислам, являющиеся в большей степени «религиями действия» [8, с. 128].

Постижение внутренней божественной реальности естественным образом предполагает необходимость самопознания. Как пишет О. Хаксли, незнание себя является грехом [305]. Мудрость в понимании Сократа представляла собой любовь к высшим ценностям, в том числе – к собственному дэймону, который должен быть познан в первую очередь. Мудрый человек, утверждал Сократ, знает себя и вначале заботится о себе самом. Таким же образом стремящийся к самореализации индивид обязан находиться в контакте со своей Личностной Уникальностью. Понятие святости как «инаковости» [8, с. 64] может быть идентифицировано и в четвертом, высшем уровне ЛОКС, качественно отличном от всех предыдущих этапов.

Как будет видно из дальнейшего изложения (подраздел 2.5), познание разумом внутренней божественной основы и соединение с ней [305] напоминает механизм

индивидуации К. Юнга, при котором порожденное самостью Эго возвращается обратно и сливается с ней [287]. Так же и ЭГ-4 первоначально вступает в контакт с ЛУ, постигая ее «идеальную» природу.

Отметим сходство конструкции ЛОКС, обобщающей античные и современные концепции эвдемонии, с некоторыми принципами иудаизма. Один из его важных принципов, как уже отмечалось, связан с диалектической идеей двойственности мира: «Все в этом мире двойственно и имеет хорошую и плохую сторону» [25, с. 358]. Внутри человека также действуют две основные силы: «одна приковывает к земле, вторая влечет к небу» [25, с. 22].

Известный философ и теолог Филон Александрийский также видел две стороны Бога, поэтому проводил разграничение между его «усией» (внутренней природой) и «динамис» – силой и энергиями [8, с. 100]. Если спроецировать данное разделение на человека, то его глубоко спрятанная «усия» и более внешняя «динамис» могут быть соотнесены с системами «Личностная Уникальность» и «Эгоизм» соответственно.

В религии иудаизма важное место отводится духовному росту и самореализации человека: «Тебе следует быть самим собой; тебе следует стать тем, кем ты в состоянии стать» [25, с.46]. При этом мессианизм рассматривается как идеал бесконечного *посюстороннего* совершенствования. Отметим, что данная идея перекликается с древнегреческими лозунгом «Познай себя и стань тем, кто ты есть» [190].

В нашей концепции обсуждаемый принцип подчеркивается необходимостью обнаружения индивидом собственной Личностной Уникальности – идеальной части, находящейся в бессознательном, – и ее воплощения во внешнем мире. Подобный процесс осуществляется с помощью высших форм эгоизма, который на данной стадии развития носит название «эгоизм» лишь формально. Теперь он всего лишь указывает, что человек самостоятельно выбирает свой уникальный жизненный путь, а его «эгоизм» (точнее, зрелый индивидуализм) на четвертом уровне ЛОКС осуществляет мотивационные и защитные функции, позволяя двигаться вперед и преодолевать препятствия. Результатом индивидуального самовоплощения становится улучшение всего мира, граждане которого получают возможность пользоваться плодами

творчества отдельного человека. Таким образом, индивид «оправдывает то, что дано ему» [25, с.70].

В рамках ЛОКС самореализация основана вовсе не на примитивно понятом эгоизме, при котором человек действует лишь в собственных узко понятых интересах. Само появление эгоизма высшего (четвертого) уровня связано с отказом субъекта преследовать повторяющиеся материальные удовольствия и его переориентацией в сторону духовного развития. Зрелый индивидуализм отныне становится «службой», «телохранителем» при своей Личностной Уникальности – «внутреннем сокровище» индивида, – создавая необходимые условия для ее проявления во внешнем мире.

Евреи принадлежат к народу, который, как считается, был «избран» Богом, и который, в свою очередь, первым из народов выбрал единобожие. С этой точки зрения, часть еврейской души, которая обращена к Богу, именуется «чистой» или «высшей» [17]. Как говорил пророк Илия, «Бог – это тихий внутренний голос, который есть в каждом из нас» [25, с. 84]. Отметим, что концепт Личностной Уникальности в ЛОКС как идеальной части психики, может трактоваться и в вышеупомянутом религиозном аспекте. В этом смысле ЛУ также приближается к понятиям «дэймона» у древнегреческих философов, «самости» К. Юнга, «личностного потенциала» А. Маслоу и «внутреннего я» К. Роджерса.

Отмечаемое А.И. Солженицыным сочетание в еврейском самосознании «универсального» и «национального» начал, «космополитических» и «элитарных» компонентов [281, с. 21] может быть интерпретировано в рамках ЛОКС взаимодействием обеих ее систем – «Эгоизма» и «Личностной Уникальности» соответственно (приложенных в данном случае к народу как более крупному «субъекту»). Мы считаем, что как раз ощущение евреями собственной «избранности» помогло справиться с многочисленными трудностями и страданиями, выпавшими на их долю. При этом «в секулярные века и у самих евреев идея богоизбранности неизбежно должна была подмениться идеей – просто исторической и человеческой уникальности» [281, с. 20].

Как отмечает М. Чиксентмихайи, «респонденты часто говорили о том, что на их мотивацию к успеху влияли этнические традиции. В качестве примера можно привести присущую евреям, южанам и мормонам веру в выдающееся призвание человека» [314, с. 390]. Как отмечает К. Армстронг, главной задачей в иудейской традиции было «воспитание в человеке внутреннего ощущения божественности, благодаря которому любое общение с окружающими приобретает оттенок священнодействия» [9, с. 92].

Теперь отметим отличия ЛОКС от некоторых религиозных концепций. В своем повседневном существовании верующему человеку рекомендуется преодолевать собственный эгоизм, в частности – путем проявлений альтруизма и сострадания к ближнему, которые могут быть связаны и с его собственными страданиями. Подобно христианской религии, ЛОКС также «настаивает» на преодолении индивидом низших, базовых форм своего эгоизма – правда, иными средствами и с другими целями. Субъект, желающий вести счастливую, полноценную жизнь и следующий нашей теоретической модели, должен преодолевать эгоизм низших уровней с помощью развития и реализации «идеальной» части себя – своей Личностной Уникальности. Как показали проведенные нами в 2011-2013 гг. экспериментальные исследования, у всех испытуемых имеются значимые положительные корреляции между эгоистическими («польза, выгода для себя») и альтруистическими («польза, выгода для других») компонентами в повседневной активности, что говорит о тесной взаимосвязи, а отнюдь не о противоположности, существующей между эгоизмом и альтруизмом (подраздел 4.4). Компоненты «смысла» также гораздо теснее связаны с эгоизмом (его высшими формами), нежели с альтруизмом у всех испытуемых (психически здоровых лиц с высшим образованием).

Мы единоклюшны с религиозными идеями, касающимися приоритета духовных ценностей и необходимости ограничения субъектом собственного эгоизма (его «базовых» форм), однако считаем развитие *индивидуального* потенциала наивысшим, конечным и оптимальным способом реализации присущей человеку духовной составляющей. Тем самым мы демонстрируем согласие с религией в отношении огра-

ничения «низшего» и разногласие в определении и способе реализации «высшего» уровня человеческого существования.

Также отметим, что ЛОКС при всей ее «индивидуалистичности» более «социальна» в сравнении с религиозными построениями, поскольку требует прохождения социального этапа развития от индивида, стремящегося к самореализации. «Разумный» Эгоизм социального уровня трансформируется в «Высший» Эгоизм не в результате «божественного» влияния, а в ходе осознания человеком «повторяемости» и некой «усредненности» общественного существования.

Как указывает К. Армстронг, в эпоху Просвещения атеизм ассоциировался с девиантным и аморальным поведением, разного рода злоупотреблениями [8, с. 232], которые современные специалисты назвали бы краткосрочным гедонизмом. С нашей точки зрения, подобная «гедонистическая опасность» действительно существует для людей, имеющих духовный вакуум и «застрявших» на «базовом», «полуживотном» уровне развития. Однако ее преодоление не требует обязательного обращения к богу. Существует альтернатива: обратиться вглубь, к Личностной Уникальности – своей «идеальной» и «духовной» части. Хотя ЛУ индивида до поры до времени скрыта в бессознательном, она все же кажется нам доступнее для своего обладателя, чем гипотетическая и пока неведомая ему «внешняя» сила.

На своей «вершине» ЛОКС имеет общие ценности с религией лишь до такой степени, до какой Личностная Уникальность внутри человека может быть признана «божественной». В этой связи вспомним, что «дэймон» (аналогом которого выступает система «ЛУ» в ЛОКС) в Древней Греции рассматривался в качестве переходной формы от «человеческого» к «божественному». Данная традиция не прижилась в христианстве: как отмечает К. Армстронг, между безупречным Богом и грешным человеком ныне зияет непроходимая при жизни пропасть [8].

В рамках ЛОКС новорожденный имеет не один, а два отличительных признака: у него присутствует не только условная врожденная «греховность» (собственный эгоизм) – и в этом заключается наше отличие от концепций гуманистической психологии, в соответствии с которыми человек имеет исключительно потенциал добра, – но и врожденная (Личностная) Уникальность в качестве своей идеальной («божест-

венной») части. Весь вопрос в том, какая из возможностей, какой из врожденных потенциалов – «добра» или «зла» – возобладает при жизни. Отметим, что условное «зло» (например тотальный гедонизм или стремление к разрушению, а не к созиданию), конечно, проще и нередко выглядит привлекательнее.

Таким образом, ценности ЛОКС предполагают индивидуальную *самореализацию* и «возвышение» в земной жизни, а не следование «высшему внешнему авторитету» и получение за это награды в раю. С точки зрения религии, человек должен подняться над своим эгоизмом ради единения с другими людьми. С точки зрения ЛОКС, человек должен подняться над низшими формами своего эгоизма, и, используя его высшие формы (зрелый индивидуализм), осуществить свое жизненное предназначение: реализовать собственную Личностную Уникальность и достичь счастья в *этом* мире. Обнаружение и воплощение человеком своего уникального потенциала, оставаясь трудным процессом, представляет, с нашей точки зрения, практически единственную альтернативу современному безбожию и бездуховности – вездесущему гедонизму и нарциссизму.

Доведя собственный врожденный ЭГ до четвертого уровня развития («перевоспитав» его) и реализовав ЛУ, свою «врожденно-идеальную» часть, индивид тем самым демонстрирует значительный перевес сил «добра» над силами «зла» в своем внутреннем мире и внешней активности. На этой стадии развития называть человека «греховным» нет никаких оснований (истинным грехом, с точки зрения нашей теории, является невнимание индивида к своему потенциалу). Как видим, ЛОКС не только способна братья за решение основополагающих вопросов бытия, но и в определенном смысле гуманнее, чем традиционная религия, поскольку предусматривает для человека возможность «прижизненного исправления» (в рамках ЛОКС – самосовершенствования) через развитие и трансформацию системы «ЭГ», что, в свою очередь, открывает путь к реализации Личностной Уникальности.

Если гедонист старается получить максимум удовольствия с помощью своего ЭГ («базового» уровня) без какого-либо включения ЛУ, то человек религиозный предпочел бы ощущать ЛУ (в качестве «дыхания бога») без ЭГ. Что касается ЛОКС, она, как известно, интегрирует и то и другое понятие: «трансценденция» четвертого

уровня требует определенного преодоления низших и сохранения (развития) высших форм эгоизма. Тем самым ЛОКС, поднимаясь над «вульгарным материализмом» и гедонизмом, все же сохраняет его высокоразвитую форму (ЭГ-4), что не позволяет перейти в другую крайность, при котором «духовность» односторонне ассоциируется лишь с тотальным аскетизмом.

Религиозная и педагогическая борьба с «низшим», врожденным эгоизмом могла бы оказаться гораздо успешнее, если бы (в соответствии с принципами ЛОКС) центр тяжести был бы перенесен с «конflikта» на созидание – развитие и усиление *высших* уровней обеих систем в целях продуктивной самореализации, что автоматически привело бы и к ограничению ЭГ-2 до состояния разумной достаточности.

Поэтому мы в основном согласны с религиозными теориями относительно ограничения «Базового» Эгоизма, а далее наши пути расходятся. Религия указывает на высший внешний авторитет, ЛОКС – на высшую внутреннюю ценность.

Можно сделать вывод, что наша теория равноудалена как от религиозных, так и гедонистических концепций счастья, поэтому к ним не сводится. В то же время ЛОКС имеет идейное сходство с религиозно-философскими концепциями, в которых поиск человеком своего уникального, неповторимого пути и достижение своего высшего предназначения – «трансцендентного бытия» по выражению Д. Кришнамурти – подразумевает в конечном итоге преодоление внешних догм, традиций и авторитетов [242, с. 63].

Приведем еще один пример, касающийся взаимодействия «низшего» и «высшего» эгоизма в терминах восточных религий. Известно, что даосизм рассматривает «индивидуальное я» как «признак некультурности» [89, с. 11]. Конфуцианство считает, что «преодоление себя» является путем к «подлинному себе». В рамках ЛОКС, речь может идти о разумном ограничении материально ориентированного ЭГ-2, что представляет одну из ступеней на пути индивида к высшему, четвертому уровню развития – «подлинному себе». Правда, ни даосизм, ни конфуцианство не говорят о возможностях обращения человека к некоему внутреннему аналогу Личностной Уникальности с целью преодоления «низшего» эгоизма и успешному саморазвитию, как это делает ЛОКС. Подобное можно встретить только в индуизме («атман» в ка-

честве «индивидуального» духа человека), хотя и не в контексте самореализации. Высший уровень ЛОКС может ассоциироваться с «просветленностью», «пробужденностью» в представлениях восточных религий [361, р. 142].

В то же время, можно при желании исследовать сходство между даосистским лозунгом «инь внутри, янь снаружи» и соответствующей расстановкой систем «ЛУ» и «ЭГ», при которой Личностная Уникальность изначально представляет собой «внутреннее сокровище» («инь») индивида, в то время как Эгоизм на своих первых трех уровнях нередко занят активным разрешением повседневных житейских проблем («янь»). Трансформация системы «ЭГ» на четвертом уровне как раз и позволяет «Высшему» Эгоизму вступить в контакт с ЛУ, создавая гармонию (а не потенциально возможное столкновение) обоих начал в психике индивида.

Возможность обретения духовности *исключительно* в рамках ЛОКС будет продемонстрирована в подразделе 2.6.

2.4. ЛОКС и некоторые философские концепции: восстанавливая недостающие звенья

После того, как Личностно-ориентированная концепция счастья была разработана, мы посчитали необходимым провести ее сравнительный анализ с наиболее известными философскими и психологическими теориями, так или иначе затрагивающими жизненный потенциал человека. В настоящем подразделе будут продемонстрированы теоретические возможности ЛОКС, связанные с освещением и дополнением неясных моментов в концепциях Платона (миф о пещере), Аристотеля (эвдемония, «любовь к себе» и правило «золотой середины»), И. Канта (двойственная природа человека) и А. Шопенгауэра («воля к жизни»).

Древнегреческий философ Платон по праву считается одним из основателей современных гуманитарных наук. Как утверждает А. Уайтхед, «чтобы наиболее точно охарактеризовать традиции европейской философской школы, надо признать, что она представляет собой ряд примечаний к Платону» [26, с.15].

В своих трудах Платон постулирует существование особого идеального мира, объекты которого окончательны, непреложны, неизменны. На их вершине находится «подлинный объект особого вида знаний, не зависящих от чувственного восприятия» [241]. Ищущему человеку предстоит совершить так называемое «восхождение», чтобы увидеть этот идеальный мир и проникнуться его истинами.

Как считает Платон, подавляющее большинство людей находится как бы в темной пещере, где они принимают за реальность случайные тени и силуэты, возникающие на стене вследствие горящего огня. Человек, стремящийся к истинному знанию, обязан покинуть пещеру, выйти навстречу солнцу и «настоящему» миру. Впоследствии такой просветленный индивид (философ по определению Платона) должен вернуться к людям и применить открывшиеся ему знания для того, чтобы мудро управлять государством (а также теми, кто по-прежнему находится в пещере).

Центральная метафора Платона при всей своей образности не дает ответа на ряд важных вопросов. Прежде всего, как конкретный человек осознает, что он находится именно в «пещере», в условиях глубокой темноты? Как он понимает, что существует лучший, идеальный мир? Каким образом он принимает решение осуществить «подъем» навстречу этому новому миру; насколько трудным является само восхождение из пещеры к солнцу? Что помогает ему в процессе трудного подъема и что дает «пропуск» в новую реальность? Наконец, что теперь становится лучшим выбором для просвещенного индивида: вернуться в пещеру к людям и поделиться с ними полученными знаниями (без гарантии быть понятым) или остаться в этом идеальном мире, освещаемом лучами истинного знания?

Отмечая объективный идеализм Платона, выделим, тем не менее, ряд сходных черт между основными компонентами ЛОКС и «мифом о пещере». Понятие «Личностная Уникальность» как лучшая часть, «внутреннее сокровище» индивида, несет на себе «отблеск» платоновского идеализма. В качестве одного из подтверждений приведем цитату О. Хаксли, согласно которому, «психология, находящая в душе нечто подобное божественной реальности или даже идентичное ей», принадлежит «вечной философии» Платона [26, с. 31–32,].

Другой важной чертой сходства является идея восхождения человека. Если в ЛОКС индивидуальная самореализация осуществляется с помощью взаимодействия высших уровней обеих систем (ЛУ-4 и ЭГ-4), к достижению которых постепенно движется субъект, то в мифе Платона восхождение индивида из глубокой пещеры к свету носит «спонтанный» характер.

В отличие от идеального мира Платона, ЛОКС имеет двусистемное построение. Если теории древнегреческого философа свойственна «потусторонность» и «чистая трансценденция» [26, с. 30], то в Личностно-ориентированной концепции счастья имеется как система, претендующая на роль «идеала» (ЛУ), так и «материалистический», ориентированный на повседневную реальность «Эгоизм» (во всяком случае, на «низших» уровнях своего развития). Поэтому ЛОКС, являясь и «потусторонней» и «посюсторонней» теорией, в большей степени соответствует представлениям о двойственной природе человека.

Наконец, ЛОКС дает возможность продвинуться в решении ряда вопросов, которые платоновский миф оставляет без внимания. Постулируя наличие ЛУ (или, иными словами, врожденного потенциала, одаренности, таланта) *внутри* индивидов (по крайней мере, некоторых), а не в особом, отделенном от простого смертного идеальном мире, наша концепция предполагает тем самым и принципиальную возможность его достижения.

В отличие от психологов-гуманистов, ЛОКС не утверждает наличия «идеальной части» у каждого индивида, причем ей, как ни странно, помогает не только современная эмпирика, но и платоновский миф. Ведь из пещеры решает выбраться только один человек из многих! Другие же предпочитают остаться в привычном, хотя и «полуслепом» состоянии.

Платон ни разу не говорит о внутренней мотивации человека и процессе его восхождения к идеальному миру. Индивид «вдруг» понимает, что видит лишь бледное его отражение, теряет оковы и начинает смотреть в другом, «правильном» направлении, а затем как по волшебству, без всяких трудностей выползает из своей пещеры к новой, совершенной действительности, в которой с первых же минут чувствует себя «как дома».

Разумеется, мы не можем ставить в укор Платону недооценку конкретно-психологических механизмов, способствующих успешному «восхождению». Мы лишь фиксируем пропущенные звенья, восполнить которые попытаемся с помощью компонентов ЛОКС. При всех вышеотмеченных чертах сходства не будем забывать, что аналогом *внешнего* по отношению к человеку «идеального» мира Платона в нашей концепции выступает предполагаемая *внутренняя* Личностная Уникальность индивидуума («объективный» идеализм против «субъективного»).

То, что лишь *один* человек в платоновском мифе «прозревает» и решается покинуть пещеру, совершает трудное восхождение, а впоследствии прекрасно чувствует себя в «идеальном» мире, говорит о незаурядных *внутренних* качествах «восходителя». Последнее подтверждается быстрым вхождением индивида в новые условия существования: «идеальное внутреннее» оказалось помещенным в «идеальное внешнее», поэтому ощущает себя «как дома». В то время как основная масса людей не только не выходит из темной пещеры, но даже слышать не желает о возможности иного существования.

То, что платоновский «восходитель» с первых же минут чувствует себя уверенно в новом, «идеальном» мире, говорит о существовании у него внутреннего идеала (ЛУ или, по крайней мере, «У»). Но какой внутренний фактор позволяет ему не испугаться и совершить само восхождение, результат которого изначально неясен? Что мотивирует его в одиночку преодолевать трудности, которых он мог бы избежать, оставшись в пещере?

Как отмечал Филон Александрийский, в значительной степени ассимилировавший платонизм и христианство, для отношений между Богом («идеальным») и человеком («земным») необходим *посредник* [26, с. 155]. В учении Платона такой посредник между двумя мирами отсутствует, в то время как конструкцией ЛОКС он «предусмотрен». Речь идет о высшем уровне системы «Эгоизм» – ЭГ-4, функция которого заключается в реализации Личностной Уникальности во внешнем мире. С одной стороны, ЭГ-4 способен войти в успешный контакт с идеальной ЛУ как раз потому, что представляет самую высокую стадию развития системы «ЭГ» – зрелый индивидуализм. Таким образом, речь может идти о «диалоге равных». С другой сто-

роны, ЭГ-4 способен осуществлять защитные, мотивационные и другие полезные функции в отношении реализуемой во внешнем мире ЛУ как раз потому, что, оставаясь *эгоизмом*, неразрывно связан с решением повседневных «мирских» проблем, касающихся осуществления индивидом собственных интересов. Исходящая со стороны ЭГ-4 внутренняя мотивация, будучи примененной к платоновскому мифу о пещере, как раз позволяет объяснить начатую индивидом активность и предпринимаемые в процессе «восхождения» усилия, когда окончательный результат далеко не ясен.

Наконец, именно «Высший» Эгоизм способен повлиять на «просветленного» человека таким образом, что ему не захочется возвращаться обратно в пещеру и делиться полученными знаниями с ее неграмотными обитателями. Как показывают многочисленные исторические примеры, высказанная «ересь» может быть с большой вероятностью отвергнута, а ее беспокоящий всех носитель – умерщвлен.

Поэтому отныне полноценная и счастливая жизнь «в лучах истинного знания» становится наиболее предпочтительной для автономной и эффективной личности, реализующей свой уникальный потенциал (ЛУ) с помощью «Высшего» Эгоизма (ЭГ-4). Используя метафору Платона, напомним, что в ЛОКС уровень «индивидуального» (пребывание в солнечных лучах) также находится выше уровня «социального» (коллективного существования в пещере).

Подчеркнем, что возможность успешного контакта с ЛУ определяется высочайшим «качеством» ЭГ-4. Речь идет о таком особом отношении к себе, а, точнее, о любви к идеальному, лучшему, на которую откликается Личностная Уникальность. Напомним, что Сократ, учитель Платона, определял любовь как устремленность индивида к *высшим* ценностям существования [410] – в данном случае, любовь ЭГ-4 к своей ЛУ.

В приведенной метафоре, помимо прочего, имплицитно содержится объяснение, почему многим бесспорно одаренным людям так и не удается реализовать свой потенциал. У них имеется Личностная Уникальность, однако отсутствует «Высший Эгоизм», способствующий успешному самоосуществлению.

В ЛОКС обе системы развиваются от уровня к уровню на протяжении человеческой жизни, что также соответствует идее «восхождения».

Таким образом, Личностно-ориентированная концепция счастья имеет ряд сходных черт с учением Платона (наличие «идеала», совершаемое к нему «восхождение», качественно иная жизнь субъекта после подъема «к солнцу»). В то же время наша теоретическая модель позволяет выявить некоторые неясности и восстановить пропущенные в платоновском толковании звенья, дающие возможность более ясной и конкретной перспективы самореализации индивида и достижения им счастливой жизни [141; 160; 168].

В связи с проведенным обсуждением следует еще раз обратить внимание на идею «посредника», имплицитно присутствующую в ЛОКС. Если ЛУ («дэймон») в рамках древнегреческой философской традиции связывал добродетельного человека с богами, то ЭГ-4 способствует реализации Личностной Уникальности в «земном» мире.

Теперь используем компоненты ЛОКС для более глубокого исследования эвдемонизма Аристотеля, одного из учеников Платона. С точки зрения Аристотеля, осознание и реализация индивидом своего врожденного уникального потенциала (дэймона, внутреннего совершенства) создает счастливую жизнь, основанную на индивидуальном процветании. Таким образом, эвдемония является наивысшим жизненным благом, достижимым с помощью действий [421], и одновременно целью, в направлении которой должен работать добродетельный индивид, совершенствуя свои сильные стороны [415].

Главной человеческой добродетелью, с точки зрения Аристотеля, выступает «пронезис» – практическая мудрость, основанная на жизненном опыте, деятельности интеллекта и связанная с пониманием базовых принципов устройства мира [7]. Постепенно сформировавшийся пронезис зрелого индивида способен отличать «добро» от «зла», понимать потребности, желания и долгосрочные цели, управлять сильными сторонами характера – таким образом, чтобы каждое их проявление было уместным и адекватным [360, р. 72–73, 92]. Иными словами, сильные стороны должны использоваться человеком лишь там, тогда и в такой степени, где, когда и в

какой степени это необходимо. С точки зрения Аристотеля, оптимальным проявлениям сильных сторон отвечает понятие «золотой середины» (golden mean), при которой любое достоинство выражается не слишком сильно и не слишком слабо.

Аристотель также считал, что определенная «любовь к себе» и высокая самооценка необходимы для ведения эвдемонической – наполненной и счастливой жизни [415, р. 24]. Данное положение перекликается с мнением Сократа о незнании себя большинством людей и, вследствие этого, их неспособности заботиться о себе должным образом [303].

Напомним, что в рамках ЛОКС «познание» Личностной Уникальности и последующую «заботу» о ней (о ее развитии и реализации) осуществляет система «Эгоизм», особенно ее высший уровень. В теоретическом плане благодаря этому нам впервые удалось развести понятия «забота», ее «объект» и «субъект» (внутри человека), что ранее не удалось сделать ни античной, ни современной философии [303].

Аристотелевская «этика добродетели», лежащая в основе эвдемонии, подверглась нападкам за ее, якобы, эгоистическую природу [399]. В подобной трактовке, желание человека упражнять свои сильные стороны основано исключительно на собственном интересе, т. е. эгоистически мотивировано. Эвдемоническая активность осуществляется ради самой себя, и наиболее добродетельные люди оказываются в этом случае наибольшими эгоистами.

Понятие «золотой середины» применительно к самореализации тоже вызывает сомнения. Современная психология творчества имеет достаточно подтверждений, что реализация потенциала одаренной личности нередко сопровождается мощной бессознательной активностью (в частности, инсайтами, специфическими интеллектуальными эмоциями, состояниями «неистовства и экстаза», согласно Платону, «пиками» переживаний по А. Маслоу, крайними эмоциональными состояниями, согласно В. Н. Дружинину), снижением защитных механизмов психики и, стало быть, далека от всякого «усреднения». Уникальный характер предпринимаемой активности способствует возникновению необычных переживаний. Как отмечает, в частности, М. А. Холодная, именно ощущение «фатальной необходимости» (знаменитое лютеровское «На том стою и не могу иначе») объясняет помехоустойчивость труда

одаренных людей [310, с. 136]. Нетрудно убедиться, что все вышеуказанные состояния далеки от «золотой середины».

Возможен ли новый подход в рамках ЛОКС, способный интегрировать воззрения Аристотеля и данные современной науки в непротиворечивую систему взглядов? Прежде всего, отметим, что аристотелевскому пронезису приблизительно соответствуют высшие уровни системы «Эгоизм» в ЛОКС. «Разумный» (социально-ориентированный) Эгоизм третьего уровня способствует самореализации индивида в условиях социума, отвечая, в частности за учет его требований, способность к компромиссам с окружающими и альтруистические проявления. «Высший» Эгоизм четвертого уровня рассматривает Личностную Уникальность (аналог «дэмона» или «сильных сторон» субъекта) в качестве «внутреннего сокровища» – наивысшей ценности, реализация которой и позволяет вести эвдемоническую, по-настоящему счастливую жизнь [157; 167; 185; 186].

Так «эгоистична» ли эвдемония Аристотеля? С точки зрения нашей теоретической модели, это безусловно так: ведь именно система «Эгоизм» выступает в защитном и мотивирующем качестве по отношению к реализующейся Личностной Уникальности («сильным сторонам», «добродетелям») субъекта. Ничего плохого в этом нет, поскольку актуализации ЛУ способствует «Высший» Эгоизм (зрелый индивидуализм) субъекта. Индивид действительно продвигает собственные интересы, однако они относятся к самому высокому уровню его развития, и в силу своего уникального характера неспособны нанести прямой вред интересам других людей.

Достигаемое при эвдемонической жизни счастье связано с тем, что сама активность, управляемая внутренней мотивацией, является вознаграждением. Как отмечает С. Франклин, «упражнения приятны, когда мы выбираем их, и болезненны, когда мы этого не делаем» [360, р. 56].

Сторонники аристотелевской эвдемонии в ответ на упреки в эгоизме склонны отвечать, что данная концепция лишь формально эгоистична. Ее (высший в рамках ЛОКС) эгоизм определяется лишь той мерой, в какой каждый индивид обязан стремиться к *собственной* эвдемонии, реализации уникального внутреннего потенциала [399]. Главными в этой теории являются именно добродетели, в том числе, справед-

ливость и дружба, направленные, помимо прочего, на благо других людей. Таким образом, введение в дискуссию компонентов ЛОКС позволяет, с одной стороны, сохранить суть аристотелевского учения, а, с другой, – отклонить малообоснованные обвинения со стороны оппонентов эвдемонии.

Самореализация индивида, несмотря на ее эгоистическую подоплеку, представляется высокоморальной как минимум по четырем причинам. Во-первых, достижение высшего уровня развития «по умолчанию» свидетельствует о произошедшей трансформации «Базового» Эгоизма в зрелый индивидуализм. Во-вторых, индивид тратит ресурсы на развитие и реализацию собственной Личностной Уникальности, не создавая давление на окружающих, не конкурируя с ними за «стандартный» набор благ и удовольствий. В-третьих, эвдемонический образ жизни сам по себе связан с умеренным материальным потреблением, отсутствием нагрузки на окружающую среду [420, р. 158–159]. Наконец, в-четвертых, такой человек является для окружающих примером устремленности к индивидуально-духовным ценностям бытия.

Отметим еще одно совпадение. *Формальный* характер эгоизма в эвдемонии Аристотеля удивительно точен и в лексическом смысле: эгоизм, как известно, служит внешней *формой* (защитной оболочкой), в которую заключена реализуемая Личностная Уникальность.

В свете вышесказанного проясняется и суть «любви к себе», далекой от нарциссически окрашенного себялюбия. Очевидно, Аристотель подразумевает положительное отношение к своему «дэймону» – подобно тому, как в нашей концепции речь идет о любви индивида к своей ЛУ – *идеальной* части психики.

Наконец, «золотая середина» Аристотеля в рамках ЛОКС определяется балансом третьего и четвертого уровней системы «ЭГ». Проще говоря, индивид должен учитывать контекст окружающей его ситуации и не пытаться проявлять ЛУ там, где для нее отсутствуют необходимые (в том числе, социальные) условия. Напомним, что даже в Древней Греции (не говоря о других, менее развитых на тот момент государствах) отношение к «непохожим на других» интеллектуалам было зачастую откровенно настороженным, если не враждебным. Индивидуальная самореализация и в наши дни способна вызвать необоснованные упреки в эгоизме и нарциссизме

[421]. Как отмечал А. Маслоу, успешно самоактуализирующиеся люди кажутся окружающим «пришельцами с других планет» [361, р. 132] – причем не только потому, что действуют на более высоком уровне, описываемом ЛОКС, но и в связи с использованием *обеих* ее систем. Поэтому индивиду с эвдемонической ориентацией, номинально остающемуся членом социума, нередко приходится использовать «Разумный» Эгоизм третьего уровня, временно отодвигая самореализацию на второй план. Как отмечает Н. Бадхвар, житейский реализм также следует отнести к числу добродетелей, о которых говорил Аристотель [335].

«Арифметическое среднее» суммы всех социальных контекстов и создает в итоге единственно возможную в нашем понимании «золотую середину» применительно к третьему уровню концепции. Его «усредняющему» (относительно зрелой индивидуальности) влиянию как раз и соответствует демонстрируемый в ответ принцип умеренности, призванный сохранить более-менее гладкие отношения самореализующегося субъекта с окружающими, не вызвать у них раздражения собственной непохожестью или превосходством. Пребывание в условном «центре» позволяет быстро двинуться в любую сторону при изменении социальных взаимодействий.

Поэтому аристотелевский принцип «золотой середины» следует отнести к «Разумному» Эгоизму, оперирующему на третьем уровне ЛОКС. Вышележащий, же четвертый уровень обеих систем нередко характеризуется совсем другими состояниями, далекими от «золотой середины».

Таким образом, применение Личностно-ориентированной концепции счастья к некоторым понятиям эвдемонической теории Аристотеля («золотая середина», «эгоизм», «любовь к себе») позволяет в значительной степени или полностью устранить присутствующие в них неясности и спорные моменты [151].

Нам представляется интересным соотнести уровни ЛОКС с некоторыми положениями теории И. Канта. Двойственная природа человека, представленная в сочинениях немецкого философа, хорошо сочетается с «двусистемным» построением ЛОКС. С точки зрения И. Канта, индивид живет в двух мирах – «чувственном» (феноменальном) и «сверхчувственном», подчиненном идеалу (ноуменальном) [57, с.

122]. В рамках ЛОКС, существование в «эмпирически познаваемом» мире отражено системой «ЭГ», в то время как внутреннюю, «идеальную» сущность человека представляет его ЛУ. «Высший» Эгоизм четвертого уровня системы «ЭГ» способен в качестве «посредника» вступить в контакт с ЛУ и содействовать ее последующей реализации во внешнем мире.

Согласно И. Канту, задача воспитания состоит в том, чтобы человек целиком руководствовался своим ноуменальным («истинным») характером, не был игрушкой внешней причинности [57, с. 162]. Его «моральный императив» в рамках ЛОКС можно рассматривать как давление на ЭГ-2 со стороны вышележащего социального (третьего) уровня, что напоминает по структуре и психоаналитическую динамику. Целью подобного давления, по И. Канту, является уменьшение подверженности индивида *природной необходимости* (в том числе, чувственности) с одновременным нарастанием *духовной свободы*. И то и другое понятие, как известно, относится к основным кантовским антиномиям.

Истинным назначением человека И. Кант считает высшую культуру, что имеет аналогии с высшим же, четвертым уровнем нашей концепции. Однако немецкий философ главным условием осуществления подобного идеала считает гражданское общество, что связано с нижележащим, социальным уровнем ЛОКС. После этого мысль И. Канта делает еще один поворот: среди «рычагов» достижения высшей культуры человеком основными называются необщительность, соперничество и труд [57, с. 180].

Как всегда используем уровневое строение ЛОКС и доведем кантовскую мысль до логического завершения: индивиду, чтобы выйти на высший уровень своего развития (У-4), необходимо предварительно пройти третий – нижележащий «социальный» уровень (гражданское общество) и использовать предоставляемые им возможности. Выглядит довольно эгоистично, тем более, что понятие «эгоизм» и три его вида (логический, эстетический, моральный) И. Кант использует в своих работах [57, с. 259]. Далее индивиду необходимо резко сократить контакты с этим самым социумом («необщительность» по И. Канту), чтобы много и самостоятельно трудиться. Подобный *индивидуализированный* труд как раз делает человека свободным.

Поэтому и кантовский «скачок из царства необходимости в царство свободы», который должен совершить человек на пути к собственному совершенству, отражен, как уже говорилось, в ЛОКС переходом субъекта на высший, четвертый уровень самореализации, к истинным ценностям своего существования. Как видим, разведение вышеприведенных понятий по двум (третьему и четвертому) уровням двусистемной концепции позволяет прояснить некоторые особенности кантовской теории.

В работах немецкого философа мы видим некоторое противоречие между «моральным императивом» и «царством свободы», в которое способен попасть индивид. Если использовать уровни ЛОКС, то в ее рамках «моральным императивом» для человека является обнаружение и актуализация внутреннего потенциала – Личностной Уникальности. Эгоизм же необходим для того, чтобы ЛУ стала высшей ценностью, приоритетом по отношению ко всему «внешнему».

Наша концепция, имеющая некоторые точки пересечения и с теорией А. Шопенгауэра, позволила отыскать конкретный механизм ограничения низших форм эгоизма с помощью так называемых «резигнации» и «квиедизма», переход к которым А. Шопенгауэром был постулирован, но не объяснен. Коснемся данного вопроса подробнее.

Артур Шопенгауэр разработал теорию, ключевым компонентом которой является воля к жизни: «Все и каждое полно и кипит волей». Первой заповедью воли к жизни выступает инстинкт самосохранения, а движущей силой – стремление к радости, к наслаждению. Воля к жизни, с точки зрения А. Шопенгауэра, претворяется в неустанную погоню за счастьем, отождествляющуюся с эгоизмом человека: «Всякий поступок, последнею целью которого служит благо и горе самого действующего, эгоистичен» [36, с. 109].

Неудержимое стремление к счастью с помощью «эгоистического порыва» не только не позволяет его достичь, но в результате ведет к страданиям, к несчастью: «Ибо всякое страдание есть не что иное, как неисполненное и пресеченное хотение» [36, с.111]. Поэтому и позитивное, оптимистическое мировоззрение кажется А. Шопенгауэру не только нелепым, но и безнравственным на фоне страданий человечества.

Фактически в работах немецкого философа можно выявить следующую логическую цепочку: «воля к жизни – эгоизм – гедонизм – стремление к счастью – недостижение цели – страдания – несчастье». Отметим, что с данной идеей перекликаются результаты современных теоретических и экспериментальных исследований, обнаружившие такие препятствия на пути стремления к счастью и наслаждению как гедонистический парадокс, эгоистический парадокс и закон адаптации (подробнее см. подразделы 1.4–1.5).

Какое же практическое решение предлагает А. Шопенгауэр, если желание счастья не только бессмысленно, но и служит источником человеческих страданий? С точки зрения философа, эгоизм произрастает из индивидуализма [36, с. 118], поэтому преодоление эгоизма и связанных с ним несчастий происходит за счет резигнации (отказа от погони за счастьем) и квиетизма – умерщвления собственной воли, аскетизма, самоотречения [36, с. 119, 121]. Понятие личности, индивидуальности упраздняется – в соответствии с традициями индуизма, к которому А. Шопенгауэр питал симпатию. Квиетизм, по его мнению, раскрепощающий человека от эгоизма – родной брат добродетели [36, с. 118].

К сожалению, А. Шопенгауэр не дает ответ на вопрос, каким образом возможно преодоление эгоизма, связанное с «обращением внутрь» человеческой воли к жизни. Философ утверждает, что данный «поворот» глубоко мистичен и не может быть объяснен рациональным образом [36, с. 122–123]. Таким образом, возникает теоретическая и практическая проблема, которая может быть успешно разрешена в рамках разработанной концепции. Сейчас мы хотим в очередной раз продемонстрировать ее теоретическую силу для решения вопроса, на который не ответил А. Шопенгауэр.

В ЛОКС реализация Личностной Уникальности – ЛУ субъекта (при ее наличии, разумеется) осуществляется с помощью системы «Эгоизм» (ЭГ) соответствующего уровня, выполняющего мотивационные и защитные функции. К высшему, четвертому уровню развития эгоизм в значительной степени видоизменяется и превращается, по меткому выражению М. Чиксентмихайи, в «неэгоцентрический индивидуализм», единственной целью которого становится всемерная реализация уникального

потенциала субъекта. Поэтому, с нашей точки зрения, не эгоизм произрастает из индивидуализма, как отмечал А. Шопенгауэр [36, с. 118], а наоборот – зрелый индивидуализм является высшей формой развития эгоизма [156; 165; 172].

Шопенгауэр считал эгоизм однозначно вредным явлением, «проклятием» человека: «Эгоизм и добродетель никогда не подадут друг другу руки» [36, с. 118]. Уровневое построение ЛОКС позволяет осуществить более дифференцированный подход: если эгоизм нижних этажей действительно нуждается в ограничении и преодолении (вскоре мы объясним, каким образом это может произойти), то на высшем, четвертом уровне развития именно союз ЭГ и ЛУ создает новую субстанцию, позволяя осуществить прорыв к «сверхреализации».

Новый, переориентированный эгоизм как раз и нужен для того, чтобы считать реализацию Личностной Уникальности высшим благом, встречать и преодолевать все вызовы подобного существования. Тот факт, что человек реализует свои способности (а не чужие) автоматически означает, что эгоизм требуется для их защиты. Ведь реализация внутреннего потенциала так или иначе направлена во внешний, малопредсказуемый мир, против избыточных контактов с которым А. Шопенгауэр и предупреждал.

В творческой деятельности одаренного человека можно выделить две основных «плоскости существования». Первая связана с реализацией ЛУ в пределах конкретной (свойственной для данного субъекта) активности, что ведет, в частности, к потоковым состояниям и ощущению «наивысшего счастья». Для осуществления процесса подобной активности система «Эгоизм» не требуется, если в «защитных» функциях нет необходимости (например, при отсутствии социальной оценки, внешних поощрений или наказаний), а востребована только Личностная Уникальность субъекта. Однако, поскольку каждый индивид, даже самый одаренный, не существует вне общества, то на третьем, социальном уровне ЛОКС ему необходим «Разумный» Эгоизм.

В рамках ЛОКС мы даем обоснованный ответ на вопрос о преодолении (точнее – ограничении) эгоизма (его низших форм), не прибегая к мистическим построениям А. Шопенгауэра. Человек способен «перерасти» собственный ЭГ-2 естественным

путем – обращая систему «ЭГ» на развитие и реализацию собственной Личностной Уникальности. Тот поворот «воли к жизни» (и эгоизма) «на себя», о котором мечтал, но психологический механизм которого не смог ясно объяснить А. Шопенгауэр, является не только возможным, но и необходимым звеном нашей концепции – разумеется, при достижении одаренным индивидуумом высокого уровня личностного развития. Хочется отметить, что ЭГ-4 уже изначально обращен внутрь, на «созревающую» ЛУ. Счастливое, полноценное существование достигается человеком, когда он живет в соответствии со своим «внутренним духом», а не внешней суетой (с этим положением великий философ наверняка согласится).

Важно отметить, что А. Шопенгауэр косвенно признавал ценность внутреннего потенциала человека в достижении счастливой жизни: «То же самое бывает и с человеком: его индивидуальностью наперед предрешена мера возможного для него счастья» [320, с. 11].

Говоря о счастье, которое скрыто *внутри* человека, А. Шопенгауэр неоднократно ссылается на Аристотеля – основателя эвдемонической традиции. Согласно последнему, «счастье человека состоит в беспрепятственном приложении его преобладающей способности» [320, с.39], «счастье принадлежит тем, которые сами себе довлеют» [320, с. 36], «возможность беспрепятственно развивать и применять свое превосходство, какого бы рода оно ни было, – и есть собственно счастье» [320, с. 51].

Обилие примеров подобного рода не позволяет безоговорочно относить А. Шопенгауэра к носителям и пропагандистам пессимистического мироощущения. Его пессимизм касается лишь «массы», «толпы», живущей легкодоступными наслаждениями, но никак не отдельных высокоодаренных личностей, творящих в уединении и развивающих свой уникальный потенциал. Такие люди, живя в соответствии со своим внутренним «я», не только реализовывают свои сильные стороны и достигают счастья, но также избегают многих широко распространенных несчастий [320, с.153]. Таланту ради своего развития необходима известная степень отдаления от общества – еще и потому, что «обнаруживание своего ума и способностей есть только косвенный способ уличения других в бездарности и тупоумии» [320, с. 233].

В учении Аристотеля, к работам которого А. Шопенгауэр был равнодушен, можно разглядеть известное противоречие между двумя трактовками счастливой жизни, не очень согласовывающимися между собой. С одной стороны, счастье связано с *активной* реализацией человеком своих способностей, с другой – оно ассоциируется с *созерцательным* образом жизни [7; 346].

В работах А. Шопенгауэра заметно то же противоречие между призывом к проявлению себя и отмеченным выше квиетизмом. Счастливая жизнь связывается то с аристотелевской традицией эвдемонии, то с простым умением «избегать несчастий» за счет собственной осмотрительности и стремления к уединению [320, с. 152].

Как же примирить две данные тенденции? Ответ и здесь дает уровневое построение ЛОКС. Проявлять «квиетизм» необходимо в отношении «базовых этажей» концепции, связанных с получением «фундаментальных» удовольствий – в основном, «пищевого» и «полового». На высшем же, четвертом уровне, субъекту с мощной ЛУ требуется зрелый индивидуализм для «выведения» последней в (трансцендентную) сферу «сверхреализации». На этом жизненном этапе одаренная личность преодолевает «общественное притяжение» и в своих творческих исканиях выходит в новую для себя, сугубо «персональную» реальность, в которой остается наедине с собой и своим реализуемым внутренним «сокровищем» – Личностной Уникальностью. Образ жизни и характер научного поиска самого немецкого философа являются ярким тому подтверждением.

Как видим, Личностно-ориентированная концепция счастья, исследующая позитивные возможности в человеческой жизнедеятельности, имеет важные точки пересечения с философией А. Шопенгауэра, носящей ярлык пессимизма – незаслуженно, с нашей точки зрения. Более того, ЛОКС позволяет сделать важное дополнение к концепции великого философа, указывая индивиду конкретный механизм ограничения «низших» форм эгоизма с одновременным развитием его высших форм в целях успешной реализации внутреннего потенциала и достижения полноценной, по-настоящему счастливой жизни [133; 138].

Если для А. Шопенгауэра переход к резигнации и квиетизму (с помощью обращения к своей ЛУ в рамках ЛОКС) представляет собой завершение «вредного»

для субъекта движения, то миф о пещере Платона – наоборот, начало «полезных» для индивида усилий, инициируемых «Высшим» Эгоизмом четвертого уровня.

В заключение подраздела отметим, что ЛОКС, описывая высшие уровни человеческого существования, позволяет обнаружить пропущенные моменты в ницшеанской концепции «сверхчеловека». Ницшеанский Заратустра справедливо утверждает, что сверхчеловек произойдет от «одиноких» – людей, избравших самих себя [229]. При этом не уточняется важнейший вопрос: что в человеке побуждает его стать «одиноким», избрать самого себя, какое скрытое «сокровище» заставляет его предпочесть именно внутренний выбор?

Ф. Ницше нигде не пишет об уникальном потенциале своего героя и тем более – о его реализации. Ницшеанский Заратустра в рамках ЛОКС имеет ярко выраженный ЭГ-4, но не обладает (не ощущает) ЛУ, что, по-видимому, и обуславливает его односторонность и повторяемость: пафосные призывы к другим людям при отсутствии какой-либо продуктивной деятельности, способной послужить реальным примером сказанному. Заратустра с его отсутствующими талантами и упреками, адресованными третьему, социальному уровню ЛОКС, видится нам очередным армейским «комиссаром» («Делай, как я говорю»), а не «командиром» («Делай, как я делаю»). Отмечаем, что наша концепция при необходимости также способна дать пример «сверхчеловека», обладающего высшим уровнем развития обеих систем, занятого сугубо «индивидуальным проектом» и не пытающегося вследствие этого поучать остальной социум.

Таким образом, использование структуры и категориального аппарата ЛОКС позволяет выявить ряд пропущенных звеньев, а также устранить имеющиеся неясности в философских теориях Платона, Аристотеля, И. Канта, А. Шопенгауэра.

2.5. ЛОКС и современные теории личности: сравнительный анализ

Сравнение нашей модели с наиболее известными психологическими теориями первой половины XX столетия (концепции З. Фрейда, Э. Берна, К. Юнга, А. Маслоу,

К. Роджерса, Р. Ассаджиоли, а также (частично) Г. Олпорта и Э. Эриксона выявило интегративную способность ЛОКС, сочетающую в себе энергию бессознательных драйвов [299], интеллектуальные способности позиции «Взрослого» в транзактном анализе [23], тенденции самоактуализации и самовоплощения в гуманистических концепциях А. Маслоу [218; 219] и К. Роджерса [259], понятие «внутреннего центра» (в чем-то аналогичного ЛУ) и движения к нему в теории психосинтеза [12], принципы индивидуации и постижения самости в юнгианстве [333].

Можно также отметить идейное сходство между компонентами ЛОКС и понятием «проприум» в концепции Г. Олпорта, понимаемым в качестве «творческого, положительного источника развития человека» [235]. Тенденция «ядра», согласно Г. Олпорту, заключается в функционировании таким образом, который способствует выражению самости [208, с. 92]. В противовес «оппортунистическому» образу жизни (основанному на функционировании низших уровней системы «Эгоизм»), выделенное Г. Олпортом проприатическое существование [208, с. 96] подразумевает использование высших уровней обеих систем ЛОКС.

Успешную реализацию ЛУ можно соотнести с эриксоновским понятием (обретения) личностной идентичности [331]. При этом ЛОКС, несмотря на ее многосторонность, никак не может считаться эклектической концепцией, поскольку имеет уровневое строение и собственную внутреннюю организацию.

Продемонстрируем теоретические возможности ЛОКС в сравнительном анализе с вышеупомянутыми теориями. Если индивид обнаруживает свою ЛУ и с помощью ЭГ-4 стремится реализовать ее во внешнем мире, мы говорим о преимущественно гуманистическом характере нашей модели. В этом случае движение осуществляется «наружу» («стань тем, кто ты есть»). Но если субъект выбирает противоположное направление – «вглубь», руководствуясь лозунгом «Познай себя» (познай свою Личностную Уникальность), то речь скорее идет о юнговской индивидуации, «движении к собственному центру» в психосинтезе Р. Ассаджиоли, а также, до некоторой степени, в разработанной нами «Терапии Личностной Уникальностью» (подраздел 5.2). В таком варианте третий, «социальный» уровень системы «Эгоизм»

выполняет роль «фасада», прикрытия, за которым кипит невидимая для посторонних, «настоящая» жизнь.

Проведем сравнительный анализ теорий личности З. Фрейда и К. Юнга с использованием конструкции ЛОКС. В своей классической форме психоанализ подчеркивает роль преимущественно бессознательных влечений (Ид), имеющих биологическое происхождение, общее у человека и животных [299]. Юнгианская же теория обращает особое внимание на концепт «самость», представляющей неосознаваемый центр человеческой психики, ее «внутреннее сокровище». Процесс индивидуации, обычно имеющий место во второй половине жизни, помогает Эго войти в контакт с самостью и достичь самореализации [333].

Прежде всего, хотели бы отметить любопытное лексическое совпадение: юнговская «индивидуация» является однокоренным словом с «индивидуальностью» – понятием, описываемым высшим, четвертым уровнем обеих систем ЛОКС. Также и самость представляет собой некий аналог Личностной Уникальности. Поэтому процесс *индивидуации* К. Юнга может быть интерпретирован и как становление *индивидуальности* в рамках ЛОКС («Высший» ЭГ движется навстречу зрелой ЛУ с целью ее реализации подобно тому, как юнговское Эго стремится к самости). Впрочем, юнговскому Эго с точки зрения выполняемых им функций (но не с точки зрения происхождения) соответствует «Разумный», а не «Высший» Эгоизм.

Понятие «Эго», являющееся центром сознательной жизни человека, существует в теориях и К. Юнга и З. Фрейда, однако имеет различное происхождение. Если в концепции З. Фрейда «человеческое» и «рациональное» Эго развивается из «животного» Ид, то в теории К. Юнга Эго отделяется от самости – лучшей, «идеальной» части личности. В обеих теориях Эго имеет немало сходных черт: оно предназначено для сознательной жизни в условиях социума, успешной адаптации индивида, решения повседневных проблем.

Уже на этой, весьма поверхностной стадии сравнительного анализа, у нас возникают вопросы и сомнения. Фрейдовское Эго происходит от негативно окрашенного Ид, в то время как юнговское Эго ответвляется от самости – внутреннего «со-

кровища» индивида. Как получается, что у совершенно разных «родителей» появляются практически одинаковые «дети»?..

Идеи индивидуации и самореализации, высказанные К. Юнгом, были продуктивно использованы в гуманистических теориях А. Маслоу и К. Роджерса [38], обращавших особое внимание на личностный потенциал индивида и его самоактуализацию. Модель Р. Ассаджиоли, исследующая «внутренний центр» личности, также имеет некоторые общие черты с теорией К. Юнга.

Что касается классического психоанализа, то он послужил основой нескольким эго-концепциям, а также модели транзактного анализа Э. Берна, в которой позиции «Ребенка», «Взрослого» и «Родителя» соотносятся с «Ид», «Эго» и «Суперэго».

Более пристальный взгляд на второй и третий уровни системы «ЭГ» в ЛОКС позволяет заметить её определённый изоморфизм теории личности З. Фрейда, но в более мягком варианте. В самом деле, ЭГ-2 («Базовый» Эгоизм) может рассматриваться как некий аналог фрейдовского Ид с его первичными влечениями и господством «принципа наслаждения». Напомним характерное замечание З. Фрейда о том, что стремление индивида к счастью и удовольствию является эгоистическим по сути [300, с.120].

«Разумный» Эгоизм (ЭГ-3) в ЛОКС постепенно развивается на основе ЭГ-2 примерно так же, как Эго из Ид. Процесс социализации в своем стандартном варианте предполагает, что ЭГ-2 индивида доводят до ЭГ-3, дабы избежать возможного регресса в тотальный гедонизм либо примитивную агрессию.

Однако в концепции З. Фрейда отсутствуют какие-либо представления о «личностном потенциале» субъекта. Любая творческая активность в психоанализе истолковывается как действие защитного механизма сублимации [299], а попытки объяснить врождённую одарённость индивида не предпринимаются. Для З. Фрейда творчество – скорее «отклонение», чем «вершина». Впрочем, и сама теория психоанализа в большей степени нацелена на выявление и описание патологий, чем здорового развития.

Из «Животного» (Ид) развивается «Разумное» (Эго), из которого в свою очередь возникает «Совесть» (Суперэго). Далее «Разумное» пытается сбалансировать

антагонистические требования «Животного» и «Совести», достичь компромисса между ними. Даже при сублимации энергия либидо перенаправляется на более высокую цель, будучи движима «негативной» мотивацией – стремлением избежать социальных санкций в случае открытого проявления бессознательных драйвов. В ЛОКС же энергия более высоких уровней системы «ЭГ» постепенно перенаправляется с общественной самореализации на то лучшее (и высшее), что уже содержится в психике индивида. Речь в последнем случае идет, разумеется, о позитивной мотивации, направленной на достижение успеха.

Даже если временно принять точку зрения современных психоаналитиков (Ж. Лакан и др.), согласно которой, фрейдовское Суперэго представляет для индивида некий «идеал я», отныне становящийся объектом либидо (любви к себе), то необходимо отметить формирование данного идеала в рамках третьего, социального уровня ЛОКС, не являющегося вершиной концепции. Стало быть, указанный «идеал», являясь пройденной ступенью на этапе социальной реализации, неизбежно проигрывает своему оппоненту четвертого уровня ЛОКС, выстроенному на основе представлений субъекта о дальнейшем развитии собственной Личностной Уникальности. Теория З. Фрейда может быть открыта «вверх» лишь в случае принятия представления о связи «идеала я» не с «родительскими запретами», а с обнаружением и реализацией субъектом внутреннего потенциала, понимаемого в качестве своей «лучшей» части. Сам З. Фрейд был не склонен к подобной трактовке: «Но я лично не верю в существование внутреннего стремления к усовершенствованию и не вижу никакого смысла щадить эту приятную иллюзию» [260, с. 280].

Существует также важное отличие между нашей концепцией и теорией личности К. Юнга. Согласно последнему, спрятанная в глубинах личности самость (аналог ЛУ в рамках ЛОКС) «дает жизнь» сознательному Эго (концепт, близкий к РЭГ в ЛОКС). В процессе жизни между «Высшим» (самостью) и «Разумным» (Эго) существуют отношения взаимоподдержки – так называемый «мост Эго – Самость» [287]. Как пишет Р. Коан, отношения самости и Эго напоминают таковые между богом и человеком [344]. Эго, являясь порождением и частью самости, принимает её авторитет, но при этом сохраняет свои отличительные особенности. Изначально Эго было

слито с самостью [287, с.261], поэтому для полного развития субъекту нужно совершить процесс индивидуации: Эго должно как бы вернуться к самости и «познать» её, «слиться» с ней, взять все её возможности.

Ввиду глубинной однородности двух конструктов индивидуация должна быть естественным и сравнительно легким процессом. Однако зададимся вопросом: если Эго возникает из самости и взаимодействует с ней на протяжении всей человеческой жизни, почему столь малое число людей (что отмечает и сам К. Юнг) успешно проходят индивидуацию, в процессе которой Эго должно вернуться к самости? Ведь Эго, как уже говорилось, является «гомогенным отпрыском» самости, не утрачивающим с ней контакта.

Возникает и другой вопрос: если самость была изначально достаточно сильна для того, чтобы породить Эго, почему акцент на ней делается лишь во второй половине жизни? Ведь после длительного «отдаления» Эго от самости связи между ними неизбежно должны были ослабнуть (от времени и от изменения природы Эго под влиянием окружающего мира). С этой точки зрения, юнговский акцент на индивидуации в более зрелом возрасте выглядит нелогичным.

В ЛОКС, как и в концепции З. Фрейда, «Животное» (аналог «Базового» ЭГ в ЛОКС) порождает «Разумное» (РЭГ), и это кажется более обоснованным, чем в концепции К. Юнга, поскольку соответствует теории эволюции.

На следующих этапах «Разумное» эволюционирует в «Высшее» (ЭГ-4), после чего в благоприятном случае находит «Идеальное» (ЛУ), чтобы помочь в его реализации. Личностная Уникальность, очевидно, близка к юнговской самости, однако последняя так и остаётся в глубинах психики. В то время как в ЛОКС, ЛУ с помощью высшего уровня системы «ЭГ» выходит во внешний мир, где и реализуется. «ЭГ» не является «отпрыском» ЛУ, поскольку имеет другое происхождение. Соответственно, «Разумный» Эгоизм (в качестве аналога юнговского Эго) не может двигаться к ЛУ с целью «слияния» с ней, поскольку оба конструкта (в отличие от теории индивидуации) происходят из разных источников. Чтобы быть «полностью принятым» идеальной ЛУ, составить с ней единую силу в процессе самореализации, РЭГ вначале должен достичь высшего (четвертого) уровня своего развития, транс-

формировавшись в зрелый индивидуализм. Актуализация ЛУ для «Высшего» ЭГ – главный вопрос, связанный с поворотом к истинным, духовным ценностям, что переживается субъектом как экзистенциальный выбор.

Таким образом, двусистемная ЛОКС предоставляет площадку для перехода от теории З. Фрейда к индивидуации К. Юнга. Правда, с одним важным уточнением: РЭГ и «Высший» ЭГ не порождены ЛУ (самостью), как это имеет место у К. Юнга, а возникают из «Базового» ЭГ – аналогично описанному З. Фрейдом. Наша теория не только связывает между собой, но и инкорпорирует обе вышеназванные концепции.

Признание разного происхождения систем «ЭГ» и «ЛУ» и вытекающая из этого гетерономия позволяют не только быстро выявить недостатки, свойственные «одно-системной» теории З. Фрейда, но и гораздо лучше объяснить трудности самореализации, возникающие в рамках концепций К. Юнга и современных гуманистов. В самом деле, ЭГ должен не только расслышать «сигналы», исходящие от ЛУ (изначально не являющиеся для него «изоморфными»), но, в значительной степени отказавшись от своей материалистической направленности, переориентироваться на служение «высшему идеалу», его реализацию и защиту, что также предполагает переход на высший (четвертый) уровень самой системы «ЭГ».

Личностная Уникальность человека (подобная юнговской самости) существует, таким образом, не как «необходимость», а как «высшая возможность». Однако её сигналы с годами могут становиться всё сильнее, пока реализация ЛУ не превратится для ЭГ в «высшую необходимость», осуществление которой, в свою очередь, открывает новые, более высокие возможности. С этой точки зрения, название статьи Д.А. Леонтьева «Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному» [197] можно диалектически продолжить «...и от возможного к необходимому». Поэтому, говоря о переориентации системы «Эгоизм» с «необходимого» (удовлетворения материальных потребностей) к «возможному» (контакту с Личностной Уникальностью и её реализации), мы должны одновременно помнить и о вступлении в царство «высшей необходимости» [107].

Человек с отсутствующей / неоощуаемой ЛУ живёт в соответствии с фрейдовским принципом получения удовольствий и избегания страданий (второй и до некоторой степени третий уровни системы «ЭГ» в ЛОКС). Если же индивид обнаружил и реализовывает Личностную Уникальность, он готов терпеть боль и страдания ради более высокого переживания – ощущения смысла собственной жизни и полного функционирования (четвертый уровень обеих систем ЛОКС).

С точки зрения восточных религий, индивидуальное Эго отсутствует или находится внутри «самости». У К. Юнга Эго отделено от самости, хотя и порождается ею. В ЛОКС, РЭГ (аналог Эго) и ЛУ (аналог самости) имеют разное происхождение, представляя две различные системы. В психоанализе Фрейда понятие «самость» отсутствует, а Эго имеет биологические корни в лице Ид.

Итак, двусистемная ЛОКС является своего рода интегратором концепций З. Фрейда и К. Юнга, сочетая в себе «необходимости» первой и «возможности» второй. С нашей точки зрения, подобный синтезирующий подход более адекватен ещё и потому, что в современных исследованиях бессознательного накоплено немало данных, подтверждающих наличие в нем как «первичных» влечений так и потенциально «творческих» компонентов.

Бессознательный, врожденный ЭГ «создает» сознательный РЭГ, а затем и «Высший ЭГ», который спустя некоторое время снова «погружается» в бессознательное, правда, в его другую, «творческую» часть, где и входит в контакт с ЛУ. Как видим, структура ЛОКС, подразумевающая разное происхождение систем «ЛУ» и «ЭГ», позволяет лучше объяснить не только имеющиеся эмпирические данные, но и некоторые ключевые моменты самих теорий.

В отличие от психоанализа, Личностная Уникальность все же присутствует в качестве «идеальной возможности», но ее раскрытие и реализация требуют серьезной работы со стороны обеих систем. В первую очередь, речь идет об уходе от гедонистического образа жизни – поиска наслаждений – в сторону самоактуализации. Поэтому ЛОКС не столь «пессимистична» относительно человеческой природы, как теория Фрейда (поскольку «идеальная» ЛУ *существует*), однако не предсказывает

легкого и естественного пути реализации индивидуального потенциала во внешнем мире – в том числе, из-за различного происхождения систем «ЭГ» и «ЛУ».

Используя терминологию Р. Лазаруса, можно утверждать, что концепция З. Фрейда имеет «корни» или «ноги» (Ид), но у нее отсутствуют ясно выраженные «крылья». Теория К. Юнга имеет «крылья» (самость), но обращает мало внимания на биологические «корни». ЛОКС обладает и биологическими «корнями» (ЭГ-1), и «ногами» (ЭГ-2), и «крыльями» (четвертый уровень обеих систем). С одной стороны, ЛОКС символически «соединяет» теории старых друзей-соперников, а, с другой – превосходит каждую из них. Она «выше» психоанализа, поскольку содержит в себе возможность реализации уникального потенциала и «глубже» концепции К. Юнга, поскольку включает биологические основы психики. В ЛОКС «идеальная» часть (ЛУ) не отсутствует как в психоанализе, но и не является «иницирующей», центральной, как в юнгианстве [161].

ЛОКС имеет ещё одно важнейшее отличие: она создаётся взаимодействием *двух изначально независимых* друг от друга систем, чего нет ни в одной из рассматриваемых концепций.

Конфликт между частями человеческой психики, подчеркиваемый психоанализом З. Фрейда, особенно хорошо заметен применительно к достижению счастья. Какая именно часть личности должна стать «счастливой» – Ид, Эго или Суперэго? Если первая, то речь идет о беспрепятственном выражении собственного либидо и агрессии (элементы «Базового» ЭГ-2 в ЛОКС). Если вторая, то можно говорить о высокой адаптации индивида, опоре на «принцип реальности», приспособляемости к жизни в обществе («Разумный» ЭГ-3 в ЛОКС). Если третья, то «идеалом счастья» для нее будет жизнь, подчиненная «внешнему» долгу (сродни кантовскому императиву) и голосу совести.

Отметим, что З. Фрейд пишет о возможности направить внутреннюю биологическую силу (энергию либидо) на внешние цели. Если считать систему «ЭГ» в ЛОКС (по крайней мере, ее первый и второй уровни) неким аналогом либидо, то, согласно нашей концепции, первоначальная, более «высокая» цель может быть выбрана индивидом внутри себя, а не вовне. Этой целью является Личностная Уни-

кальность в качестве «идеальной» части человека, а ее внутренний поиск (поначалу) не вызывает «общественных санкций», поскольку «не опасен» и не заметен для общества из-за своего осуществления во внутреннем мире. Только затем речь может идти о «внешней» реализации накопленного потенциала.

Поэтому в рамках ЛОКС мы утверждаем возможность постановки мощной врожденно-биологической силы на службу высшей, идеальной части человеческой личности. Изменения, происходящие в этом случае в системе «ЭГ», чем-то напоминают закономерности сублимации, но с важнейшим отличием: они обуславливаются реализацией Личностной Уникальности, аналог которой в психоаналитической теории отсутствует.

Зигмунд Фрейд все же заметил, что сублимация доступна далеко не каждому индивиду, поскольку предполагает наличие способностей и дарований, которые не так уж часто встречаются [300, с. 32]. Р. М. Грановская считает необходимыми условиями сублимации усвоение человеком общественно приемлемого опыта и формирование идеала «Я», что происходит достаточно поздно [55, с. 167]. Процессы индивидуации К. Юнга и самоактуализации А. Маслоу также характерны для второй половины жизни – периода личностной зрелости субъекта.

Таким образом, «истинная», творческая сублимация, аналог самореализации в рамках ЛОКС [121; 122], доступна не всегда и не любому человеку. Для большинства существуют ее упрощенные формы, связанные с переживаниями при восприятии предметов (массового) искусства, занятиях физкультурой и спортом, юморе и самоиронии [55, с. 167], религиозными практиками [300].

Цель сублимации по З. Фрейду – сделать индивида «менее заметным», более социально адаптированным (третий уровень ЛОКС) и тем самым оградить его от санкций. В нашей же концепции субъект стремится к максимальному саморазвитию и самовоплощению (иногда – вопреки косным общественным стереотипам) и готов преодолевать возникающие на этом пути трудности. То, что в психоанализе представляет вынужденную *необходимость* для одаренного человека, трактуется в ЛОКС наоборот – как нечто весьма *желательное*, причем с противоположной целью – вырасти в личностном плане, стать более заметным, невзирая на возможные

санкции традиционалистски ориентированного общества. Эвдемоническая жизнь сама по себе предполагает меньшую уязвимость индивида в отношении помех внешней среды («попробуйте меня остановить», по выражению М. Селигмана), однако не из-за того, что субъект стал «менее заметным», а потому, что его осознанные приоритеты отличаются от целей окружающего его гедонистически ориентированного большинства. Он живет по собственной необходимости, поскольку знает свою «внутреннюю правоту». Своим существованием он скорее бросает вызов обществу, нежели пытается «слиться» с ним, сублимируя свои импульсы. Таким образом, виды мотивации, лежащей в основе фрейдистской сублимации и самореализации в рамках ЛОКС, существенно отличаются друг от друга.

Как отмечает С. Мадди, высшая форма жизни определяется психоанализом в рамках защиты сублимации, а потому не выходит за пределы общественной регуляции [208, с. 307]. В рамках ЛОКС «общественная регуляция» может быть отнесена к третьему, социальному (не самому высокому) уровню концепции, которым самореализация далеко не ограничивается. Как неоднократно доказывает тот же С. Мадди, высшей формой существования субъекта является трансцендентность, а не адаптивность [208, с. 205]. Другое дело, что «Разумный» Эгоизм, отвечающий за социальные взаимодействия индивида, способен привести творческий процесс к некоторому компромиссу. Приемлемая для общества форма самореализации одаренного индивида при малопонятном содержании определяет относительную (главным образом, внутреннюю) свободу творца от социальных ограничений.

Если в исследовательских целях временно встать на точку зрения психоанализа с его основополагающим принципом гедонизма, то стремящемуся к наслаждению индивиду следовало бы «выдумать» свою ЛУ, чтобы всегда иметь возможность получать эксклюзивное и «наивысшее» удовольствие от контакта с ней, при этом не конкурируя за общепринятые блага с другими людьми и не занимаясь непрерывной подстройкой к требованиям общества. Внутренний «идеальный» объект для получения наслаждения способен затмить стандартные внешние аналоги – правда, при условии существенного повышения (а не снижения, как в классическом психоанализе) уровня активности индивида.

Теперь сравним ЛОКС с основными теориями гуманистической психологии. Человеческий потенциал и его реализация всегда находились в центре внимания данной традиции исследований. Так, А. Маслоу писал о процессе самоактуализации, который приносит индивиду не только жизненный успех и признание окружающих, но и психическое здоровье. К. Роджерс также указывал на врожденную (потенциальную) способность каждого человека двигаться вперед, к собственной зрелости. При этом существенный разрыв между «поголовной» охваченностью населения личностным потенциалом и прискорбно малым числом людей (менее одного процента), реализующих этот потенциал, объяснялся «метопатологиями» субъекта [218; 219] или неблагоприятными условиями окружающей среды (например, угрозой негативной внешней оценки), препятствующими самоактуализации [219; 259].

В работах К. Роджерса условия, подходящие для развития и «выхода наружу» внутреннего «я», полностью могут быть созданы лишь психотерапевтом в работе с пациентом и связаны, в частности, с безусловным принятием последнего. Как видим, налицо искусственно организованная, «тепличная» ситуация. Постоянно рассчитывать на «особое отношение» в повседневной жизни ни для кого не представляется возможным, что, в свою очередь, снова делает актуальным положение о защитных функциях системы «ЭГ» в процессе самореализации.

Асоциальность «истинного я» в концепции К. Роджерса, (что в частности, подчеркивал Л. Геллер) [363] означает, что социальный уровень (У-3 в рамках ЛОКС) не является для него «конечным пунктом назначения». Это всего лишь очередной этап развития внутреннего потенциала. Самосозидание, связанное с продуктивной реализацией субъектом своего жизненного потенциала в соответствующей активности, представлено в данной теории недостаточно.

Постулирование К. Роджерсом врожденного характера стремления к самоактуализации у каждого человека самим же автором фактически и опровергается: другие врожденные стремления (в частности, пищевое и половое) удовлетворяются человеком ежедневно несмотря на все существующие «внешние угрозы».

Полноценно функционирующая личность, согласно К. Роджерсу, характеризуется наличием согласованности между чувством самости и качествами организма

[208, с. 83]. Если рассматривать первое понятие в качестве некоего аналога Личностной Уникальности, а второе связать с уровнями системы «Эгоизм», можно увидеть отдаленное сходство в структуре самоактуализации по Роджерсу и двусистемным построением ЛОКС.

Абрахам Маслоу имел неоднократную возможность наблюдать феномен отказа от самоактуализации у своих студентов, «удовлетворивших» все нижележащие уровни пирамиды потребностей и вставших лицом к лицу со своей главной жизненной задачей [361]. Уже в те годы можно было задуматься о разительном несоответствии оптимистических деклараций, пробуждающих надежду у любого индивида, жизненным реалиям, при которых «сокровища личности» так и оставались погребенными в глубинах человеческой психики.

В рамках ЛОКС, указанное выше несоответствие имеет две основных причины.

1. Индивидуальный потенциал как высшая форма развития жизненного потенциала субъекта подразумевает не только наличие и взаимодействие *нескольких* показателей (определяемых буквами «У», «Л» и «ЭГ»), но и их отнесенностью к высшему, четвертому уровню концепции, предполагающему предварительное прохождение всех предшествующих ступеней развития. Таким образом, совпадение *всех* компонентов и условий, определяющих индивидуальный потенциал и возможности его продуктивной реализации, просто не может иметь место у большого процента индивидуумов в силу известной статистической закономерности (связанной с умножением дробей).

2. Недостаточная артикуляция гуманистическими психологами различий между «содержанием» (развивающимся на основе врожденного потенциала «У») и функциональными механизмами, способствующими (либо препятствующими) его реализации (на основе «ЭГ»). При этом последние должны, помимо прочего, являться «посредниками» между окружающей средой и внутренним потенциалом личности.

В концепции К. Роджерса, на наш взгляд, недостаточно проработаны как функциональные характеристики, способствующие успешной внешней актуализации внутреннего потенциала, так и природа самого потенциала. Сотрудничество между

терапевтом и клиентом не будет длиться вечно. Что же поможет индивиду, когда он останется один на один с непредсказуемым внешним миром?

В теории самоактуализации А. Маслоу можно заметить другое упущение. Много пишется о процессе самоактуализации во внешнем мире, но гораздо меньше о том, что же именно актуализируется. Каково содержание этого актуализирующегося потенциала? За исключением двух-трех тривиальных фраз о талантливом пианисте и поэте, которые должны играть музыку и сочинять стихи, о самости (термин К. Юнга) как «хрящевой структуре» личности [218, с. 57], мы не обнаружили ничего.

У невротических клиентов, с которыми большей частью работал К. Роджерс (в отличие от здоровых испытуемых А. Маслоу), была нередко подавлена «тенденция к росту, побуждение к самоактуализации или тенденция двигаться вперед» как «главная движущая сила жизни» [259, с.77]. В рамках ЛОКС совершенно очевидно, что речь идет о подавленных движущих силах, олицетворяемых системой «ЭГ». Далее К. Роджерс пишет о стремлении этой тенденции задействовать все *возможности* организма [259, с. 78], под одной из которых («идеальной» возможностью) мы подразумеваем ЛУ.

С точки зрения нашей концепции, психотерапия К. Роджерса может быть представлена следующим образом: для использования в будущем своей «У» (одной из главных врожденных возможностей организма) клиент вступает в особые (помогающие, принимающие, понимающие) отношения с психотерапевтом с целью пробуждения своего «ЭГ» (тенденции к самоактуализации). В благоприятном случае актуализирующаяся система «ЭГ» задействует «У» (в перспективе к ней прибавляется «Л»), вследствие чего индивид вступает в полноценную жизнь.

Следует еще раз отметить, что К. Роджерс фактически пишет о подавленности в пациенте врожденной системы «ЭГ» как способности к реализации *собственных* интересов и желаний, и, постулируя ее наличие в *каждом* человеке, не ошибается. Слабая выраженность «главной движущей силы жизни» может быть объяснена лишь спецификой контингента, с которым работал К. Роджерс в качестве психотерапевта.

Даже если у индивида, прошедшего роджерсовскую психотерапию, никогда не актуализируется система «ЛУ», у него, по крайней мере, будет исправно работать система «ЭГ» (что имеет место у подавляющего большинства практически здорового населения в рамках первых трех уровней вышеназванной системы). Это означает в целом удовлетворение базовых потребностей, позитивную самооценку, работающую саморегуляцию, способность к достижению социальных компромиссов, умеренную склонность к саморазвитию и т. д.

Если в концепции А. Маслоу у психически здорового индивида «по умолчанию» функционирует система «ЭГ» (ее первые три уровня), то у клиентов К. Роджерса изначально «спит» и она. Таким образом, роджерсианская концепция на шаг «отстает» от масловской, причем этот «шаг» (под названием «здоровый эгоизм») отделяет относительное психическое здоровье от невроза. Если масловский самоактуализатор стремится к вершине пирамиды потребностей (хотя и редко достигает ее), то роджерсианский клиент топчется у подножия.

Неслучайно работы А. Маслоу находятся под влиянием идей К. Гольдштейна, согласно которым, именно *здоровый* организм зачастую стремится не к адаптации и расслаблению, а, наоборот, к повышению напряжения («уровня сложности» в наших экспериментах) с целью успешной самоактуализации [364]. Мотивация личностного роста, преобладающая в концепциях А. Адлера и А. Маслоу, предполагает повышение напряжения, а не снижение его.

И наоборот, «психически больной ориентируется в своем поведении больше на приятное, имеет это смысл или нет» [205, с. 200]. Последняя цитата, помимо прочего, еще раз указывает на связь гедонистической ориентации индивида с его душевным неблагополучием. В рамках ЛОКС «состояние здоровья» субъекта определяется его «Биологическим» Эгоизмом (первым уровнем системы «ЭГ», понимаемым и ощущаемым как возможности собственного организма), и вытекающим из него уровнем сложности предпочитаемой активности. Как уже подчеркивалось, низкий БиоЭГ, являясь в то же время основой одной из систем ЛОКС, предполагает сужение возможностей реализации «содержательного» потенциала субъекта, определяемого системой «ЛУ».

Напомним, что обе теории уделяют недостаточное внимание «содержательно-му» потенциалу. Тяготение масловской концепции к системе «ЭГ» в рамках ЛОКС и недостаток внимания к системе «ЛУ» косвенно подтверждается Е.П. Ильиным: «Маслоу отвергает связь самоактуализации со способностями, но правильно ли это? Может ли человек, не обладающий способностями, ... добиться высоких результатов?» [76, с. 347]. Согласно А. Маслоу, талантливый ребенок, реализующий свою природную одаренность, не осуществляет самоактуализацию в ее истинном смысле [404] – подобно тому, как индивидуальный потенциал в структуре ЛОКС определяется не только врожденной «У», но и складывающимися (при благоприятном стечении обстоятельств) на более поздних этапах развития сочетанием компонентов «Л» и «Высшего» ЭГ. С другой стороны, полное отсутствие каких-либо (ощущаемых) взрослым индивидом способностей ставит в неудобное положение концепцию А. Маслоу: что же именно в этом случае «актуализируется» и является ли реализуемое содержание «аутентичным» для данного индивида?

Важность содержательного потенциала (недооцененного К. Роджерсом и А. Маслоу), представленного второй системой ЛОКС, демонстрируется, помимо прочего, разработанной нами «Терапией Личностной Уникальностью» (ЛУТ), в которой индивид слушает свою «внутреннюю мудрость» (ЛУ) и принимает верные для себя решения на этой основе (подраздел 5.2).

В последние годы жизни у А. Маслоу накопились данные, ставящие под вопрос основные положения его теории. Наблюдая за своими студентами, удовлетворившими все нижележащие потребности, А. Маслоу обнаружил нежелание большинства из них переходить к высшей стадии – самоактуализации, которая, согласно его теории, должна была наступить в этом случае автоматически. Из трех тысяч проинтервьюированных студентов последнего курса А. Маслоу сумел найти лишь одного человека, удовлетворявшего всем критериям самоактуализации [301, с. 407]. Оказалось, что благоприятные внешние условия в сочетании с удовлетворенными потребностями не являются фактором, достаточным для перехода индивида к последней ступени развития.

Согласно А. Маслоу, возможное объяснение случившемуся кроется в «метапатологии», под которой ученый понимает нарушения в структуре *ценностей* своих подопечных. Окружающий мир кажется таким людям слишком непривлекательным, дисгармоничным (дословно – «shambles», по-русски «кавардак»), а это порождает пессимизм, цинизм и беспомощность [361, p. 139].

Проанализируем приведенный фрагмент с помощью двусистемной ЛОКС. В идеологии концепции заложен постулат о признании индивидом своего внутреннего потенциала (определяемого системой «Личностная Уникальность») в качестве *наивысшей ценности* собственной жизни, реализация которой с помощью системы «ЭГ» приносит и наивысшее счастье. Таким образом, метапатология немедленно теряет свою актуальность в случае успешного взаимодействия высшего уровня обеих систем ЛОКС. Очевидно и то, что в монистической теории А. Маслоу закономерным образом не оказалось инструментария, необходимого для «ремонтных работ».

Указанный нами подход естественным образом «избавляет» индивида и от нежелания реализовывать свой потенциал на основании того, что внешний мир, якобы, «дисгармоничен»: каким бы «плохим» или «хорошим» ни был окружающий мир (этот вопрос вообще не подлежит первоочередному обсуждению), субъект должен актуализироваться в нем, в первую очередь, ради *себя* и своего (достигаемого при этом) счастья. Данное утверждение еще раз подчеркивает роль *эгоизма* (индивидуализма на высшей стадии своего развития), представленного в виде второй системы ЛОКС. Проще говоря, одаренному человеку следует прекратить попытки «получить всеобщее признание» и «осчастливить мир»; он должен понять, что его главная задача – реализовать свой потенциал (в первую очередь, для себя же) и тем самым сделать собственную жизнь счастливее. В этом случае гипотетическая польза (немедленная или будущая), получаемая социумом от индивидуальной самоактуализации, выступает лишь побочным (сопутствующим) продуктом активности субъекта, поэтому не должна серьезно влиять на его внутреннее состояние.

Важно отметить, что студенты А. Маслоу, (объясняя нежелание самоактуализации), называли внешний мир «дисгармоничным», но никак не «враждебным», т. е. не создающим прямых помех для перехода к реализации высшей потребности. Тем

самым они интуитивно (не осознав сказанное в полной мере и потому не сделав должных выводов) подтвердили нашу основную идею о необходимости самоактуализации не на социальном и не для социального (третьего) уровня, а «для самих себя», ради развития и реализации собственного потенциала. Подобный вывод естественным образом требует привлечения к обсуждению системы «Эгоизм» – в первую очередь, ее мотивационных функций (в случае, если бы внешний мир был действительно «враждебен», потребовались бы также функции защитные). Разумеется, данные рассуждения верны (в рамках ЛОКС, но не теории А. Маслоу) лишь в том случае, если студенты действительно имели (ощущали в себе) внутренний потенциал (ЛУ), способный быть реализованным в той или иной активности.

Окружающий мир может «нравиться» самореализующемуся индивиду или «не нравиться»: главное, чтобы ему всегда «нравилась» собственная ЛУ и процесс ее реализации (в меняющихся внешних условиях). Внутренний потенциал реализуется «для себя», для собственного благополучия (счастья), а затем уже для остального мира. Следует понимать, что «социум» имеет полное право негативно отнестись к индивидуальной самореализации как раз потому, что последняя в некоторых случаях способна поколебать общую стабильность.

«Дисгармоничный» (пусть даже «бессмысленный») внешний мир не является противопоказанием для самоактуализации, поскольку рассматривается лишь как более-менее оборудованная «игровая площадка», выступая на которой, индивид не только совершенствуется, но и знакомит социум с лучшей частью себя. Если бы масловские студенты прекратили перечислять недостатки окружающего их социума, снимая с себя ответственность за проявленную лень, а вместо этого сосредоточились на своих сильных сторонах, они сделали бы первый шаг в правильном направлении.

Отказ масловских студентов от перехода к самоактуализации якобы вследствие «дисгармоний» внешнего мира выглядит недостаточно аргументированным еще и потому, что этот самый «дисгармоничный» мир, как ни странно, позволил им успешно удовлетворить *все* нижележащие потребности. Создается впечатление, что

имела место обычная отговорка, за которой стояли нежелание и боязнь приложения собственных усилий, увеличения сложности предпринимаемой активности.

Расставив ценности по своим местам, перейдем к проблеме напряженного труда, необходимого для успешной самоактуализации. Мы полностью согласны с А. Маслоу относительно важности для индивида собственного «жизненного проекта» и серьезной работы (борьбы) по его воплощению в жизнь [361, р. 137]. Собственно говоря, необходимость приложения постоянных усилий и является одним из ответов на вопрос об отсутствии перехода человека к самоактуализации. Указанный труд не может быть легким – как минимум, по двум причинам. Во-первых, он сложен, поскольку является «нестандартным», высокоиндивидуализированным, соответствующим Личностной Уникальности субъекта, которая неповторима по определению. Ведь по мере развития своего потенциала индивид постепенно вступает на абсолютно неизведанную территорию, продвижение по которой требует решения уникальных, а потому сложных задач. Во-вторых, такой самоактуализирующийся человек, несколько отдаляясь от социума (виртуально «поднимаясь» над ним в рамках нашей модели), неизбежно утрачивает «общественную» поддержку собственных начинаний. Необходимость полагаться исключительно на свой внутренний потенциал (ЛУ), верить в собственные силы и не бояться идти вперед требует развития высшего уровня системы «ЭГ» (зрелого индивидуализма). Как видим, *оба* главных компонента ЛОКС (наличие внутренних возможностей и стремление субъекта к их актуализации) оказываются востребованными.

Наша концепция удачнее объясняет более поздний (а отнюдь не студенческий) возраст наступления самоактуализации – в связи с недостаточным развитием у «юного таланта» компонентов «Л», а также «Разумного» и «Высшего» ЭГ, необходимых для становления и продуктивной реализации жизненного потенциала. Последние обычно способны сформироваться и проявить себя в более зрелом возрасте – после многолетнего освоения талантливym индивидом огромного массива информации, созданной предшественниками, и уже содержащейся в привлекающем его «домене знаний» (области науки и культуры).

Как пишет в этой связи М. Чиксентмихайи, маленькие дети могут демонстрировать яркую одаренность («У» в рамках ЛОКС), но при этом неспособны проявить креативность, необходимую для создания действительно *нового* продукта. И наоборот, существует немало свидетельств проявляющейся в старшем возрасте креативности у людей, не демонстрировавших в детстве никаких способностей [314].

Третий уровень ЛОКС, относящийся к социальному этапу самореализации, как раз и связан с достаточно длительным нахождением молодого и одаренного субъекта «в границах» домена, усвоением его «правил», взаимодействием с «полем» – основными «хранителями» накопленных знаний, авторитетами в данной области. Наличие врожденных задатков вначале позволяет юному индивиду выделяться на фоне сверстников в одинаковой с ними деятельности (например, в решении одинаковых для всех задач), однако этого недостаточно для зрелого *новаторства* в избранной активности, берущего опыт прошлых поколений лишь в качестве фундамента. Не может идти речь о реализации *индивидуального* потенциала, когда последний не сформировался.

Переход к высшему, четвертому уровню, связанный с «раздвиганием границ» домена (внесением нового ценного продукта в культуру и науку), естественным образом соотносится с более зрелым возрастом. Как отмечает Э. Шостром, опираясь, в том числе, на концепцию Э. Эриксона и ряд связанных с ней исследований, даже наступление некоторых возрастных ограничений, касающихся здоровья (БиоЭГ в рамках ЛОКС) в возрасте «после шестидесяти», не является препятствием для дальнейшего эмоционального, интеллектуального и личностного роста [432]. Поэтому А. Маслоу следовало запастись терпением и не требовать скорой самоактуализации от своих юных подопечных.

Как отмечал А. Маслоу, многие его студенты вместо индивидуальной самоактуализации предпочли усилить социальные взаимодействия: общение друг с другом, взаимное выражение позитивных чувств, совместную работу. Все это ученый обоснованно счел очень низким уровнем личностного развития [361, р. 138]. Правильность оценки А. Маслоу подтверждается и структурой ЛОКС: действительно, третий, «социальный» уровень концепции находится ниже четвертого уровня индиви-

дуального самовоплощения – подобно тому как социальные потребности (любовь, дружба, признание) в иерархии А. Маслоу расположены ниже потребности в самоактуализации.

Существуют и другие объяснения обсуждаемого феномена, выдвигаемые именно благодаря двусистемному построению ЛОКС. Напомним, что А. Маслоу нигде развернуто не пишет о природе внутреннего потенциала, подлежащего актуализации. Вышеприведенные слова о поэте, который должен сочинять стихи, и музыканте, который должен играть на инструменте, ничего кардинально не меняют, поскольку речь идет о людях, уже обнаруживших свой талант. ЛОКС же обращает внимание как на природу внутреннего потенциала (система «ЛУ»), воплощаемого в специфической активности, так и на стремление индивида к реализации этого потенциала (система «ЭГ», особенно ее высший уровень).

С нашей точки зрения, большинство «камней преткновения» теории самоактуализации связано именно с ее «монистической» природой. И в самом деле: все нижележащие уровни иерархии потребностей хорошо соответствуют первому-третьему уровням *одной* системы – «Эгоизм». Однако высший уровень теории А. Маслоу при всем желании не может быть объяснен в рамках одного понятия, поскольку в игру вступает внутренний потенциал человека, не требовавшийся для прохождения нижележащих ступеней иерархии, *с ним не связанных*. Теперь становится необходимым как минимум *дуалистический* подход, требующий привлечения в рамках ЛОКС второй системы – «ЛУ» – в качестве аналога внутреннего *содержательного* потенциала, подлежащего актуализации. Иначе теоретическая проблема не может быть (и не была) удовлетворительно решена.

Удивительно наблюдать, как известные исследователи научного творчества А. Маслоу находятся буквально в шаге от выявления основного недостатка его концепции, однако так и не делают этот последний шаг. Например, С. Мадди пишет о наличии лишь *одной* мощной силы в модели самореализации. При этом содержанием данной мощной силы объявляется «врожденный потенциал человека», *а также* «непреклонное стремление реализовать его в ощутимой форме» [208, с. 309]. Возникает вопрос: неужели С. Мадди сам не заметил, как верно разглядел и назвал *два*

разных компонента в якобы «одной мощной силе»? Даже если временно согласиться с А. Маслоу о неперменном наличии у каждого человека врожденного потенциала (что противоречит эмпирике), следует признать, что далеко не каждый имеет «непреклонное стремление» к реализации данного потенциала.

В рамках вышесказанного, ЛОКС может лишь наверняка утверждать, что каждый индивид имеет врожденное *стремление* (определяемое системой «ЭГ»), сила которого разнится. При этом некоторые люди также имеют врожденный потенциал («У»). Соединение обоих компонентов, а также их развитие (представленное уровнями ЛОКС) повышает вероятность успешной самореализации. Для тех, кто не обладает уникальным потенциалом, имеющееся «стремление» позволит достичь определенного (хотя и не слишком высокого) уровня в той или иной деятельности. Некоторые из компонентов ЛОКС могут быть сформированы при жизни, в то время как другие имеют врожденный характер лишь у некоторых людей, поэтому сформированы быть не могут.

Построение масловской теории в категориях «двойственности» (подобно ЛОКС) позволило бы ее создателю проще и убедительнее объяснить малый процент наблюдаемых случаев самоактуализации, не сводя затруднения к неблагоприятной внешней среде, либо таинственной метапатологии. Если врожденный потенциал присущ не каждому индивиду (ЛУ относится к периферии, а не к ядру личности), и, к тому же, не каждый обладатель потенциала стремится к его актуализации, значит, процесс успешного самовоплощения следует трактовать в большей мере как «роскошь» и «экзотику», нежели как всеобщее правило. Кроме того, допущение *двух* сил в модель самореализации предполагает не только «сотрудничество», но и, согласно С. Мадди, вероятность *конфликта* между ними (например, между «Базовым» ЭГ и ЛУ в рамках ЛОКС), также влияющего на результат самоактуализации.

ЛОКС позволяет объяснить отсутствие самоактуализации даже в том случае, когда взрослый индивид имеет врожденные компоненты, определяемые обеими системами ЛОКС. Для осуществления успешного взаимодействия между двумя силами (в целях самореализации) одна из них (ЭГ) изменяется таким образом, что на высшей стадии своего развития создает новую форму – ЭГ-4 – которая становится «по-

средником» в организации сотрудничества между ЭГ и ЛУ. Эгоизм четвертого уровня способен в наилучшей степени установить контакт с «идеальной» ЛУ, поскольку являет собой *высшую* форму системы «ЭГ». И в то же время ЭГ-4 по-прежнему остается *эгоизмом*, имеющим возможность использовать мощные ресурсы нижележащих уровней *собственной* системы в отныне приоритетных целях реализации Личностной Уникальности.

Проблема заключается в том, что «Высший» Эгоизм формируется на последней стадии развития системы, поэтому обычно ассоциируется с достаточно зрелым возрастом. До наступления последнего нижележащие уровни системы «ЭГ» могут, теоретически говоря, препятствовать проявлениям ЛУ, использовать ее неверным образом (проблема «злого гения»), либо вообще не распознать как таковую. Отсутствие ЭГ-4 способно, помимо прочего, породить состояние «горя от ума» у одаренного человека.

Отмечаемые С. Мадди «разрывы» и некоторая «эклектика», присутствующие в теории А. Маслоу, ее невнимание к содержательной стороне врожденных потенциальных возможностей [208, с. 81] как раз и могли быть полностью объяснены благодаря использованию двусистемного построения гуманистической концепции. Совершенно очевидно, что между двумя большими силами, даже взаимодействующими, *не может не быть* определенных «зазоров» и «разрывов». Те сомнительные места, которые критикам удается отыскивать в исследуемых теориях личности кропотливым трудом, почти сразу становятся очевидными после «наложения» двусистемной конструкции ЛОКС в качестве «трафарета» на ту или иную модель. Так, одним из следствий проделанной нами работы является вывод об отсутствии прямой связи между уровнем самоактуализации и нижележащими уровнями иерархии потребностей А. Маслоу вследствие того, что самоактуализация является более сложным феноменом: она состоит не только из «потребностей» (представленных системой «ЭГ» в ЛОКС), но и «способностей» (система «ЛУ»). Другими словами, на вершину пирамиды потребностей водружен объект иной, «сложносоставной» природы, что и объясняет многие трудности теории самоактуализации.

В свете вышесказанного, отказ студентов от перехода к самоактуализации может быть объяснен и банальным отсутствием у них «внутреннего зова» – ощущения собственного уникального потенциала, подлежащего актуализации и определяющего их жизненное предназначение. Иными словами – «пустотой» в системе «ЛУ». Как известно, никто из представителей гуманистической традиции так и не раскрыл содержания врожденных способностей – внутреннего потенциала человека [208, с. 86].

С нашей точки зрения, подошедшие к высшей ступени подопечные А. Маслоу не только ошиблись с «конечным адресом» предполагаемой самоактуализации, стремясь направить ее результаты во внешний мир (в итоге оказавшийся столь «непривлекательным» для того, чтобы принять их «дар»), а не на *процесс самосовершенствования* и обретения собственного счастья. Рассуждениями о «внешней» сложности они неосознанно маскировали: незнание собственной ЛУ, а, следовательно, и той уникальной активности, в рамках которой ЛУ совершенствуется и реализовывается; нежелание наращивать «внутреннюю» сложность собственной жизни – в немалой степени, как мы теперь можем предполагать, из-за излишней поглощенности сложностью «внешней».

Попутно отметим, что введенный А. Маслоу термин «метамотивация» в рамках ЛОКС хорошо ассоциируется с «Высшим» Эгоизмом: «мета» соответствует понятию «высший», в то время как «мотивация» признается важнейшей функцией эгоизма как такового. Недостаточная сформированность высших уровней системы «Эгоизм» у одаренного индивида ведет к состоянию «не востребованного таланта», к неспособности противостоять ударам судьбы, повышенной психологической хрупкости вплоть до утраты физического и психического здоровья.

Таким образом, ЛОКС в отличие от гуманистической психологии гораздо лучше объясняет небольшой процент успешных актуализаторов: умножение неполных вероятностей в рамках взаимодействия обеих систем просто не может дать высокий итоговый результат. Тем не менее, именно поэтому мы парадоксальным образом делаем и противоположное предположение – о том, что число *потенциальных* самоактуализаторов гораздо выше «видимого» одного процента. Согласно двусистемной

ЛОКС, существуют люди с большим внутренним потенциалом (талантом, ЛУ), но несформированной системой «ЭГ», которые первоначально нуждаются во внешней поддержке. Число таких взрослых индивидов по нашим приблизительным оценкам, основанным на опыте проведения «Эвдемонического Тренинга» (подраздел 5.1) и последующем наблюдении, составляет около десяти процентов [170; 180]. Как видим, цифры далеки не только от ста процентов людей, якобы наделенных уникальным природным потенциалом, но и от менее чем одного процента реально наблюдаемых актуализаторов.

Результаты наших исследований показывают привлекательность для большинства идеи самоактуализации «самой по себе», вне связи с напряженной деятельностью, и это косвенно подтверждает данные наблюдений А. Маслоу. В этом, в частности, причина правосторонней асимметрии в тестах гуманистической направленности, наиболее высокие баллы по которым получают именно «псевдосамоактуализаторы» [359]. Указанная тенденция особенно «режет глаз» в контрасте с малым числом реально наблюдаемых самоактуализаторов.

Если временно встать на точку зрения гуманистических психологов и в порядке мысленного эксперимента предположить, что врожденный потенциал имеется у всех, то увидим массовый «дефект» (более 99% случаев) в способности одаренного человека к самоактуализации. Более чем странная закономерность, заставляющая поверить, что человечество абсолютно не готово к жизни, под которую изначально «приспособлен» врожденный потенциал. Иными словами, речь может идти о поголовной неспособности/нежелании представителей человеческого рода соответствовать своему уникальному предназначению, что должно, в свою очередь, должно было бы приводить в отчаяние представителей гуманистического направления. Как известно, А. Маслоу признал в своих последних интервью очевидное: количество людей с отчетливым ощущением собственной «жизненной миссии» на самом деле совсем невелико [361, p. 136].

При всем уважении к гуманистической парадигме мы считаем, что она не всегда «гуманна», поскольку способна вселять надежды, которые могут частично или полностью не осуществиться. Данная традиция обещает если и не больше, чем мо-

жет на самом деле дать конкретному человеку (действительно, есть люди, у которых врожденный уникальный потенциал имеется, и которые его реализуют – в полном соответствии с гуманистическими концепциями), то, возможно, предсказывает успешную самоактуализацию в отношении чересчур большого числа индивидов, якобы способных на жизненное процветание. Ищущий человек может потратить много сил и времени, чтобы «найти себя», однако в результате остаться ни с чем. Эмоционально нестабильное существование между новыми надеждами и очередным крушением иллюзий не кажется разумным выбором. Те, кто сеет у окружающих неоправданные ожидания, отталкиваясь от эмпирически неподтверждаемых постулатов, должны быть готовы нести личную ответственность и за неизбежные последующие разочарования своих подопечных.

И наоборот, эмпирически подтверждаемая точка зрения о неравенстве или даже полном отсутствии у большинства врожденного потенциала (в его, повторяем, уникальном качестве) не так уж «негуманна». Если индивид не «нашел себя» в течение ряда попыток, для него будет более разумным примкнуть к «большинству» и выполнять общепринятые роли и функции (третий уровень системы «ЭГ» в ЛОКС), поддерживая тем самым социальную стабильность.

Правда, у сторонников равного, «справедливого» распределения природных даров имеется аргумент, в соответствии с которым, современная наука и культура просто не умеют распознавать огромное разнообразие всевозможных врожденных потенциалов. В таком случае следует признать, что цивилизация не нуждается в абсолютном большинстве одаренных индивидуумов, в то время как большинство одаренных индивидуумов не нуждается в развитии и реализации своего потенциала.

Более важным с практической точки зрения является получение гуманистическими психологами ответов на следующие вопросы:

1. Какие качества имелись у людей, не только обладавших уникальным врожденным потенциалом, но и сумевшими успешно его реализовать?
2. Возможна ли успешная самоактуализация человека, не обладающего каким-либо особенным врожденным потенциалом, не ощущающим его? И какое содержание в таком случае «выводится наружу» с помощью механизмов его реализации?

Иными словами, рассуждая в рамках ЛОКС, какой потенциал и какие перспективы могут ассоциироваться с конфигурацией «Л» плюс «Высший» ЭГ минус «У»?

Мы считаем, что преобладание «экстравертированности» в концепции А. Маслоу и гораздо меньшее внимание к внутреннему содержанию создает у новичка иллюзию быстрого достижения целей самоактуализации – еще и вследствие кажущейся легкости, с какой вышестоящая потребность должна «автоматически» придти на смену той, что удовлетворена. Субъекту остается лишь сочетать приятное (удовлетворение нужд) с полезным (личностным ростом) и следить, как реализация все новых потребностей автоматически возносит его на вершину масловской пирамиды.

Очевидно, демократические убеждения А. Маслоу не позволили ему осознать (или открыто заявить), что концепция самоактуализации подходит, в первую очередь, *немногим* одаренным от природы и настроенным на «трудную» самоактуализацию индивидам – таким, каким был он сам. На данный период времени теорию самоактуализации, с нашей точки зрения, точнее было бы назвать просто теорией «актуализации», поскольку «само» (как уникальный потенциал конкретного человека) в ней представлено недостаточно, а считать его существующим «по умолчанию» не представляется возможным.

Как видим, ЛОКС имеет лучшие возможности объяснения эмпирической реальности, связанной с самореализацией индивида на разных этапах развития, либо ее отсутствием. Двусистемное построение ЛОКС позволяет отвергнуть обе крайности: идею стопроцентного охвата населения «природными дарами», равно как и возможность самоактуализации лишь для крайне малого числа индивидов.

Вот еще одно противоречие, обнаруженное нами в теории А. Маслоу. С одной стороны, говорится о том, как легко внешний мир способен разрушить или подавить потенциал конкретного человека [219, с. 34], с другой, – что индивид склонен к переходу на высшую стадию самоактуализации вследствие «повторяемости» типичных жизненных удовольствий. Однако ощущаемая «скука» и «тяжелые внешние условия» едва ли способны существовать одновременно. В «тяжелых условиях» не до «скуки», в то время как наличие последней скорее свидетельствует о «невыносимой легкости бытия». Если человек склонен к самоактуализации лишь по причине «ску-

ки», то, разумеется, у него отсутствует мотивация, необходимая не только для преодоления «внешних» препятствий, но и для повседневного сложного труда в избранной деятельности. Согласно ЛОКС, высокий «уровень сложности» может иметь как сама активность (для преодоления возникающих в ней трудностей существует «Л»), так и окружающие условия в целом (для «защиты» от них используется система «ЭГ»).

В рамках собственной теоретической концепции и применительно к обсуждаемой теме можно выделить два «уровня сложности» – «внутренний» и «внешний». Первый связан со способностью индивида преодолевать трудности в избранной им активности с помощью «Л»; второй – с умением творца выбирать правильный для себя жизненный путь в целом – в основном, с помощью «Высшего» Эгоизма. Внутренняя сложность касается, в основном, четвертого уровня ЛОКС; внешняя сложность – второго и третьего уровня. Как известно, психологические ресурсы человека ограничены [370]. Поэтому воспринимаемая (иногда – создаваемая) самим индивидом внешняя сложность не оставляет сил для систематического труда с целью индивидуальной самореализации (внутренняя сложность которой будет еще выше – в силу уникального характера предпринимаемой активности). И наоборот, самосовершенствующийся индивид, имеющий высокую внутреннюю сложность (в предпринимаемой им специфической активности) будет стремиться сделать проще и удобнее (организовать «под себя», насколько это возможно) внешнее окружение – с помощью системы «ЭГ».

Посвященность самоактуализирующегося индивида своей работе дает Д. Милтон основания для критики концепции А. Маслоу: люди, которые вкладывают всю свою энергию в труд, не могут рассматриваться как образец психического здоровья [403, р. 50]. Речь, конечно же, идет не обо «всей» энергии, а лишь о ее «лучшей» части, связанной с реализацией Личностной Уникальности, что не отменяет существования индивида на «нижележащих» уровнях (главным образом, в системе «ЭГ»).

Теперь проведем сравнительный анализ структуры ЛОКС и «пирамиды» А. Маслоу, представляющей собой иерархию потребностей индивида (рис. 2.6). Переход к потребности более высокого уровня возможен лишь после (относительного) удовлетворения предыдущей. Достижение вершины пирамиды потребностей подразумевает самоактуализацию субъекта, полноценную и счастливую жизнь.



Рис. 2.6 «Пирамида Маслоу»

Внимательное изучение данного графического изображения вызывает ряд вопросов. Что обозначает каждая из боковых граней пирамиды (а их как минимум *две* – на двухмерном рисунке) – при том, что концепция самоактуализации включает в себя только *одну* силу? Почему боковые стороны данной геометрической фигуры наклонены друг к другу до тех пор, пока не встретятся у вершины? Другими словами: действительно ли существует некий замысел концепции, который наиболее удачно отражает именно фигура пирамиды?

В современной версии ЛОКС (рис. 2.3) обе взаимодействующие системы («ЛУ» и «ЭГ») располагаются параллельно друг другу, поскольку происходят из различных «источников» и, предположительно, сохраняют свои отличительные свойства в ходе самореализации субъекта. Сама же концепция описывает процессы, в чем-то аналогичные самоактуализации.

На рис. 2.4 ЛОКС в одной из своих версий также была представлена в виде пирамиды (подраздел 2.1), причем возможность такого построения (в отличие от «пирамиды Маслоу») логически обосновывалась различным происхождением систем «ЭГ» и «ЛУ». У нас также имеются экспериментальные подтверждения возможности сближения обеих сторон пирамиды ЛОКС, основанные на положительных корреляциях между ЭГ-4 и ЛУ-4 (подраздел 3.2).

Понятие, на основе которого А. Маслоу строит пирамиду, в аналогичной версии ЛОКС условно соответствует лишь одной из ее боковых граней (системе «ЭГ»). Если ЭГ-1 напрямую относится к сохранению жизни в иерархии А. Маслоу, ЭГ-2 – к удовлетворению фундаментальных (преимущественно пищевых и половых, т. е. физиологических) потребностей, ЭГ-3 – к общественному признанию (любви и уважению окружающих), то ЭГ-4 – к реализации индивидуального потенциала.

Осмотр «пирамиды» А. Маслоу критическим взглядом позволяет изобразить иерархию потребностей более простым и адекватным образом (рис. 2.7) – в виде «ствола» или простой вертикальной линии [139; 144]. Отметим, что обосновать подобную процедуру в очередной раз помогла наша концепция.

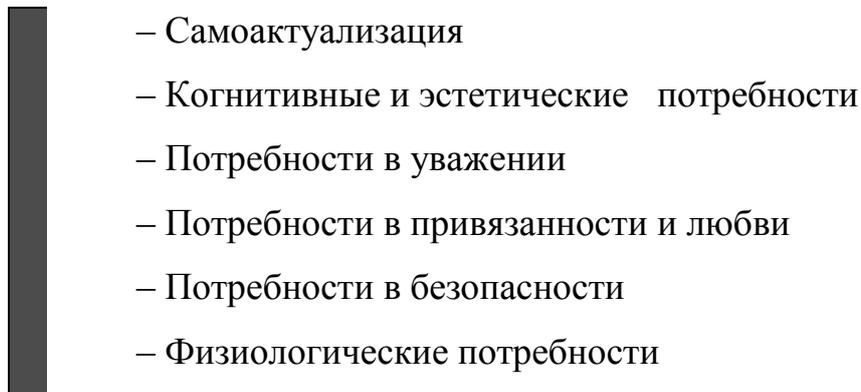


Рис. 2.7 «Ствол» А. Маслоу

Данный незатейливый рисунок, конечно, теряет элементы привлекательности в сравнении с «пирамидой», однако является более точным и ни в коей мере не умаляет достижений А. Маслоу.

Новое изображение лучше передает эмпирическую реальность еще и потому, что многие, подступившие к вершине иерархии (включая учеников самого А. Маслоу), так и не овладели ею – не перешли к стадии самоактуализации. Стало быть, подъем вверх не является столь простым и «пологим», как это может показаться при взгляде на пирамиду.

Очевидно, иерархия потребностей А. Маслоу, будучи «разложенной» по основным этапам онтогенеза, еще больше напоминает систему «ЭГ» в ЛОКС. Если для ребенка главным является удовлетворение физиологических нужд, для молодого взрослого – улучшение материальных условий и общественное признание, то для зрелого индивида – уникальная самореализация.

Именно двусистемное построение ЛОКС позволяет интегрировать две основные группы теорий самореализации («самоактуализации» и «совершенствования»), выделяемых в работе С. Мадди [208]. Концепт Личностной Уникальности в настоящее время может быть представлен и как внутренний «идеал» (для теорий совершенствования) и как часть «потенциала», подлежащего актуализации во внешнем мире (для теорий самоактуализации).

Также отметим, что в современной психологии способностей изучавшаяся А. Маслоу «личностная креативность» (в современном терминологическом оформлении) включена (наряду с интеллектом и обучаемостью) как раз в число трех общих *способностей*. Не будем подробно комментировать нелепость переименования былой *потребности* в *способность* – проделанная операция лишний раз подтверждает, что самоактуализация представляет собой более сложное явление, чем это представлял А. Маслоу и представляют нынешние «классификаторы». В рамках четвертого уровня ЛОКС, как уже известно, речь может идти о синтезе условных «способностей» (ЛУ) и условных «потребностей» (ЭГ). В то же время мы не могли пройти мимо решения ставшего актуальным вопроса о соотношении понятий «креативная личность» и «интеллект», представленного, в частности, в известной работе В. Н. Дружинина [67, с. 170–185].

Напомним, что система «Личностная Уникальность» представляет собой некий «содержательный» потенциал, реализуемый в специфической, предназначенной для

него активности. Система «Эгоизм» на высшем уровне своего развития (отныне понимаемая как зрелый индивидуализм) предназначена для осуществления защитных и мотивационных функций в процессе реализации ЛУ. Таким образом, система «ЛУ» оперирует, главным образом, внутри осуществляемой субъектом деятельности, в то время как система «ЭГ» – снаружи от нее.

При такой диспозиции обсуждаемая проблема имеет достаточно ясное решение. Понятие «творческой личности» (как и ранее иерархии А. Маслоу) в значительной, если не в абсолютной степени относится к системе «ЭГ» в ЛОКС, оперирующей «снаружи» от специфической деятельности. Что касается термина «интеллект», то данное понятие следует четко дифференцировать: либо в соответствии с его принадлежностью непосредственно к осуществляемой деятельности (система «ЛУ»), либо к пониманию и планированию одаренным индивидом общего жизненного контекста (жизненного пути и его вариантов), в котором указанная деятельность осуществляется (система «ЭГ»). Жизнь одаренного человека в двух разных «мирах» требует разного «интеллекта». Как отмечают А. А. Бодалев и Н. В. Васина, творцы способны и пребывать в «поток жизни» (2-й и 3-й уровни ЛОКС) и быть вне его, над ним (4-й уровень) [28, с. 119].

Иными словами, речь может идти о «внутреннем» и «наружном» интеллекте. Отсутствие первого снимает вопрос об одаренности в принципе, и тогда (при наличии второго вида интеллекта) мы будем иметь дело с энергичным и целеустремленным «организатором широкого профиля». Отсутствие же второго, «широкого» интеллекта может привести к отмечаемой В. Н. Дружининым неспособности творца « позаботиться о себе», «неумелому обращению с собой», нереализованном таланте и преждевременной смерти [67, с. 182]. Недостаточное развитие и выраженность системы «ЭГ» (при которой внутренний потенциал – Личностная Уникальность – расценивается индивидом в качестве *главной* жизненной ценности, подлежащей реализации во внешнем мире) способны быть до некоторой степени компенсированы внимательным и заботливым окружением.

Таким образом, одна из двух выявленных разновидностей интеллекта входит в структуру креативной личности, в то время как другая оперирует непосредственно в

самой деятельности, поэтому способна существовать как вместе с первой, так и отдельно от нее (в пределах одного конкретного субъекта). В созданную ЛОКС рамку попадают (не могут не попасть) противоречащие друг другу (для старой концептуальной рамки) результаты *всех* экспериментальных исследований [67], имеющих отношение к обсуждаемой проблеме [176].

В связи с вышесказанным отметим, что указываемое В. Н. Дружининым деление людей на «экстерналов» и «интерналов» [68, с. 75–77] также способно быть интерпретировано как преобладание у них системы «ЭГ» или «ЛУ» соответственно.

Теперь соотнесем наиболее общие положения рассмотренных концепций. Согласно теории З. Фрейда, человека можно считать врожденно «плохим» (точнее, склонным к «плохому»), согласно теории А. Маслоу – врожденно «хорошим» (склонным к «хорошему»). С точки зрения христианской религии, человек врожденно «греховен» и, следовательно, «плох», однако он может стать «лучше», если станет контактировать с богом – «высшей», «идеальной» силой, хотя полностью и не изживет свой первородный грех. В рамках ЛОКС, родившийся человек имеет биологическую предрасположенность к тому, чтобы остаться на всю жизнь гедонистом (эгоизм низшего, «животного» уровня) и, следовательно, условно «плохим» (в том числе, с точки зрения нереализованных возможностей). Однако он же, вероятно, имеет и потенциал («У»), реализация которого позволит ему быть не только условно «хорошим», но и счастливым. При «работе над собой» обязательно победит «добро» – в виде «перевоспитавшегося» ЭГ и реализованной ЛУ. Подобный подход, удовлетворяет, помимо прочего, приведенному в обзоре Э. Стауба примерно равному количеству научных подтверждений того, «хорош» или «плох» только что родившийся человек [11, с. 62].

Немаловажно, что реализоваться уникальному потенциалу поможет высший уровень трансформировавшейся к тому времени системы «Эгоизм». Таким образом, мощная биологическая сила поставлена на службу идеальной части личности, причем «идеал» (пока в нереализованном состоянии) уже находится внутри человека, а не вне его, как это имеет место в религии. Как видим, ЛОКС демонстрирует более

взвешенный и объективный подход к возможностям появившегося на свет человека, нежели это делают известные научные концепции.

Связка «ЛУ–ЭГ» легко инкорпорирует большинство компонентов современных теорий, изучающих эвдемонию: автономию (Р. Райян и Э. Деси; К. Рифф и Б. Сингер; К. Шелдон и Э. Эллиот); компетентность (Р. Райян и Э. Деси) и мастерство (К. Рифф и Б. Сингер); жизненные цели (К. Рифф и Б. Сингер; К. Шелдон и Э. Эллиот), личностный рост и самопринятие (К. Рифф и Б. Сингер).

Конечно, ЛОКС не имеет никаких противоречий и с концепцией А. Уотермана, описывающей эвдемоническую активность. С нашей точки зрения, в экспериментальной части автору следует задуматься о дополнении терминов «самовыражение» и «самореализация» «самосовершенствованием» и, возможно, «саморазвитием».

Что касается «принадлежности» («relatedness») и «позитивной принадлежности», то в нашей концепции они принадлежат третьему, «социальному» уровню, подчёркивая качество взаимоотношений.

Наконец, нельзя не отметить концепцию потока [313; 347] – состояния, при котором субъект полностью погружается в процесс того или иного занятия, получая в нём «награды» и «подкрепления». Поток, таким образом, является ярким примером аутотелической активности, содержащей цель в себе самой. Данное состояние возникает, когда «вызовы» внешней ситуации лишь ненамного ниже способностей индивида.

Проведем мысленный эксперимент и рассмотрим состояние потока с точки зрения ЛОКС. Предположим, скалолаз тренируется на маршруте, который он «потенциально» способен преодолеть. Все его способности («У») в этот момент направлены на процесс восхождения, личностные факторы («Л») позволяют не терять дух при возникновении трудностей на маршруте и продолжать бороться за покорение трассы. Спортсмена ничего не отвлекает, и он находится «в потоке», в упоении своей любимой деятельностью, позволяющей реализовать свою Личностную Уникальность. Система «ЭГ» пока «отдыхает», поскольку «внешние» помехи отсутствуют.

До сих пор ничто не нарушало потоковую деятельность, и счастливый скалолаз забыл обо всём на свете кроме своего занятия. Теперь представим, что к скале подошли праздные отдыхающие, которые своими громкими восклицаниями начали отвлекать скалолаза от его занятия. Спортсмен, став объектом интереса (не всегда здорового), вынужден снова вспомнить о своих «социальных» ролях. Частично включается система «ЭГ» (чтобы адаптироваться к внешним помехам), а состояние потока уменьшается.

Теперь представим, что зрители начинают вести себя совсем несдержанно: мешают страхующему или даже начинают бросаться камнями – одним словом, совершают действия, ставящие физическую безопасность скалолаза под угрозу. Состояние потока заканчивается, уровень «РЭГ» включается на 100% в попытке восстановить порядок, а в случае неудачи в дело вступает «грубый» ЭГ-2 – жёсткие физические контрмеры.

Эгоизм принимает участие в предварительном выборе вида активности, способствующей развитию и реализации ЛУ, а впоследствии осуществляет осмысление (рефлексию) сделанного в более широком контексте всего жизненного пути (самоосуществления) индивида.

Потоковое состояние воспринимается столь гармоничным потому, что субъекту не нужно тратить энергию на работу системы «ЭГ», а можно, забыв обо всём остальном, без остатка отдаться любимому занятию и процессу самосовершенствования. В такие часы и минуты Эгоизму (как правило, «Разумному», принадлежащему к третьему уровню системы «ЭГ») не нужно включаться, чтобы думать о «социальных конвенциях» и «поддержании лица» своего владельца. В достигнутом состоянии потока деятельность, объективно близкая к пределу возможностей индивида, кажется субъективно «легкой», «идущей гладко» – очевидно, потому, что происходит полное включение внутренних ресурсов (ЛУ) с их направленностью на одну единственную цель (или, точнее, на процесс ее достижения). Э. Шостром дает очень точное определение подобной активности – «effortless effort» – «усилие без усилий» [432, p. 151]. Для индивида состояние потока характеризуется высочайшей сфокуси-

рованностью как раз потому, что содержание конкретной активности идеально «резонирует» с его Личностной Уникальностью.

Следует, тем не менее, отметить, что даваемые М. Чиксентмихайи описания состояний потока иногда противоречат друг другу: с одной стороны, это «концентрация на задании», «центр внимания», «высокий уровень применяемых навыков», с другой стороны – «потеря самоосознавания», когда «всё идёт автоматически, без размышлений». Последнее, как несложно убедиться, ближе к состояниям транса.

Исследования Д. Шмоткина позволили разработать концепцию «защиты от враждебного мира» (HWS), описывающую успешность деятельности человека в сложных жизненных условиях [430], что в рамках ЛОКС может быть интерпретировано как защитная деятельность ЭГ индивида по отношению к реализации его ЛУ.

В работах С. Мадди вводится понятие «жизнестойкость» в качестве интегративной характеристики личности, ответственной за преодоление жизненных трудностей, своего рода «психологической живучести» [209]. Отметим, что и близкое к жизнестойкости понятие Личностного Потенциала (ЛП), введенное Д.А. Леонтьевым и отражающее «стержень личности», относится в большей степени к системе «Эгоизм» в рамках нашей модели, но никак не к Личностной Уникальности. Последняя, скорее, может быть ассоциирована с понятием «творческий потенциал» [198]. «Жизнестойкость» С. Мадди и «Личностный Потенциал» Д. А. Леонтьева, в чем-то являясь родственными понятиями, отражают, тем не менее, лишь одну из систем ЛОКС.

Как показывают экспериментальные результаты, лица с высоким ЛП, характеризующиеся автономией, оптимизмом, способностью терпеть неопределенность, жизнестойкостью, чаще делают выбор в пользу неизвестности; испытуемые с низким ЛП предпочитают выбирать неизменность [202]. Интерпретация этих данных с помощью основных концептов ЛОКС говорит о способности индивида с развитым ЭГ-4 быть в меньшей степени подверженным «стандартным» стрессам в процессе реализации Личностной Уникальности. Положение о том, что индивидуальная самореализация и не может быть предсказуемой, является трюизмом.

Мы неоднократно замечали, как перекликаются обе системы ЛОКС с идеями Х. Кохута. Так, «биполярная самость» у обсуждаемого автора развивается между полюсом потребностей, реалистических устремлений (в чем-то аналогичном системе «ЭГ» а ЛОКС) и полюсом идеалов (аналог ЛУ). Оба полюса, согласно Х. Кохуту, составляют ядро здорового «я» [301, с. 78].

Напомним, что у нас обе системы вовлечены в процесс самореализации индивида. Две из трех кохутовских потребностей в личностном росте (желание ощущать свое величие и совершенство, а также потребность в идеальном образе) имеют явное отношение к системам «ЭГ» и «ЛУ» соответственно. Либи́до по Кохуту «вкладывается» в развитие самости подобно тому как ЭГ-4 должен «вложить» свою энергию в ЛУ ради продуктивной реализации последней. Наконец, в процессе роста ребенка имеет место развитие двух базисных потребностей: здорового самоутверждения в отношении самости и здорового восхищения самостью [91]. Мы наблюдаем подобные взаимодействия между системами «ЭГ» и «ЛУ» (последняя представлена в качестве идеальной части) на высшем уровне нашей теоретической концепции – применительно к зрелому, самоактуализирующемуся человеку.

В рамках теории объектных отношений Д. Винникотт выделяет «скрытую подлинную самость» в отличие от «ложной самости», основанной на реакции на внешние раздражители и обладающей защитными свойствами [46, с. 109]. В рамках ЛОКС, первый объект скорее аналогичен системе «ЛУ», в то время как второй – системе «ЭГ».

Отметим, что основания для иерархического, четырехуровневого построения ЛОКС можно отыскать в «Я-концепции» У. Джеймса с его «физическим», «социальным», материальным» и «духовным» «Я» [60], в работах Р. Ассаджиоли, выделявшего биологическую, социальную и духовную личность [317], а также в монографии В. В. Козлова, рассматривающего материальную, социальную и духовную подструктуру личности [86, с. 401]. Добавим, что У. Джеймс придавал огромное значение возможностям личной эволюции человека, достигаемой через саморазвитие и самосовершенствование на основе имеющегося внутреннего потенциала [86, с. 177].

Интересные закономерности демонстрирует сопоставление ЛОКС с теорией Л.С. Выготского. Как известно, Л. С. Выготский считал разработанную им систему психологии «вершинной» – в противовес «глубинным» и «поверхностным» ее направлениям [45]. В человеческом развитии, «восхождении» индивида, согласно Л.С. Выготскому, натуральные функции постепенно преобразовываются в культурные.

В Личностно-ориентированной концепции счастья на примере эволюции системы «Эгоизм» также можно проследить вышеназванные этапы восхождения и развития человека. «Натуральному» уровню соответствует «Базовый» Эгоизм индивида, в то время как развивающийся на его основе «Разумный» Эгоизм представляет собой вышестоящий культурный, социальный аналог данного понятия. Таким образом, «Базовый» Эгоизм индивида (уровень 2) постепенно заменяется «Разумным» Эгоизмом и сопутствующим ему альтруизмом в ходе подъема на третий, социальный уровень, который также может быть представлен в виде жизненного этапа молодого человека. Именно здесь в полной мере разворачиваются процессы социализации и инкультурации, усвоения знаний в выбранном домене.

Истинная инкультурация индивида происходит, разумеется, в условиях цивилизованного социума, в то время как на нижележащем, «базовом» уровне господствует псевдокультура «для желудка и гениталий», проповедующая краткосрочный гедонизм в качестве основного средства достижения счастья. В ее основе лежит «тяга менее просвещенных людей к вульгарному, дешевому, пустому и поддельному» [219, с. 22].

Хотели бы напомнить, что наша концепция не ограничивается третьим, социальным уровнем в качестве вершины человеческого развития. В ней существует еще одна ступень, достигнув которой, личность превращается в индивидуальность. Ее главной ценностью становится обнаружение и реализация уникального внутреннего потенциала, описываемого в ЛОКС через взаимодействие высшего уровня систем «Эгоизм» (трансформирующегося в зрелый индивидуализм) и «Личностной Уникальности». Теперь, как пишет А. Маслоу, человек сам развивает себя и несет ответственность за собственную эволюцию [219, с. 38].

Таким образом, «социальный» этап развития необходим для индивида, однако после его прохождения субъект, успешно реализующий свой потенциал, функционирует в общественных структурах лишь «формально». Как пишет М. Фуко, человек в итоге поворачивается к самому себе, причем делает это для собственного освобождения [303].

С нашей точки зрения, двусистемная и многоуровневая ЛОКС, не только сохраняет важные идеи Л. С. Выготского, касающиеся «вершинной» психологии, но также осуществляет их дальнейшее развитие. Мы добавляем еще один уровень к имеющейся теоретической конструкции и при этом ассоциируем этапы индивидуального развития с самореализацией и достижением счастья – *высшей* жизненной ценности. Соответственно, следующей, более высокой формой инкультурации для подъема на этот высший уровень могло бы стать постепенное приобщение социализированного индивида к так называемой «суперкультуре».

В рамках ЛОКС, творческая деятельность одаренного человека, включающая в себя создание новых культурных и научных шедевров, разворачивается в условиях, описываемых высшим, четвертым уровнем взаимодействия обеих систем концепции. И лишь затем созданный культурный продукт «опускается» на третий, социальный уровень, включаясь, таким образом, в сокровищницу мировой цивилизации и становясь предметом изучения со стороны индивидов, «поднятых» в процессе социализации со второго, «полуживотного» уровня на вышестоящий третий.

Таким образом, социальный уровень ЛОКС становится местом встречи «культурных сокровищ», создаваемых на вышестоящем четвертом уровне и их потребителей, поднимающихся со второго уровня на третий в ходе инкультурации. Впоследствии, при благоприятном стечении обстоятельств, некоторые одаренные и настойчивые индивиды смогут «прорваться» на высший уровень, превращаясь тем самым в зрелых творцов и начиная вносить собственный вклад в культурное наследие человечества. Цикл, таким образом, повторяется, как и преемственность поколений [147; 155].

Учитывая, что достижение подобного уровня пока остается уделом немногих, считаем возможным предложить ряд общетеоретических положений и конкретно-

методических приемов, позволяющих успешно «социализированному» взрослому индивиду осуществлять дальнейшее «культурное восхождение». Так, может быть принят постулат о наличии у каждого человека врожденного потенциала, ожидающего обнаружения, развития и реализации. Усвоение сокровищ человеческой культуры явилось бы в этом случае фундаментом, на котором мог бы начаться собственный рост искомого уникального потенциала в любом возрасте. Успешное прохождение каждым человеком социального этапа развития представляет необходимость хотя бы потому, что усвоение знаний в выбранном «культурном домене» требует немалого времени и в то же время является важным условием дальнейшего, сугубо индивидуального самоосуществления. Разумеется, культура при всей ее важности не может рассматриваться как *первичная* сила, формирующая поведение человека.

Вместе с тем, в «стандартную» социализацию и инкультурацию третьего уровня могут постепенно вводиться приемы, облегчающие субъекту обнаружение собственного потенциала, и, тем самым, уникального жизненного предназначения. Так, демонстрация культурных шедевров и научных достижений может сопровождаться подробными описаниями *процесса* их создания, приложенных усилий и преодоленных при этом трудностей. Следует по возможности излагать мотивацию творца, позволившую ему в итоге достичь успеха.

Одним словом, необходимо убедить взрослого культурного человека находиться в активном поиске собственного уникального потенциала, представляющего для него главную жизненную ценность. И тогда концепция Л. С. Выготского в полной мере смогла бы воплотить идеалы «вершинной» психологии, позволяющей *каждому* индивиду не только ассимилировать имеющиеся культурные сокровища, но и, реализовывая сформировавшийся потенциал, выйти на уровень «суперкультуры», внести собственную лепту в ее становление в масштабах всей цивилизации.

В работах Л.С. Выготского мы обнаружили отдельные высказывания, которые могут быть отнесены не только к социальному, но и к высшему уровню ЛОКС (выделено курсивом). Например, человек способен не только к развитию, но и к *строительству* себя. Развитие идет не к социализации, а к *индивидуализации* общественных функций. Все культурное развитие проходит три ступени: в себе, для дру-

гих, для себя [45]. Последний перечень хорошо совпадает с тремя уровнями системы «ЭГ» в ЛОКС: «Базовым» Эгоизмом («в себе», подразумевающим врожденные возможности организма с его основными инстинктами); «Разумным» Эгоизмом (включающим альтруистическое и социально-ориентированное «для других»); зрелым индивидуализмом четвертого уровня («для себя» в высшем смысле – для развития и реализации своей Личностной Уникальности).

У Л. С. Выготского можно встретить идею о том, что человек не только развивается, но и строит себя [45, с. 197]. Поэтому еще один уровень – самостроительства и самореализации – добавленный к теории Л. С. Выготского, сделал бы ее (подобно ЛОКС) по-настоящему вершинной. Также уместным становится применение дву-системного подхода, поскольку даже у Л. С. Выготского речь идет не только о «субъекте» строительства (том, кто строит), но и о его «объекте» (том, что строится). Неслучайно в обсуждаемой работе дуалистичность психики иллюстрируется известной метафорой И. П. Павлова, согласно которой, в одном человеке соединены и «телефон» и «телефонистка» – аппарат и управление им [45, с. 196].

Пока же имеем парадокс: то, что считается сокровищами *общечеловеческой* культуры (формально соответствуя третьему уровню ЛОКС), фактически создается на «надчеловеческом» в нынешнем понимании (четвертом) уровне. Принадлежит всем людям, однако создается единицами. Настоящие шедевры произрастают отнюдь не из усредненного социума, хотя впоследствии, опускаясь туда, нередко упрощаются и «присваиваются» им. Шедевры создают «одинокие гении». Вот почему истинные достижения человеческого духа по-прежнему несут на себе печать «неискоренимой чуждости» для миллионов «благодарных потребителей». Подобное происходит как минимум по двум причинам: во-первых, (в рамках ЛОКС), шедевр создается, главным образом, работой системы «ЛУ» гения, в то время как «потребляется» он на третьем уровне системы «ЭГ» обычного человека. Во-вторых, творение, как уже отмечалось, создается на четвертом, более высоком уровне существования (иначе оно не было бы создано), нежели тот, к которому принадлежит большинство населения.

Еще одной важной ветвью современных исследований, с которыми мы соотносим ЛОКС, является психология *индивидуальности*, представляющей совокупность уникальных особенностей личности. Отметим, что, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к современным психологическим моделям индивидуальности, наша концепция высокофункциональна и направлена к изучению «сущности», «центру интенциональности», «самости» [253, с. 7]. Четыре уровня нашей концепции (снизу вверх) соответствуют градациям «организм», «индивид», «личность», «индивидуальность», принятым в современной науке.

Проделанный контент-анализ коллективной монографии «Психология индивидуальности» [253] позволил выделить ряд определений, которые могут быть соотнесены с высшим уровнем ЛОКС. Это личностный потенциал, сплав способностей и личностных компонентов, личностный интеграл, «проприум» на седьмой стадии развития в концепции Г. Олпорта, зрелая «самость» в концепции К. Юнга, «гений в человеке», внутренний мир, внутренняя жизнь, внутренняя позиция, «герой» автобиографии, смысловая субстанция. Использование возможностей для усиления ЛУ означает, по Э. Фромму, «быть» – жить подлинной жизнью.

Описание индивидуальности как «Я личности, познающего и формирующего себя», получает естественное и логичное объяснение в следующем звучании: ЭГ, познающий и реализующий ЛУ субъекта. Подобного рода развитие создает «вершинный» уровень личности, описываемый как четвертый «этаж» ЛОКС. Если под «У» (уникальностью) понимать задатки человека, его врожденный потенциал, то «Л» представляет более высокий, личностный уровень их регуляции («способность использовать способности *внутри* специфической деятельности»). В этом случае высшие уровни системы «ЭГ» (третий и четвертый) вполне обоснованно оказываются «над деятельностью», обеспечивая субъекту рефлексивно-организующую позицию, широкий обзор своего жизненного пути в процессе самореализации. Именно через «двуединство» систем «ЭГ» и «ЛУ» можно объяснить взаимодействие «внешнего» и «внутреннего я», лучше понять, как «духовная сила открывает человека по отношению к миру и одновременно отграничивает его от мира» [253].

В приводимой монографии К. А. Абульханова анализирует две основных трактовки индивидуальности в отечественной психологии. Первая трактовка, раскрывая неповторимость и уникальность личности через анализ ее деятельностей и отношений, предполагает, что индивидуальностью обладает и является каждая личность [253, с. 25]. Во второй трактовке, которой, в частности, придерживались Б. Г. Ананьев и С. Л. Рубинштейн, индивидуальностью является лишь личность, достигшая высшего уровня развития. Тем самым признается, что не каждая личность становится (либо в принципе способна стать) индивидуальностью.

Как отмечает К. А. Абульханова, вторая трактовка является проблемной, поскольку не определены критерии указанного высшего уровня. Кроме того, обсуждение темы совершенства личности, отвечающего универсальным, общечеловеческим критериям (духовности, нравственности, культуры) создает трудности в соотношении обоих подходов [253; с. 25].

Разрешить подобные противоречия мы попытаемся в рамках собственной теоретической модели. Как было неоднократно показано, социальный («общечеловеческий») уровень ЛОКС находится ниже, чем уровень индивидуальности. Это отражает, во-первых, стандартные определения личности как продукта *общественных* отношений, а, во-вторых, столь же стандартные трактовки индивидуализма как однокоренного индивидуальности понятия, подчеркивающего приоритет прав отдельного человека по отношению к социуму (подраздел 1.6).

В русскоязычной психологии понятие «индивидуальность» всегда имело и продолжает иметь «позитивную» трактовку, подчеркивая неординарность субъекта, уникальность его личностных качеств и жизненного пути. Ближайшим однокоренным понятием к нему оказывается «индивидуализм», однозначная (как научно-психологическая, так и моральная) интерпретация которого представляет трудности.

Чтобы показать картину целиком, сделаем еще один шаг в сторону. Ближайшим к «индивидуализму» понятием оказывается «эгоизм», которому русскоязычные источники склонны давать негативные определения (подразделы 1.6–1.7).

Теперь легче представить незавидное положение, в которое попал термин «индивидуализм»: с одной стороны он контактирует с «положительно» окрашенной ин-

дивидуальностью, с другой – с «недопустимым» (для академической постсоветской педагогики и психологии) эгоизмом. Основанная на узко понятой морали путаница, в создании которой преуспели некоторые отечественные гуманитарии, не позволяет открыто признать очевидное: родство индивидуальности с индивидуализмом; родство индивидуализма с эгоизмом; индивидуализм как аутентичный модус существования индивидуальности, реализующей свой уникальный потенциал.

Если вся или, по крайней мере, большая часть активности индивида эгоистически мотивирована (подразделы 1.6–1.7), а эгоизм положительно связан с альтруизмом в повседневной жизнедеятельности человека (подраздел 4.4), значит, единственно разумным и напрашивающимся подходом становится лишение понятия «эгоизм» негативной ауры – по крайней мере, для подавляющего большинства типичных жизненных ситуаций. Подобное решение естественным образом улучшит «имидж» родственного эгоизму понятия «индивидуализм», что, в свою очередь, проложит путь к началу всестороннего изучения индивидуальности как «исключительной личности», проповедующей принципы индивидуализма. Как видим, «эффект домино» (эгоизм – индивидуализм – индивидуальность) может быть приведен в действие.

Соответственно, понятие «индивидуальный потенциал» также приобретает более строгие очертания, перестав выполнять функцию заимствованной из естественных наук туманной метафоры, описывающей «скрытые способности» человека. В Личностно-ориентированной концепции счастья величина индивидуального потенциала определяется взаимодействием высшего, четвертого уровня систем «Эгоизм» (индивидуализм) и «Личностная Уникальность». Указанный уровень точно соответствует понятию «индивидуальность», определяемому как вершина развития личности [125; 156; 165]. Разумеется, индивидуализм трактуется как наиболее естественный *modus vivendi* индивидуальности, стремящейся к развитию и продуктивной реализации своего индивидуального потенциала [161].

Основная трудность на данном пути нам видится в преодолении основанных на невежестве и ложно понятых традициях псевдоморальных предрассудков, связанных с понятием «эгоизм». Хочется надеяться, что век спустя после того, как основанная на «неприемлемых» в тот период идеях сексуальности теория З. Фрейда по-

корила мир, ее путь повторит ЛОКС, в значительной степени опирающаяся на столь же малоприемлемые для советской и постсоветской науки понятия «эгоизм» и «индивидуализм».

Социальный (третий) уровень ЛОКС при всем желании *не может* выдвигать критерии индивидуальности, поскольку не является «вершинным» – в отличие от индивидуальности, принадлежащей четвертому уровню. Социум способен быть «судьей» личности, но не индивидуальности. Общество не может в полной мере оценить индивидуальность как раз потому, что последняя в своем развитии уже вышла за его усредняющие пределы. Типичным примером общественной жестокости по отношению к выдающейся личности (основанной на непонимании более высокой внутренней организации последней) являлся суд над Сократом с последующей казнью философа.

Становление индивидуальности соответственно предполагает оперирование *сугубо индивидуальными* критериями дальнейшего самоосуществления. Предшествующий социальный этап является для этого основой – необходимой, хотя далеко не достаточной. Проще говоря, невозможно стать индивидуальностью, не «побывав» ранее личностью, однако успешное завершение формирования личности (примерно к 25 годам) отнюдь не гарантирует последующее становление индивидуальности. Современные практические подходы также склонны располагать уровень индивидуальности выше в иерархии в сравнении с уровнем социального окружения [63].

Как видим, четырехуровневое построение ЛОКС скорее поддерживает вторую трактовку понятия «индивидуальность». В этом случае нас снова ждет вопрос К.А. Абульхановой о критериях становления данного понятия. В настоящее время мы могли бы сослаться на собственные опросники («ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ», «ЭЛУ Плюс»), позволяющие успешно диагностировать выраженность *всех* уровней нашей концепции (раздел 3). Однако проблема критериев, безусловно, требует более фундированного ответа. Поэтому снова обратимся к зарубежным исследованиям эвдемонии, поскольку эвдемоническая личность, как и предпринимаемая ею активность, во многом соответствуют современным представлениям об индивидуальности.

Говоря о трех основных критериях (неотъемлемых признаках) эвдемонии, исследователи отмечают реализацию уникального внутреннего потенциала, осмысленную жизнь и полное функционирование субъекта [419; 420]. Активность имеет преимущественно автономный характер, определяется значительным преобладанием внутренней мотивации над внешней и тем самым в наибольшей степени показывает актору, кто он такой на самом деле, его жизненное предназначение [441]. Высокий уровень сложности заданий (близкий к предельному по отношению к умениям субъекта) способствует достижению потоковых состояний, умножающих «психологический капитал» и ведущих к дальнейшему самосовершенствованию [272; 313]. Самостоятельно поставленные долговременные цели во многом определяют образ жизни человека [429]. Как видим, возможных критериев, способных быть примененными и к понятию «индивидуальность», более чем достаточно.

В рамках вышесказанного выясняется, что один из ключевых признаков становления индивидуальности заключается в осуществлении собственного, ни на что не похожего «жизненного проекта». Речь не идет о (социально заданных) критериях успешности, поскольку индивида привлекает сам процесс подобного существования (внутренней правоты от своей *настоящей* жизни и самосовершенствования). Равным образом речь не идет и о приоритетной «пользе для общества», поскольку достижение социально значимых продуктов деятельности не гарантировано. При этом номинально индивид остается законопослушным членом общества, хотя и не проявляет слишком большого интереса к принятым в нем ритуалам и нормам.

Вот что пишет о диалектике «индивидуального» и «социального» А. А. Митькин: «...целостность психики индивида и многие особенности межиндивидуальных связей невозможно понять, не признав существования в сознании человека некоего сугубо индивидуального «ядра», невыводимого из характера социальных отношений. Именно это ядро служит той базой для формирования сложной человеческой личности, в которой индивидуальное и социальное переплетаются в диалектическом противоречии» [222, с. 101].

«Путь совершенства», по которому движется реализующая свой потенциал индивидуальность, отвечает, как ни странно, *всем* необходимым критериям духовно-

сти, нравственности и культуры в их изначальном смысле. Ведь и нравственность, и наука, и настоящая культура создавались не на социальном, а как раз на высшем уровне, описываемом нашей моделью.

Поэтому и вопрос, поставленный К.А. Абульхановой относительно соответствия индивидуальности универсальным, общечеловеческим критериям, можно разрешить следующим образом: индивидуальность в ее второй трактовке соответствует «общечеловеческим» критериям (тем, что приняты подавляющим большинством людей) в такой же степени, в какой эти критерии (ранее созданные другими выдающимися *индивидуальностями*) не искажены, не вульгаризированы этим самым большинством. Среди истинных, не упрощенных критериев самой высокой пробы индивидуальность чувствует себя «как дома». Она сама могла бы спросить человечество, до какой степени его типичные представители соответствуют подлинным критериям индивидуальности.

Еще раз подчеркнем, что принятие второй трактовки индивидуальности подразумевает определенное «перерастание» человеком норм и условий своего социального существования. Примеры подобного рода были приведены Аристотелем еще 24 столетия назад применительно к философу-интеллектуалу, мыслительная активность которого представляет собой наилучший вид эвдемонии и способ достижения счастья [7; 346].

«Индивидуалисту» не следует заблуждаться относительно ответной реакции со стороны общества. Когда социум замечает «ослабление внимания» к себе со стороны того или иного члена, то, не всегда понимая причины, способен выдвинуть негативную (а не нейтральную) для себя интерпретацию происходящего и отреагировать соответственно. Именно в этом смысле следует понимать высказывание А. Г. Асмолова о том, что индивидуальность нужно уметь отстаивать [11, с. 9].

Сторонникам первой трактовки индивидуальности все же не стоит огорчаться. Как отмечает далее в своей работе К. А. Абульханова, важнейшим, интегрирующим оба обсуждаемых подхода, является «особое качество индивидуальности – способность жить. Эта способность заключается в использовании своего потенциала ... и переживании счастья» [253, с. 39].

Последняя цитата, очевидно, предполагает, что использование субъектом своего внутреннего потенциала делает неактуальными различия между обеими трактовками индивидуальности (едва ли К. А. Абульханова приписывала подобное же свойство «способности жить» – абсолютно неопределенному словосочетанию, универсальному трюизму). Однако, если самореализация способна «поглотить» все трактовки индивидуальности, что останется от самого понятия? Не говоря уже о том, что первая трактовка индивидуальности (своеобразие деятельности и отношений субъекта) прямо не указывает на имеющийся потенциал и его реализацию.

Есть и еще один важный аспект проблемы – возрастной. Как известно, Аристотель брал в обучение людей с 40 лет, поскольку считал, что эвдемоническая жизнь достигает вершины примерно к 49 годам. Едва ли мы станем называть «индивидуальностью» совсем юного человека (с несформировавшейся личностью), даже если круг его занятий и отношений «неповторим и своеобразен», то есть удовлетворяет первой трактовке. Очевидно, вторая трактовка подразумевает и некие *внутренние* характеристики субъекта, возникающие именно на высшей стадии развития, на которые первая трактовка прямо не указывает.

Как отмечает П. Балтес с соавторами, максимальная демонстрация индивидом собственных возможностей (*peak performance*) обычно имеет место в интервале 50 – 70 лет (т. е. в конце или уже после завершения этапа социальной реализации, согласно ЛОКС). Для индивида соответствующего возраста, осведомленного о подобной закономерности, выглядит разумным направить накопленные ресурсы именно на развитие Личностной Уникальности, что предполагало бы некоторую реструктуризацию социальных ролей и функций в сторону их уменьшения при одновременном возрастании уровня сложности выбираемой активности. Последнее становится достижимым благодаря сохраняющимся возможностям собственного организма – БиоЭГ в рамках ЛОКС.

В свою очередь, завершение периода максимальных достижений в благоприятном случае ассоциируется с приходом *мудрости* – основного достоинства пожилого возраста, способного длиться как минимум до 80 лет [336, р. 329, 334]. С нашей точки зрения, мудрость вполне могла бы рассматриваться в качестве одного из призна-

ков зрелой индивидуальности и определяться совершенной ранее переориентацией системы «Эгоизм» (ее высшего уровня) на развитие и реализацию собственной Личностной Уникальности. Прохождение субъектом предшествующего социального (третьего) этапа предполагает пришедшее понимание основных закономерностей и ограничений «внешнего» мира, в то время как случившийся перенос (на четвертом уровне) центра тяжести в сторону уникального потенциала отныне предполагает также понимание мира внутреннего (его «идеальной» части). Сочетание того и другого (внешнего и внутреннего) вполне может расцениваться как важная предпосылка обретения мудрости (см. также подраздел 2.6).

Как видим, приведенные данные также свидетельствуют в пользу второго подхода к индивидуальности, при котором возникновение высшей стадии развития личности (ее «акме», вершины) совершенно оправданно ассоциируется и с достижением более зрелого возраста (для «вызревания» требуется время). Немаловажно, что его наступление предполагает нарастающий интерес индивида к своему внутреннему миру [70, с. 7], что, в свою очередь, может облегчить контакт с идеальной частью психики.

Поскольку ЛОКС изучает психологию самореализации, отметим, что первый подход к индивидуальности (раскрывающий неповторимость и уникальность личности через анализ ее деятельностей и отношений) остается возможным в рамках третьего уровня нашей концепции, описывающего «социальную реализацию» субъекта. Второй же подход с необходимостью требует высшего, четвертого уровня.

Первая трактовка индивидуальности в рамках ЛОКС кажется «шире», вторая – «выше». Это позволяет предполагать, что «нижележащая» трактовка может находиться в иерархической соподчиненности к «вышестоящей». И в самом деле, *высшая* стадия развития личности не может не отличаться неповторимостью и своеобразием ее деятельностей и отношений – наряду с другими вышеперечисленными возможными критериями. При таком подходе вторая трактовка индивидуальности инкорпорирует в себя первую в качестве одного из подуровней.

Попутно отметим, что двусистемное построение ЛОКС позволяет интегрировать и другие расхождения в понимании индивидуальности: как качественно новой,

целостной характеристики, описывающей интегральные способы самореализации человека в течение жизни и другой ее трактовки исключительно с точки зрения индивидуальных особенностей психических (в том числе, личностных) процессов [200, с. 45]. Если обращать внимание только на расставленные А. В. Либиным акценты (в то же время имеющие немало общего и с двумя рассмотренными ранее подходами), можно при желании связать «неповторимость индивидуальных черт» с системой «Личностная Уникальность» любого уровня, в то время как «качественно новая интегральная самореализация человека» в полной мере соответствует высшему, четвертому уровню взаимодействия *обеих* систем ЛОКС.

Можно сделать вывод, что использование уровней и критериев Личностно-ориентированной концепции счастья позволяет значительно продвинуться или полностью разрешить методологические противоречия, существующие между различными подходами к определению понятия «индивидуальность» в современной общей психологии. Попутно отметим, что дополнительное подтверждение второй трактовки (из указываемых К. А. Абульхановой) как *единственно* верной, пришло в результате анализа экспериментальных результатов, связанных с эмоциональным выгоранием – области, никак, на первый взгляд, не связанной с темой индивидуальности (подробнее см. подраздел 3.6).

В своей работе Б. Г. Ананьев относит к важному показателю индивидуальности (как вершины развития личности) активность созидающей, творческой деятельности [4, с. 275], что полностью согласуется с закономерностями функционирования четвертого уровня нашей концепции и теориями эвдемонии в целом. По мнению Б. Г. Ананьева, гармония частей (личности) есть основа индивидуальности [4, с. 274]. Данное высказывание заставляет вспомнить Платона с его представлениями об эвдемонии как о гармонии души. Отметим, что понятие гармонии применительно к ЛОКС подразумевает продуктивное, сбалансированное взаимодействие высшего уровня систем «ЭГ» и «ЛУ» индивида в процессе реализации жизненного потенциала.

Вот один из возможных дискурсов, имеющий отношение к данной теме. Поскольку понятие «индивидуальность» принадлежит к высшему уровню общепсихо-

логической иерархии, ей соответствует понятие «смысл». Под смыслообразующим мотивом А. Н. Леонтьев понимал мотив, побуждающий к деятельности и придающий ей личностный смысл [193]. В рамках нашего исследования, мотив подобного рода, вероятнее всего, является *эгоистическим* – по целому ряду причин. В первую очередь, из-за выявленных в экспериментальных исследованиях многочисленных, сильных и умеренных положительных корреляций между понятиями «смысл» и «эгоизм» (подразделы 3.5 и 4.4). Во-вторых, как показано в целом ряде исследований, именно эгоистические мотивы наилучшим образом побуждают индивида к осмысленным действиям. В-третьих, большинство «первичных» мотивов (если не все) являются как раз эгоистическими, нацеленными на реализацию *личного* (собственного) интереса (вследствие чего, по терминологии А. Н. Леонтьева, и происходит наделение деятельности «личностным смыслом»). Наконец, в-четвертых, между самими понятиями «смысл» и «эгоизм», как нам удалось установить, имеется немало общих признаков (подраздел 3.5). Также отметим, что рассмотрение А. Н. Леонтьевым мотива как «предмета потребности» неизбежно бросает на него «тень эгоизма» хотя бы потому, что потребности человека имеют (полностью или преимущественно) эгоистическую природу.

По мнению А. Г. Асмолова, чтобы понять индивидуальность, надо увидеть личность как субъект выбора [11, с. 349]. Полностью согласны и утверждаем следующее: переход на высший, четвертый уровень индивидуальности в структуре ЛОКС подразумевает, что субъект совершает важнейший выбор – в пользу обнаружения, развития и реализации своей гипотетической идеальной части – Личностной Уникальности, что естественным образом детерминирует и последующие жизненные выборы.

Приведём пример успешного применения ЛОКС для решения одной из головоломок современной психологии – так называемой «дилеммы эгоиста» (проблемы общинных выгонов), касающейся соотношения личного интереса и общественного блага. Задача в общих чертах сводится к следующему: есть деревня, жители которой имеют коров, и есть общий луг, на котором эти коровы пасутся. Ради личной выго-

ды каждый крестьянин хотел бы иметь больше коров, но в этом случае вся трава на лугу будет быстро съедена, и коровы умрут от голода.

С помощью компонентов ЛОКС проблема поддается быстрому решению. Если каждому жителю деревни известна его ЛУ (а она, по определению, у всех разная), значит, мало кто из них вообще захочет иметь дело с коровами, поскольку предпочтёт самореализацию в другой области. Но один-два человека, Личностная Уникальность которых действительно связана с животноводством, быстро разберутся с оптимальным поголовьем скота [98; 182]. Как видим, современное решение проблемы («низшего») эгоизма осуществляется с помощью «Высшего» Эгоизма четвертого уровня ЛОКС – в полном соответствии с данными современных исследований, демонстрирующих умеренность в материальном потреблении эвдемонически ориентированных личностей [420].

Самое важное в вышеприведенном примере, что новые «эвдемонические крестьяне» выбирают себе другое занятие не потому, что так было решено на общем колхозном собрании или потому, что сельская власть из-за возможной перегрузки луга заставила их пройти переобучение. Они это делают, никого не спрашивая, руководствуясь сугубо внутренними, *высшими эгоистическими* соображениями (реализация собственной ЛУ), что в качестве побочного (парадоксального) результата резко улучшает *общественную* ситуацию в деревне. «Социальная» проблема устраняется отнюдь не социальными, а, казалось бы, прямо противоположными средствами, поощряющими еще больший индивидуализм. Она разрешается как бы «сама собой», а не с помощью «общественных договоренностей». Хорошо видно, что четвертый уровень нашей модели (зрелый индивидуализм) в случае своего полного развития действительно выше третьего, социального (и, разумеется, второго, базового) уровней, поскольку временами «автоматически» управляет ими, способствуя разрешению социальных конфликтов. Проблема, возникающая вследствие разросшегося «низшего» эгоизма, сама собой решается с помощью «высшего» эгоизма. Остается только догадываться, какие другие грандиозные изменения произошли бы в жизни этой «эвдемонической» деревни.

ЛОКС способна не только найти решение, но и объяснить, почему ситуация в ее нынешнем (проблемном) виде развивается нежелательным образом. Если человек занимается не своим делом, не реализовывает свою ЛУ, то образовавшуюся пустоту естественным образом заполняет другая система – «Эгоизм», причем зачастую в своих низших формах (второй, «базовый» уровень). В соответствии с ней, человек может быть больше озабочен тем, как бы получить побольше и побыстрее лично для себя, что и создает проблему общинных выгонов.

И наоборот, обнаружение и продуктивная реализация индивидом своей Личностной Уникальности ведет к резкому уменьшению нагрузки на окружающую среду – просто потому, что субъекта интересуют совсем другие вещи, относящиеся к его внутреннему миру.

Наше решение «дилеммы эгоиста» экологично для эгоистов (абсолютного большинства людей), поскольку позволяет им оставаться эгоистами – блюсти в первую очередь собственные интересы, однако перенести центр их тяжести на поиск и реализацию своей идеальной части – Личностной Уникальности.

Использование компонентов ЛОКС может оказаться продуктивным в работе с одарёнными детьми. Их врожденной «Уникальности» мы помогаем *открываться*, в то время как их «Разумный» и «Высший» Эгоизм мы можем *формировать*. Тем самым снимается противоречие между «безусловно-положительным» и «условно-положительным» подходами к воспитанию, раскрытое в работе С. Л. Братченко и М. Р. Мироновой [34].

Как отмечает В. Д. Плахов, перед обществом в системе образования и воспитания встают две судьбоносные задачи: одна – выявление потенциальных гениев («вундеркиндов» среди детей), другая – создание условий для развития потенциальных гениев в актуальных [242, с. 207]. В рамках ЛОКС, как известно, «потенциальная гениальность» ассоциируется с системой «ЛУ», в то время как способность самостоятельно актуализировать ощущаемый потенциал подразумевает развитую систему «ЭГ». Для решения каждой из задач разработана соответствующая система ЛОКС. Их развитие позволит настроенному на продуктивную самореализацию индивиду в гораздо меньшей степени зависеть от «благоприятных» внешних условий,

либо даже активно организовывать окружающую среду в соответствии с собственными нуждами.

Таким образом, в области фундаментальной психологии ЛОКС обладает интегрирующим характером в отношении ряда известных теорий личности XX века и в то же время может служить в качестве системного «прототипа» для будущих теоретических и экспериментальных исследований. С нашей точки зрения, ЛОКС является удачным примером интегративного подхода, объединения различных возможностей и перспектив вокруг индивидуальной самореализации и полноценного человеческого существования.

Разработанная концепция также позволяет провести сравнительный анализ принципов самореализации, лежащих в ее основе, с основными положениями теории решения изобретательских задач (ТРИЗ). Последняя акцентирует внимание на выборе индивидом (предположительно – творческой личностью) большой и достойной цели, определяющей последующую работу на десятилетия. Сама цель также постепенно эволюционирует, становясь все более глобальной, общечеловеческой. Гуманистический, созидательный характер выбранной цели подразумевает стремление творческой личности принести пользу всему обществу. Тем не менее, изобретатель практически всю свою жизнь сталкивается с негативными ответными «внешними» реакциями, которые он героически преодолевает, продолжая свою деятельность по достижению выбранной цели [3].

Взгляд на основные положения ТРИЗ через «призму» нашей теоретической концепции порождает три больших вопроса. Во-первых, как происходит выбор индивидом той или иной «достойной» цели? Во-вторых, что позволяет творческой личности успешно преодолевать давление внешних обстоятельств, не прекращая при этом работу над своим проектом? В-третьих, почему творческая личность так стремится принести пользу обществу, которое все время эту пользу отвергает? Или, другими словами: почему общество в основном отвергает результаты труда творческой личности?

Вначале обсудим *первую проблему*. В рамках ТРИЗ предполагается, что «цель на всю жизнь» выбирается в юном возрасте (13-15 лет), причем, как пишут авторы,

«можно начать работать *практически в любом* направлении». Трудно понять, каким образом юный и неопытный, не знающий себя человек способен сделать правильный выбор на всю последующую жизнь. Ведь и в более позднем возрасте высшее образование и профессия нередко выбираются практически наугад.

Как отмечают Г. С. Альтшуллер и И. М. Верткин, именно в возрасте 13-15 лет у человека наступает «пик творческих способностей» [3, с. 52]. Увы, авторы демонстрируют незнание психологии способностей, которые могут заявить о себе и во второй половине жизни – причем как раз такие, что требуются для высококвалифицированной *научной* работы. Почему же через несколько страниц создатели ТРИЗ, противореча себе, пишут о том, что для работы над достойной целью «никаких особых способностей не нужно» [3, с. 58]?

Что касается предложения «работать в любом направлении», то оно не только вступает в противоречие с ранее высказанным представлением о достойной цели (*случайно* выбранная цель не может быть названа «достойной»), но и демонстрирует пренебрежение авторов к уникальному внутреннему потенциалу, который способен «созреть» и раскрыться у индивида гораздо позже.

Перейдем ко *второй проблеме*. Авторы методики знакомят нас с многочисленными трудностями, которые «внешние обстоятельства» создают на пути творческой личности. При этом последняя демонстрирует негибкость, приверженность достижению своих целей и напряженную ежедневную работу в течение десятилетий. Очевидно, с точки зрения создателей ТРИЗ, подобное поведение является не героическим, а совершенно нормальным: нигде не пишется об экстраординарных *внутренних* качествах, необходимых человеку в длительном противостоянии при одновременном осуществлении напряженного творческого труда по достижению цели. Г. С. Альтшуллер и И. М. Верткин нигде не пишут, что именно определяет повышенную помехоустойчивость некоторых одаренных людей к давлению внешних обстоятельств и ударам судьбы, получаемым в процессе самореализации.

Наконец, *третья проблема* определяется странным парадоксом, который даже не замечают создатели ТРИЗ. Творческая личность выбирает гуманную цель, достижение которой принесет пользу всему человечеству. При этом человечество от-

нюдь не помогает творцу, не принимает с благодарностью его «дар», а все время создает ему помехи. Самое удивительное, что творческая личность вопреки всему продолжает считать общественную полезность своего бескорыстного труда приоритетной и непрерывно пытается навязать тем или иным внешним структурам (которые как раз и создают ей трудности) плоды своей изобретательской деятельности. С нашей точки зрения, повторяющаяся ситуация «предложения и отвержения» насквозь пропитана самоунижением и моральным мазохизмом, никак не укладывающимся в представления о достойной жизни изобретателя.

ЛОКС: предлагаемые решения. Начнем с *первой проблемы*. Современные теории эвдемонии, как и ТРИЗ, подчеркивают важность постановки и реализации индивидом долговременных целей [429]. Однако цели должны соответствовать природе внутреннего потенциала («дэймона»), который, за редким исключением, *впервые* начинает заявлять о себе не в 13-15 лет, а несколько позже [410].

Первые проявления эвдемонии хорошо заметны в ситуациях, где индивид принимает обдуманное им самим важное решение (не являющееся, с точки зрения окружающих, наиболее «удобным» для него) и в дальнейшем прикладывает постоянные усилия, чтобы воплотить это решение в жизнь, попутно испытывая чувство *внутренней правоты* и получая удовольствие от своей активности, уровень сложности которой непрерывно повышается. Совершенно очевидно, что испытывать подобные ощущения невозможно, если, в соответствии с рекомендацией авторов ТРИЗ, необдуманно выбрать в подростковом возрасте случайную, хотя и «достойную» внешнюю цель.

Индивид, ведущий эвдемоническую жизнь, должен прикладывать постоянные усилия: вначале – чтобы обнаружить свое «истинное я», затем – чтобы жить в согласии с ним. За это он получает возможность вести собственную жизнь, реализовывая тем самым наивысшую ценность из всех возможных для него. Моральная добродетель, определяющая активность души человека, обеспечивает, по мнению Аристотеля, его устойчивость к ударам судьбы [7]. Как отмечает А. Лэнгле, счастливое бытие человека, основанное на воплощении его внутренней сущности в собственной активности, позволяет противостоять страданиям [206, с. 12]. Дэймон (внутренний по-

тенциал), таким образом, способен дать смысл и направление человеческому существованию, способствовать постановке *истинных для данного индивида* целей. Для вступающего в ТРИЗ новичка было бы гораздо полезнее и гуманнее ориентироваться на *собственные* внутренние переживания, возникающие в той или иной активности, нежели постоянно ориентироваться только на «величие» внешней цели.

Перейдем к решению *второй проблемы*. Другая многоуровневая система – «Эгоизм» в рамках ЛОКС – как раз и существует в целях защиты реализуемой ЛУ. Как уже известно, человеческий эгоизм (предрасположенность в свою пользу, забота о собственных интересах) является мощной биологической силой, обладает защитными и мотивационными свойствами, не только побуждая индивида к деятельности, но и повышая его способность противостоять стрессам и давлению окружающей среды в процессе достижения цели. Речь идет о такой «любви к себе» (точнее, к своему внутреннему потенциалу), при которой Личностная Уникальность рассматривается в качестве главной ценности человеческой жизни. Соответственно, успешная реализация основной жизненной ценности приносит и наивысшее, «первосортное» счастье.

Наконец, разберемся и с *третьей проблемой*, касающейся взаимоотношений творческой личности с обществом и разного рода «внешними обстоятельствами» по терминологии ТРИЗ. Здесь нам снова помогут обе системы ЛОКС. Каким бы «плохим» или «хорошим» ни был окружающий мир, субъект актуализируется в нем, в первую очередь, ради *себя* и своего (достигаемого при этом) счастья. Данное утверждение еще раз подчеркивает роль эгоизма (индивидуализма на высшей стадии своего развития). Проще говоря, одаренному человеку следует перестать «биться головой о стену» в попытках получить всеобщее признание и «осчастливить мир»; он должен понять, что его главная задача – реализовать себя (в первую очередь, для себя же) и тем самым «осчастливить самого себя». В этом случае польза (немедленная или будущая), получаемая социумом, является лишь побочным (сопутствующим) продуктом активности субъекта. Следует понять, что общество закономерно сопротивляется любым инновациям, поскольку последние способны нарушить социаль-

ную стабильность. Неслучайно уровень *индивидуальной* самореализации (четвертый) расположен в ЛОКС выше «социального», третьего уровня.

Дисгармоничный (пусть даже «бессмысленный» или «неблагодарный») внешний мир не является противопоказанием для самореализации, поскольку рассматривается лишь как более-менее оборудованная «игровая площадка», выступая на которой, индивид не только совершенствуется, но и знакомит социум с лучшей частью себя (своей ЛУ). *Процесс* аутоотелической (совершаемой ради себя самой) активности, ведущей к ускоренному самосовершенствованию, гораздо важнее для субъекта, нежели ее результат, тем более, «внешний». Как видим, на смену «социалистическому» героизму (бескорыстному труду творческой личности на благо общества, нередко отвергающего данный труд) приходит героизм «индивидуалистический» (напряженная активность творческой личности в целях *саморазвития, самореализации и достижения собственного счастья*).

Напомним, что аналогичный ход рассуждений использовался применительно к анализу и объяснению неясных аспектов теории самоактуализации А. Маслоу (см. выше).

Таким образом, в отличие от теории решения изобретательских задач, ЛОКС далеко не столь оптимистична относительно способности каждого человека с ранней юности окунуться в решение серьезных жизненных проблем. Реализм и научная сдержанность ЛОКС соответствуют, помимо прочего, эмпирическим наблюдениям, согласно которым, успешно актуализируется лишь малое число индивидов. Иными словами, мы, в отличие от авторов ТРИЗ, убеждены в том, что «гением» способен стать далеко не каждый желающий. С другой стороны, идеи ЛОКС, впитавшей в себя достижения современной философии и психологии, способны оптимизировать процесс обнаружения, развития и продуктивной реализации одаренным индивидом своего уникального внутреннего потенциала.

Идеи, лежащие в основе обеих систем ЛОКС, могут быть использованы в качестве метафор и на «макроуровне», в котором «субъектом» выступает вся страна (или ее население). Так, выработка «коллективных смыслов» [72] способна удовлетворить «групповой эгоизм», в то время как создание национальной идеи [там же] по-

зволит народу обрести собственную *уникальность*. Сочетание того и другого (коллективных смыслов и национальной идеи, интерпретируемых в системах ЛОКС как «групповой эгоизм» и «национальная уникальность») должно способствовать достижению *счастья* в масштабах всей страны. Отметим, что в экспериментальном плане идеи обеих систем ЛОКС были действительно приложены нами к целой стране [174].

Как было показано выше, представленная системная концепция не только позволяет разрешить ряд теоретических трудностей, существующих в теориях психологии личности и общей психологии, но также открывает новые горизонты изучения высших проявлений человеческой индивидуальности в контексте реализации жизненного потенциала.

2.6. Систематизация некоторых понятий

Поскольку уровневое построение ЛОКС позволяет успешно систематизировать «глобальные», неясно очерченные конструкты, приведем примеры работы с другими понятиями, широко применяемыми как в гуманитарных науках, так и повседневном общении. Речь идет о «духовности», «культуре», «любви», «мудрости», «удовольствии», «экзистенции», «элитарности» и некоторых других. Уровневая систематизация понятия «смысл» будет проведена в подраздел 3.5.

Духовность. С точки зрения некоторых психологов, понятие священного является центральным в человеческих переживаниях [412, р. 646]. Согласно Р. Эммонсу, духовность представляет собой интегральную часть повседневной жизни, поскольку предлагает ее единую философию, создавая тем самым внутреннюю согласованность личности [329, с. 174, 209]. Духовные феномены представляют собой критически важные темы для психологического исследования – не только потому, что духовность представляет собой часть культуры, но и в связи с ее многоплановым влиянием на функционирование человека.

Человек может быть назван «духовным» в такой степени, в какой он стремится найти, познать, пережить и находиться в контакте с тем, что он считает священным [412, р. 648]. Разнообразие путей и возможностей поиска является поистине безграничным, поскольку практически любой аспект человеческой жизни может быть наделен статусом священного. Последнее при этом определяется как нечто отделенное от обыденной повседневной жизни, заслуживающее благоговения и уважения [412, р. 647].

Многообразие возможностей поиска священного, равно как и жизненных аспектов, способных обрести данный статус, в сочетании с мощным потенциалом духовности обретает особую актуальность в условиях нарастания рыночно-материалистической ориентации современного общества. В этом смысле «персональная духовность», предоставляя современному человеку временное «убежище» от всевластия изматывающего труда, чередующегося с погоней за легкими и бессмысленными удовольствиями, способна сбалансировать возникающие диспропорции.

В рамках ЛОКС «духовным» для человека становится обращение в себя с целью поиска, обнаружения и реализации (с помощью высшего уровня системы «ЭГ») своего врожденного потенциала – «Личностной Уникальности» (ЛУ) или «дэймона» в древнегреческой философской традиции. При этом в роли «священного» и выступает сама ЛУ [175].

Каковы основания и преимущества подобного выбора? Личностная Уникальность рассматривается нами как *идеальная* часть человеческой психики, определяющая жизненное предназначение, судьбу индивида [127; 131; 158]. Соответственно, реализация Личностной Уникальности как высшей жизненной ценности в соответствующей активности позволяет субъекту достигать и наивысшего счастья. Если, с точки зрения А. Тверски, духовное представляет собой *лучшее* в человеке [434], значит ЛУ автоматически приобретает «священный» статус, в то время как ее поиск становится духовным по своей природе. Ассоциирование духовности с автономией, самостоятельностью и ответственностью человека [205, с. 191] в полной степени соответствует признакам высшего, четвертого уровня ЛОКС.

Известно, что следование общепринятым путям обретения духовности способно приносить не только благо, но и зло. Примером последнего являются многочисленные столкновения на религиозной почве. В этом смысле, контакт индивида с собственной Личностной Уникальностью не может принести вред окружающим в силу того, что ЛУ спрятана внутри человека, имеет уникальный характер и потому никоим образом не «пересекается» с Личностной Уникальностью других людей. Именно в этом смысле нужно понимать идею Г. Спенсера о наибольшей сумме счастья для всего человечества, получаемой в том случае, если каждый индивид достигает полного благополучия в своей сфере деятельности, не уменьшая сферу деятельности, необходимую другим для достижения их счастья [285, с. 70].

Подобный подход может использоваться и религиозным человеком – если трактовать Личностную Уникальность в качестве «божественной» части, связывающей индивида с высшей силой. Отметим, что и реализация ЛУ в специфической для нее деятельности может расцениваться как «священный зов» [412, р. 649].

Использование системы «Эгоизм» в реализации Личностной Уникальности обосновывается удивительным совпадением с христианской концепцией первородного греха. С одной стороны, система «Эгоизм» имеет непосредственное отношение к «мирским» аспектам человеческого существования. С другой стороны, возможное достижение данной системой высшего уровня развития и ее трансформация в зрелый индивидуализм предполагает смену жизненных приоритетов в пользу обнаружения и реализации Личностной Уникальности как главной ценности духовного существования. «Вызревание» обеих систем предполагает и более старший возраст зрелой самореализации, связанный с достижением жизненной вершины. Не исключено, что и по этой причине Сократ и Платон в большей степени связывали требование «заботы о себе» со зрелым возрастом [303].

В своих работах Н. Бердяев проводит различие между мистикой и аскетикой. Первая отличается от второй тем, что исходит не только от человека, предполагая веяние в нем Божьего духа [19; 21, с. 94]. В рамках ЛОКС можно отнести аскетику к ограничению низших уровней системы «Эгоизм», в то время как мистическое «веяние духа» связать с действием Личностной Уникальности.

Духовная сущность ЛУ, взятая сама по себе, вне контекста взаимодействия с системой «ЭГ», способна также выполнять ряд важных психотерапевтических функций. Подобное может иметь место, когда «внешняя» актуализация ЛУ по тем или иным причинам временно затруднена или невозможна. Человек слушает свою «идеальную часть» и принимает *верные для себя* решения на ее основе (см. подраздел 5.2).

Таким образом, использование высшего уровня взаимодействия обеих систем Личностно-ориентированной концепции счастья позволяет выдвинуть еще одну возможность достижения духовности, имеющую ряд особенностей и преимуществ.

Культура. Отмечаемый М. Фуко механизм селекции, который культура при всей ее внешней доступности приводит в действие [303], делает обоснованным выделение ее уровней в соответствии с иерархией разработанной нами концепции.

Поскольку первый уровень ЛОКС является биологическим и не имеет отношения к предмету обсуждения, классификацию начнем со второго, «базового» уровня. В связи с преобладанием на нем (в системе «Эгоизм») двух основных инстинктов – пищевого и полового – уместно говорить о соответствующей ему так называемой «культуре для желудка и гениталий», пропагандирующей фундаментальные удовольствия, роднящие человека с животными. Данное понятие может быть соотносено с «витальной» культурой и доминирующим в ней стремлением к простому выживанию.

Третий, социальный уровень ЛОКС может быть в значительной степени ассоциирован с «массовой» культурой. Данный вид культуры формирует ценностные ориентации населения и стереотипы массового сознания, которые в значительной степени соответствуют общественным отношениям, господствующим в данном социуме. Например, для современного западного общества характерна пропаганда ценностей потребления и гедонизма в качестве приоритетных.

Вершину социального уровня составляет так называемая «элитарная» культура, представители которой в значительной степени осуществляют создание, отбор и наделение статусом тех или иных культурных творений. Мы не выделяем элитарную культуру как отдельный уровень в силу ее неразрывной связи с массовой культурой,

а также сохраняющейся групповой организации ее носителей на основе известных «школ» и «направлений». Разумеется, отдельные представители элитарной культуры способны к подъему на четвертый уровень.

В рамках ЛОКС, творческая деятельность одаренного человека, включающая в себя создание новых культурных и научных шедевров, разворачивается в условиях, описываемых высшим, четвертым уровнем взаимодействия обеих систем концепции. Принципиальное качественное отличие заключается в особом характере творческой активности субъекта, предпринимаемой с целью реализации зрелой «Личностной Уникальности» (высшего уровня второй системы ЛОКС). В отличие от господствующих тенденций «витальной», «массовой» и (в меньшей степени) «элитарной культуры», индивид движется абсолютно уникальными путями, соответствующими высшему уровню развития системы «ЛУ». Поскольку предпринимаемая активность (как и питающая ее мотивация) имеют аутоотелический характер, осуществляются ради самих себя, создание «социально-значимых» ценностей для нижележащих уровней не гарантировано и может выступать лишь в качестве побочного результата деятельности.

Тем не менее, в благоприятном случае созданный культурный продукт опускается на третий, социальный уровень, вначале становясь предметом изучения представителей элитарной культуры и включаясь ими впоследствии в сокровищницу мировой цивилизации. Постепенно вступая во взаимодействие с массовой культурой, он становится предметом изучения со стороны индивидов, «поднятых» в процессе социализации со второго, «полуживотного» уровня на социальный.

На высшем, четвертом уровне ЛОКС речь идет об *индивидуальной культуре* как культуре индивидуальности, понимаемой нами в качестве высшей формы развития личности, реализующей свой внутренний потенциал и тем самым осуществляющей уникальный «жизненный проект». Именно в данном контексте идет речь о «культуре себя», в некотором смысле противостоящей нижележащим уровням, связанным в основном с «внешними» (в том числе социальными) объектами и явлениями [303].

Индивидуальная культура подразумевает, по мнению В.М. Овощникова, «умение жить наедине с собой», в собственном «индивидуальном пространстве» [234]. В

рамках ЛОКС речь идет о способности «Высшего» Эгоизма (зрелого индивидуализма) обнаружить и вступить в контакт с идеальной частью – Личностной Уникальностью, признавая ее совершенствование и реализацию в качестве главных жизненных ценностей. Скрытый драматизм и возможная амбивалентность подобного взаимодействия обусловлены «базовой запятнанностью» системы «Эгоизм», на своих низших уровнях роднящей человека с животными. Это «родимое пятно» сохраняется и у «Высшего» Эгоизма несмотря на все произошедшие трансформации в ходе развития соответствующей системы, становясь особенно заметным в контрасте с идеальной частью личности. Особенности возникающего при этом «внутреннего диалога» (подобно буберовскому «Я» – «Ты»), связанного с важнейшими экзистенциальными выборами субъекта и воплощения его результатов в соответствующей внешней активности еще ждут своего исследователя.

С другой стороны, система «Эгоизм» на высшем уровне своего развития полностью утрачивает негативные моральные коннотации, поскольку именно «Высший» Эгоизм получает возможность тесного контакта, «перетекания» в Личностную Уникальность, определяемую нами, как уже отмечалось, в качестве *идеальной* части человеческой психики, высшей внутренней ценности.

Любовь. Феномен любви, как известно, всегда привлекал внимание не только простых людей, но и деятелей искусства, культуры, науки. Соответственно, существует множество определений любви, которые на наш взгляд, недостаточно систематизированы.

Проделаем известную операцию (мысленного моделирования) применительно к любви, соотнесем данное понятие с уровнями нашей теоретической концепции. На первом уровне, связанном с биологическими предпосылками любви, можно говорить о наличии соответствующих желез и гормональных механизмов, «закодированных» в ДНК новорожденного. Ко второму, «базовому» уровню мы причисляем половую любовь, фундамент которой, как всем известно, составляет один из двух главных инстинктов – у человека и у животных.

В то же время половая любовь приобрела в человеческом обществе ряд специфических (культурно обусловленных) форм и проявлений, весьма удаленных от сво-

ей «животной» основы. Соответственно, речь идет о подъеме на третий, социальный уровень ЛОКС, в рамках которого имеют место такие феномены как «безусловная» любовь, романтические отношения, эмпатия, альтруистические проявления вплоть до самопожертвования во имя любимого человека (во имя родины) и т. д. Вот что пишет о подобных процессах К. Армстронг: «Сколько раз уже бывало в человеческой истории, что некая способность начиналась в связи с базовыми и инстинктивными потребностями, а впоследствии выходила на другой уровень» [8, с. 336].

Наконец, четвертый уровень ЛОКС предполагает обращение психологически зрелого индивида к главному потенциальному «совершенству» собственной жизни – находящейся внутри Личностной Уникальности («дэймону» в античной традиции) как идеальной части психики. Именно в этом смысле понимал любовь Сократ, когда отождествлял ее с устремленностью индивида к высшим ценностям своего существования. Как отмечает Д. Нортон, любовь в традиции эвдемонии означает *развитие*. Эрос является энергией самоактуализации, направляемой на верную цель, предоставляя индивиду важный ресурс, «броню», необходимую для преодоления препятствий внешнего мира [411, р. 6].

В свете вышесказанного, включение нами системы «Эгоизм» (на своем высшем уровне содержащей «любовь к себе» и к своему внутреннему потенциалу) в концепцию самореализации становится более понятным и обоснованным.

Приоритетную для каждого необходимость контакта с собственным дэймоном («гением» в переводе на латинский) подчеркивает известный всем психологам (однако далеко не всеми правильно понимаемый) древнегреческий лозунг «Познай себя». Подобное самопознание невозможно без «любви к себе» – точнее, любви к своему внутреннему идеалу, ожидающему обнаружения и продуктивной реализации в будущем. Любовь такого качества, вероятно, проявляет мать к сыну, когда верит, что из него вырастет *гений*.

И действительно, как показывают исследования, подобная любовь со стороны родителей и педагогов к одаренному ребенку в детстве позволяет ему «любить себя» (точнее, ценить свой внутренний потенциал) во взрослой, самостоятельной жизни и тем самым успешно преодолевать многочисленные препятствия, возникающие в

процессе самореализации. Талант, скорее, нужно долго «выращивать», нежели ожидать его спонтанную и беспрепятственную актуализацию [50]. Поэтому родителям и учителям следует находить способы мотивировать одаренного ребенка к тому, чтобы он был готов тратить много времени на ежедневные занятия. Сделать это поначалу удастся лучше всего через безграничную любовь к своему юному подопечному [371, р. 297]. По мнению М. Фуко [303], хороший учитель своей бескорыстной любовью к ученику являет ему образец того, как сам юноша должен заботиться о себе (о своем потенциале, своей ЛУ) в качестве субъекта.

Как отмечает С. Франклин, любящие родители могут позволить ребенку испытать (временную) неудачу, чтобы тот не боялся искать область, в которой действительно скрыты его дарования. Немаловажно, что данная область может не совпадать с той, в которой ранее обнаружилось призвание родителей: влияние способны оказать гены всех предков ребенка, не только ближайших. Эффективные учителя запомнились тем, что всячески поддерживали своих студентов в поиске и развитии собственного потенциала [360, р. 47].

Поэтому в рамках ЛОКС, взрослый индивид, никак не ощущающий собственное «внутреннее сокровище» (Личностную Уникальность), уникальное жизненное призвание, не достоин и высшей «любви к себе», определяемой четвертым уровнем системы «Эгоизм». В заданных рамках «общественной и личной жизни» ему предписывается любить других, поскольку до настоящей, *высокоэгоистической* любви к себе, то есть к своему внутреннему идеалу, он еще «не дорос».

Попутно отметим, что любовь к (гипотетическому) дэймону другого человека относится не к четвертому, а третьему уровню ЛОКС – просто потому, что с чужой идеальной частью (в отличие от своей) мы не имеем даже непосредственного контакта. К тому же и вопрос о том, каждый ли получил при рождении уникальный «природный дар», до сих пор остается открытым.

Вернемся к «уровням любви». Первый из них можно зафиксировать с помощью разного рода биохимических анализов, взятых у человека. Второй – увидев сцену полового акта. О третьем уровне любви слагают стихи, пишут романы и снимают художественные ленты. Наконец, четвертый уровень продемонстрировать сложнее

всего в силу его внутренней репрезентации и абсолютной уникальности для отдельного индивида. О наличии данного уровня можно лишь косвенно судить по продуктам творческой деятельности и самоотчетам одаренного человека, реализующего свое уникальное предназначение, живущего *собственную* жизнь.

Божественная версия сотворения мира предполагает, что все возникшие предметы и явления отражают индивидуализм и творческую природу Создателя. Так и Личностная Уникальность сродни божественной силе, поскольку, преодолевая все преграды (с помощью «Высшего» Эгоизма) способна приводить к созданию нового – причем такого, которого даже Бог предусмотреть был не в силах. И если «Бог есть любовь», то отношение индивида к своему уникальному творческому потенциалу по праву также должно представлять собой любовь высшей пробы [165].

Мудрость. ЛОКС позволяет наполнить более конкретным содержанием понятие «мудрость», являвшееся предметом философских поисков на протяжении столетий [336]. В нашем представлении мудрость, достигаемая на высшем, четвертом уровне индивидуального развития, представляет собой синтез глубокого осознания субъектом своей Личностной Уникальности (древнегреческое «Познай себя» – подробнее см. подраздел 1.1) и понимания закономерностей внешнего материального мира, которое достигается с помощью системы «ЭГ».

Использование мысленного моделирования применительно к понятию «мудрость» обосновывается, с одной стороны, представлением о мудрости как редком свойстве немногих людей старшего возраста, с другой – наличием *высшего* уровня обеих систем ЛОКС, достижение которого ассоциируется с вершиной развития и самореализации психологически зрелого индивида. Таким образом, общими признаками, обуславливающими возможность сопоставления мудрости с четвертым уровнем нашей модели является представление о (возможности) высшей стадии развития человека, имеющей место в старшем возрасте.

В то же время необходимо обсудить относительное противоречие, связанное с возможным наличием возрастных различий в сопоставляемых понятиях. Как отмечает П. Балтес с соавторами, максимальная демонстрация индивидом собственных возможностей (*peak performance*) обычно имеет место в интервале 50 – 70 лет (что

как раз соответствует высшему, четвертому этапу ЛОКС). В свою очередь, *завершение* периода максимальных достижений примерно к 70-75 годам (и снижение активной деятельности в целом из-за наступающих возрастных ограничений) в благоприятном случае ассоциируется с приходом мудрости – основного достоинства старшего возраста, способного длиться как минимум до 80 лет [336, р. 329, 334].

Имеются и другие представления, согласно которым, мудрость, ассоциируясь с достаточно зрелым возрастом, не привязывается столь жестко к периоду «после семидесяти». Обсуждаемое понятие трактуется как способность разрешения индивидом проблемных ситуаций в профессиональной деятельности и повседневной жизни, основанная на сложившемся жизненном опыте и развитом практическом интеллекте [87, с. 30]. Хотели бы отметить, что определение мудрости лишь в качестве «особого когнитивного образования» [87, с. 30] все же кажется нам недостаточным: оно игнорирует эмоциональное состояние мира, покоя и тихой радости («нехотения»), присутствующее в душе мудреца вследствие ограничения былых гедонистических побуждений [274, с. 67].

В свете вышеизложенного имеются две основных возможности, которые в рамках четвертого уровня нашей концепции не противоречат друг другу. С одной стороны, (в соответствии со взглядами П. Балтеса), мы можем рассматривать сложившуюся мудрость как *завершающую* стадию высшего этапа ЛОКС; с другой – рассматривать *начало* четвертого этапа (перехода индивида к нему) как одно из первых проявлений формирующейся мудрости. Отсутствие в нашем распоряжении соответствующего контингента испытуемых (старше 70 лет с наличием высоких показателей «мудрости»), способного верифицировать первую точку зрения, заставляет нас в настоящее время подробнее исследовать вторую.

Как известно, наступление четвертого периода ЛОКС ассоциируется с представлением индивида о собственной «Личностной Уникальности» (внутреннем потенциале) как высшей ценности собственной жизни, подлежащей реализации с помощью системы «ЭГ». Для человека соответствующего возраста, осведомленного о подобной возможности и ощущающего соответствующие «внутренние сигналы», выглядит разумным направить накопленные ресурсы именно на развитие ЛУ, что

предполагало бы некоторую реструктуризацию социальных ролей и функций в сторону их уменьшения при одновременном возрастании уровня сложности выбираемой (высокоиндивидуализированной) активности. Последнее становится достижимым благодаря сохраняющимся (к 45-50 годам) возможностям собственного организма – «БиоЭГ» в рамках ЛОКС.

С нашей точки зрения, мудрость вполне могла бы рассматриваться в тандеме и с понятием «индивидуальность» как высшей формой развития личности [253, с. 25] и определяться совершенной ранее переориентацией системы «Эгоизм» (ее высшего уровня) на развитие и реализацию собственной Личностной Уникальности. Прохождение субъектом предшествующего социального (третьего) этапа предполагает понимание основных закономерностей и ограничений внешнего мира, в то время как случившийся перенос (на четвертом уровне) центра тяжести в сторону развития уникального потенциала отныне предполагает также понимание мира внутреннего («идеальной» части психики). Сочетание того и другого (понимания индивидом внешнего мира и осознания своего внутреннего потенциала) вполне может расцениваться как важная особенность мудрости.

Вероятное ухудшение здоровья в пожилом возрасте, предполагающее снижение возможностей собственного организма (БиоЭГ как фундамента системы), способно привести в качестве следствия к определенной потере устойчивости всей системы «Эгоизм». По контрасту, продолжающееся развитие системы «Личностная Уникальность» делает перенос на нее «центра тяжести» психической жизни еще более актуальным.

Предлагаемое нами решение в рамках собственной теоретической модели рассматривает наступление мудрости с точки зрения выбора человеком подлинных *для него* (внутренних) ценностей в качестве приоритетных оснований дальнейшей жизни. Под основной ценностью мы подразумеваем Личностную Уникальность (уникальный внутренний потенциал), достигшую высшего, четвертого уровня развития.

Каковы же основания подобного выбора, трактуемого нами как «начало мудрости»? Во-первых, наступающая мудрость основывается на утрате индивидом былых иллюзий относительно «чудесных» возможностей и перспектив, существующих во

внешнем мире: большинство «позолоченных орехов» на поверку оказываются пустыми [320], в то время как чувственно-материалистические удовольствия теряют былую привлекательность вследствие действия закона адаптации [272]. Во-вторых, индивид ощущает внутренние сигналы Личностной Уникальности, которая трактуется ЛОКС в качестве идеальной части психики, определяющей жизненное предназначение, человеческую судьбу. Наконец, в-третьих, наступающая мудрость как раз и определяется выбором ЛУ в качестве главной жизненной ценности, реализация которой неизбежно принесет наивысшее счастье – как раз потому, что Личностная Уникальность представляет *лучшее*, чем обладает индивид.

Таким образом, в рамках ЛОКС мы говорим о мудрости «Высшего» Эгоизма, проявляемой в плане приоритетного выбора имеющейся «внутренней» мудрости – собственной Личностной Уникальности. Индивид начинает в большей степени учиться «у себя», нежели «у других», тем самым способствуя дальнейшему развитию внутренней мудрости [179].

Отныне психологически зрелый индивид знает: где и как приобретается мудрость; где и в каких контекстах ее следует применять; какого рода личностная компетентность лежит в основе мудрости. Как отмечает М. Фуко, именно в зрелом возрасте забота индивида о себе становится полноценной и наиболее эффективной [303]. Иными словами, обретающему мудрость субъекту становятся известными свои уникальные сильные стороны, соответствующие им виды активности и жизненное предназначение в целом. Все вышеотмеченные признаки удовлетворяют основным характеристикам мудрости, выделенным П. Балтесом [336, р. 330].

Удовольствие. Системный характер нашей теоретической концепции, равно как и выявленная природа взаимоотношений между эвдемонической и гедонистической ориентацией, также делают возможным выделение соответствующих ЛОКС «уровней удовольствия» – в связи с самореализацией или без нее. Это помогает внести дополнительную ясность в разработку соответствующей проблематики. Возможность и правомерность подобной процедуры также обосновывается научными воззрениями, связывающими понятие «эгоизм» (представленное нами ранее в виде че-

тырех уровней одной из систем ЛОКС) и понятие «гедонизм» в качестве одной из его специальных разновидностей – гедонистического эгоизма [414].

Поскольку гедонизм характеризуется именно психологическими переживаниями, мы не будем затрагивать первый, «биологический» уровень ЛОКС, а начнем со второго, «базового». Соответствующее ему удовольствие определяется, главным образом, удовлетворением двух основных инстинктов – пищевого и полового и демонстрирует родство человека с животными.

Наслаждения третьего, «социального» уровня ЛОКС имеют, по определению, чисто «человеческий» характер. К типичным их разновидностям, по мнению М. Крингельбаха и К. Берриджа, можно отнести «артистические», «альтруистические», «денежные» и другие удовольствия. Преемственность гедонистических переживаний третьего уровня нашей концепции относительно второго была подтверждена недавними нейропсихологическими исследованиями, обнаружившими практически полную идентичность мозговых паттернов в том и в другом случае [382; 201].

Наконец, четвертый уровень ЛОКС предполагает обращение индивида к главному потенциальному «совершенству» собственной жизни – находящейся внутри Личностной Уникальности («дэймону» в античной традиции) как *идеальной* части психики. Еще Аристотель считал удовольствия, достигаемые в процессе самореализации (в особенности связанные с творческим мышлением, теоретизированием), наивысшим их видом [7]. А. Маслоу писал о «пиках самоактуализации», основанных на совершенно особых, трансцендентных ощущениях [219], а М. Чиксентмихайи – о самозабвении в «поточковых» состояниях [347].

Таким образом, системное построение Личностно-ориентированной концепции счастья позволяет выделить соответствующие уровни в гедонистических переживаниях человека, в то же время сохраняя подчиненное положение гедонизма по отношению к эвдемонической жизни [159]. Осуществленная процедура не только вносит большую систематизацию и требуемую иерархичность в понятие «гедонизм», но и позволяет приступить к разработке соответствующих методик, способных диагностировать уровни гедонистических переживаний человека.

Экзистенция. В одной из своих работ Д. А. Леонтьев использует метафору «пунктира», описывающую человеческое существование [197]. Очевидно, «пробел» в пунктире показывает, что индивид регрессирует на «субчеловеческий» уровень, не требующий особых энергетических затрат и роднящий человека с животными. «Линия» же означает истинно человеческое существование, при котором субъект развивается и «выстраивает» себя, превращая заложенные в нем возможности в действительность.

Нетрудно убедиться, что метафора пунктира подразумевает лишь два крайних состояния – линия или пробел – «все или ничего». Об этом же пишет Д. А. Леонтьев, когда выделяет только два плана существования – «человеческий» и «субчеловеческий». Как хорошо известно, постановка вопроса в духе «или – или» означает предъявление ультиматума (себе или другим). Так сколько возможных «планов» насчитывает человеческое существование и насколько адекватна метафора пунктира?

Мы постараемся внести большую ясность относительно обсуждаемой темы, в очередной раз используя для этого собственную теоретическую модель. Сравним ее построение с «пунктирным существованием» Д. А. Леонтьева. Если не затрагивать первый уровень ЛОКС (биологические предпосылки самореализации, необходимые для успешной работы вышестоящих уровней), можно увидеть, что возможности экзистенции распространяются не на два, а на три уровня концепции – со второго по четвертый.

Если применить определения Д. А. Леонтьева к ЛОКС, то, действительно, функционирование взрослого индивида в пределах второго уровня, ассоциируемого, главным образом, с удовлетворением пищевого и полового инстинктов, правомерно назвать «субчеловеческим». Определение «человеческого» существования естественным образом вписывается в третий, социальный уровень нашей концепции. Большая часть активности человека на данном уровне также задается социальными нормами, хотя «сложность» в сравнении с нижележащим уровнем возрастает. Тем не менее, типичный режим существования подавляющего большинства граждан иначе как усредняющим назвать трудно. Собственно говоря, нахождение третьего,

социального уровня ЛОКС между вторым и четвертым как раз и демонстрирует его «срединное» положение применительно к возможностям экзистенции.

Четвертому же уровню ЛОКС лучше всего соответствовало бы определение его как «суперчеловеческого», поскольку именно там происходит трансформация в индивидуальность, высшей ценностью которой отныне становится жизнь в соответствии со своим внутренним потенциалом – Личностной Уникальностью. Индивид в своем развитии («самостроительстве») вступает на абсолютно неизведанную территорию – просто потому, что его ЛУ неповторима по определению. Соответственно, резко возрастает сложность решаемых задач – как в силу их уникальности, так и вследствие ослабления поддержки со стороны нижележащего социального уровня. Мы называем четвертый уровень именно «сверхчеловеческим» (а не просто «человеческим»), поскольку крайне малое число индивидов отваживаются резко увеличить нагрузки и решать полностью уникальные задачи в собственной жизни.

Мы согласны с Д. А. Леонтьевым в том, что человек, даже одаренный и мотивированный, не способен постоянно функционировать на пределе своих возможностей во всех сферах жизни. Подтверждение вышесказанному встречаем и в недавней работе Н. Бадхвар, посвященной эвдемонии и счастью [335]. В нашей интерпретации, высокий («суперчеловеческий») уровень сложности имеет место лишь в ситуациях деятельности, связанных с реализацией ЛУ. В остальное же время подобный индивид «колеблется между средней («человеческой») и низкой («субчеловеческой») сложностью предпочитаемой активности.

Для остального населения выбор и того меньше: у них действительно лишь две степени свободы – манящая своими наслаждениями «субчеловеческая», «полуживотная» (второй уровень ЛОКС) с ее двумя «фундаментальными удовольствиями» и «человеческая» (третий уровень ЛОКС) с повторяющимися изо дня в день траекториями движения винтика в социальном механизме. Преобладающий у конкретного индивида второй или третий уровень системы «ЭГ» (принадлежащий к «ядру» личности по терминологии С. Мадди), выбирает соответствующую «периферию» (образ жизни, особенности поведения и т. д.).

Поэтому и «пунктирное» существование человека, подразумевающее только два основных модуса, разумно заменить более подходящей метафорой, например, «синусоидой». Немногих людей, успешно реализующих свой индивидуальный потенциал, кривая систематически возносит выше всех остальных.

Если человек видит только один выбор в своей жизни, его называют фанатиком. Две альтернативы («или – или») подразумевают ультиматум. Реальный выбор из имеющихся вариантов начинается с числа «три». ЛОКС предоставляет подобный выбор реализующему свой потенциал человеку в каждый момент его жизни.

Таким образом, Личностно-ориентированная концепция счастья с ее четырьмя уровнями позволяет расширить метафору «пунктирного» существования человека дополнив «субчеловеческое» и «человеческое» определение экзистенции «суперчеловеческим» уровнем [153].

Приведенные выше примеры демонстрируют не только потенциал нашей многоуровневой модели, но и преимущества системного подхода в целом. Как известно, Б.Ф. Ломов, один из основоположников системного подхода в психологии, умело избегал «лобового столкновения» конкурирующих теорий, концепций и методов как раз потому, что понимал многоуровневость предметного поля своей науки [16, с. 272].

Элита. Авторы отечественных работ по элитологии отмечают трудности разграничения «истинной элиты» и «квазиэлиты» [80; 81]. Появление подобной проблемы в государственном масштабе может быть связано, в первую очередь, с необходимостью рекрутировать во власть представителей истинной элиты. Как пишет Н. А. Бердяев, главной целью всех социальных процессов является отыскание «способного человека» и наделение его символами способности – величием и почитанием [22, с. 145-146].

Павел Карабущенко выделяет элитарное сознание в качестве основного надежного критерия избранности [80, с. 3]. При этом главным принципом элитарного сознания выступает реализация личностью своего творческого потенциала [80; с. 18]. Отметим, что ЛОКС (особенно ее четвертый уровень) как раз изучает реализацию индивидом своего уникального потенциала. Высший уровень развития обеих взаи-

модействующих систем позволяет одаренному индивиду осуществить «заявку на собственное превосходство» [80; с. 72], воплотить в самостоятельно выбранной активности собственные достоинства [80; с. 95], осуществлять непрерывное самосовершенствование, делая свою жизнь счастливой и насыщенной.

Таким образом, в рамках ЛОКС «истинная элита» характеризуется достижением четвертого уровня развития обеих систем – «Высшего» Эгоизма (индивидуализма) и зрелой Личностной Уникальности. Человек осознает свой неповторимый внутренний потенциал (ЛУ) в качестве высшей ценности собственной жизни и стремится к его реализации (с помощью ЭГ), что, в свою очередь, создает насыщенную, счастливую жизнь. Носители элитарного сознания, представленные в теориях Платона, Аристотеля, Ф. Ницше, А. Маслоу, К. Юнга и других ученых, могут быть успешно описаны с помощью обеих систем нашей концепции.

Переходу субъекта к четвертой фазе своего развития предшествует прохождение нижележащего, социального уровня, необходимость которого определяется, помимо прочего, усвоением культурных богатств (информации), накопленных в избранном домене знаний. Совершенно очевидно, что элитарная личность в ее классическом понимании предпочла бы получать необходимые знания непосредственно из рук создателей культурных шедевров – так же как и всю сопутствующую «жизненную идеологию».

Переход самоактуализирующегося индивида к высшему уровню, связанному с реализацией сугубо уникального жизненного проекта, естественным образом создает увеличивающуюся «психологическую дистанцию» по отношению к остальной массе населения, что также становится одним из признаков элитарности [81]. Социум при всем желании не способен оказать такому человеку помощь как минимум по двум причинам: в связи с невозможностью контакта с Личностной Уникальностью индивида (вторая система ЛОКС) и отсутствием гарантий получения социально значимых результатов. Автономная активность, практикуемая самосовершенствующимся субъектом, имеет аутоотелический характер – осуществляется не в целях «пользы для общества», а ради себя самой. Все объективные ценности, создаваемые (достигаемые) в этом процессе, представляют лишь сопутствующие результаты.

Целесообразность совместного рассмотрения понятий, принадлежащих высшему уровню нашей модели, с элитологическими дефинициями аргументируется, помимо прочего, целями, к достижению которых стремится одаренный субъект в процессе самореализации. Напомним, что эвдемонизм как часть современной позитивной психологии связывает реализацию индивидом своего внутреннего потенциала с достижением счастья – высшей и конечной ценности человеческого существования. При этом, как нам недавно удалось продемонстрировать, именно «эвдемоническое» счастье может считаться «первосортным» в сравнении с другими его разновидностями, изучаемыми соответствующими теориями позитивной психологии [161]. Таким образом, «высший», наиболее одаренный и ориентированный на самореализацию слой населения (потенциальная элита, принадлежащая четвертому уровню ЛОКС) способна получить «высшую» же разновидность счастья [168; 170].

Также отметим, что успешная самореализация, при всей «широте и доступности» данного призыва, не становится массовым явлением и по-прежнему остается уделом небольшой части населения. В свете вышесказанного пока приходится вести речь лишь о весьма *исключительной* (элитарной) группе людей.

В контексте теории элит снова обратимся к «мифу о пещере» Платона, составляющего один из краеугольных камней учения великого философа. Согласно данному мифу, один из живущих в темной пещере людей решает выбраться из нее и в результате попадает в гораздо лучший мир, освещаемый лучами истинного знания. Такой просветленный человек («философ» по выражению Платона; представитель высшего уровня в рамках ЛОКС) является единственно достойным кандидатом на управление оставшимися в подземелье людьми. Однако возникает вопрос: захочет ли элитарный индивид спускаться обратно к «пещерным людям» и их пещерным проблемам, фактически регрессируя в собственном развитии, теряя только что открывшиеся перспективы настоящей жизни для самого себя? Ведь наиболее привлекательной альтернативой для просветленного субъекта становится дальнейший уникальный рост «вверх» вместо спуска «вниз».

Надо полагать, в пещере уже имеется своя «квазиэлита», отличительной особенностью которой являются качества, необходимые для сохранения статус-кво и

выживания именно в примитивных условиях – в первую очередь, хитрость и грубая сила. Если истинно элитарный представитель обладает максимально выраженными высшими уровнями систем «ЭГ» и «ЛУ», то у квазиэлиты система «ЭГ» в лучшем случае доведена до третьего, социального уровня, в то время как представление о системе «ЛУ» полностью отсутствует. Квазиэлита неизбежно проиграет представителю истинной элиты в изменившихся условиях (реализации назревшей необходимости выхода всего племени из пещеры к свету), поэтому она будет всеми возможными способами противиться новым веяниям. «Поднявшийся к солнцу» человек наверняка осознает возникающие риски и предпочтет наиболее разумный для себя путь – выбрать по возможности отдельное существование и предоставить пещерное население с его вождями самим себе.

Таким образом, возникает парадокс: представители истинной элиты неизбежно проигрывают агрессивной квазиэлите как по объективным, так и по субъективным основаниям. В сравнении с квазиэлитой носители элитарного сознания имеют не только меньше шансов, но и собственного желания осуществлять управление, поскольку привязывание себя к осуществлению социальных функций с большой вероятностью означает регресс в собственном уникальном развитии. Платон открыто пишет в «Государстве», что таких людей следует *принуждать* к руководству – в качестве платы за освобождение от оков в пещере (предполагается, что человек освободился от них не сам, а с некой посторонней помощью).

Два соображения нарушают благие пожелания Платона. Во-первых, в современных условиях к управлению государством стремятся пробиться все кому не лень. Среди таких соискателей отсутствует не только истинная элита, но нередко даже квазиэлита как меньшее из зол. Во-вторых, нежелание управлять, проявляемое представителем истинной элиты (по указанным выше соображениям) не только не «карается», но, наоборот, всячески приветствуется квазиэлитой, избавляющейся от превосходящего ее конкурента. Приход квазиэлиты к власти означает застой в развитии государства – в первую очередь, в связи с неискоренимыми особенностями «пещерного» менталитета управленцев, их духовного родства с низами.

Таким образом, признание индивидуального потенциала и его реализации высшим идеалом собственной жизни предполагает скептическое отношение носителя элитарного сознания к возможностям управления на социальном уровне, захваченном квазиэлитой. Возникает ситуация «пещерной однородности» «низов» и «верхов», ведущая лишь к имитации перемен и застою в развитии государства [168].

Все же отметим, что в своем полностью первоизданном виде платоновская метафора (в рамках которой индивида освобождает посторонний аноним, не являющийся, очевидно, обитателем пещеры) имеет лишь одно решение, свойственное, скорее, социально ориентированному государству. Речь идет о систематическом наблюдении и отборе способных молодых людей из низших слоев общества и подъеме их «к свету» – получению качественного образования и управленческих навыков. В дальнейшем эти люди обязуются руководить народом, которым они были порождены и с которым провели свое «пещерное» детство.

Приведенные примеры демонстрируют теоретические возможности ЛОКС относительно ряда важнейших понятий гуманистических наук. Проведенный анализ открывает новые широкие перспективы, связанные с дальнейшим исследованием высшего, четвертого уровня концепции применительно к понятиям «духовность», «индивидуальность», «любовь», «полноценное осмысленное существование», «удовольствие», «мудрость», «элитарность».

Выводы по разделу 2

1. Разработанная автором Личностно-ориентированная концепция счастья (ЛОКС) представляет собой многоуровневую системную модель, описывающую внутренний потенциал (система «Личностная Уникальность») и его реализацию (система «Эгоизм»). Принадлежа большей частью к эвдемонической группе теорий современной позитивной психологии, ЛОКС связывает воедино такие понятия как «жизненный потенциал», «самореализация» и «счастье».

При создании концепции были использованы понятия (эгоизм, индивидуализм, личностная уникальность, внутренний потенциал, самореализация), на протяжении веков являвшиеся предметами научных споров и дискуссий. Такой подход впоследствии определил высокую интегративную и объяснительную силу ЛОКС.

2. Двусистемное, многоуровневое построение концепции, обеспечивая диалектичность и многосторонность исследования жизненного потенциала и его реализации, позволяет существенно продвинуться в решении ряда философских, религиозных и психологических проблем. Так, ЛОКС демонстрирует согласие с основными постулатами современных религий на нижних уровнях и разногласие относительно высшего уровня человеческого развития. Система «Личностная Уникальность» («идеальная» часть психики) может рассматриваться как аналог «божественного» в человеке, которому противостоит «Биологический» и «Базовый» Эгоизм в качестве «врожденной греховности» каждого индивида. Таким образом, наша концепция более сбалансирована и диалектична в предположениях о моральной природе новорожденного, не объединяясь в полной мере ни с религиозными, ни с гуманистическими постулатами. Реализация максимального «добра» может быть ассоциирована с достижением каждой из систем ЛОКС высшего, четвертого уровня развития.

3. Присутствующая в ЛОКС уровневая детализация позволяет прояснить или существенно дополнить некоторые аспекты философских теорий Платона («миф о пещере»), Аристотеля («любовь к себе» и понятие «золотой середины»), И. Канта (двойственная природа человека), А. Шопенгауэра (оборот внутрь «воли к жизни» с целью достижения квиетизма), Ф. Ницше (теория сверхчеловека) и других ученых.

4. В психологии личности ЛОКС в значительной степени интегрировала известные теории XX столетия – концепции Р. Ассаджиоли, Э. Берна, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, З. Фрейда, Э. Эриксона, К. Юнга. Использование двусистемного, уровневого аппарата ЛОКС позволяет прояснить соотношение концепций З. Фрейда и К. Юнга, выявить преимущественную принадлежность гуманистических теорий А. Маслоу и К. Роджерса к разным уровням ЛОКС, доказать недостаточную обоснованность построения концепции самоактуализации А. Маслоу в виде «пирамиды».

5. Обе системы ЛОКС способны интегрировать основные концепции эвдемонической жизни (Аристотель, А. Уотерман, Р. Райян, Э. Деси, К. Рифф, К. Шелдон, Д. Шмоткин, М. Чиксентмихайи и др.). Природа состояний, характерных для потоковой активности, может интерпретироваться как беспрепятственная деятельность системы «ЛУ» без необходимости подключения системы «ЭГ».

6. Использование идей, заложенных в Личностно-ориентированной концепции счастья, позволяет значительно продвинуться в проработке соотношения двух основных общепсихологических трактовок понятия «индивидуальность» (К. А. Абульханова и др.), разрешить противоречие между условно- и безусловно-положительными подходами к воспитанию одаренного ребенка (С. Л. Братченко, М. Р. Миронова), найти способы решения «дилеммы эгоиста», проблемы «злого гения» и ряда других проблем, поставленных в общей психологии.

7. В связи с проделанной теоретической работой открываются новые перспективы, связанные с дальнейшим исследованием высшего, четвертого уровня концепции применительно к понятиям «духовность», «индивидуальность», «любовь», «полноценное осмысленное существование», «удовольствие», «мудрость», «элитарность».

Таким образом, ЛОКС, описывающая внутренний потенциал и его реализацию через взаимодействие двух многоуровневых систем, сама обладает немалым потенциалом – теоретической силой и объяснительными возможностями относительно других общепринятых научных концепций.

РАЗДЕЛ 3

МЕТОДИКИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА

3.1. Общая характеристика экспериментально-практических методик

На основе представленной теоретической конструкции мы разработали 5 групп практических методик.

1. Опросники «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» «ЭЛУ Плюс» (2013 г.) и «ЭЛУ Плюс» (2014 г.), позволяющие диагностировать выраженность и взаимодействие систем и уровней ЛОКС, определяющих жизненный потенциал субъекта. В рамках современной позитивной психологии можно говорить об изучении эвдемонической *личности* [441]. Использование вышеназванных опросников позволяет, с одной стороны, выявить взаимосвязь, а, с другой – провести необходимое разграничение компонентов теоретической модели (Эгоизм, Личностная Уникальность) со смежными понятиями общей и позитивной психологии («смысл», «нарциссизм», «эгоизм» в его общепринятой трактовке, «эмоциональное выгорание»). В сами диагностические методики мы включили специально разработанные процедуры, которые в итоге позволили нормализовать статистическое распределение, избавившись от правосторонней асимметрии и эксцесса, свойственных другим аналогичным тестам гуманистической направленности.

2. Методики выборки переживаний (ESM-1, 2, 3), позволяющие изучать активность, связанную с реализацией жизненного потенциала в ее процессуальной развертке, что является вторым важным направлением эвдемонических исследований [441]. Благодаря разработанным методикам мы также получили возможность изучения выраженности и соотношения основных субъективных компонентов, представленных в современных теориях позитивной психологии.

3. «Эвдемонический Тренинг» (ЭТ), дающий возможность в сравнительно краткие сроки обучения (5 недель) существенно усилить осознание индивидом своего внутреннего потенциала («дэймона», Личностной Уникальности) и стремления к его реализации при одновременном уменьшении показателей, ассоциирующихся с низшим, «базовым» уровнем системы «Эгоизм».

4. Психотерапия (а впоследствии самотерапия) с помощью Личностной Уникальности (ЛУТ), основанная на защитном осознании клиентом своей «идеальной» части, с последующим коупингом и уменьшением повреждающего влияния внешних кризисов, неудач и связанных с ними дистрессов.

5. Полуструктурированные интервью, относящиеся к качественным методам исследования и проводимые с целью содержательного прояснения результатов методик, перечисленных в пунктах 1–3.

Все вышеуказанные методики существенно отличаются друг от друга, поэтому позволяют охватить изучаемое явление с разных сторон. В то же время они взаимосвязаны, поскольку выполняют конкретные функции на определенных этапах исследования. Так, использование диагностических опросников «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс» позволило не только диагностировать выраженность и взаимодействие компонентов ЛОКС, но и выделить испытуемых с наиболее высокими показателями для их последующего участия в экспериментах ESM, по результатам которых, в свою очередь, были проведены полуструктурированные интервью.

Диагностические опросники были также применены до начала и месяц спустя после завершения Эвдемонического Тренинга с целью выявления изменений, произошедших с участниками. В свою очередь, ЭТ, позволяющий установить контакт с внутренним потенциалом человека и осознанно стремиться к его реализации, является оптимальной подготовительной ступенью к пониманию и использованию идей ЛУТ.

Общий контингент испытуемых, участвовавших в исследованиях, на данный момент (октябрь 2014 г.) составил 1232 человека. Большую его часть составили студенты очных и заочных отделений вузов г. Минска, преподаватели высших учебных заведений, слушатели авторских курсов практической психологии, пациенты отде-

ления невротиков ЦКБ № 10 г. Минска с диагнозами «тревожное» и «депрессивное» расстройство, а также участники спортивного лагеря скалолазов возле скалы Красный Камень (Крым).

Разработанные варианты методик с инструкциями содержатся в приложениях А–Д.

3.2. Диагностические опросники «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс»

Первый этап. Опросник ЗУЛУРЭГ. Для диагностики всех компонентов модели ЛОКС (ее второго варианта – см. рис. 2.2) в 2009 – 2010 гг. нами был разработан опросник «ЗУЛУРЭГ», название которого расшифровывается как Здоровье, Умеренность, Личностная Уникальность, Разумный Эгоизм. В период 2010 – 2012 гг. тест неоднократно дорабатывался и проверялся [106].

Опросник состоит из 8 шкал, содержащих 180 утверждений (ответы «верно» и «неверно»). Прежде всего, существует шкала достоверности («лжи»), отражающая тенденцию испытуемого «приукрасить» свой имидж в чужих глазах. По идейному содержанию шкала напоминает подобную в русскоязычной адаптации теста ММРІ (СМИЛ, вариант Ф. Б. Березина и М. П. Мирошникова). Остальные 7 шкал принадлежат к трём уровням ЛОКС: шкала Здоровья – к У-1 («телесно-биологический» уровень), шкалы Разумного Эгоизма, Личностной Уникальности, Эгоизма – к У-2 («психологический» уровень); шкалы Умеренности, Гиперсоциальности, Социальной Синэргии – к У-3 («социальный» уровень).

Шкала 1 измеряет представления испытуемого о состоянии собственного здоровья, а также ряд привычек, ассоциируемых со здоровым образом жизни. Шкала 2а фиксирует уровень «Разумного» Эгоизма (в его прежнем, более широком понимании), «защитные» и мотивационные свойства последнего, побуждающие человека к индивидуальной самореализации, достижению поставленных целей и преодолению трудностей.

Внимание! В связи с доработкой теоретической модели в 2012 г. (подраздел 2.1) и произведенной вследствие этого частичной сменой терминологии, шкала «Разумного» Эгоизма опросника ЗУЛУРЭГ в нынешней интерпретации по своему содержанию соответствует шкале ЭГ-4 (шкала 4 в тестах ЭЛУ и ЭЛУ Плюс), в то время как шкала «нынешнего» РЭГ впоследствии стала шкалой 3. Шкала ЭГ в тесте ЗУЛУРЭГ (как и сам термин) примерно соответствует шкале 2 («Базового» Эгоизма) опросников ЭЛУ и ЭЛУ Плюс.

Продолжим краткое описание шкал опросника ЗУЛУРЭГ. Шкала 2б измеряет ощущение испытуемым своей Личностной Уникальности. Шкала 2в фиксирует уровень «Базового» эгоизма в его традиционно «негативном» понимании – качества, позволяющего человеку удовлетворять собственные желания и интересы без внимания к нуждам других людей (или даже за их счет). Шкала Умеренности (3а), основанная на представлениях Аристотеля о «золотой середине» в образе жизни эвдемонической личности и результатах современных исследований эвдемонии, выявляет определенное ограничение испытуемым сугубо «материальных» интересов и бесполезных социальных контактов ради возможно более полной индивидуальной самореализации. Шкала Социальной Синергии (3в) определяет направленность испытуемого на глубокие и качественные отношения с немногими «значимыми другими» и единомышленниками. В основе данной шкалы лежат, в частности, представления Р. Бенедикт и А. Маслоу о возможностях социальной синергии. Шкала Гиперсоциальности (3б), наоборот, измеряет широкую, хотя и достаточно поверхностную активность индивида на социальном уровне, не имеющую четкой фокусировки.

Участники исследования. В итоговой проверке надежности и внутренней согласованности опросника ЗУЛУРЭГ приняли участие 492 человека: 134 студента 3 курса дневного отделения и 56 студентов 2 курса заочного отделения факультета психологии БГПУ, 95 студентов 1, 3, 4 и 5-го курсов машиностроительного факультета БНТУ, 30 студенток 3 курса факультета психологии ЖНИ ЭНВИЛА, 54 студента колледжа радиосвязи, 101 студент МГЭИ (2 курс, экономика управления, ЭиУП) и 22 преподавателя разного возраста. Из всех испытуемых 63% (310 человек) были женского пола, 35% (172 человека) – мужского пола и 2% испытуемых (10 человек)

не указали свой пол. Возраст испытуемых колебался от 17 до 53 лет и в среднем составил 22 года (стандартное отклонение=5,5).

Результаты и обсуждение. Описательная статистика по шкалам представлена в табл. 3.1. Проверка первичных шкал на нормальность распределения показала отличие распределения от нормального: распределения в основном имеют правостороннюю асимметрию. Левостороннюю асимметрию имеют шкалы достоверности и Базового Эгоизма. Однако можно говорить о том, что распределения не очень отличаются от нормального: медианы и средние различаются незначительно, значения асимметрии и эксцесса только по одной шкале превышают единицу.

Таблица 3.1

Описательная статистика по шкалам опросника ЗУЛУРЭГ

Шкала	M	Me	s	Асимметрия		Эксцесс	
				Значение	стандартная ошибка	значение	стандартная ошибка
Ш0	3,40	3,0	2,38	0,83	0,11	0,53	0,22
Ш1	13,52	14,0	4,02	-0,57	0,11	-0,18	0,22
Ш2а	36,45	38,0	7,88	-0,76	0,11	0,19	0,22
Ш2б	17,43	18,0	4,34	-0,86	0,11	0,34	0,22
Ш2в	5,81	5,0	4,52	0,87	0,11	0,02	0,22
Ш3а	13,63	14,0	2,71	-0,97	0,11	0,85	0,22
Ш3б	12,63	13,0	4,42	-0,49	0,11	-0,27	0,22
Ш3в	10,00	10,0	1,93	-1,29	0,11	1,80	0,22

Примечание. M – среднее, Me – медиана, s – стандартное отклонение

Обратимся к анализу взаимосвязей, существующих между компонентами ЛОКС. Нами были подсчитаны коэффициенты корреляции между всеми шкалами опросника (табл. 3.2). Оказалось, что шкала Здоровья (первый уровень) положительно коррелирует со шкалами второго уровня, диагностирующими Личностную Уникальность и Разумный Эгоизм, что можно интерпретировать как подтверждение системного взаимодействия телесного и психологического уровней в процессе самореализации индивида. В исследованиях К. Рифф и Б. Сингера [421], а также в работах Р. Райана и Э. Деси [419] также продемонстрирована положительная взаимосвязь между эвдемонической жизнью субъекта и уровнем его здоровья.

Умеренная положительная корреляция между шкалами РЭГ (в современной версии – «Высшего» ЭГ-4) и ЛУ говорит об определенной взаимосвязи между ощущением индивидом своего потенциала и нацеленностью на его реализацию. Имеется также положительная взаимосвязь между шкалами ЛУ и Социальной Синэргии, что отражает существующие в гуманистической психологии представления о возможности формирования сообщества самоактуализаторов [218]. В то же время шкала Базового Эгоизма (2 в) отрицательно связана как со шкалой Умеренности так и Социальной Синэргии.

Таблица 3.2

Коэффициенты корреляции (Пирсон) между шкалами опросника ЗУЛУРЭГ

	Ш0	Ш1	Ш2а	Ш2б	Ш2в	Ш3а	Ш3б
Ш1	0,26						
Ш2а	0,15	0,43					
Ш2б	0,14	0,32	0,67				
Ш2в	-0,15	-0,10	0,21	0,08			
Ш3а	-0,01	0,06	-0,03	0,01	-0,35		
Ш3б	0,09	0,20	0,20	0,18	0,15	-0,14	
Ш3в	0,09	0,16	0,19	0,39	-0,33	0,29	0,11

Примечание. Жирным шрифтом выделены умеренные и сильные связи

Обсуждая сравнительно слабые связи психологического и социального уровней в тесте ЗУЛУРЭГ, хотелось бы отметить, что зарубежные экспериментальные исследования [344] не только не подтвердили, но и доказали известное противоречие между понятиями «социальная принадлежность» («relatedness») и индивидуальной автономией, самооффективностью, уровнем достижений. Тем не менее, в современных теориях эвдемонии сосуществуют вышеназванные концепты, поэтому данный вопрос требует дальнейшей разработки и прояснения. Полученные результаты также показывают, что умеренность, проявляемая эвдемонически ориентированным субъектом на уровне социальных взаимодействий («золотая середина» Аристотеля,

см. подраздел 2.4), действительно может являться оптимальной первоначальной линией поведения.

Внутренняя согласованность. Для проверки внутренней согласованности и надежности были подсчитаны корреляции каждого пункта теста с итоговым баллом шкалы, альфа Кронбаха и альфа Гуттмана при расщеплении на две части для каждой шкалы в отдельности. Результаты, приведенные в табл. 3.3, говорят о том, что все шкалы опросника обладают достаточно высокой надежностью.

Таблица 3.3

Показатели надежности шкал опросника ЗУЛУРЭГ

Шкала ЗУЛУ-РЭГ	Альфа Кронбаха	Альфа Гуттмана (при расщеплении шкалы на две части)	Средняя корреляция пункта шкалы с итоговым баллом шкалы
Ш0	0,62	0,62	0,41
Ш1	0,79	0,81	0,44
Ш2а	0,87	0,87	0,37
Ш2б	0,80	0,74	0,42
Ш2в	0,86	0,84	0,52
Ш3а	0,64	0,63	0,37
Ш3б	0,79	0,83	0,43
Ш3в	0,67	0,69	0,44

Результаты конфирматорного факторного анализа также показывают хорошее соответствие модели эмпирическим данным (RMSEA=0,046; 90% доверительный интервал находится в пределах от 0,045 до 0,046).

Ретестовая надежность. Ретестовая надежность опросника ЗУЛУРЭГ проверялась на выборке, состоящей из 139 студентов факультета психологии 3 курса. Повторное тестирование проводилось через 3 месяца после первоначального тестирования. Испытуемые не были ознакомлены с результатами первоначального тестирования. Результаты определения ретестовой надежности (коэффициенты корреляции Пирсона) представлены в табл. 3.4.

Таблица 3.4

**Показатели ретестовой надежности (к-ты корреляции Пирсона)
по всем шкалам опросника ЗУЛУРЭГ**

Шкала лжи (Ш0)	0,68
Шкала Здоровья (Ш1)	0,65
Шкала Разумного Эгоизма (Ш2а)	0,81
Шкала Личностной Уникальности (Ш2б)	0,71
Шкала «Базового» Эгоизма (Ш2в)	0,72
Шкала Умеренности в социальных контактах (Ш3а)	0,66
Шкала Гиперсоциальности (Ш3б)	0,82
Шкала Социальной Синергии (Ш3в)	0,64

Внешняя валидность опросника. Для проверки внешней валидности опросника ЗУЛУРЭГ подсчитывались корреляции шкал опросника со следующими методиками: самоактуализационный тест – САТ [2], методика изучения самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева (МИС), шкала диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева [226]. Основным критерием выбора данных тестов явилась их нацеленность на изучение показателей, ассоциирующихся с индивидуализмом и самореализацией субъекта.

В то же время опросники, тестирующие некое качество, определение которого начинается с «само», страдают, с нашей точки зрения, некоторой неясностью предмета исследования. Так, например, в отношении опросника самоактуализации (САТ) можно задаться вопросом: *что* в субъекте актуализирует *что*? В отношении опросника самоотношения (МИС) – *что* внутри субъекта относится к *чему*? ЛОКС дает более ясные ответы на поставленные вопросы – причем не только относительно описываемой ей самореализации (ЭГ реализует ЛУ), но и вышеупомянутых опросников: ЭГ *относится* к ЛУ; ЭГ *актуализирует* ЛУ.

Контингент испытуемых. Тестирование по методикам ЗУЛУРЭГ, САТ, МИС и шкале эгоизма проводилась на двух потоках факультета психологии 3 курса БГПУ (всего 139 человек). Тестирование по методике ЗУЛУРЭГ проводилось в сентябре 2011 г., тестирование по методикам САТ, МИС и шкале эгоизма в октябре-ноябре

2011 г. в течение 5 недель. Каждый испытуемый выполнял одну методику за один раз, перерыв между тестированиями составлял одну неделю. На четвертой и пятой неделе тестировались испытуемые, которые по каким-либо причинам не присутствовали на начальном тестировании.

Результаты проверки внешней валидности опросника ЗУЛУРЭГ приведены в табл. 3.5. Число испытуемых для подсчета отдельных коэффициентов корреляции колеблется от 97 до 119 человек.

Таблица 3.5

**Коэффициенты корреляции Пирсона шкал опросника ЗУЛУРЭГ
со шкалами методик САТ, МИС и Шкалой диспозиционного эгоизма**

	Ш1	Ш2а	Ш2б	Ш2в	Ш3а	Ш3б	Ш3в
1	2	3	4	5	6	7	8
Шкала диспозиционного эгоизма	-0,02	0,02	0,01	0,50	-0,11	0,24	0,00
Шкалы МИС							
Замкнутость	0,24	0,19	0,17	-0,08	0,21	0,08	0,22
Самоуверенность	0,29	0,52	0,38	-0,01	-0,03	0,28	0,08
Саморуководство	0,25	0,51	0,34	0,07	-0,03	0,24	0,33
Отраженное самоотношение	0,26	0,30	0,27	0,14	0,10	0,21	0,12
Самоценность	0,18	0,41	0,44	0,12	-0,13	0,32	0,23
Самопринятие	0,04	0,13	0,37	0,19	0,03	0,18	0,15
Самопривязанность	0,18	0,30	0,24	0,19	0,05	0,28	0,14
Внутренняя конфликтность	-0,52	-0,39	-0,40	0,07	0,08	-0,21	-0,02
Самообвинение	-0,32	-0,38	-0,19	-0,09	0,02	-0,18	-0,08
Шкалы САТ							
Компетентность во времени	0,46	0,33	0,29	-0,02	-0,02	0,24	0,11
Поддержка	0,35	0,48	0,30	0,07	-0,16	0,14	0,04
Ценностные ориентации	0,33	0,49	0,36	0,00	-0,17	0,28	0,19
Гибкость поведения	0,17	0,19	0,13	0,09	-0,17	0,12	-0,06

Продолжение Таблицы 3.5

1	2	3	4	5	6	7	8
Сензитивность к себе	0,25	0,36	0,22	0,25	-0,12	0,16	0,02
Спонтанности	0,20	0,41	0,31	0,13	-0,27	0,18	0,03
Самоуважение	0,39	0,47	0,41	-0,05	-0,05	0,31	0,21
Самопринятия	0,35	0,33	0,36	0,19	0,00	0,14	0,00
Представления о природе человека	0,22	0,17	0,19	-0,15	-0,05	0,17	0,21
Синергия	0,17	0,26	0,16	0,11	-0,18	0,05	0,28
Принятие агрессии	-0,01	0,06	-0,01	0,21	-0,29	0,05	-0,36
Контактность	0,02	0,34	0,11	-0,07	-0,02	-0,26	-0,17
Познавательные потребности	-0,01	0,35	0,32	0,18	-0,25	0,16	0,06
Креативность	0,07	0,37	0,33	-0,07	-0,26	-0,03	-0,02

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые связи

В первую очередь, в табл. 3.5 видны многочисленные положительные умеренные корреляции шкал Здоровья, Разумного Эгоизма и Личностной Уникальности со шкалами тестов МИС и САТ. Как и предполагалось, также получена положительная корреляция между шкалой диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева и шкалой Базового Эгоизма опросника ЗУЛУРЭГ. Больше эта шкала не коррелирует ни с одной шкалой других методик, что свидетельствует о том, что она имеет достаточно высокую внешнюю валидность и не связана с показателями самоактуализации и самоотношения. Корреляция шкалы 2в со шкалой диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева подтверждает определенную схожесть выбора «исходной точки» в традиционной трактовке понятия «эгоизм». В то же время отсутствие корреляций между шкалой 2а (Разумный Эгоизм) и шкалой диспозиционного эгоизма, так же, как и существенная корреляция (0,67) между шкалами РЭГ и ЛУ в тесте ЗУЛУРЭГ говорят о возможности переориентации системы «ЭГ» с материально-гедонистических интересов на реализацию внутреннего потенциала (Личностной Уникальности) субъекта.

Шкалы второго уровня опросника ЗУЛУРЭГ (особенно, шкала Разумного Эгоизма) также положительно коррелируют со многими шкалами теста МИС (самоуверенность, самооценочность, саморуководство и др.) и отрицательно – с такими шкалами, как внутренняя конфликтность и самообвинение. Полученные устойчивые корреляции говорят о способности индивида к автономной деятельности на пути самореализации, вере в себя и оптимизме в качестве защиты от дистресса. Они также хорошо согласуются с современными концепциями эвдемонии и компонентами эвдемонической направленности личности (автономия, самооффективность, компетентность, постановка долговременных целей, здоровье и т. д.). В целом, шкала Разумного Эгоизма имеет умеренные корреляции с большинством шкал обоих опросников, что позволяет предполагать некоторую общность выделенных конструктов.

Интересно, что позитивные представления индивида о возможностях своего организма применительно к самореализации (шкала Здоровья) подобным же положительным образом связаны с целым рядом шкал опросников МИС и САТ. Полученный неожиданный результат служит еще одним подтверждением системной взаимосвязи и взаимовлияния телесного и психологического уровней функционирования индивида.

Практическая интерпретация шкал опросника. Психологические портреты испытуемых. Рассмотрим, какие выводы можно сделать, интерпретируя шкалы опросника. С целью дополнительного сбора информации мы провели несколько полуструктурированных интервью с испытуемыми, имевшими характерную «конфигурацию» показателей.

Испытуемая А.В., 29 лет, студентка факультета психологии БГПУ. Показатели по тесту ЗУЛУРЭГ: Ш0=2, Ш1=18, Ш2а=49, Ш2б=24, Ш2в=3, Ш3а=15, Ш3б=7, Ш3в=12. Шкала «лжи» имеет минимальный показатель (0), поэтому полученные результаты являются достоверными. Испытуемая имеет высокие показатели шкал Здоровья, РЭГ, ЛУ, Умеренности, Социальной Синэргии, что позволяет предполагать эвдемоническую направленность личности. В то же время показатели «антагонистических» шкал Базового Эгоизма и Гиперсоциальности относительно невелики.

Полуструктурированное интервью показало, что А. В. получает уже третье высшее образование (специальность по первому – экономист, по второму – юрист). Таким образом, с возрастом проявляется отчетливая тенденция к работе с людьми, их проблемами. Испытуемая считает, что лишь теперь нашла по-настоящему «свое» в жизни, где она способна в максимальной степени проявить свой потенциал. Кроме обучения в государственном вузе закончила проводимые автором курсы практической психологии и Институт психоанализа. Работает на добровольных началах в отделении неврозов 10-й Клинической больницы г. Минска и психологом Белорусской ассоциации психотерапевтов. Пишет статьи и тезисы к конференциям на тему эмоционального выгорания и профессиональных деформаций среди психологов и психиатров. Три-четыре раза в неделю занимается спортом (плавание, бег, скалолазный тренажер). В последние 2-3 года постепенно теряет интерес к «общепринятым» развлечениям в компаниях, которые лишь иногда посещает «из вежливости». Имеет крепкие отношения с молодым человеком из группы психологов, которые расценивает как «качественные» и «насыщенные». По словам А.В., теперь она ведет совсем другую жизнь по сравнению с той, которая была 5 лет назад, когда она «не знала себя». Теперь испытуемая понимает свой внутренний потенциал, каждый свой жизненный выбор, поскольку знает, чего хочет и для чего живет.

Испытуемый К. Д., 33 года, инструктор автошколы. Показатели по тесту ЗУ-ЛУРЭГ: Ш0=0, Ш1=9, Ш2а=45, Ш2б=3, Ш2в=12, Ш3а=7, Ш3б=15, Ш3в=10. Испытуемый имеет высокие, близкие к максимальным показатели шкал РЭГ (2а), ЭГ (2в) и гиперсоциальности (3б), однако низкий показатель шкалы ЛУ (три балла по шкале 2б).

Интервью показало, что основной жалобой К. Д. является ощущение жизненной пустоты, неспособности «найти себя». Ни одно из занятий не вызывает внутреннего отклика; профессия выбрана из подражания отцу-шоферу. Энергия, которую чувствует в себе испытуемый, тратится, по его словам, «бездарно» – на посещение кафе и разного рода зрелищ с многочисленными приятелями и подругами. Подобное поведение оправдывается словами: «Все так живут». По словам К. Д., это привело к увеличению потребления спиртного, что вызвало обострение хроническо-

го заболевания почек, которым испытуемый страдал в детстве. Вместе с тем, К. Д. не может «взяться за себя», поскольку ему не ясно, «зачем это нужно в конечном итоге». Когда находится в свободное время наедине с собой, нередко испытывает скуку и желание с кем-нибудь «развеесться». На работе отмечает возросшую частоту конфликтов с начальством и курсантами автошколы. Позитивных перспектив в своей жизни не видит, а разного рода удовольствия позволяют лишь на время отвлечься от проблем.

Результаты проведенных исследований показали, что предложенный опросник в целом является достаточно надежным и валидным инструментом, позволяющим качественно диагностировать различные компоненты ЛОКС. Разработанные тестовые нормы позволяют применять методику в психологической практике.

Лица с максимальными показателями по шкале ЛУ явились наилучшими кандидатами для последующего изучения с помощью методик выборки переживаний (ESM-1; см. подраздел 4.2).

Исследования, проведенные нами в апреле 2011г. в отделении неврозов Клинической больницы г. Минска № 10 с использованием опросника ЗУЛУРЭГ, показали, что группа пациентов с диагнозами «депрессия» и «тревожное расстройство» имели повышенную шкалу «Базового» Эгоизма и сниженные показатели шкал Здоровья и Личностной Уникальности относительно контрольной группы здоровых испытуемых [99, с. 95].

Опросник ЗУЛУРЭГ также использовался до начала и месяц спустя после окончания Эвдемонического Тренинга для оценки его эффективности. Результаты и обсуждение будут приведены в подразделе 5.1.

Второй этап. Опросник «ЭЛУ». Как уже отмечалось, проведенные в 2011 – начале 2012 гг. многочисленные обсуждения теоретической концепции в ее втором варианте (подраздел 2.1) вскрыли не только ее дополнительные возможности, но и ряд слабых сторон: недостаточную взаимосвязь основных понятий, слабо выраженный акцент на онтологии [114]. Постепенно мы также обнаружили недоработки во второй версии ЛОКС. В частности, стало неясно, каким образом «Разумный» Эгоизм

способен выполнять весьма различные функции на втором, «психологическом», и третьем, «социальном» уровнях модели; почему на рис. 2.2 «Личностная Уникальность» как бы «окружена» со всех сторон «Разумным» Эгоизмом; как конкретно соотносятся интенсивная самореализация на У-2 с умеренностью на У-3 в рамках единой системы.

Результаты проведенных испытаний теста ЗУЛУРЭГ наряду с многочисленными достоинствами также выявили ряд моментов, требующих доработки: правосторонняя асимметрия большинства шкал (свойственная, впрочем, и другим методикам, связанным с изучением самоактуализации), слабо выраженные корреляции между шкалами «психологического» и «социального» уровней, не позволяющие говорить о системном характере и взаимосвязи социального и психологического уровней концепции.

Для проверки выраженности и взаимодействия компонентов доработанной версии теоретической конструкции ЛОКС (рис. 2.3), а также с целью устранения выявленных недостатков методики «ЗУЛУРЭГ» на ее базе был разработан опросник «ЭЛУ» (Эгоизм, Личностная Уникальность) [118].

Опросник состоит из 6 основных шкал и одной дополнительной, «нулевой» – шкалы достоверности («лжи»), отражающей тенденцию испытуемого «приукрасить» свой имидж в чужих глазах. Шкалы 1, 2, 3, 4 измеряют четыре соответствующих им уровня системы «Эгоизм» (его «биологическую», «базовую», «социальную» и «высшую» формы). Шкала 5 измеряет высший, четвертый уровень системы «Личностная Уникальность», а шкала 6 («Сверхреализация») – результат взаимодействия систем «ЛУ» и «ЭГ» на высшем, четвертом уровне.

Первоначальной основой для шкал 0, 1, 2, 4 и 5 опросника «ЭЛУ» послужили (в соответствующем порядке) шкалы 0, 1, 2в, 2а и 2б опросника «ЗУЛУРЭГ». При этом были проведены сокращения менее существенных определений, дальнейшая доработка и добавления в соответствии с переопределенными уровнями теоретической модели. Поскольку шкала 3 опросника «ЭЛУ» по-другому определяла Разумный Эгоизм, отнесенный теперь к третьему, социальному уровню ЛОКС, она создавалась практически заново. Также заново (и впервые) создавалась шкала Сверхреали-

зации – нового понятия, синтезирующего успешное взаимодействие систем «ЛУ» и «ЭГ» на высшем уровне своего развития.

Опросник «ЭЛУ» (как и последующий «ЭЛУ Плюс») диагностирует все четыре уровня системы «ЭГ» и высший уровень системы «ЛУ». Подобное вызвано трудностями (либо полной невозможностью – вызванной, в том числе, и чисто логическими причинами) измерения, например, предположительно свойственных ребенку «задатков» («У») у взрослого испытуемого. Поэтому в системе «ЛУ» измеряется ощущение (в определенной активности) испытуемым зрелой Личностной Уникальности (либо ее отсутствие).

В системе «ЭГ» подобных трудностей меньше, поскольку «низшие» уровни Эгоизма, связанные с удовлетворением потребностей, так или иначе (в том числе, в свернутом виде) «сопровождают» испытуемого на протяжении всей его жизни. Хотя и здесь при разработке (и последующей доработке в опроснике «ЭЛУ Плюс») шкалы 1 («Биологический» Эгоизм) возник ряд трудностей.

Опросник ЭЛУ содержит 142 утверждения (ответы «верно» и «неверно»).

В проверке надежности и внутренней согласованности опросника приняли участие 111 студентов 3 курса дневного отделения факультета психологии БГПУ. Исследование, одной из сопутствующих целей которого являлось экспериментальное разграничение основных понятий ЛОКС и нарциссизма, проводилось в сентябре-октябре 2012 г.

Результаты и обсуждение. Описательная статистика по всем шкалам опросника представлена в табл. 3.6. Проверка первичных шкал на нормальность распределения (критерий Колмогорова-Смирнова) показала, что только распределение баллов по вспомогательной шкале достоверности отличается от нормального. Оно имеет левостороннюю асимметрию, что и должно наблюдаться. По всем шкалам медианы и средние значения различаются незначительно, значения асимметрии и эксцесса не превышают единицы.

Таблица 3.6

Описательная статистика по шкалам опросника ЭЛУ (N=111)

Шкала ЭЛУ	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>s</i>	Асимметрия		Экцесс		Критерий Колмогорова-Смирнова	
				Значение	Стандартная ошибка	Значение	Стандартная ошибка	Эмпирическое значение <i>d</i>	Уровень статистической значимости <i>p</i>
Ш0	3,34	3,0	1,99	0,76	0,23	0,22	0,46	0,17	0,01
Ш1	10,32	11,0	3,17	-0,51	0,23	-0,44	0,46	0,11	0,15
Ш2	7,86	7,0	3,49	0,25	0,23	-0,54	0,46	0,11	0,15
Ш3	16,22	16,0	3,04	-0,60	0,23	0,44	0,46	0,09	0,20
Ш4	25,33	26,0	5,31	-0,39	0,23	-0,20	0,46	0,08	0,20
Ш5	13,03	13,0	3,48	-0,45	0,23	0,18	0,46	0,08	0,20
Ш6	8,66	9,0	2,82	-0,48	0,23	0,05	0,46	0,13	0,10

Примечание. *M* – среднее, *Me* – медиана, *s* – стандартное отклонение

Для проверки внутренней согласованности и надежности были подсчитаны корреляции каждого пункта теста с итоговым баллом шкалы, альфа Кронбаха и альфа Гуттмана при расщеплении на две части для каждой шкалы в отдельности. Результаты, приведенные в табл. 3.7, говорят о том, что все шкалы опросника обладают достаточно высокой надежностью.

Таблица 3.7

Показатели надежности шкал опросника ЭЛУ (N=111)

Шкала ЭЛУ	Альфа Кронбаха	Альфа Гуттмана (при расщеплении шкалы на две части)	Средняя корреляция пункта шкалы с итого- вым баллом шкалы
1	2	3	4
Ш0	0,52	0,57	0,35
Ш1	0,76	0,74	0,47

Продолжение Таблицы 3.7

1	2	3	4
Ш2	0,75	0,79	0,45
Ш3	0,67	0,72	0,36
Ш4	0,74	0,69	0,30
Ш5	0,70	0,72	0,38
Ш6	0,66	0,67	0,43

Полученные результаты свидетельствуют о том, что опросник ЭЛУ может использоваться в качестве диагностического инструментария, так как отвечает необходимым требованиям надежности и внутренней согласованности [162].

Для проверки внешней валидности опросника ЭЛУ подсчитывались корреляции шкал опросника со следующими методиками: шкала диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева [226], шкала психологического благополучия К. Рифф [71], опросник «Нарциссические черты личности» (НЧЛ) [316].

Выбор данных методик определялся следующими причинами. Методика К. Рифф и опросник НЧЛ не использовались нами ранее при оценке внешней валидности опросника ЗУЛУРЭГ. Шкала диспозиционного эгоизма была использована повторно потому, что в русскоязычной литературе нами не было обнаружено других валидных методик, измеряющих эгоизм. Шкала К. Рифф позволяет измерять основные компоненты психологического благополучия (РWB) и эвдемонической активности индивида, что является одной из целей нашей научной работы. Наконец, опросник «Нарциссические черты личности» использовался с целью выяснения различий между основными конструктами ЛОКС («Личностная Уникальность», «Эгоизм») и понятием «нарциссизм», имеющим ряд сходных трактовок в описаниях отдельных авторов (подраздел 3.4).

Контингент испытуемых. Тестирование по данным методикам проводилась на двух потоках факультета психологии 3 курса БГПУ (всего 118 человек). Перерыв между тестированиями составлял одну-две недели. Тестирование было анонимным. Результаты проверки внешней валидности шкал опросника ЭЛУ относительно шкалы диспозиционного эгоизма и шкалы К. Рифф приведены в табл. 3.8. Число испы-

туемых для подсчета отдельных коэффициентов корреляции для трех методик колеблется от 70 до 95 человек.

Таблица 3.8

**Коэффициенты корреляции Пирсона шкал опросника ЭЛУ со шкалой
диспозиционного эгоизма и шкалой К. Рифф**

	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6
	Шкалы опросника ЭЛУ					
Шкала диспозиционного эгоизма	0,02	0,61	0,33	0,20	0,05	-0,08
	Шкала психологического благополучия К. Рифф					
Автономность	0,01	0,00	-0,02	0,25	0,07	-0,14
Компетентность	0,29	-0,09	0,21	0,30	0,24	0,07
Личностный рост	0,10	0,03	0,24	0,20	0,39	0,35
Позитивные отношения	0,33	0,05	0,22	0,00	0,03	-0,11
Жизненные цели	-0,04	0,08	0,16	0,24	0,33	0,13
Самопринятие	0,31	0,12	0,40	0,23	0,18	-0,02

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые связи

Прежде всего, проанализируем корреляции между шкалами опросника ЭЛУ и шкалой К. Муздыбаева, представляющей эгоизм с точки зрения «стандартных» негативных импликаций. Как и можно было предполагать, максимальная корреляция обнаружена со шкалой 2 (Базовый Эгоизм) – результат, аналогичный выявленному при использовании соответствующей шкалы (2 в) опросника ЗУЛУРЭГ (табл. 3.5, верхняя строка). Далее, по мере возрастания уровней ЛОКС (и номеров шкал опросника) значимая корреляционная связь убывает и полностью исчезает в шкалах 4, 5, 6, представляющих «вершину» развития систем «ЛУ» и «ЭГ» в ЛОКС.

Теперь перейдем к анализу корреляций между опросником ЭЛУ и методикой К. Рифф, измеряющей эвдемоническую ориентацию личности. Здесь заметна обратная картина для шкалы 2, не имеющей корреляций ни с одной из шкал опросника Рифф.

Больше всего значимых корреляций с «высшими» шкалами опросника ЭЛУ имеет шкала «Личностный рост», что представляется вполне логичным. Имеются также умеренные положительные связи с такими шкалами как «Жизненные цели», «Компетентность» и «Самопринятие», однако в целом их сравнительно немного, что позволяет говорить об отличиях в трактовках самореализации и эвдемонии между концепцией К. Рифф и нашим подходом.

Результаты исследования взаимосвязей между шкалами опросников ЭЛУ и НЧЛ, так же как и использованных приемов по уменьшению правосторонней асимметрии будут приведены ниже.

Третий этап. Опросник «ЭЛУ Плюс» (2013 г.). Несколько позднее нами также был разработан и апробирован опросник «ЭЛУ Плюс» (Эгоизм, Личностная Уникальность), представляющий собой доработанную версию предшествующих авторских опросников «ЗУЛУРЭГ» и «ЭЛУ». Из опросника «ЭЛУ Плюс» была удалена нулевая шкала достоверности («лжи») в связи с ее недостаточной информативностью: среднестатистические показатели остальных шкал опросника «ЭЛУ» у испытуемых, которые были исключены из дальнейшего рассмотрения в связи высокими показателями данной шкалы (шесть и более баллов) практически ничем не отличались от средних показателей в оставшейся выборке. В опроснике «ЭЛУ Плюс» была доработана шкала 1 – в целях более рельефной демонстрации понятия «Биологический» Эгоизм как возможностей организма индивида, отсутствия «телесных» помех для его самореализации.

Опросник ЭЛУ Плюс состоит из 6 шкал, соответствующим по своим названиям шкалам опросника ЭЛУ и содержащих 127 утверждений (ответы «верно» и «неверно»). Шкалы 1, 2, 3 и 4 измеряют четыре соответствующих уровня системы «ЭГ» – «биологический», «базовый», «разумный» («социальный») и «высший». Шкала 5 измеряет четвертый, высший уровень развития системы «Личностная Уникальность». Шкала 6 («Сверхреализация»), представляющая собой «вершинный синтез» систем «ЭГ» и «ЛУ», измеряет степень индивидуальной самореализации.

Исследование коэффициентов корреляции (Пирсон) между шкалами опросника «ЭЛУ Плюс» выявило наличие умеренной (на грани слабой) положительной корреляции

ляции (0, 29) между шкалами 2 и 3, а также умеренные положительные корреляции (от 0,50 до 0,63) между шкалами 4, 5 и 6, измеряющими осознание и реализацию испытуемым своего уникального потенциала – что и должно наблюдаться. Также выявлена умеренная положительная корреляция (0, 38) между шкалами 1 и 5.

Внутренняя валидность опросника «ЭЛУ Плюс» (так же как и его «предшественников») определяется, помимо прочего, фактом нашего авторства теоретической модели и соответствующих ее уровням шкал опросника. Мы разработали ЛОКС, исходя из собственного понимания ее основных элементов, достигнутого, в том числе, на основе предварительного изучения и систематизации многочисленных литературных источников. Впоследствии мы разработали диагностический опросник, утверждения которого покрывают область используемых в теоретической модели концептов. Вопрос внутренней валидности встанет перед тем исследователем, который пожелает разработать собственный диагностический опросник на основе нашей теоретической модели.

Как и предшествующие версии, «ЗУЛУРЭГ» и «ЭЛУ», опросник «ЭЛУ Плюс» неоднократно проверялся и дорабатывался. Основные результаты применения опросника «ЭЛУ Плюс» будут приведены в подразделах 3.5-3.6.

Четвертый этап. Опросник «ЭЛУ Плюс» (2014 г.). Как явствует из вышеизложенного материала, разработанные нами три версии диагностических опросников в целом зарекомендовали себя положительно. Каждый из них, отражая эволюцию авторских идей, связанных с разработкой новой концепции и смежных с ней проблем, в то же время зарекомендовал себя надежным и валидным инструментом, способным измерять выраженность компонентов ЛОКС, а также проводить исследование и разграничительный анализ с другими важными общепсихологическими понятиями.

Тем не менее, мы решили провести дальнейшую доработку некоторых шкал методики, вследствие чего появился опросник «ЭЛУ Плюс» версии 2014 г. Основных причин было две. Во-первых, мы стремились привести вторую шкалу опросника в большее соответствие с системообразующим (для уровней ЛОКС) принципом самореализации, и, как следствие, с соседними шкалами (уровнями ЛОКС) 1 и 3. Как отмечалось в подразделе 2.1, одной из целей разработки второго (промежуточ-

ного) варианта теоретической конструкции являлось стремление прояснить соотношение эвдемонического и гедонистического подходов в исследованиях счастья, что *на тот момент* представляло большую актуальность. Поэтому в шкале Базового Эгоизма опросников ЗУЛУРЭГ и ЭЛУ были в значительной степени представлены высказывания, ассоциирующие удовлетворение чувственно-материальных потребностей с получением наслаждения. Как следствие, корреляции второй шкалы опросников сильно выделялись на общем фоне, а корреляции шкалы 2 со смежными шкалами 1 и 3 были сравнительно невелики.

Постепенно нам стала ясна причина происходящего: хотя «Базовый» Эгоизм индивида действительно и в значительной степени содержит гедонистические компоненты, основанные, главным образом, на получении фундаментальных удовольствий, соответствующая шкала (для поддержания системной взаимосвязи уровней) должна приоритетно отражать те аспекты «Базового» Эгоизма, которые относятся к *реализации внутреннего потенциала* – разумеется, специфическими для низшего уровня системы «Эгоизм» методами. Поскольку к концу 2013 г. нами был достигнут удовлетворительный уровень понимания роли гедонистических процессов применительно к эвдемонии и позитивной психологии в целом, соответствующая доработка второй шкалы опросника «ЭЛУ Плюс» была проведена. Около трети всех утверждений шкалы 2 были изменены, в результате чего тема гедонизма в ней существенно ослабла, а тема самореализации усилилась.

Вторая причина доработки касалась желания еще больше усилить результаты, достигнутые в устранении правосторонней асимметрии и эксцесса (см. подраздел 3.3) в опроснике «ЭЛУ» – по возможности сдвинуть статистическое распределение от «нормального» к «левостороннему», что в еще большей степени соответствовало бы современной эмпирике, касающейся относительно малого числа индивидов, успешно реализующих свой потенциал. Поэтому «условно-негативные» смыслы ряда утверждений, ассоциирующихся с эвдемонией (зрелой самореализацией) в шкалах 4, 5 и 6, были снова несколько усилены.

В исследовании 2014 г. с доработанной версией опросника «ЭЛУ Плюс» (описание выборки испытуемых приводится в подразделе 3.5) мы получили корреляции

шкалы диспозиционного эгоизма, практически идентичные представленным в табл. 3.8. Максимальную положительную корреляцию (0,58) снова показала шкала 2. Далее, по мере роста порядкового номера шкалы опросника «ЭЛУ Плюс», показатели корреляций снижаются, утрачивая статистическую значимость в четвертой шкале и приобретая отрицательное значение в пятой.

Мы также вычислили корреляции между шкалами опросника «ЭЛУ Плюс» (табл. 3.9).

Таблица 3.9

Корреляции между шкалами опросника «ЭЛУ Плюс» (2014)

	«Биологический» Эгоизм	«Базовый» Эгоизм	«Разумный» Эгоизм	«Высший» Эгоизм	Зрелая Личностная Уникальность	Сверхреализация
«Биологический» Эгоизм	1,0	-0,25	0,09	0,37	0,47	0,15
«Базовый» Эго- изм	-0,25	1,0	0,19	-0,05	-0,14	0,11
«Разумный» Эго- изм	0,09	0,19	1,0	0,30	0,24	0,34
«Высший» Эго- изм	0,37	-0,05	0,30	1,0	0,64	0,48
Зрелая Личност- ная Уникальность	0,47	-0,14	0,24	0,64	1,0	0,55
Сверхреализация	0,15	0,11	0,34	0,48	0,55	1,0

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые связи

Анализ корреляций между шкалами опросника «ЭЛУ Плюс» показал, что шкала Биологического Эгоизма слабо отрицательно коррелирует со шкалой Базового Эгоизма. В то же время, она имеет умеренные положительные взаимосвязи со шкалами Высшего Эгоизма и Личностной Уникальности.

С прочими шкалами опросника (кроме первой) «Базовый» Эгоизм не коррелирует.

Шкала Разумного Эгоизма оказалась положительно слабо связанной со шкалами Высшего Эгоизма, Личностной Уникальности и Сверхреализации. Высший Эгоизм также связан – умеренно положительно – со шкалами Личностная Уникальность и Сверхреализации. В свою очередь, две последние шкалы предсказуемо коррелируют между собой.

Если в проверках внешней валидности разработанной методики шкала Сверхреализации не имела значимых корреляций практически ни с какой другой, то внутри опросника она слабо положительно коррелирует со шкалой 3 и умеренно положительно – со шкалами 4 и 5, что соответствует общей логике построения опросника.

Следовательно, высокие показатели шкал 4, 5 и 6 позволяют с большой вероятностью предполагать (прогнозировать) продуктивную самореализацию испытуемого.

В то же время следует признать, что добиться большей «гомогенности» шкалы «Базового» Эгоизма относительно других шкал нам так и не удалось. Не исключено, что «моральный подтекст» данной шкалы по-прежнему существенно превалирует над содержанием, что, в свою очередь, влияет на показатели.

Отрицательные взаимосвязи между первой и второй шкалами («Биологическим» и «Базовым» Эгоизмом) удивительным образом напоминают содержание гуманистического постулата о всеобщей врожденной наделенности внутренним потенциалом, который в дальнейшем подвергается всевозможным искажениям и прямому подавлению со стороны «дисгармоничного» внешнего мира. Дальнейшие размышления над указанной темой способны, на наш взгляд, привести к важным выводам.

Результаты применения опросника «ЭЛУ Плюс» (2014 г.) по дальнейшему «сдвигу влево» статистического распределения будут приведены в подразделе 3.3.

Корреляции шкал методики «ЭЛУ Плюс» (2014 г.) со шкалами опросника «Смыслжизненных ориентаций» будут приведены в подразделе 3.5.

3.3. Решение проблемы правосторонней асимметрии и эксцесса

Современная гуманистическая традиция самоактуализации, реализации субъектом личностного потенциала ведет отсчет с работ А. Маслоу. Один из его последователей, Э. Шостром, разработал опросник POI (Personal Orientation Inquiry), позволяющий диагностировать личностные черты актуализирующегося индивида [431].

Одновременно с возникновением POI появилась проблема, которую назвали псевдосамоактуализацией (pseudo-self-actualization): немалое количество обследуемых имело показатели, значительно превышающие диапазон нормы, пролегающий в интервале от 40 до 60 Т-баллов [359]. Фактически испытуемые «присваивали» качества, которые расценивались как желательные для себя. При этом их оценки превышали показатели «реальных» самоактуализаторов.

Исключительно высокие значения основных шкал часто идут от знания испытуемым психологии, в частности, гуманистических концепций реализации личностного потенциала. Участник эксперимента дает «правильные» ответы на вопросы, преувеличивая собственную «свободу» и «самоактуализацию». Подобная манера, считают Дж. Форест и Г. Сич, выступает в качестве защиты от ощущения зависимости и небезопасности внешнего мира. Приблизительные подсчеты показывают, что среди здорового взрослого населения псевдосамоактуализаторы составляют 16 процентов, что не может не влиять на вид распределения баллов теста, создавая правостороннюю асимметрию [359]. При том, что «реальные» самоактуализаторы составляют, как известно из работ А. Маслоу, менее одного процента населения, на каждого из них приходится около двух десятков псевдосамоактуализаторов.

Вышеотмеченный недостаток сохранился и в русскоязычной версии POI – опроснике САТ [2]. Поэтому в описаниях теста существует оговорка относительно сомнений в истинности чересчур высоких показателей шкал у того или иного испытуемого. Русскоязычная адаптация и апробация более современного опросника данной тематики – шкалы субъективного благополучия (SWB) К. Рифф – опять-таки принесла правостороннюю асимметрию [71].

Правосторонняя асимметрия в тестах гуманистической направленности, свидетельствующая о желательности самореализации, показывает, что опросник измеряет не столько «черту личности», сколько стремление к ней. Выявленная закономерность особенно бросается в глаза на фоне несоответствия получаемого распределения эмпирической реальности, в которой, как уже отмечалось, актуализируется менее одного процента населения. Левосторонняя асимметрия, если бы таковую было возможно получить в опросниках гуманистической направленности (подобно тестам IQ), гораздо лучше отражала бы фактическое положение дел.

Отметим, что шкала достоверности («лжи»), использованная нами в тесте ЗУ-ЛУРЭГ, хоть и выполняла функцию «отсева» испытуемых, пытавшихся создать благоприятный «социальный фасад», не смогла изменить особенности статистического распределения, сделать его полностью нормальным. Причину мы видим в том, что псевдосамоактуализация не только никак не связана с желанием испытуемого продемонстрировать высокую социальную адаптированность, но и в известном смысле противоположна ей.

Создается впечатление, что устранить правостороннюю асимметрию в тестах гуманистической направленности невозможно. Любой испытуемый, знакомый с концепцией А. Маслоу и желающий почувствовать себя «актуализатором», может признавать наличие у себя «потенциала», «интенсивный личностный рост» и т. д., набирая, тем самым, максимальные баллы по соответствующим шкалам. В отличие, например, от тестов по диагностике интеллекта или тестов контроля знаний, в нашем случае разработчик не может увеличить трудность тестовых утверждений ради нормализации распределения. Постепенно оформились и были использованы другие решения.

Новая версия ЛОКС и опросник ЭЛУ. Дальнейшее развитие ЛОКС привело, как уже говорилось, к необходимости ее теоретической доработки (см. подраздел 2.1). Соответственно, автором был разработан и новый опросник «ЭЛУ» (Эгоизм, Личностная Уникальность), позволяющий диагностировать основные компоненты теоретической конструкции с упором на ее высшие, «эвдемонические» этажи – шкалу 4

(Эгоизм четвертого уровня, зрелый индивидуализм), шкалу 5 (Личностная Уникальность) и шкалу 6 (Сверхреализация – результат взаимодействия ЛУ-4 и ЭГ-4).

Один из вызовов, стоявший перед автором исследования, заключался в создании такой диагностической методики, которая позволила бы избежать правосторонней асимметрии и эксцесса. В несколько упрощенном виде задачу можно было сформулировать следующим образом: как сохранить необходимый смысл (содержание) утверждений по шкалам 4, 5 и 6, однако сделать его менее «привлекательным» для лиц, не обладающих особенностями, отраженными в этих шкалах?

Размышления над данной проблемой заставили заново рассмотреть содержание вышеупомянутых эвдемонических концепций, причем под абсолютно новым, «негативным» углом. Если говорить кратко, мы искали условные, однако неотъемлемые «минусы» развития и реализации субъектом своего жизненного потенциала, которые могли бы «отпугнуть» (и, вероятнее всего, делают подобное на уровне повседневного существования) поверхностных, но амбициозных индивидов – тех, которые не обладают реально ощущаемым внутренним потенциалом, однако стремятся создать его видимость для других людей и самих себя.

В итоге был специально выделен ряд условно негативных аспектов, которые были добавлены к изначально имевшимся «положительным» признакам эвдемонии и включены в утверждения 4-й, 5-й и 6-й шкалы опросника ЭЛУ. В самых общих чертах «негативные» стороны выглядят следующим образом:

- близкая к предельной *трудность* выполняемой активности, необходимость постоянного тяжелого труда и предельной самоотдачи в целях самосовершенствования. Максимальные усилия, прикладываемые индивидом, ведут к его скорейшему прогрессу;

- саму деятельность сложно освоить, однако субъекта это не пугает;

- поскольку активность имеет чрезвычайно индивидуализированный характер, актору приходится рассчитывать исключительно на собственные силы, а не ждать помощи со стороны;

- индивида мало волнуют материальные факторы, поскольку для него важнее «смысл» того, что он делает. Данный «смысл» подходит только самому индивиду;

– ради того, чтобы посвятить время саморазвитию, индивид постепенно отдаляется от «обычных», общепринятых удовольствий. Ради занятий делом по призванию он легко готов терпеть жизненные (бытовые) неудобства;

– *самые сильные* переживания и душевный подъем индивида связаны с его основным занятием;

– индивид постоянно *повышает сложность* того, что он делает, и таким путем совершенствует себя. В подобном нелегком труде *и заключается его счастье*;

– субъект не обменял бы свою жизнь ни на какую другую, поскольку ему известно собственное предназначение;

– индивид знает о своей «непохожести», отличиях от других людей, и его это не смущает;

– с годами данные отличия нарастают, субъект готов их отстаивать при необходимости;

– свои «внутренние» особенности индивид ценит выше, чем внешние положительные подкрепления. Процесс деятельности важнее ее результата.

– «правильный» выбор обычно бывает нелегким;

– индивиду сложно однозначно квалифицировать свою основную деятельность, например, в качестве «работы» или «игры», в качестве «эгоистической» или «альтруистической» и т. д.

Все вышеперечисленные признаки характеризуют жизнь творческого, одаренного, трудолюбивого человека, реализующего свой индивидуальный потенциал. Их введение в утверждения 4-й, 5-й и 6-й шкалы опросника «ЭЛУ» (а впоследствии с некоторыми дополнениями и в опросник «ЭЛУ Плюс») позволило значительно уменьшить правостороннюю асимметрию и получить шкалы, не отличающиеся по форме распределения от нормального (см. подраздел 3.2; табл. 3.6).

Итак, основная цель (устранение правосторонней асимметрии и эксцесса в новом тесте «гуманистической» направленности) была полностью достигнута [136; 188]. Подобный результат доставляет нам особое удовлетворение еще и потому, что новый опросник ЭЛУ (как и вся концепция ЛОКС) демонстрируют уход от некоторой «однобокости» современной позитивной психологии, сосредоточенной в основ-

ном на положительных аспектах существования, вследствие чего может быть утрачена реальная жизненная диалектика, заключающаяся в многообразном взаимодействии «добра» и «зла».

Достаточно высокая внутренняя надежность и внешняя валидность опросников позволяют считать их подходящими инструментами для измерения основных компонентов Личностно-ориентированной концепции счастья, особенностей самореализации индивида. Лица с высокими или максимальными показателями шкал, измеряющих компоненты высшего, четвертого уровня ЛОКС, нуждаются в дополнительном обследовании психолога – в том числе, и в целях более глубокого изучения феномена самореализации.

Мы понимаем, что с устранением свойственной предыдущим гуманистическим опросникам правосторонней асимметрии и достижением нормального статистического распределения работа не закончена: для полного соответствия эмпирической реальности следует разработать методики, дающие *левостороннюю* асимметрию (если подобное вообще технически возможно в области гуманистической психологии). Продолжается работа над дальнейшим насыщением «вершинных» шкал нашего опросника содержанием, имеющим потенциально негативные импликации для большинства людей, не склонных к обнаружению, развитию и реализации своего жизненного потенциала с помощью самостоятельных и систематических усилий. В противном случае нам пришлось бы принять некую компромиссную между «гуманизмом» и «эмпиризмом» точку зрения, согласно которой, уникальный потенциал и возможности его реализации ощущают в себе если и не все люди, то их немалое количество, существенно превышающее один процент тех, кто на самом деле смог актуализироваться. Однако широко распространенное нежелание прикладывать высокоиндивидуализированные, систематические усилия в целях самосовершенствования, а также неравномерное распределение социальных возможностей для индивидуальной самореализации оставляют ситуацию в ее нынешнем малоудовлетворительном виде.

С указанной целью (получения левосторонней асимметрии в шкалах 4–6) мы разработали в 2014 г. новую версию опросника «ЭЛУ Плюс». Всего был обследован

101 человек: 66 студентов 3 курса факультета психологии БГПУ им. М. Танка, 16 студентов 2 курса факультета международного права и юридической психологии БИП – Института правоведения, 13 слушателей первого года обучения факультета переподготовки специалистов образования ИПКиП БГПУ им. М. Танка и 6 испытуемых, работающих в сферах производства и образования г. Минска. Возраст участников данного исследования составлял от 19 до 54 лет, средний возраст – около 29 лет (стандартное отклонение равно 8,38). По полу выборка разделилась следующим образом: 16 лиц мужского пола (16%) и 85 лиц женского пола (84%). Исследование проводилось в октябре-ноябре 2014 г.

Если показатели 4-й шкалы опросника (Высший Эгоизм) сдвинулись влево незначительно, то по 5-й (ЛУ) и 6-й (Сверхреализация) шкалам нам впервые удалось получить небольшую левостороннюю асимметрию (0,05 и 0,12 соответственно при стандартной ошибке равной 0,24).

Таким образом, проделанная работа демонстрирует возможности сближения гуманистических постулатов с эмпирической реальностью путем насыщения «вершинных» шкал методики содержанием, касающимся непосредственной реализации внутреннего потенциала в активности с высоким уровнем сложности. Совершенно очевидно, что работа в данном направлении не завершена и финальная версия будущего опросника (его «вершинных» шкал) станет в еще большей степени отражать трудности реализации жизненного потенциала субъекта.

3.4. Компоненты ЛОКС и понятие «нарциссизм»

Основная цель нижеописываемой серии экспериментов заключалась в теоретическом и экспериментальном разграничении базовых конструктов, относящихся к нашей концепции («эгоизм», «личностная уникальность», «самореализация») с широко распространенным в научной, клинической и популярной литературе термином «нарциссизм» и родственными ему понятиями – «нарциссическими чертами личности», «нарциссическим расстройством личности» и т. д. Для нас стало очевид-

ным, что обе группы терминов вследствие чересчур широкой трактовки полностью или частично наслаиваются друг на друга, создавая известную путаницу – еще и потому, что понятие «эгоизм» имеет неясные границы в современной русскоязычной психологии в связи с тем, что используется мало и трактуется односторонне.

Психолог Г. Дж. Джейсон четко различает эгоизм и нарциссизм, поскольку подразумевает под последним термином исключительно расстройство личности. Нарциссическая поглощенность собой, грандиозные фантазии, попытки манипулировать другими и чувство зависти не имеют ничего общего с эгоистической нацеленностью на максимальный для себя результат, даже если для этого эгоисту требуется совместная работа с окружающими людьми. Теоретически нарциссизм может рассматриваться лишь в качестве экстремальной формы полного эгоизма [375, р. 111].

Нарциссизм и тем более нарциссические расстройства не относятся к сфере наших научных интересов. Однако в теоретическом плане данные термины имеют линии пересечения с основными понятиями ЛОКС, поскольку некоторые определения нарциссических черт имеют позитивные импликации, напоминающие индивидуальный потенциал человека. Так, Н. Шварц-Салант в своем труде цитирует слова Ф. Бэкона о нереализованной одаренности нарциссов, о том, что самовлюбленные люди обычно имеют огромное усердие, с помощью которого и добиваются желаемого [319, с. 134]. Другой цитируемый автор, Ж. Аббади, фактически объединяет понятия «счастье», «эгоизм» и «нарциссизм», понимаемый как любовь к себе: «Любовь человека к самому себе идентична его стремлению к счастью... Интерес к себе – главная движущая сила всей человеческой деятельности» [319, с. 84]. Схожесть нарциссизма и эгоизма (selfishness) также отмечает К. Лэш, когда анализирует работу Э. Фромма «Душа человека» [384, р. 32]. Временами эгоизм определяется как «самонадеянность, самомнение, тщеславие», что достаточно близко по смыслу к нарциссизму.

Е.Е. Вахромов, исследуя теорию А. Маслоу, описывает качества самоактуализирующегося человека с помощью терминов «эгоцентризм», «индивидуализм»,

«нарциссизм», имеющих позитивный оттенок и следующих один за другим, как синонимы [38].

В своей статье о нарциссизме О. А. Шамшикова и Н. М. Клепикова цитируют Х. Кохута, согласно которому, нарциссические потребности служат самосохранению и самоосуществлению индивида [316, с. 114]. По мнению Х. Кохута, нарциссизм является частью нормального развития человека [316, с. 114], а зрелый нарциссизм переживается как чувство собственной ценности и уникальности [316, с. 115]. Отнесение Х. Кохутом «нормального» нарциссизма к ядру «я», заставляют вспомнить включенность первых трех уровней системы «Эгоизм» также в ядро личности, согласно критериям С. Мадди (подраздел 2.5). Как будет ясно из дальнейшего изложения, представленные в настоящем подразделе положительные корреляции между шкалами эгоизма и нарциссизма дают дополнительные основания для проделанной ранее операции.

Отметим, что такая функция нарциссизма как «самосохранение», выделяемая Х. Кохутом, принадлежит в нашей концепции к «Биологическому» и «Базовому» Эгоизму первого-второго уровней, в то время как «самоосуществление» в большей степени относится к «Высшему» Эгоизму четвертого уровня – зрелому индивидуализму, отвечающему за реализацию Личностной Уникальности субъекта.

В монографии Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой отмечаются выделенные Кохутом «здоровые» черты нарциссизма: амбиции, вдохновение, идеалы, положительное отношение к себе [88, с. 144]. Далее авторы монографии делают вывод о том, что многие лица с нарциссическим расстройством являются творческими личностями [88, с. 170]. Для О. Кернберга нормальный нарциссизм взрослого является адаптивным способом регуляции самооценки [316, с. 115].

С точки зрения теории объектных отношений, все объекты любви нарциссического индивида находятся внутри него [46, с. 55], что также может быть интерпретировано как один из признаков эгоизма или эгоцентризма. В этой связи З. Фрейд рассматривал эго-либидо в контексте аутоэротизма как отличное от объект-либидо [46, с. 55].

В своей программной работе по нарциссической культуре К. Лэш отмечает родство нарциссизма и гедонизма, являющегося, как теперь известно, разновидностью эгоизма (подраздел 1.5). Согласно автору, «этика удовольствия» в современном обществе вытеснила «этику достижения» [384, р. 65, 69]. По мнению Ф. Скэрдера, «при свойственной развитому капитализму системе продаж подчеркиваются поверхности вещей: кричащие оболочки маскируют основную схожесть» [276, с. 133].

Как отмечает М. Селигман, западное потребительское общество стремится ассоциировать погоню человека за удовольствиями с возникающим нарциссическим чувством самоупоения [426, р. 28]. В похожей связи Е. Т. Соколова пишет об изобилии «способов самоублажения» как одной из предпосылок нарциссизма и зависимости телесного «Я» нарциссической личности от «состояний удовлетворения / неудовольствия» [280, с. 68, 71].

Изучение критериев DSM APA для нарциссического расстройства личности [316, с. 117], показало определенное сходство некоторых из них с признаками основных компонентов ЛОКС. К этим критериям могут быть отнесены два из девяти: «чувство самозначимости» (правда, отнюдь не «грандиозное», как в оригинале) и «вера в собственную уникальность».

Перечислим другие описания нарциссизма, указывающие на возможную схожесть данного понятия с концептами «Эгоизма», «Личностной Уникальности» и самореализации. Нарциссизм имеет отношение к «личному исполнению» (personal performance), ощущению себя победителем [384, р. 6, 45], представлению субъекта о личной самоэффективности и оптимизме [384, р. 231]; самодостаточности [212, с. 231; 88, с. 143]; самоутверждению и чувству собственного достоинства [212, с. 231]. Нарциссическая личность самоуверенна [88, с. 139], с высокой (завышенной) самооценкой [88, с. 140], поглощена исключительно собой [212, с. 219]; имеет ощущение особенности [88, с. 140], «инакости» и крайнего индивидуализма [280, с. 68], верит в свои способности [280, с. 70], гениальность [88, с. 151] и собственное великое будущее [309, с. 82], считает себя «избранной» [88, с. 160], осуществляет поведение, направленное на достижение поставленных целей [88, с. 161], ведущих к славе и ус-

пеху [88, с. 158], живет в «собственном мире» [88, с. 153], использует себя в качестве точки отсчета, вокруг которой организовывается опыт [88, с. 141] и так далее. Видимо, неслучайно определенные круги американского общества считают самореализацию синонимом нарциссизма, а личностный рост воспринимают как угрозу общественным институтам [421]. Может сложиться впечатление, что при анализе современных теоретических представлений о нарциссизме отделить его «злокачественные» разновидности от всех остальных форм весьма затруднительно.

Впрочем, указывают авторы вышеприведенных работ, данные (внешние) проявления нарциссизма имеют защитный, компенсаторный, иллюзорный и преувеличенный характер. Внутри себя нарцисс имеет «пустое Я» [384, р. 12], духовную пустыню [384, р. 19], склонен осуждать себя или других [212, с. 225], имеет уязвимую самооценку и стрессодоступность [280, с. 71], чувствует стыд и ненависть к себе [280, с. 72], проявляет ярость в ответ на критику [88, с. 157], не склонен к тяжелой работе [384, р. 61] и думает, что уже является тем, кем хотел бы быть [316, с. 116]. Можно сделать предварительный вывод, что, не ощущая внутренних способностей (личностной уникальности), нарцисс стремится создать впечатление их наличия.

Желания нарциссически организованной личности нереалистичны, а жизнь проходит в фантазиях о всемогуществе [309, с. 86, 88] и полностью зависит от внешних подкреплений [88, с. 140]. Постепенно возникающая изоляция нарцисса от социума связана не с его внутренней «самодостаточностью», а со страхом быть «разоблаченным» [88, с. 150].

Свойственные нарциссически организованной личности чувства зависти, стыда, зависимости и беспомощности, болезненной реакции на критику и потребности в одобряющей аудитории не имеют ничего общего с продуктивной самореализацией, описываемой ЛОКС, так же как и другими моделями эвдемонической жизни. С точки зрения нашей концепции, обнаружение и воплощение во внешнем мире собственной идеальной части («Личностной Уникальности», «дэймона») требует длительного и серьезного труда, что в корне противоречит природе нарциссизма. У человека же с нарциссическими чертами существует разрыв между внешним образом

и внутренним содержанием, между грандиозными фантазиями и нежеланием прикладывать реальные усилия по их осуществлению.

В соответствии с существующими теориями, можно утверждать, что нарцисс обладает чувством собственной грандиозности, желает подтверждения этой грандиозности *извне*, а при ее неполучении склонен испытывать зависть, стыд, внутреннюю пустоту и чувство собственной неполноценности (вплоть до развития суицидальных тенденций). Проблема в рамках ЛОКС могла быть в значительной степени решена, если бы нарцисс переориентировал направленность, научившись получать подтверждения собственной исключительности *изнутри*, от контакта со своей ощущаемой и развиваемой Личностной Уникальностью. Устойчивая самооценка эвдемонически направленной личности опирается на ощущение уникального внутреннего потенциала, подлежащего развитию и реализации в соответствующей активности, определяющей жизненное предназначение человека.

Попутно хотелось бы отметить несколько смысловых противоречий, обнаруженных нами в современных трактовках понятия «нарциссизм».

1. Если нарцисс считает себя «гением», не демонстрируя при этом никаких достижений, как ему удастся обманывать себя и других на протяжении длительного времени, а то и всей жизни?

2. Если нарциссы «глубоко индивидуалистичны по своей сути» [280], как получается, что они все время требуют внешних «подтверждений» от других людей [212]? И как их «индивидуализм» способен опираться на пресловутую внутреннюю пустоту?

3. Как соотносятся два очень разных вида нарциссизма – тот, что Э. Джонс называл «комплексом бога» и совсем другой, «неуверенный в себе» – уязвимо-истероидного типа, описанный в работе Н. Мак Вильямс [212]?

Одно из наших рабочих предположений перед началом экспериментальной части исследования заключалось в том, что правосторонняя асимметрия (см. подраздел 3.2), свойственная ряду методик, измеряющих самоактуализацию, в немалой степени связана с нарциссическими тенденциями части испытуемых, желающих создать впечатление большого личностного потенциала.

Эвдемоническая личность в противоположность нарциссической представляет собой цельность и аутентичность, выбирая в интересах саморазвития все более сложные виды активности [180]. В процессе достаточно трудной деятельности, отвечающей предназначению человека, эгоизм в его высших формах требуется для осуществления защитных функций в отношении Личностной Уникальности, реализующейся во внешнем мире – причем как раз потому, что и деятельность является сложной, и внешний мир непросто. Эвдемоническое сочетание высших форм ЭГ и ЛУ демонстрирует, по выражению К. Лэша, «этику совершенствования», в то время как нарциссизм – «этику самосохранения» [384].

В определенном смысле, индивид с ЭГ и ЛУ, принадлежащими высшему, четвертому уровню ЛОКС, является «антинарциссом». И в самом деле: если нарциссически организованная личность умудряется сочетать внутреннюю пустоту с внешним позитивным имиджем, то «зрелый индивидуалист» в меньшей степени обращает внимание на внешние подкрепления (включая оценки окружающих), поскольку знает свои истинные цели и стремится реализовать внутренне ощущаемый потенциал.

Человек с осознаваемой ЛУ уже имеет позитивный образ себя: ему нет смысла создавать фальшивый имидж с целью получить восхищение окружающих и тем самым улучшить свое внутреннее состояние. Так что ощущение своего внутреннего потенциала и нарциссизм далеко не тождественны друг другу.

Если максимально заострить проблему отличий эгоизма от нарциссизма, остается снова вспомнить работу Д. Ван Ингена [435], в которой субъекту настоятельно не рекомендуется говорить окружающим о своем эгоизме и держать его «внутри». В то время как нарцисс непрерывно желает внешних подкреплений (восхищения со стороны окружающих), демонстрирует свои «talанты» всем и каждому.

Вот что пишет о внешнем образе и внутреннем духе Д. Соммэр: «Только Князь Тьмы способен придумать такую парадоксальную ситуацию: человек работает изо всех сил, чтобы возвеличить и защитить свой имидж, а значит, ничто, и предаст забвению свою реальную сущность, или бессмертный дух, который есть все» [283, с. 206–207].

Разумеется, далеко не всегда у субъекта есть возможность доказать наличие собственных внутренних возможностей. И далеко не всегда окружающие люди могут доказать ему их отсутствие. Наиболее верным критерием, с нашей точки зрения, выступает практика. Для нарциссической личности, играющей внешними образами себя, систематическое самосовершенствование чуждо, поэтому нарцисс будет стремиться, насколько возможно, оттягивать начало деятельности.

Тем не менее, наличие некоторого сходства в описаниях внешних проявлений того и другого феномена требует их экспериментального изучения и сопоставления. При этом будем помнить, что внешние проявления эвдемонической личности являются естественным следствием ее внутреннего содержания, в то время как у нарцисса заметно противоречие между «грандиозной» внешней оболочкой и «негативным» внутренним наполнением.

Методики и контингент испытуемых. Исследование с помощью опросников «ЭЛУ» и «НЧЛ» («Нарциссические черты личности»), одной из целей которого являлось экспериментальное разграничение основных компонентов ЛОКС и понятия «нарциссизм», проводилось в сентябре-октябре 2012 г. на двух потоках факультета психологии 3 курса БГПУ (всего 118 человек). Тестирование было анонимным. Результаты приведены в табл. 3.10.

Таблица 3.10

**Коэффициенты корреляции Пирсона шкал опросника ЭЛУ
со шкалами методики НЧЛ**

Опросник «Нарциссические черты личности»	Шкалы опросника ЭЛУ					
	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6
1	2	3	4	5	6	7
Грандиозное чувство самозначимости	0,25	0,48	0,32	0,34	0,22	0,02
Поглощенность фантазиями	0,25	0,37	0,16	0,31	0,16	0,03
Вера в собственную уникальность	0,07	0,20	0,18	0,35	0,32	0,10

Продолжение Таблицы 3.10

1	2	3	4	5	6	7
Потребность в постоянном внимании и восхищении	-0,11	0,15	-0,10	0,01	-0,04	-0,10
Ожидание особого отношения	-0,02	0,38	0,22	0,01	0,02	-0,13
Манипуляции в межличностных отношениях	0,06	0,54	0,33	0,23	0,17	0,08
Отсутствие эмпатии	-0,02	0,21	0,07	0,13	0,12	0,09
Сверхзанятость чувством зависти	0,02	0,27	-0,01	-0,14	-0,06	0,09
Дерзкое, заносчивое поведение	0,13	0,39	0,23	-0,13	-0,15	-0,10

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые умеренные связи

Как видно из табл. 3.10, наибольшее количество положительных умеренных корреляций со шкалами опросника «НЧЛ» (№№ 1, 2, 5, 6, 9) имеет вторая шкала «ЭЛУ» (Базовый Эгоизм), напоминающая по идейному содержанию шкалу диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева. По мере возрастания уровня системы «ЭГ» имеет место уменьшение количества значимых корреляций со шкалами методики «НЧЛ». Интересно, что шкала 4 (Высший Эгоизм) опросника «ЭЛУ» имеет умеренные корреляции лишь с теми шкалами опросника «НЧЛ», которые касаются исключительно внутренних ощущений индивидом своей значимости и уникальности, но никак не связаны с внешними негативными нарциссическими проявлениями, создающими «нагрузку» на других людей (ожиданием особого отношения со стороны окружающих, потребностью в постоянном внимании и восхищении, завистью, отсутствием эмпатии, межличностными манипуляциями, дерзким заносчивым поведением и т. д.). По контрасту, шкалы 2 и 3 опросника «ЭЛУ» имеют большее количество значимых корреляций с «внешнеориентированными» шкалами «НЧЛ», причем обе – со шкалой «Манипуляции в межличностных отношениях».

Шкала 5 опросника ЭЛУ положительно коррелирует только с «Верой в собственную уникальность» в опроснике «НЧЛ». С этой же шкалой положительно коррелирует и шкала 4 опросника «ЭЛУ», диагностирующая высший уровень системы

«Эгоизм». Лишь эти две шкалы положительно коррелируют со шкалой «Вера в собственную уникальность», что позволяет предполагать как определенную взаимосвязь выделенных нами конструктов (ЭГ-4 и ЛУ), так и неоднородность шкал опросника «НЧЛ», вероятно, обусловленную обсуждавшимися выше теоретическими трудностями разработки понятия «нарциссизм».

Наконец шкала 6 опросника «ЭЛУ» (Сверхреализация) не имеет значимых корреляций ни с одной из шкал методики «Нарциссические черты личности», что позволяет считать «свободными» от нарциссизма высшие проявления индивидуальности и косвенно свидетельствует о точности разработки самой шкалы.

Убывание количества значимых корреляций (от пяти до нуля) между шкалами опросников «НЧЛ» и «ЭЛУ» по мере возрастания в последнем номеров шкал (отражающих уровни ЛОКС), заметно невооруженным глазом. Это позволяет предполагать определенную близость между понятием «нарциссизм» и «базовыми» формами эгоизма. По мере же качественных трансформаций, происходящих в системах «Эгоизм» и «Личностная Уникальность» при движении вверх по уровням ЛОКС, связь с нарциссическими проявлениями ослабевает, а в шестой шкале исчезает полностью.

Таким образом, *результаты* проведенного теоретического и экспериментального исследования позволяют сделать следующие выводы. Понятие «нарциссизм» имеет ряд схожих и отличающихся описаний в теоретических трактовках различных авторов, что потребовало работы по выявлению отличий данного термина от конструктов «Эгоизм» и «Личностная Уникальность», используемых в концепции ЛОКС. Умеренные положительные корреляции между понятиями «эгоизм» и «нарциссизм» максимальны на втором уровне – «Базового» Эгоизма – а затем уменьшаются по направлению к четвертому, высшему уровню системы «ЭГ». Следует отметить, что все значимые корреляционные связи являются умеренными; среди них нет ни одной сильной, что говорит о нерезко выраженных тенденциях, выявленных в проведенном исследовании.

В связи с полученными экспериментальными результатами следует переосмыслить определение нарциссизма как «исключительной концентрации на себе» [329, с. 328]. Вопрос состоит в том, *на чем* в себе концентрируется субъект: фокусировка на

ощущаемой и реализуемой Личностной Уникальности практически не имеет отношения к нарциссическим чертам.

Можно обозначить следующую последовательность убывания выраженности нарциссических компонентов по мере подъема к высшему уровню ЛОКС: и «внешние» и «внутренние» проявления нарциссизма (ЭГ-2, ЭГ-3); только «внутренние» проявления нарциссизма (ЭГ-4); «вера в личностную уникальность» как единственное «внутреннее» проявление нарциссизма (ЛУ-4); отсутствие всяких проявлений нарциссизма в шкале «Сверхреализация» как «вершинном» синтезе ЭГ-4 и ЛУ-4 [126].

Поскольку шкала 6 опросника ЭЛУ не имеет значимых корреляций со шкалами опросника «НЧЛ», появляется возможность провести необходимую дискриминацию между объектами исследования. Можно сделать вывод, что зрелая самореализация с нарциссизмом практически не связана.

В то же время наличие корреляций каждого уровня системы «ЭГ» со шкалами опросника «НЧЛ» (несмотря на их убывание) заставляет думать об определенной, умеренно выраженной взаимосвязи между понятиями «эгоизм» и «нарциссизм». Данное предположение подтверждается наличием умеренных положительных корреляций между шкалой диспозиционного эгоизма К. Муздыбаева и шестью шкалами опросника «НЧЛ» (подраздел 3.2), что аналогично выявленным корреляциям второй шкалы опросника «ЭЛУ» с опросником «НЧЛ».

В рамках ЛОКС существует достаточно ясный ответ на заявленную проблему, диктуемый, кстати, самой структурой нашей концепции. Как уже известно, система «Личностная Уникальность» имеет лишь одну положительную корреляцию – с похожей по названию шкалой «Вера в собственную уникальность» опросника «НЧЛ». Вывод напрашивается сам собой: система «ЭГ» должна обратить свои латентные нарциссические тенденции на конкретный, значимый и подходящий «внутренний объект» – Личностную Уникальность, заняться ее развитием и реализацией в созидательной активности, что автоматически приведет к исчезновению нарциссических побуждений. В свою очередь, для проведения подобной работы требуется именно «Высший» Эгоизм, имеющий минимальное количество положительных корреляций

с нарциссическими шкалами среди всех уровней системы «ЭГ». Можно высказать и обратное предположение: о том, что отсутствие ЭГ-4 (либо его бездействие в отношении ЛУ, как и отсутствие самой ЛУ) в сочетании с активностью нижележащих уровней системы «Эгоизм» способно вести к усилению нарциссических проявлений у индивида.

Теперь обвинения в нарциссизме можно выдвигать в отношении тех «эгоистов», которые не имеют контакта со своим внутренним потенциалом и не занимаются его реализацией. Если же процесс продуктивной самореализации имеет место – все упреки такого рода должны быть немедленно сняты. Человек, вполне вероятно, остается «эгоистом», но, во всяком случае, не может быть назван «нарциссом».

Спустя несколько месяцев после завершения экспериментального исследования и обработки его результатов мы обнаружили возможность чисто теоретического предсказания (на основе собственной концепции) положительных взаимосвязей между нарциссическими чертами личности и ЭГ-2 в ЛОКС, а также вероятного отсутствия таковых между нарциссизмом и эвдемонией. Связующими звеньями между нарциссизмом и «Базовым» Эгоизмом являются *гедонизм* и *позитивный имидж*. В самом деле: «продукту потребления» нужно выглядеть красиво, чтобы сулить гедонистическое удовольствие и быть купленным. Обещаемое наслаждение, подогреваемое рекламой, зачастую не соответствует реальному (большинство позолоченных орехов на самом деле пусты, как говорил А. Шопенгауэр). Налицо рассогласование между «позитивным внешним имиджем» и вероятной «внутренней пустотой» предлагаемого продукта потребления. Как уже известно, подобное соотношение является типичным и для нарциссически организованной личности. Фактически пропаганда консюмеризма, эксплуатирующая гедонистический эгоизм потребителя (олицетворяемый ЭГ-2), постоянно возбуждает в нем нарциссический паттерн: реакцию на позитивный внешний образ предмета предполагаемого потребления, сменяемую быстро наступающей скукой или разочарованием после того, как потребление закончилось.

Таким образом, нарциссизм связан (имеет сходство либо некоторую степень родства) с «Базовым» Эгоизмом через понятие «гедонизм», в то время как неотъем-

лемыми чертами самого гедонизма и материального потребления являются позитивный внешний образ продукта в сочетании с (наступающей впоследствии) внутренней пустотой и бессмысленностью, что представляет собой типичный нарциссический паттерн. Соответственно, эвдемония, придающая первоочередное значение «внутреннему наполнению» (имеющемуся потенциалу) субъекта и его продуктивной реализации, никак не озабоченная созданием специального внешнего имиджа, серьезных связей с нарциссизмом иметь в принципе не может [126].

Если бы мифологический Нарцисс зачарованно смотрел не на свою красивую внешность, а пристально вглядывался *внутрь* себя, надеясь обнаружить и впоследствии реализовать Личностную Уникальность – свое истинное сокровище, тогда концепция нарциссизма имела бы шансы превратиться в одно из второстепенных приложений современной теории эвдемонии [122].

3.5. Компоненты ЛОКС и понятие «смысл»

Черты сходства в понятиях «смысл» и «эгоизм» мы заметили не сразу. Первым указанием на возможную связь между обоими концептами явились результаты исследования, проведенного весной – летом 2012 г. с использованием методов выборки переживаний (подразделы 4.3–4.4). Статистический анализ результатов исследования показал довольно высокие корреляции между шкалами «смысла» и «эгоизма» практически у всех испытуемых. Факторный анализ также показал отнесенность шкал «эгоизма» и «смысла» к одному фактору [124].

Интуиция подсказывает, что эгоистические желания, направленные на реализацию собственных интересов, могут восприниматься индивидом как глубоко осмысленные. Поэтому дальнейшие наши усилия были связаны с прояснением возможного идейного сходства терминов «эгоизм» и «смысл». С этой целью мы, в частности, предприняли контент-анализ фундаментального труда Д. А. Леонтьева по психологии смысла и ряда работ по экзистенциальной психологии [196; 205; 298; 340]. Так-

же напомним, что часть проделанной в данном направлении работы (в связи с критическим анализом двусистемной модели П. Вонга) представлена в подразделе 2.2.

В указанных трудах по психологии смысла мы обнаружили его трактовки и описания, которые в некоторой, равной или, возможно, даже большей степени могли быть применены и к понятию «эгоизм».

Приведем несколько примеров проделанного сравнительного анализа. Итак, понятие «смысл» позволяет преодолеть существующие в психологии бинарные оппозиции типа «аффект – интеллект», «академическая психология – прикладная психология» и т. д. Поэтому данный термин может претендовать на более высокий методологический статус, на роль центрального понятия [196, с. 4], выступать в качестве предельной категории [196, с. 50]. С нашей точки зрения, все вышеприведенные определения (даже в большей степени) могут быть отнесены и к термину «эгоизм», признаваемому в качестве возможной первопричины всей человеческой активности. Говоря о многозначности понятия «смысл» [196, с. 74], отметим, что «эгоизм» не менее многозначен.

В гуманистической трактовке понятие «смысл» выступает как потенциал развития, как возможность [196, с. 114]. В рамках нашей концепции, высший уровень системы «Эгоизм» способствует реализации внутреннего потенциала субъекта, его Личностной Уникальности. Напомним, что одним из основных признаков эвдемонии как полноценного, счастливого существования, признается осмысленная жизнь – наряду с реализацией личностного потенциала и полным функционированием субъекта (подраздел 1.3). Обнаружение смысла и его последующее осуществление как две стадии одного процесса [194, с. 14] напоминают контакт индивида с собственной ЛУ и ее дальнейшую самореализацию. Наконец, отметим одно лексическое совпадение: «сверхсмысл» В. Франкла [297] и «сверхреализация» в рамках ЛОКС (шестая шкала опросника «ЭЛУ Плюс»).

Стремление человека к поиску и реализации смысла собственной жизни представляет, с точки зрения В. Франкла, первичную мотивационную тенденцию [196, с. 38; 205, с. 189]. В этой связи хочется напомнить, что эгоизм также трактуется в качестве врожденной субстанции, способствующей выживанию индивида и в значи-

тельной (если не в полной) степени определяющей его мотивацию (подраздел 1.6). Существенно, что в различных теориях подобного рода эгоизм может трактоваться как единственная конечная мотивация, на которой произрастают другие, «инструментальные» мотивы и ценности. Если, с точки зрения В. Франкла, нахождение смысла является вопросом человеческого призвания [297; 196, с. 38], то в нашей концепции реализация субъектом Личностной Уникальности с помощью «Высшего» Эгоизма четвертого уровня и есть осуществление его призвания. Если смысл представляет собой «самую лучшую возможность в каждой ситуации» [205, с. 191], то эгоизм как раз и мотивирует человека на поиск и реализацию подобной возможности в собственных интересах.

Наконец, соответствие смысла этапам жизни и способностям человека [205, с. 192] позволяет приблизить обсуждаемое понятие к этапно-уровневой конструкции ЛОКС, равно как и к системе «Личностная Уникальность».

Тем не менее, нахождение общих черт между смыслом и эгоизмом может показаться необычным и контринтуитивным. С нашей точки зрения, причины подобного предубеждения лежат, главным образом, в моральной сфере, что, в свою очередь, приводит к обнаружению некоторых парадоксов. Как уже отмечалось, термин «эгоизм» имеет многочисленные негативные импликации в общественном и научном сознании (хотя используется для достижения «хорошей» жизни), в то время как «смысл» всегда трактуется позитивно (однако его поиск нередко ассоциируется именно с «негативной» стороной человеческого существования).

Приведем несколько подтверждений вышесказанному. Как указывает А. Уотерман в книге «Психология индивидуализма», «считается, что продвижение индивидом собственных интересов порождает отчуждение, поскольку другие люди рассматриваются только как объекты манипуляции, предпринимаемой в личных целях... Претензии к индивидуализму, что он, якобы, ведет к отчуждению между людьми, звучат со стороны как социалистов, так и экзистенциальных философов [440, р. 7]. Напомним также приведенное ранее высказывание П. Вонга о различиях между экзистенциальной и позитивной психологией: «Экзистенциальная перспектива фокусируется на способности человека жить на темной стороне существования,

включающей страдание, бессмысленность, одиночество и смерть, а также создание смысла с помощью храброго выбора и творческих действий. По контрасту, позитивная психология подчеркивает положительные переживания и эмоции в качестве основ достойной жизни» [442, р. 3].

Оуэн Флэнаган в своей монографии отмечает, что нахождение смысла в материалистическом мире становится «действительно тяжелой проблемой» [358]. И так, мы снова видим оппозицию между «духовным» (смысл) и «материальным», нередко ассоциируемым с человеческим эгоизмом.

С целью дополнительного прояснения взаимоотношений, существующих между двумя понятиями, мы провели экспериментальное исследование с помощью опросника «Смысложизненных ориентаций» [195] и авторской методикой «ЭЛУ Плюс».

Испытуемые. Выборку исследования составили 98 человек: 58 студентов заочного отделения МГЭИ (Международный гуманитарно-экономический институт) г. Минска, специальность «Экономика и управление на предприятии», и 40 студентов заочного отделения РИПК (Республиканский институт повышения квалификации) г. Минска, специальность «Охрана труда в отраслях непромышленной сферы Министерства труда и социальной защиты». Из них 78 человек (80%) женского пола и 20 человек (20%) мужского пола. Возраст испытуемых колебался от 21 до 47 лет и в среднем составил 30 лет (стандартное отклонение 6,5).

Тестирование проводилось в марте 2013 г. Каждый испытуемый заполнял бланки обоих тестов сразу. Тестирование было анонимным, требовалось указать только пол и возраст.

Результаты исследования представлены в табл. 3.11.

Таблица 3.11

Корреляции между шкалами опросников «СЖО» и «ЭЛУ Плюс»

Шкалы ЭЛУ Плюс \ Шкалы СЖО	Биологический ЭГ	Базовый ЭГ	Социальный ЭГ	Высший ЭГ	Зрелая ЛУ	Сверхреализация
Цели	0,27	-0,31	-0,07	0,18	0,30	0,08
Процесс	0,44	-0,25	-0,18	0,25	0,35	0,12
Результат	0,35	-0,27	-0,03	0,23	0,32	0,18
Локус Я	0,36	-0,20	-0,05	0,26	0,32	0,23
Локус Жизнь	0,25	-0,25	-0,07	0,18	0,30	0,20
Общий показатель СЖО	0,39	-0,29	-0,11	0,23	0,34	0,23

Примечание. Жирным шрифтом выделены умеренные значимые корреляции, курсивом – слабые значимые корреляции.

Краткое обсуждение результатов. Первой неожиданностью оказались многочисленные умеренные положительные корреляции между шкалой 1 опросника «ЭЛУ Плюс» и шкалами опросника «СЖО». Шкала 1 фиксирует «врожденный», биологический эгоизм человека, воспринимаемый им как возможности своего организма и отсутствие телесных помех для самореализации. Соответственно, довольно необычным (и отнюдь не примитивным) выводом является предположение о возможном укреплении здоровья (улучшении самочувствия) индивида в качестве одной из «асимметричных» мер борьбы с экзистенциальным вакуумом и логоневрозом.

Шкала 2 опросника «ЭЛУ Плюс» отражает «Базовый» Эгоизм в наиболее стандартном понимании указанного термина – как стремления индивида к скорейшей реализации собственных интересов (и получения удовольствия) без учета интересов других людей. Здесь мы видим отрицательные корреляции со шкалами опросника «СЖО», что позволяет предполагать взаимосвязь между отсутствием смысла жизни и прямолинейно-эгоистической (а также материально-гедонистической) ориентации.

ей индивида (что в принципе так или иначе подчеркивается в работах по экзистенциализму).

Шкала 3, фиксирующая так называемый «Разумный» («социальный») Эгоизм, способность индивида соотносить реализацию собственных интересов с интересами других людей, не показала значимых корреляций со шкалами опросника «СЖО», что, в частности, может еще раз косвенно подчеркивать неопределенности достижения смысла жизни через сугубо социальную активность.

Шкала 4, фиксирующая «Высший» Эгоизм (зрелый индивидуализм), так же как и Шкала 5 (зрелая Личностная Уникальность) имеют много положительных слабых и умеренных корреляций со шкалами опросника «СЖО», что может говорить о связи между ощущением и/или реализацией индивидом своего уникального потенциала и обретением смысла жизни. Вывод может показаться достаточно банальным – однако не в связи с понятием «эгоизм», даже если речь идет о его высших уровнях или формах.

Наконец, шкала 6 (Сверхреализация), представляющая собой синтез взаимодействия высших уровней систем «ЛУ» и «ЭГ» в ЛОКС, имеет лишь две слабые положительные корреляции со шкалами опросника «СЖО», что позволяет предполагать определенную уникальность, новизну выявленного конструкта.

В связи с многочисленными значимыми корреляциями между шкалами смысла и шкалой Личностной Уникальности, хотим отметить следующее. Как отмечают Р. Баумейстер и К. Вохс, понятие смысла жизни позволяет индивиду приобрести важное для него ощущение внутренней стабильности по отношению к постоянно меняющемуся внешнему миру и собственному физическому существованию [340, р. 609]. С нашей точки зрения, представление человека о существующей внутри Личностной Уникальности, реализация которой позволяет, помимо прочего, обрести и смысл жизни, представляет еще более надежную точку опоры и при необходимости источник самоутешения. Последнее воплощено в разработанной нами Терапии Личностной Уникальностью (см. подраздел 5.2).

В 2014 г. мы снова провели исследование взаимосвязей между методикой «СЖО» и последней версией опросника «ЭЛУ Плюс». Всего был обследован 101

человек: 66 студентов 3 курса факультета психологии БГПУ им. М. Танка, 16 студентов 2 курса факультета международного права и юридической психологии БИП – Института правоведения, 13 слушателей первого года обучения факультета переподготовки специалистов образования ИПКиП БГПУ им. М. Танка и 6 испытуемых, работающих в сферах производства и образования г. Минска. Возраст участников данного исследования от 19 до 54 лет, средний возраст – около 29 лет (стандартное отклонение равно 8,38). По полу выборка разделилась следующим образом: 16 лиц мужского пола (16%) и 85 лиц женского пола (84%). Исследование проводилось в октябре-ноябре 2014 г.

Полученные результаты оказались во многом аналогичными тестированию 2013 г. (отраженному в табл. 3.11). Если шкалы Биологического Эгоизма, Высшего Эгоизма и Личностной Уникальности (соответственно №№ 1, 4, 5) имеют значимые (в основном, умеренные) положительные корреляции со всеми шкалами опросника «СЖО», то корреляции шкалы Базового Эгоизма (№ 2) отрицательны. Шкала Разумного Эгоизма (№ 3), как и в предыдущем тестировании, не имеет значимых корреляций ни с одной из шкал опросника «СЖО», что снова демонстрирует ее промежуточное положение относительно Базового и Высшего Эгоизма. Отсутствие значимых корреляций шкалы 6 (Сверхреализация) со шкалами опросника «СЖО» мы снова интерпретируем как определенную уникальность данного конструкта. Таким образом, выявленные годом раньше закономерности подтвердились, а опросник «ЭЛУ Плюс» в доработанной версии подтвердил свою высокую внешнюю валидность.

Полученные данные косвенно подтверждаются результатами других исследований, согласно которым, между понятиями «смысл» и «счастье» существует умеренная положительная связь [329, с. 295].

Предварительные выводы.

1. Понятия «смысл», «эгоизм» и «личностная уникальность» имеют ряд важных линий пересечения (областей перекрытия). Взаимосвязь первых двух концептов кажется особенно интересной, поскольку кажется контринтуитивной для экзистенциального психолога и опровергает традиционно негативные трактовки термина

«эгоизм». Связка «эгоизм – смысл» укрепляется в ситуациях и видах активности, ассоциируемых с высоким уровнем субъективного благополучия (подраздел 4.4). И наоборот: стремление человека отыскать смысл может усилить его «Высший» Эгоизм и ощущение своей Личностной Уникальности, реализация которой необходима для достижения полноценной, счастливой жизни.

Попутно отметим, что введенное А.А. Зиновьевым понятие «экзистенциальный эгоизм» [75] при всей его односторонности также передает терминологическую связь эгоизма со смыслом.

2. Понятия «эгоизм» и «смысл» имеют ряд схожих определений, описаний и общих характеристик. Не исключено, что эгоизм в онтогенезе является одним из предшественников смысла. И то и другое понятие одинаково отвечает на вопрос «Для чего живет человек?» – «Для себя, в первую очередь».

Опираясь на полученные результаты, мы можем теперь предложить научно обоснованные возможности обретения смысла во время типичных экзистенциальных кризисов, когда индивиду приходится терпеть тяжелые условия жизни и/или справляться с внутренними негативными состояниями, вызванными потерями и другими неприятными событиями. Лучшим выбором для человека в подобных ситуациях будет участие в той или иной специфической активности связанной с укреплением возможностей собственного организма и самореализацией в самом широком понимании. Работа психолога В. Франкла и философа В. Татаркевича над книгами о смысле жизни и счастье в немецких концлагерях является примером вышесказанному.

Способность индивида, оказавшегося в тяжелых жизненных условиях, «подняться» над ними (хотя бы частично), обратиться, насколько это возможно, к реализации своего жизненного предназначения, облегчает, помимо прочего, успешность совладания с самими условиями. Проявляемая и в данном случае «надситуативная активность» [239] может быть объяснена в рамках ЛОКС мотивационными и защитными функциями системы «ЭГ».

Говоря о связи понятий «смысл» и «эгоизм», хотели бы отметить, что основатель логотерапии В. Франкл также был не чужд нарциссических тенденций в вос-

приятии своей личности и собственной миссии, что нередко было заметно на его лекциях [205]. Как уже известно, система «Эгоизм» в ЛОКС на своих разных уровнях имеет ряд умеренных положительных связей с нарциссическими чертами личности (см. подраздел 3.3).

3. Укрепление индивидом собственного здоровья, совершенствование возможностей своего организма, отсутствие телесных помех и ограничений для самореализации способно усиливать ощущение осмысленности существования или препятствовать возникновению экзистенциального вакуума.

4. Большая опора субъекта на реализацию высшей формы собственного эгоизма, (так же как и ощущаемой личностной уникальности), способна уменьшить экзистенциальный вакуум, в то время как опора на «базовую» форму (ЭГ-2, эгоизм в его традиционно-негативном понимании) способна данный вакуум усилить. Речь, таким образом, идет о достаточно тонком балансе в способах реализации индивидом собственных интересов.

5. Взаимосвязь между «эгоизмом» и «смыслом» усиливается, как уже отмечалось, в состояниях высокого субъективного благополучия, в частности потоковых. Но поскольку, как было установлено в наших исследованиях ESM-2 и -3 (подразделы 4.3–4.4), потоковые состояния характеризуются подъемом и других шкал, относящихся к иным теориям счастья в позитивной психологии, можно сделать вывод, что понятие «счастье» включает в себя не только «смысл», но и (как минимум) высшие формы эгоизма человека (подраздел 4.5). Также возможно, что следование этим высшим формам эгоизма как раз и создает в максимальной степени ощущение смысла жизни [143].

В любом случае, наличие многочисленных корреляций (сильных в наших исследованиях ESM и умеренных между шкалами опросников «СЖО» и «ЭЛУ Плюс») свидетельствует о взаимной поддержке, существующей между обоими понятиями. «Высший» Эгоизм четвертого уровня в структуре ЛОКС может вести к ощущению смысла. В свою очередь, желание обрести смысл собственной жизни и реализовать себя способно усиливать ЭГ-4 и ЛУ-4.

Попытаемся определить, какое из обоих понятий – эгоизм или смысл – является более «общим». Аргументы в пользу эгоизма: он, являясь врожденным, проявляется в развитии человека намного раньше, чем тяга к смыслу. Кроме того, обретение смысла собственной жизни эгоистически «полезно», «выгодно» для человека, поскольку присутствие подобной ментальной конструкции увеличивает, помимо прочего, душевный комфорт. В основе высказывания «какой для меня в этом смысл?» скрывается эгоистическое «что я в этом случае получу полезного для себя?». Таким образом, человеческий эгоизм способен в некоторых случаях инкорпорировать в себя «смысл».

В то же время «Высший» Эгоизм, в наибольшей степени ассоциирующийся с осмысленной жизнью, появляется в более старшем возрасте – как и возрастающая тяга субъекта к обретению смысла собственной жизни. Эгоизм в целом «древнее»; смысл – временами «выше».

В то же время максимальное количество значимых корреляций в табл. 3.11 с понятием «смысл» имеет не «Эгоизм», а «Личностная Уникальность». Поэтому «смысл» не исчерпывается «эгоизмом», даже включающим свои высшие формы. В рамках ЛОКС полностью осмысленному существованию индивида соответствует согласованная работа высшего уровня обеих систем. В понятии «смысл» можно угледеть как некоторые *эгоистические* тенденции («смысл мне полезен, выгоден»), так и идею собственного *уникально-личностного* предназначения («моя неповторимая жизнь имеет единственный в своем роде смысл»).

Как отмечает В. Франкл, каждая ситуация имеет свой уникальный смысл (лоцирующийся во *внешнем* мире), который и должен обнаружить индивид [297]. Мы же предлагаем задействовать с этой целью понятие *внутренней* «Личностной Уникальности», поскольку она «постоянна» и «едина». Это значит, что первоначальная (безальтернативная) опора на нее могла бы облегчить субъекту более точную ориентацию и обоснованный выбор в каждой новой для него ситуации. Таким образом, главным для индивида почти всегда становится первоначальный контакт, коммуникация с собственной ЛУ. Лишь затем отыскивается смысл конкретной ситуации и выбирается соответствующее поведение.

Соответственно, экзистенциальный вакуум может быть истолкован как отсутствие контакта индивида с собственной Личностной Уникальностью. Распространение логоневрозов на почве всевозрастающего материального потребления прекрасно стыкуется с представлениями о гедонизме как проявлении второго, «базового» уровня системы «Эгоизм», отрицательно связанного со смыслом.

Отметим еще одно интересное следствие проделанной работы. Как известно из подраздела 1.6, М. и Л. Уоллахи обнаружили эгоизм в психоанализе, неотрейдизме, гуманистической и социальной психологии [439]. Теперь уже нам удалось доказать его присутствие в экзистенциализме – несмотря на то, что именно экзистенциалисты нападают на индивидуализм (и с еще большим рвением на эгоизм) потому, что он, якобы, приводит людей к взаимному отчуждению.

Как отмечалось в подразделе 1.6, А. Уотерман продемонстрировал, что к взаимному отчуждению ведет не индивидуализм, а, скорее, его отсутствие [440]. Теперь же оказывается, что и сам экзистенциализм отнюдь не свободен от индивидуалистических и эгоистических тенденций. Однако, если подобное верно, значит и поиск людьми смысла собственной жизни, по логике критиков индивидуализма из экзистенциалистского лагеря, как раз и ведет к взаимному отчуждению. Получилась типичная «лента Мебиуса» – оказалось, что оппоненты индивидуализма критикуют самих себя.

Человек, ведущий осмысленную жизнь, действительно несколько отдалается от гедонистического большинства, существование которого остается (по крайней мере, в его глазах) бессмысленным. Подобный процесс описывается в ЛОКС как переход на четвертый уровень. То же самое происходит в жизни зрелого индивидуалиста, в определенном смысле «отчуждающегося» от массовых интересов и развлечений, преобладающих на «социальном» уровне. Не следует считать плохим любое отчуждение: необходимо выяснить, от кого или от чего «отчуждается» индивид.

Как будет показано ниже (подраздел 4.4), эгоизм (помощь себе) в большей степени ведет к ощущению смысла жизни, чем альтруизм (помощь другим). Но, поскольку, по логике борцов с эгоизмом, он противоположен альтруизму, хотя и (по

результатам наших экспериментов) гораздо сильнее связан со смыслом, то скорее альтруизм следует считать бессмысленным.

Зададимся важными вопросами: неужели уникальный смысл собственной жизни каждого человека заключается в том, чтобы постоянно думать о помощи другим? И неужели любая забота человека о себе и своих интересах автоматически делает его жизнь бессмысленной? Наконец, почему смысл моей жизни должен относиться к (помощи) остальным людям в большей степени, нежели ко мне самому? Предположения подобного рода выглядят бездоказательно с точки зрения экспериментальных результатов и звучат нелепо на уровне здравого смысла.

В подразделе 3.4 были продемонстрированы экспериментально выявленные взаимосвязи, существующие между понятием «нарциссизм» и разными уровнями системы «Эгоизм». Мысленный дискурс дает основания предполагать, что смысл в некоторых аспектах также имеет ряд сходных черт с нарциссизмом. Одним из примеров подобного рода могло бы явиться следующее предположение: «Все, что со мной происходит, делается *не просто так*». Ценности отношения по В. Франклу [297], демонстрирующие способность индивида противостоять тяжелой ситуации, которую он не способен изменить, также, с нашей точки зрения, могут иметь оттенок нарциссического самолюбования: «Как стойко я сражаюсь со своим неизлечимым заболеванием...».

Ценности позиции позволяют искать смысл жизни в ситуациях неизбежного страдания. Однако, поскольку природа подобных ситуаций предполагает (случившуюся ранее) *потерю* смысла жизни, значит, статус ценностей отношения приобретает не ситуация, а само страдание и/или то, как субъект с ним «обращается», как его «терпит» [297, с. 227]. Соответственно, ценности переживания ассоциируются с «чем-то интересным, ценным, захватывающим» [205, с. 192], что в большей степени указывает на положительный характер переживаний, их *гедонистическую* природу. В таком случае, приоритетная позиция ценностей переживания в сравнении с ценностями отношения (в перечислении их В. Франклом) представляется непоследовательной именно в рамках его учения.

С одной стороны, ученый пишет, что принцип удовольствия разрушает сам себя [297, с. 55], с другой – постулирует смысловую ценность позитивных переживаний самих по себе, вне связи с активной деятельностью. То, что указанным переживаниям приписывается особая «одухотворенность», не спасает их от включения в общий «фактор гедонизма» – как минимум, по трем причинам. Во-первых, современные нейробиологические исследования обнаружили практически полную идентичность мозговых паттернов во время переживания удовольствий самого разного «уровня» – от вкусной еды до молитвы. Во-вторых, трехлетние исследования субъективного благополучия и счастья, проведенные нами с использованием методов выборки переживаний (ESM), показали, что шкалы «удовольствия», «позитивных эмоций» и «общей удовлетворенности жизнью» объединяются в один фактор (названный «Легким счастьем») у всех участников экспериментов. Шкала же «смысла» попадает в данный фактор лишь у некоторых испытуемых [162]. Наконец, в-третьих, как уже говорилось, указанные В. Франклом позитивные переживания не связаны с основной деятельностью субъекта.

Разумеется, В. Франкл не мог быть в курсе современных экспериментальных исследований, а потому произвел свою разметку ценностей, руководствуясь в большей степени соображениями морали, нежели принципом привязки к напряженной творческой активности субъекта (в которой, как уже известно, достигаются ценности созидания в качестве приоритетных). Однако возможность ассоциирования ценностей переживания с традицией гедонизма (к чему, как видим, имеется немало оснований) способно разрушить основы классификации ценностей как смысловых универсалий. Например, закоренелый наркоман получает возможность обрести великую гордость и «смысл жизни» от «ценного» переживания наркотического транса.

Придание В. Франклом смысла страданиям (негативным переживаниям), казалось бы, отменяет «гедонистическую» направленность его концепции, обсуждавшуюся выше в связи с ценностями переживания. На самом деле противоречия нет, поскольку в данном случае речь идет о ситуациях, в которых страдания *неизбежны, вынужденны* [297, с. 228]. Представление человека о реализации ценностей отноше-

ния в связи с неизбежными страданиями позволяет «облагородить» последние и таким образом уменьшить их остроту. Как известно, желание избежать либо редуцировать неприятные переживания является второй главной особенностью гедонизма – наряду со стремлением к позитивным ощущениям [159; 161].

Возникает вопрос: почему В. Франкл не включает страдания в ценности переживания, а создает для них отдельную категорию ценностей отношения, которую, к тому же, объявляет высшей? Ведь очевидна принадлежность страданий к эмоционально-чувственной сфере; разница лишь в «знаке» переживаний. Непротиворечивый ответ один: ученый все же не видит в страданиях *ценностей* как таковых, сохраняя последние исключительно для позитивных эмоций. Прделанная операция является не только еще одним парадоксальным доказательством гедонистической направленности теории В. Франкла, но также в значительной степени дезавуирует его идею о «благородстве» испытываемых человеком страданий (см. ниже). Иными словами, смысловая ценность позиции заключается не в самом страдании, а в том «позитивном» отношении (стойкости, терпении), с которыми человек встречает страдание, в возникающей новой комбинации «страдание плюс стойкое отношение к нему». Тем не менее, В. Франкл нигде открыто не пишет о «бесполезности» страдания как такового: высказывание подобных взглядов подвергло бы испытанию «терапевтичность» его конструкции, привело к появлению чувства вины у тех, кто так и не научился «правильно относиться» к своим страданиям. А ведь именно такие люди и являются, в первую очередь, клиентами психотерапевтов.

Результаты клинических исследований поведения жертв различного рода жизненных катастроф (смерть близкого, транспортная авария, диагноз неизлечимого заболевания и т. д.) скорее противоречат идее ценностей отношения. Попавший в тяжелую жизненную ситуацию индивид склонен искать смысл не в собственных страданиях (они – неизбежное, однако постепенно проходящее следствие инцидента), а в самом случившемся с ним событии («Почему это случилось со мной?») [343]. Обнаружение такого «смысла» и изменение собственного поведения с целью «предотвращения» аналогичных событий в будущем инициирует процессы коупинга, благо-

даря которым происходит постепенное возвращение человека к позитивным аспектам существования.

С другой стороны, «смакование» индивидом собственных страданий способно привести к бездейтельности там, где сложившаяся ситуация поддается хотя бы частичному улучшению с помощью продуманных действий. Мы считаем, что поиск смысла в страданиях (именно том, от чего любой разумный клиент так стремится избавиться), способен данные страдания усилить, а потому может оказаться антитерапевтичным. Как отмечают современные ученые, все декларации индивида о «личностном росте и устойчивом счастье» перед лицом боли и страдания не исключают гипотезу самообмана [329, с. 267].

Какие, например, «ценности отношения» реализуются пациентом в некорректируемой фобии маленьких собачек или многолетней зависти к более успешному сослуживцу? Да, он продолжает жить с этими неприятными переживаниями, до некоторой степени «противостоит» им, страдает и, по выражению В. Франкла, «несет свой крест», помня о наличии смысла в любых жизненных условиях... И что же дальше? Единственное, в чем теперь может помочь клиенту экзистенциальный психолог, так это в попытке отыскать «смысл» возникшей ситуации, стремясь тем самым усилить «терпение, стойкость и благородство» в *непрекращающихся*, заметим, страданиях – вместо прямых, очевидных и сравнительно несложных процедур по их устранению либо уменьшению. В последнем случае пациенту не понадобился бы никакой героизм.

Если же достичь подобной цели клиенту не удастся (правильное отношение не обретается), значит, получается, его страдания сами по себе не «дотягивают» до категории ценностей отношения, а, значит, не имеют смысла вообще? Но как тогда быть с известным утверждением логотерапии, согласно которому, смысл содержится в любой ситуации, и его просто надо найти [297]? Какой, например, смысл в ситуациях безделья, длительного отдыха, которые явно не относятся ни к одной из трех групп ценностей? При всем уважении к В. Франклу складывается впечатление, что в некоторых аспектах его теория напоминает «тришкин кафтан».

Проведем мысленный эксперимент. Сообщим здоровому индивиду об имеющемся у него выборе: получить тяжелое заболевание (например, рак с метастазами) и в придачу к нему франкловские ценности отношения или сохранить свое здоровье. Действительно, что же лучше для человека: стать неизлечимо больным, узнавая при этом гипотетический «смысл» своего заболевания, либо оставаться здоровым. Предложенная альтернатива звучит абсурдно и ответ очевиден. Конечно, любой разумный человек выберет «бессмысленное» здоровье, нежели «болезнь со смыслом». Как видим, «Биологический» Эгоизм обоснованно побеждает «смысл» в ситуации выбора. Ведь здоровье является несоизмеримо более весомой ценностью (о чем В. Франкл нигде не упоминает), нежели настоянные на страданиях ценности отношения, которым ученый почему-то придает статус «высших» [297, с. 174].

Вероятно, «болезнь со смыслом» действительно может оказаться предпочтительнее для пациента, чем просто «болезнь», равно как и «благородные» страдания действительно могут оказаться предпочтительнее «обычных». Подобное, однако, не дает В. Франклу никаких оснований проводить необоснованные обобщения, ставя переживания такого индивида на вершину пирамиды ценностей, рекомендуемой всему человечеству. Иначе рано или поздно пришлось бы включить в число «высших» ценностей и депрессивные расстройства личности...

Попытки В. Франкла доказать особую значимость ценностей отношения трудно назвать успешными. Так, ученый использует с этой целью следующую цитату В. Гете: «Никем свыше не сказано, что поступки человека или его страдания не могут его облагородить» [297, с. 228]. Увы, но данное высказывание, построенное на тройном отрицании, отнюдь не утверждает, что подобное не только осуществимо как повсеместная практика, но и в принципе возможно. То, что я пока не могу рациональным путем обосновать отсутствие бога, не является доказательством его существования и, тем более, необходимости веры в него.

Согласно религиозным постулатам, «бог повсюду». Согласно экзистенциализму, «смысл повсюду» и должен быть найден. «Смысл» смысла, с нашей точки зрения, заключается в том, чтобы делать с помощью данной ментальной конструкции более комфортной жизнь культурного и интеллектуально развитого человека: «все,

что со мной происходит, делается *не просто так*). Однако в сравнении с религией положение экзистенциализма (как раз в силу интеллектуальных притязаний последнего) оказывается менее устойчивым. На «неудобный» вопрос прихожанина священник имеет ответ: «Неисповедимы пути господни», тем самым завершая дискуссию. В то время как экзистенциальный терапевт обязан верить и побуждать клиента к поиску, обнаружению и формулировке смысла в любой ситуации.

Конечно, «молитва смирения» (Р. Нибур) говорит о трудности различения ситуаций, которые можно изменить от тех, которые изменить невозможно. Однако основанный на решении проблем подход показывает, что полностью безвыходные случаи возникают в повседневной жизни крайне редко и в целом являются атипичными. Даже пребывание в фашистском концлагере позволило В. Франклу предпринять немало действий, которые позволили ему избежать смерти, а также улучшить свое внутреннее состояние – не говоря уже про возможность обдумывания материала для своих будущих книг [298]. И наоборот, чрезмерная концентрация на собственных страданиях, попытка их «облагородить» и тем самым сделать «достойными» ценностей отношения могла бы превратить психолога в беспомощную жертву с последующей отправкой в газовую камеру.

Мы считаем, что применительно к ценностям отношения В. Франкл произвел недостаточно оправданную генерализацию исключительных (экстремальных) случаев, вследствие чего акцент был смещен на сами негативные переживания с одновременной недооценкой попыток изменить окружающие обстоятельства. «Упоение» собственными страданиями напоминает моральный мазохизм с привкусом нарциссизма, практикуемый индивидом даже тогда, когда ситуация в целом поддается улучшению с помощью определенной активности. «Благородная беспомощность» и пассивность, формирующиеся из-за некритичного принятия ценностей отношения в качестве «высших», не кажутся нам разумным выбором. Чрезмерное раздувание «непреодолимости» внешних обстоятельств естественным образом приводит к потере индивидом остающихся возможными ценностей созидания, общей заторможенности и «хроническим» отрицательным эмоциям.

Если статус высшей ценности придается страданию на том основании, что человек решает соприкоснуться и работать со своими негативными переживаниями, то не следует забывать конечную цель клиента и проводимой психотерапии: *уменьшить* ощущаемый негатив либо полностью избавиться от него. Если отрицательное переживание пациента объявляют «высшим» и одновременно с этим всячески желают данное переживание устранить, значит, возможны две основных причины такого иррационального поведения. Либо указанное страдание пациента не может считаться «высшим» (иначе психотерапевты не устраняли бы его, а культивировали), либо в основе логотерапии В. Франкла лежит все тот же пресловутый (осуждаемый им на словах) гедонизм. «Ложь во спасение», используемая логотерапевтом применительно к якобы «высшей» природе ценностей отношения и «благородному характеру» испытываемых пациентом страданий, имеет, помимо прочего, оттенок лицемерия: если что-то «плохое» (в данном случае страдания) не удастся «победить», надо объявить их «высшими» и «благородными», чуть ли не «полезными для здоровья» и необходимыми для обретения «смысла жизни».

Если внутренние переживания индивида объявляются смысловыми универсалиями, тогда, помимо прочего, возникает противоречие между их *внутренним* лоцированием и требованием В. Франкла (а за ним и М. Селигмана) искать смысл во *внешнем* мире.

Высказывание В. Франкла «ведь есть ситуации, когда человек может выполнить свою задачу только путем истинных страданий» [297, с. 229] является, с нашей точки зрения, безответственным лозунгом: в подтверждение своей мысли автор цитаты не указывает ни соответствующих ситуаций, ни лежащих в их основе задач, ни способа их «магического» выполнения именно с помощью страданий (вместо необходимых действий, как это обычно принято), ни критерия истинности страданий, якобы способных привести к выполнению задач, лежащих в основе этих ситуаций.

Зададимся вопросом: неужели человек, который в объективно тяжелой (безвыходной) ситуации не страдает, а стойко принимает ее и стремится как-то улучшить, либо пытается «примириться», со своим страданием, приспособиться к нему, имеет меньше шансов на обретение смысла жизни? Если В. Франкл пропагандирует по-

добное за счет отнесения страдания к высшей категории ценностей, значит он игнорирует основные законы коупинга и адаптации, известные современным психологам и психотерапевтам. Тем более, что умение «сдаться» в безнадежной ситуации – как раз чтобы зря не страдать – может оказаться признаком мудрости.

Отнесение ценностей позиции к «высшей» категории и, тем самым, наделение их «особым» смыслом отражает скрытое желание В. Франкла придать такой же «высший» статус логотерапии в сравнении с другими системами помощи людям. С нашей точки зрения, ученому во избежание противоречий следовало для начала четко оговорить следующие моменты, касающиеся созданной им классификации ценностей.

1. Ценности отношения не являются «высшими» в сравнении с другими их видами, поскольку критерии «превосходства» не сформулированы (отсутствуют).

2. Диапазон действия указанного вида ценностей и связанные с ними закономерности распространяются на узкий круг атипичных (экстремальных) жизненных ситуаций и ограниченное число людей, поэтому не могут рекомендоваться к применению в обычной повседневной жизни.

3. В ситуациях выбора предпочтение следует отдавать реализации ценностей созидания как наиболее соответствующих активной человеческой природе, что также позволит уменьшить страдания, возникающие при наступлении п. 2.

4. Сами по себе страдания (как и другие эмоции) не являются «благородными» по своей природе, поэтому стремление индивида к ним в ущерб реализации ценностей созидания (в ситуации выбора) является контрпродуктивным.

5. Ценности переживания и отношения выступают в качестве подчиненных ценностям созидания, поскольку лишь последние являются адекватным отражением активности индивида по реализации своего внутреннего потенциала. В общем и целом переживания не могут выступать целью деятельности, хотя нередко являются одним из ее побочных продуктов.

Иррациональные обобщения, подобные логотерапевтическим, возникающие в результате «вторжения» морали в *здравый* смысл с целью искажения последнего, легко обнаружить в пропаганде «всеобщего» альтруизма – до некоторой степени

уместной в редких и экстремальных, «шлюпочно-спасательных» ситуациях [267], но абсурдной применительно к обычной повседневной жизни взрослых людей. Весьма возможно, что для здорового и активного человека, демонстрирующего многие из вышеперечисленных позитивных качеств в процессе реализации *ценностей созидания*, франкловская комбинация «пассивность, страдания, смысл» не только не является высшей ценностью, но не является ценностью вообще. Психически здоровый субъект будет «по умолчанию» проявлять свою стойкость в любых необходимых ситуациях, причем не станет «гордиться» ею (либо своими страданиями) как чем-то особенным.

В противоположность логотерапии, эвдемонический образ жизни расценивает любые переживания (в том числе и «счастье» в его традиционном понимании) в качестве сопутствующих (побочных, хотя временами полезных) продуктов деятельности по развитию и реализации субъектом своего уникального внутреннего потенциала. «Эвдемонист» в тяжелой ситуации не фиксируется на своих мучениях, не ищет в них «высший» смысл и не пытается предстать «благородной жертвой». Он активно борется и стремится, насколько в его силах, преодолеть либо уменьшить возникающие трудности, чтобы достичь поставленной цели. Индивид «ставит лошадь перед телегой», а не наоборот: он сосредоточен на своем поведении в сложной ситуации, а не страданиях как одном из временных второстепенных следствий.

Как говорил Б. Спиноза, «чем более совершенна вещь, тем больше она действует и тем меньше страдает, и наоборот» [286]. Если экзистенциально ориентированный индивид предпочитает страдания возможной для него (или объективно необходимой) активности, причем объявляет собственные страдания «высшей» ценностью, это свидетельствует лишь о его глубоком несовершенстве.

В качестве иллюстрации представим ситуацию, в которой человек действительно может показаться полностью беспомощным, вследствие чего ценности созидания и переживания, согласно франкловской логике, должны были бы стать для него недоступными. Как, например, ведет себя на смертном одре академик И. П. Павлов? Сосредотачивается на собственных страданиях в стремлении их «облагородить» и получить тем самым для себя «высшие» ценности отношения? Ничего по-

добного: академик рассказывает своим ученикам о процессе собственного умирания, продолжая и в этом состоянии осуществлять свое жизненное предназначение, продвигать науку вперед.

Несложно убедиться, что реализация ценностей созидания на самом деле возможна практически в любой ситуации – при соответствующей установке человека. Между прочим, *противостояние* субъекта тем или иным трудностям (включая и собственные негативные переживания в осуществляемой деятельности) в наибольшей степени демонстрируется именно в активной жизнедеятельности, при которой ценности созидания по праву занимают вершину иерархии. Тогда в ценностях отношения остаются лишь страдания сами по себе с их недоказанным «облагораживающим» характером, иногда напоминающим самопотворство (бегство в болезнь) ленивого человека, получившего «индальгенцию» для продолжения своей пассивности.

Некритичное принятие точки зрения В. Франкла ведет к столкновению с мало-симпатичными проявлениями экзистенциализма, которые А. Маслоу назвал «высокоинтеллектуальным хныканьем с закушенной губой» [403, р. 57]. В тех же редчайших случаях, где ситуацию действительно (временно) невозможно изменить, мы разработали и успешно апробировали «Терапию Личностной Уникальностью» (ЛУТ), основанную на контакте клиента со своим внутренним потенциалом, а потому сохраняющую все возможности для продуктивной активности в будущем – как и смысл собственной жизни (подраздел 5.2).

Впечатление от обнаруженных в логотерапии противоречий становится еще сильнее, когда совесть объявляется «органом», ответственным за обнаружение смысла жизни [205, с. 156]. Зададимся вопросом: какой именно смысл жизни достигается с помощью реализации типичного набора ценностей переживания гедонистически ориентированным индивидом и, самое главное, какое отношение к данному процессу имеет совесть? Не случится ли так, что за фасадом всех франкловских ценностей совесть обнаружит «всего лишь» человеческий эгоизм в разных ипостасях?

Реализация субъектом внутренних ценностей делает его жизнь осмысленной и в то же время способствует продвижению его собственных интересов – краеугольному компоненту эгоизма. Поэтому экзистенциалистам было бы полезно обратить свое внимание не только на то, как человек *переживает* свой жизненный кризис, но и что он при этом *делает*: какой созидательной активностью, отвечающей его уникальным ценностям, он в этот период занят.

Еще раз спросим себя: как полезные и выгодные (т. е. «эгоистические») занятия индивида могут оказаться для него бессмысленными? Верно скорее обратное: индивид может совершенно обоснованно не видеть никакого смысла в том, чтобы (альтруистически) помогать другим – особенно, если получатели помощи просто паразитируют на ней, либо из-за своей лени даже не способны использовать ее, как полагается. Последние и являются эгоистами в наихудшем смысле слова, дискредитирующими, помимо прочего, альтруизм дающего.

В жизни современного человека крайне редко возникают внезапные катастрофические ситуации, в которых теряются его «обычные» смыслы. В них во весь рост встает вопрос о выживании (индивида и окружающих его людей), решение которого регулируется, как нам известно, низшими уровнями системы «Эгоизм». В рамках ЛОКС мы имеем основания утверждать, что постулируемое экзистенциализмом обретение индивидом смысла в подобных ситуациях отождествляется с его способностью преодолевать свой «Биологический» и «Базовый» Эгоизм (однако лишь по мере исчезновения прямой угрозы для жизни) и демонстрировать приверженность «духовным» ценностям, сочетающим в себе как смысл, так и «Высший» Эгоизм. Типичным примером является опять-таки концлагерь, где «святые» (по выражению В. Франкла) не только лучше справлялись с задачей физического выживания, но также имели лучшее эмоциональное состояние в сравнении с остальными узниками.

Действительно, попадание в концлагерь поначалу «уничтожает» смысл (из-за *нечеловеческих* условий существования) и резко сужает «эгоизм» до его низшей формы – стремления к сохранению жизни. Согласно В. Франклу, получается, что дальнейшее обретение смысла заключенным невозможно без преодоления эгоизма, на основании чего делается итоговый вывод о том, что эгоизм только мешает обна-

ружению смысла жизни. И значит от любых проявлений эгоизма субъекту следует отказаться (после чего «бессмысленная» ситуация как по волшебству превратится для него в «глубокоосмысленную»). Как известно из табл. 3.11, шкала «Базового» Эгоизма опросника «ЭЛУ Плюс» отрицательно коррелирует со всеми шкалами опросника «Смысложизненных ориентаций», что вроде бы должно подтверждать плохую сочетаемость смысла и «низшего» эгоизма. Однако не следует забывать, что наши измерения проводились в условиях мирного времени среди людей, не знавших ужасов войны.

Рассмотренная выше рекомендация (лишь частично верная для экстремальных ситуаций, поскольку и в них смысл существования может свестись к *эгоистическим* попыткам его сохранения вместе с жизнью) является полностью абсурдной относительно поведения в повседневных мирных условиях. Даже в концлагере заключенный не смог бы обратиться к духовным (создающим смысл) ценностям, если на первом этапе хотя бы в минимально-достаточной степени не решил проблему собственного физического выживания. А вот дальнейшие приоритеты действительно могут быть связаны с обнаружением смысла жизни в новой ситуации. Последнее может до некоторой степени противоречить лишь низшим уровням эгоизма (нежелание полностью превращаться в «скота», вынужденно оказавшись в «скотских» условиях), однако не системе «ЭГ» в целом, высшие уровни которой, как уже известно, связаны со смыслом. Желание В. Франкла написать книгу в условиях (и на материале) концлагеря следует признать высокоэгоистическим. Кроме того, само стремление заключенного к духовным ценностям и смыслу, как ни парадоксально, также может быть эгоистически мотивировано: если «святые» лучше выживают в условиях концлагеря, значит, быть «святым» в целом выгодно и полезно для сохранения собственной жизни.

Получается, что создание смысла в катастрофических ситуациях лишь частично (на самом первом этапе) противоречит низшим и, наоборот, требует постепенного (по мере преодоления прямых угроз) привлечения высших уровней системы «Эгоизм». С нашей точки зрения, представители некоторых направлений экзистенциализма (включая школу самого В. Франкла) намеренно сталкивают смысл и узко по-

нятый, актуализирующийся в опасной для индивида ситуации, необходимый для выживания «низший» эгоизм, после чего объявляют зафиксированное противоречие глобальным, характерным не только для *всех* разновидностей эгоизма, но и человеческого существования в целом.

Поначалу в концлагерной жизни для заключенного нет ни смысла ни «высшего» эгоизма, однако существует большая опасность безвозвратно скатиться к его «низшим» формам, превратившись тем самым в «животное на двух ногах». Находящийся в тяжелейших жизненных условиях индивид должен противостоять соблазну тотального, безвозвратного регресса на «Базовый» уровень системы «ЭГ», что действительно предполагает некоторую оппозицию практически потерянного к этому моменту «смысла» узко (материалистически) понятому «эгоизму». Постепенное обращение к духовным аспектам существования (но только *после* решения проблемы физического выживания) предполагает одновременное усиление как смысловых компонентов, так и связанного с ними «Высшего» Эгоизма.

Приведем другой пример экстремальной ситуации, типичной для высотного альпинизма. Если человек добровольно организует себе тяжелейшие условия на некоторый срок – значит, он видит в этом смысл. И в то же время полностью включена система «Эгоизм»: ее низшие уровни действуют ради физического выживания в условиях высокогорья, в то время как высшие – ради достижения поставленной цели (покорения вершины). Излишне говорить о возникающих между ними противоречиях, способных привести к смерти альпиниста вследствие нежелания вовремя «отступить».

Чрезвычайно важно отметить, что смысл в подобных случаях не ищется вовне (как это рекомендует делать В. Франкл), а создается индивидом внутри себя. Ведь в самих по себе высокогорных условиях (снег, лед, скалы, гипоксия и сверхнизкие температуры) никакого «смысла жизни» (да и самой жизни в течение продолжительного времени) быть не может. «Смысл» достигается в преодолении альпинистом тяжелейших условий (в которые он сам себя поставил) и подъеме на вершину, венчающем затраченные усилия. Таким образом, добровольно (*внутренне*) выбранное альпинистское восхождение *усиливает* смысл, в то время как концлагерь в каче-

стве *внешнего* принуждения приводит – в первоначальный период или навсегда – к *потере* смысла (хотя мученические условия существования в обоих экстремальных ситуациях вполне сопоставимы). Также напомним, что при восхождении смысл достигается *действиями*, а отнюдь не *страданиями*, как об этом пишет основоположник логотерапии.

По нашим предположениям, В. Франкл в свои зрелые годы снова и снова стремился разорвать натуральную взаимосвязь между «смыслом» и «эгоизмом», постоянно говоря о необходимости «забыть себя», о «служении людям», доводя себя до сильнейшей усталости в занятиях альпинизмом [205] – одним словом, как бы неосознанно проецируя экстремальную ситуацию «концлагеря» на обычную жизнь. С нашей точки зрения, даже бессознательное культивирование «катастрофического» взгляда на мир (одобряемого, как мы замечаем, в традиции экзистенциализма), является не слишком реалистичным, а потому антитерапевтичным. Такую же «избыточную», иррациональную реакцию в объективно неопасной для жизни ситуации продемонстрировал, как мы помним, «альтруист» Данко.

Обнаружение положительных корреляций между понятием «смысл» и основными компонентами ЛОКС (эгоизм в своих высших формах, личностная уникальность) говорит в целом о позитивной окраске смысла и противится искусственному привлечению противоречащих эмпирике моральных долженствований. Полученные результаты, помимо прочего, опровергают постулируемую В. Франклом невозможность обнаружения (либо конструирования) субъектом смысла «внутри» себя, на основе индивидуальных ценностей и ставят под сомнение необходимость обнаружения смысла в принадлежности к чему-то «большому», нежели сам человек [166]. Наконец, как может Виктор Франкл говорить о «внешнем» лоцировании смысла и при этом, сам себя опровергая, постулировать смысловые универсалии в виде ценностей переживания и отношения – *внутренних* состояний человека!?

Придание В. Франклом статуса смысловых универсалий (ценностей) позитивным переживаниям служит парадоксальным аргументом в пользу гедонистической направленности его теории. Представление о другом виде ценностей – отношения (позиции) – как «высших» является не только бездоказательным с эмпирической

точки зрения, но и в ряде случаев антитерапевтичным. Как известно, проверенная врачебная рекомендация пациенту по смене отношения к неподлежащей изменению жизненной ситуации подразумевает изменение отношения именно к самой ситуации, а не к страданию, зачастую возникающему вследствие неадекватного восприятия последней. Одним из полезных следствий указанного рационального подхода явится как раз уменьшение страданий, а не фокусировка на них как чем-то «высшим».

Эвдемоническая перспектива, в противоположность экзистенциальной, обращает внимание на ценности созидания и сохраняющиеся возможности индивида по самореализации, рассматривая возникающие при этом позитивные и негативные переживания в качестве побочных продуктов творческой активности, способствующей осуществлению уникального жизненного предназначения субъекта.

Теперь на вопрос клиента «В чем смысл жизни?» психолог способен дать более определенный ответ, основанный на результатах наших экспериментальных исследований (включающих использование методик ESM – см. подразделы 4.3–4.4), а именно: «В обнаружении и реализации своего уникального потенциала». «Смысл, ждущий осуществления» [297, с. 298] теперь может быть переименован в «Личностную Уникальность, ожидающую осуществления ради достижения смысла». Отныне логотерапия «по В. Франклу» может не просто включать размышления клиента о жизненных ценностях, но их активное достижение в ходе обнаружения и реализации собственного потенциала. И, разумеется, подобно индивидуальному смыслу, Личностная Уникальность не может быть «передана» от одного человека другому.

Имеется и вторая часть ответа – чего делать не следует. Прямолинейно-эгоистическая погоня за материалистическими удовольствиями действительно способна породить в будущем экзистенциальный тупик. «Общественная» же самореализация, по крайней мере, в рамках проведенного исследования, не обещает каких-либо ясных перспектив относительно достижения смысла [124; 154; 184; 390].

Мы видим лишь одно серьезное препятствие на пути практического осуществления верных по сути положений о достижении смысла и счастья с помощью развития и реализации жизненного потенциала. Его проще описать, обратившись к ре-

зультатам, полученным М. Чиксентмихайи с соавторами при исследованиях потока (подробнее см. раздел 4), в соответствии с которыми, люди в большинстве своем предпочитают простые и быстрые удовольствия, хотя и рискуют при этом дальнейшим снижением настроения и другими негативными последствиями. Это, в частности, означает невозможность достижения потоковых состояний, требующих предварительного высокого уровня развития навыков, а также достаточно высокой сложности выбираемых заданий в определенной активности. Исследования показывают, что большинство людей не стремятся «заработать» свое счастье; они желают побыстрее, хотя и ненадолго получить один из его суррогатов. Примерно те же трудности возникают при достижении смысла через реализацию жизненного потенциала.

Автору настоящего исследования по-прежнему непонятна позиция некоторых специалистов, предпочитающих связывать смысл в основном с негативными сторонами жизни. Поступая так, они снабжают дополнительной работой психологов вроде П. Вонга [442], который, в свою очередь, стремится объединить то, что было искусственно разделено до него. Ведь выглядит абсолютно естественным, когда «эгоистическая» польза и выгода, получаемые индивидом в определенной активности, одновременно создают ему и осмысленную жизнь.

«Негативно» окрашенные ситуации могут интересовать экзистенциального исследователя или терапевта лишь постольку, поскольку индивид пытается отыскать, открыть в них (позитивный) смысл. Самым крайним «форпостом» для человека, точкой его постепенного перехода к более позитивному состоянию остаются в этом случае франкловские ценности отношения (жизнь как испытание). Выскажем предположение, что понятие «коупинг», а также психологическая защита под названием «морализация» [212], не имеющие отношения к экзистенциализму, описывают аналогичные психические процессы. Переход индивида от состояния «раздавленности» и ощущения бессмысленности существования (в результате внезапной катастрофы) к новому обретению смысла (вне зависимости от того, как в дальнейшем складывается внешняя ситуация) – вот, пожалуй, единственно важная цель экзистенциальной терапии (как и применяемого коупинга) в работе с «негативом».

Отметим важную деталь: утраченный смысл ищется человеком в первую очередь *для самого себя*, что говорит о сохранности отвечающего за выживание эгоизма даже в условиях тяжелого кризиса, при котором смысловые компоненты не выдержали «испытания» и оказались утраченными. Это, в частности, свидетельствует о более глубокой укорененности (обусловленной более древним происхождением) эгоизма (по крайней мере, его низших уровней) в сравнении со смыслом.

Отыскание для себя (высокоэгоистической) «пользы» в случившемся («все, что не убивает, делает меня сильнее» и т. д.) отныне означает и внесение в произошедшее событие смысловых компонентов – именно в связи с выявленной нами связью между эгоизмом и смыслом. Дополнительное усиление смысла возможно и через альтруизм: «Сложившаяся ситуация и то, как я с ней справился, явятся полезным примером для других людей». Как будет ясно из последующего изложения (подраздел 4.4), альтруистически ориентированная активность также положительно (хотя и слабее) связана со смыслом.

Очень сложно отыскать жизненные ситуации, в которых выгодные и полезные для человека действия являлись бы одновременно бессмысленными для него (высокие показатели эгоизма, низкие показатели смысла). Мы не включаем в данный список погоню за гедонистическими удовольствиями: не только потому, что сомневаемся в ее долгосрочной «пользе» для индивида, но и поскольку она вызывается «Базовым» Эгоизмом второго уровня, отрицательно связанным со шкалами «смысла» в использованных опросниках.

Также сложно представить и противоположный случай (высокие показатели смысла, низкие показатели эгоизма). Как было продемонстрировано в подразделах 1.6–1.7, практически любая «альтруистическая» активность может иметь в своей основе эгоистическую мотивацию.

Когда люди говорят о *бессмысленности* выполнения какой-либо работы, они обычно подразумевают ее *бесполезность* (отсутствие пользы и выгоды) для себя, что снова говорит о взаимосвязи между понятиями «смысл» и «эгоизм». Если же какое-либо явление пропагандируется как осмысленное, но не приносящее никакой пользы конкретному индивиду (либо даже приносящее ему вред и страдание), то

речь опять-таки идет либо об атипичном случае (временном отклонении от нормы), либо о скрытом эгоизме того, кто пропагандирует подобное, стремясь на самом деле к манипуляции другими людьми.

При необходимости легко отыскать и чисто терминологический переход от смысла к эгоизму. Осмысленная жизнь обычно связывается с реализацией индивидом ценностей существования. Последние же ассоциируются с желательностью, правильностью и полезностью в представлениях людей [44]. Нет нужды повторять, что идеи «полезности» и «желательности» в полной мере свойственны также и эгоизму. Как будет показано в разделе 4, понятие «эгоизм» было удачно операционализовано нами в анкетной шкале исследования ESM-3 как «Польза, выгода для себя.

«Фундамент одиночества» каждого человека [334], одновременно представляющий и духовную основу экзистенциализма, требует как раз те качества личности, которые ассоциируются с *положительными* сторонами эгоизма. Речь, в первую очередь, идет о способности индивида понимать свои интересы и стремиться к их осуществлению, придавать верное направление собственной жизни.

Если взять за основу определение М. Селигманом смысла как принадлежности человека к чему-то *большему*, чем он сам (подраздел 2.2), можно заметить определенное противоречие в выделяемых И. Яломом конечных данностях бытия: между второй (свободой, обусловленной умением полагаться на самого себя) и четвертой – смыслом [334], который теперь, согласно М. Селигману, достигается лишь в принадлежности к чему-то большему, чем сам индивид. Но «принадлежность» индивида к чему-то большему и внешнему уже не является свободой в строгом смысле слова! Известно, что желание принадлежать к внешней структуре, соответствовать ее требованиям может оказаться сильнее стремления к свободе, поскольку последняя представляет собой «всего лишь» отсутствие внешнего давления.

Как известно, свобода не имеет какого-либо «наполнения», позитивного или негативного. Свобода ничем не хороша: она похожа на пустоту, «наполнение» для которой выбирает сам индивид (если он способен к этому). Скука, как известно, является одним из следствий свободы. Поэтому стремление к внешней «принадлежности» может быть обусловлено скорее «бегством от свободы», согласно известному

выражению Э. Фромма. Следовательно, добиваться большей свободы следует лишь тому, кто знает, чем он заполнит возникшую (после уменьшения либо полного снятия внешних требований) пустоту, в том числе, экзистенциальную.

Желание человека ассоциироваться со своим высшим внутренним идеалом, представленным ЛУ, не только не противоречит, но, наоборот, в полной мере поддерживается его стремлением к свободе, создающей оптимальные возможности для индивидуальной самореализации и обретения смысла жизни.

Виктор Франкл считает, что смысл (ассоциируемый с важным делом) должен быть найден человеком, но не может быть им создан [297, с. 37–38]. С нашей точки зрения, подобное может иметь место на нижележащих уровнях ЛОКС (в большей степени соответствующих молодому возрасту), допускающих и некритичные «заимствования» смысла из внешних источников. На втором уровне, например, смысл жизни может ассоциироваться с безграничными удовольствиями («живем один раз»); на третьем уровне – с хрестоматийными способами служения индивида «на благо человечества» и т. д.

Смысл (как и Личностная Уникальность) невидим; он, вероятнее всего, является чисто человеческой ментальной конструкцией. Как отмечает в этой связи представитель экзистенциализма Ж.П. Сартр, человек представляет из себя единственное животное, занимающееся тем, чего на самом деле не существует [271].

Если в мире, как считают современные ученые, до сих пор не обнаружен какой-либо «внешний» («объективный») смысл мироздания [248, с. 346–348; 255, с. 452], значит весь *создаваемый* (а не обретаемый или найденный, как в экзистенциализме) мной смысл собственной жизни зависит полностью и только от моих усилий (моего воображения, понимания своей уникальности и соответствующей активности). В рамках ЛОКС – от того, как мой «Высший» Эгоизм осознает мою Личностную Уникальность (либо создает ее идею), а затем с помощью ее реализации создает и «смысл», делающий мою жизнь содержательнее и приятнее. Попутно возникает неудобный для экзистенциальных психологов вопрос: насколько разумно для индивида искать «смысл» во внешнем мире, если даже современная наука не смогла его там обнаружить?

Соглашаясь с В. Франклом о связи смысла с важным делом, выступающим в качестве жизненного призвания субъекта и средства реализации его внутреннего потенциала, мы считаем необходимым конструирование уникального (ранее не существовавшего в общедоступных культурных источниках) смысла на высшем уровне ЛОКС – разумеется, *на основе* достижений цивилизации. При этом «прообразы» дел (как и источники смыслов) содержатся в человеческой культуре, однако в дальнейшем и то и другое (дело и смысл) существенно видоизменяются, «подгоняются под себя» зрелым субъектом в соответствии с уникальными особенностями собственного потенциала, собственной индивидуальности. Также повторим, что исключительное отнесение понятия «смысл» к внешнему миру кажется нам некоторым ограничением человеческой свободы.

Если человек, по выражению А. Лэнгле (ближайшего коллеги В. Франкла), прежде всего и в первую очередь ищет смысл «в глубине своего существа» [205, с. 190], значит, абстрагироваться от «внутреннего содержания» становится абсолютно невозможным даже для экзистенциализма с его представлением о том, что существование предшествует сущности. Наконец, вспомним важнейшее высказывание самого В. Франкла о том, что человеческое бытие подразумевает именно *отличие* от других. Бытие означает «бытие иным» [205, с. 141–142].

Марксова «свобода как познанная необходимость» может быть истолкована в данном случае следующим образом. Отсутствие внешнезаданного смысла («свобода от») означает свободу житнетворчества конкретного индивида. В то же время, конструирование «аутентичного» смысла собственной жизни подразумевает высшую необходимость – обнаружение собственной «идеальной» части личности (ЛУ) с ее последующей реализацией в условиях, разумеется, сохраняющейся индивидуальной свободы («свобода для»).

Возможно, отмечаемый Д. А. Леонтьевым факт понимания большинством людей бессмысленности жизни, которую они ведут [194, с. 5], при одновременном нежелании что-либо менять связан, помимо прочего, с подспудным осознанием необходимости высокоиндивидуализированного труда, который им пришлось бы прилагать не только при конструировании уникального смысла, но и его последующей

реализации. Как отмечает А. Н. Поддъяков, многие взрослые демонстрируют парализующую беспомощность при столкновении с новизной и неопределенностью в реальных условиях [243]. Поэтому большинство выбирает относительный комфорт, зависимость (в частности, от государственных институтов как распределителей социальных благ) и бессмысленность, нежели ощущение смысла в условиях личностной автономии и жизненной непредсказуемости.

Как отмечает исследователь эвдемонии Д. Нортон, ни один человек не рождается автономным и полностью ответственным за себя. В начале жизни он является вынужденно зависимым существом, хотя и обладает внутренним потенциалом, чтобы стать впоследствии автономным и ответственным индивидом [411, р. 5]. Это означает, что к концу стадии зависимости молодой человек так или иначе имеет привычку (а нередко испытывает удобство) при нахождении «под крылом авторитетов». По контрасту, автономное существование воспринимается им как абсолютно новый мир, в котором на первых порах приходится ориентироваться и двигаться «наощупь». Проблемный характер, присущий любым индивидуальным начинаниям, неизбежно порождает внутреннюю неуверенность субъекта. Даже прилагаемые им тяжелые повседневные усилия по развитию и реализации имеющегося потенциала позволяют лишь уменьшить, но не устранить полностью возникающую жизненную неопределенность.

Тем не менее, смысл в этот нелегкий период удастся сохранить двояким образом: не только благодаря «внутренним вознаграждениям» от самого процесса работы, но и вследствие ощущения своих растущих сильных сторон (ЛУ) в предпринимаемой активности. Как отмечал Аристотель, получивший подобные «внутренние награды» индивид не променяет их ни на какие другие [7]. Эвдемоническая перспектива подчеркивает, что высшие жизненные вознаграждения (соответственно предполагающие достижение «наивысшего» счастья) не могут быть «получены извне», а должны быть заработаны собственным трудом [411, р. 7].

В человеческой культуре существует немало источников смыслов. Их освоение индивидом может быть описано в рамках третьего, социального уровня ЛОКС. Субъект, поднимающийся на четвертый уровень (индивидуального творчества),

обязан сконструировать теперь уже полностью уникальный смысл, основанный на понимании своей «созревшей» ЛУ и ее реализации. Отмечаемые В. Франклом конкретность, уникальность жизни и смысла для каждого человека в отдельности [298, с. 149] в полной мере воплощается высшим уровнем нашей концепции.

В рамках конструирования индивидуального, подходящего только ему смысла, человек оказывается в «царстве абсолютной свободы» – там, где никто до него не бывал. Мы всегда считали, что свобода (как отсутствие принуждений со стороны) в наибольшей степени полезна для лиц с осознаваемой и реализуемой Личностной Уникальностью, не желающих использовать ее во вред окружающим.

Определенное противоречие, существующее между идеями «свободы» и «равенства», разрешается в рамках ЛОКС следующим образом. Требование относительного равенства (прав) распространяется на первые три уровня системы «Эгоизм», функционирование которых сходно для большинства людей, поскольку имеет отношение к потреблению общедоступных благ. Применительно же к развитию и реализации Личностной Уникальности с помощью «Высшего» ЭГ адекватной оказывается идея свободы.

То, что основанный на собственной Личностной Уникальности смысл может быть сконструирован индивидом исключительно *для себя*, в очередной раз демонстрирует важность системы «Эгоизм» в ЛОКС (мой «высший» смысл не подойдет другим людям с ЛУ, отличной от моей). Отныне индивид может быть одновременно нацелен не только на реализацию своих ценностей (смысл), но и на получаемую от этого пользу и выгоду (эгоизм). Достигаемый в созидательной активности синтез того и другого понятия хорошо отражается термином «прагматическая духовность» [329, с. 255].

Теперь мы готовы продемонстрировать, каким образом двусистемная ЛОКС способна интегрировать еще одну пару мнимых противоположностей: потенциализм с его лозунгом «сущность предшествует существованию» и экзистенциализм, согласно которому, «существование предшествует сущности», а человек в течение жизни самостоятельно выбирает, кем он станет. Если ассоциировать врожденный внутренний потенциал с системой «(Личностная) Уникальность», а «свободу чело-

веческого выбора» – с системой «Эгоизм», то на место былому противоречию приходит сотрудничество. И в самом деле: «Высший» Эгоизм, формирующийся в процессе существования, делает свободный (хотя и единственно верный для субъекта) выбор в пользу обнаружения и реализации «сущности» – собственной Личностной Уникальности. Объединенный лозунг может быть представлен следующим образом: «*Незрелая* сущность предшествует существованию, однако вне рамок последнего не способна быть обнаружена, развита и реализована. Существование, таким образом, предшествует и является необходимым условием обнаружения, совершенствования и реализации внутренней сущности, в пользу которой субъектом совершается свободный выбор». То есть, обнаружение и реализация сущности в процессе существования качественно меняет и существование и сущность. Соответственно, классический экзистенциализм превращается в «ЭГОзистенциализм».

В контексте настоящего обсуждения слабеет противопоставление «внутренней сущности» субъекта и «внешнего дела», которым он занимается и которое, с точки зрения В. Франкла, является приоритетным для обретения смысла жизни. Представленное В. Франклом в качестве подтверждения высказывание К. Ясперса «человек становится тем, что он есть, благодаря делу, которое он делает своим» [297, с. 59] порождает в рамках ЛОКС ряд возражений и уточнений. Во-первых, обратим внимание на слово «*своим*», в очередной раз демонстрирующее роль системы «Эгоизм» в выборе *соответствующей* активности. Во-вторых, само «внешнее дело» не просто повторяется, а в значительной степени адаптируется, «подгоняется» под конкретную индивидуальность. В-третьих, зададимся вопросами: как получается, что конкретный человек делает своим именно данное дело и счастлив, занимаясь всю жизнь только им? Как получается, что другой человек пытается сделать «своим» то одно, то другое дело на протяжении своей жизни, однако ничего не добивается? Совершенно очевидно, что выбираемое занятие должно в основных своих чертах (как и в своей перспективе) соответствовать Личностной Уникальности субъекта, которая в ней совершенствуется и реализуется. В дальнейшем оба условно выделенных компонента (внутренний и внешний) способны к развитию и изменению.

Проведенное ассоциирование понятий «эгоизм» и «экзистенциализм», понимаемый как смысл и свобода человеческого выбора, выглядит обоснованным в рамках представленных ранее теоретических и корреляционных взаимосвязей между эгоизмом и смыслом. Интересно, что ни один из психологов-гуманистов и экзистенциалистов, рассуждавших о свободе выбора, не задался вопросом: чем же отличается свободно выбранный индивидом вариант от невыбранных? Исчерпывающий ответ невозможен, с нашей точки зрения, без привлечения понятия «эгоизм»: совершенно очевидно, что выбранная возможность в наибольшей степени способна обеспечить долгосрочные (эгоистические) интересы данного субъекта [375].

Убрать тень эгоизма, упавшую на «кристально чистую» поверхность смысла, отныне не удастся путем устранения понятия «эгоизм» из научного обихода. Стереть «темное пятно» можно будет, лишь устранив подавляющее большинство негативно окрашенных моральных импликаций самого понятия «эгоизм», сделав его «светлее». Разумеется, вышесказанное не отменяет и отдельных негативных сторон эгоизма – теперь, однако, ровно в той же степени, что и любого другого используемого в гуманитарных науках термина.

Отныне эгоизм способен отбрасывать не «тень», а, наоборот, «свет» на понятие «смысл», исходя из того, что польза и выгода (относящиеся к высшему уровню системы «ЭГ»), формируют, помимо прочего, осмысленную жизнь. Верно и обратное: смысл, в свою очередь, «освещает» родственные ему высшие формы эгоизма, связанные с реализацией уникального потенциала и достижением наполненной, счастливой жизни. Плоды подобного союза между двумя понятиями могут оказаться необычными и интересными с точки зрения дальнейших исследований и теоретических построений.

Приведем пример теоретической работы, проделанной нами в этом направлении. В одном из своих исследований Р. Баумейстер и К. Вохс говорят о возможности выделения разных уровней смысла [340]. Наша концепция как раз позволяет совершить подобную операцию наиболее обоснованным образом. Во-первых, как теперь известно, понятия «эгоизм» и «смысл» тесно взаимосвязаны; во-вторых, система «Эгоизм» в ЛОКС уже имеет уровневое строение; в-третьих, осмысленная жизнь,

как уже отмечалось, признается одним из главных компонентов эвдемонического существования (исследованию которого и посвящена авторская концепция).

Начнем с первого, биологического уровня. Смысл на нем может быть представлен лишь в случае принятия точки зрения В. Франкла о *врожденной* смысловой тенденции [297]. Какие-либо экспериментальные подтверждения вышесказанному в настоящее время отсутствуют (если только не ассоциировать простейшее стремление к выживанию со смыслом жизни).

Переходим ко второму, «Базовому» уровню системы «ЭГ». Здесь достижение смысла может ассоциироваться незрелым человеком с успешной реализацией двух базовых инстинктов – пищевого и полового, а также (достаточно грубым и примитивным) самоутверждением перед окружающими людьми.

На третьем уровне нашей концепции достижение смысла связано с приобщением индивида к общечеловеческой культуре и реализацией себя в ее рамках. В этой связи могут быть рассмотрены все основные закономерности социализации и инкультурации. Успешное протекание данного процесса нередко рассматривается как высший и завершающий этап человеческого развития, на изучении которого сосредотачивается, в частности, вершинная психология Л. С. Выготского. «Социальный» уровень ЛОКС предполагает, в частности, обретение индивидом смысла жизни в результате освоения накопленных до него культурных сокровищ (культура как источник смыслов).

Однако ЛОКС имеет еще один – «Высший» (четвертый) уровень, на котором личность превращается в индивидуальность, а разумный (социально ориентированный) эгоизм – в зрелый индивидуализм. Высшей ценностью для индивида становится реализация «созревшей» к этому времени Личностной Уникальности («ЛУ» – второй системы ЛОКС). Соответственно и «проект дальнейшего развития» индивида во-многом представляет собой «терра инкогнита» – просто потому, что Личностная Уникальность каждого человека единственна и неповторима.

Переход субъекта к высшему (четвертому) уровню развития и самореализации в рамках ЛОКС предполагает успешное предварительное прохождение им социального этапа – как минимум, по двум причинам. Во-первых, освоение необходимой

(для созревающей ЛУ) информации в избранном домене знаний требует немалого времени. Во-вторых, система «Эгоизм» для перехода к своему высшему уровню должна переориентироваться со своих «базовых» (по сути – животных) функций на служение гуманистическим ценностям. Немалая часть подобного «перевоспитания» осуществляется именно в процессе социализации и инкультурации индивида, развития альтруистического поведения, готовности к разумным компромиссам и т. д.

Окончание социального этапа знаменуется осознанием необходимости дальнейшего *уникального* развития, реализации накопленного теперь уже индивидуального потенциала и своего жизненного предназначения. Поэтому и смысл на новом этапе неоткуда «взять» в готовом виде или «обрести», как это было возможно совсем недавно – теперь, как уже говорилось, его можно и нужно конструировать на основе понимания собственной Личностной Уникальности, воплощаемой в соответствующей деятельности.

Отныне ничто не задано заранее: индивид (в меру активности высшего уровня обеих систем ЛОКС) прокладывает свой жизненный путь по территории, где никто до него не бывал. Былой потребитель «культурных полуфабрикатов» превращается в индивидуального творца. При этом события, ситуации и виды деятельности, попадающие в «резонанс» с собственной ЛУ, по праву переживаются как в высшей степени осмысленные. Польза обществу, оставшемуся уровнем ниже, отныне имеет сопутствующий (побочный) характер и связана с возможным освоением социумом новых культурных продуктов, создаваемых индивидом в процессе уникальной самореализации.

Таким образом, в рамках Личностно-ориентированной концепции счастья становится возможным не только изучение сходства и различий в понятиях «эгоизм», «личностная уникальность», «смысл», но и отчетливое выделение смысловых уровней, сопровождающих развитие и самореализацию индивида. Смыслы «базового» уровня ЛОКС в основном задаются природой, смыслы социального уровня – обществом и культурой, смыслы высшего уровня, относящиеся к постижению, развитию и реализации Личностной Уникальности, должны быть сконструированы субъектом для самого себя. Если В. Франкл и вслед за ним М. Селигман говорят о необходимости

сти обнаружения смысла в чем-то «большом и внешнем», они неизбежно ограничивают смысловой «потолок» индивида третьим уровнем ЛОКС. На четвертом же уровне смысл: конструируется, а не «ищется»; конструируется на основе «идеального» внутреннего, а не «большого внешнего» объекта.

ЛОКС, сохраняя для себя человеческое (а не божественное) измерение, в то же время постулирует (и в этом заключается ее некоторое сходство с религией) принадлежность не к «большому», а к «высшему» ради обретения смысла жизни. Однако, это «высшее» лоцируется не в социуме, оставшемся уровнем ниже, и не в божестве, находящемся (к тому же чисто гипотетически) вне человека, а в самом носителе смысла. Парадоксально, но это «высшее» является не «большим», как у М. Селигмана, а «меньшим», поскольку представляет не всего человека, а лишь его лучшую часть. Этим «высшим» является непосредственно ощущаемая Личностная Уникальность, либо (первоначально) ее идея. Таким образом, и от социума и от религии «высшее, меньшее и внутреннее» отделяется естественной преградой – границами человеческого тела. Поэтому согласиться с утверждениями С. Киркегора и М. Селигмана, согласно которым, «дверь к смыслу всегда открывается наружу», мы не можем.

С другой стороны, такое «внутреннее высшее» представляет собой некую интеграцию человеческого и божественного, поскольку от первого берется «принадлежность к живому индивиду», в то время как от второго – «принадлежность к высшему». Результат подобного синтеза и представляет, в контексте данного подраздела и нашей концепции в целом, неиссякаемый источник смысла [184].

Таким образом, новый подход позволяет провести более строгую систематизацию глобального, неясно очерченного конструкта под названием «смысл», а также приступить к разработке соответствующих диагностических, тренинговых и консультативных методик.

3.6. Компоненты ЛОКС и эмоциональное выгорание

Постановка проблемы. Эмоциональное или психическое «выгорание» представляет собой состояния физического, умственного, эмоционального истощения, проявляющиеся в профессиях социальной сферы (психологи, врачи, учителя и т. д.). С точки зрения К. Маслач и С. Джексона, создателей известного опросника, измеряющего степень выгорания, данный синдром может быть представлен как трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [396]. Рассмотрим возможную взаимосвязь основных понятий ЛОКС (личностная уникальность, эгоизм, самореализация) и эмоционального выгорания.

В работе А. Ю. Василенко, посвященной профилактике синдрома эмоционального выгорания, «традиционно» утверждается, что эгоизм личности способствует возникновению выгорания, в то время как альтруизм – препятствует ему [37]. Высокий уровень самоактуализации личности признается важным фактором профилактики выгорания. Несколько забегаая вперед, хотели бы отметить, что в ЛОКС самоактуализация личности как раз и достигается с помощью высшего уровня системы «Эгоизм» (зрелый индивидуализм), что позволяет по-новому увидеть закономерности эмоционального выгорания. Кроме того, налицо противоречие в терминах: если речь идет действительно о *самоактуализации*, то данный процесс подразумевает реализацию субъектом собственного потенциала, продвижение своих интересов, что по смыслу гораздо ближе к эгоизму, чем к альтруизму. Разумеется, плодами продуктивной самореализации индивида, как правило, могут воспользоваться и другие люди, однако называть подобный процесс изначально альтруистическим не представляется возможным.

Напомним, что зарубежная англоязычная психология характеризуется как минимум двойственным, амбивалентным отношением к эгоизму (см. подраздел 1.6). Ту же двойственность можно при желании заметить в отношениях между эгоизмом личности и ее эмоциональным выгоранием. С одной стороны, уже отмечалось, что эгоизм считается фактором, способствующим выгоранию (по неясным и недоказан-

ным причинам). С другой стороны, здравый смысл подсказывает, что эгоизм как «самосохранение» и нежелание работника чрезмерно «отдавать себя», может наоборот препятствовать эмоциональному выгоранию либо тормозить его, в то время как чрезмерный альтруизм – способствовать ему. Экстремальным примером в этом отношении является поступок Данко, который иные авторы склонны интерпретировать как героический (с нашей точки зрения, он был не только безрассудным, но и бесполезным для окружающих людей). Профессиональный девиз «Служа другим, сгораю сам» при всем его внешнем «благородстве» свидетельствует об альтруизме как явлении, способствующем эмоциональному выгоранию. Отметим также, что впервые эмоциональное выгорание было отмечено как раз у чрезмерно добросовестных работников и представителей социальных профессий, в которых требуется альтруистическая ориентация [42; 54; 244]. Сторонники альтруизма говорят о спасении чужих жизней, но при этом не только не замечают страданий или смерти помогающего, но даже как будто оправдывают их.

Как известно, высший (четвертый) уровень Личностно-ориентированной концепции счастья описывает реализацию индивидуального потенциала, что признается важным фактором, препятствующим эмоциональному выгоранию [37]. «Пикантность» ситуации заключается в том, что самоактуализация как защита от выгорания (по мнению А. Ю. Василенко) осуществляется в рамках ЛОКС с помощью эгоизма – понятия, способствующего выгоранию, с точки зрения того же автора. Поскольку в нашей концепции эгоизм (впервые в мировой психологии) представлен в виде системы, функции которой существенно отличаются на разных уровнях, представляется обоснованным провести экспериментальное исследование взаимосвязей между уровнями ЛОКС и признаками эмоционального выгорания.

Описание методик. Для диагностики основных компонентов модели ЛОКС, как уже говорилось, был разработан и апробирован опросник «ЭЛУ Плюс» (Эгоизм, Личностная Уникальность), представляющий собой доработанную версию (в 2013 г.) предшествующих авторских опросников «ЗУЛУРЭГ» и «ЭЛУ».

Для диагностики степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек» использовался опросник «Maslach Burnout Inventory» (МБИ), адаптированный Н. Е.

Водопьяновой [42]. Опросник учитывает и измеряет три фактора, ассоциирующиеся с «выгоранием» – эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию (снижение) личных достижений. Важно отметить, что последняя шкала является реверсивной («обратной») – низкие значения свидетельствуют о высоком уровне выгорания. Соответственно, подобное необходимо учитывать и при интерпретации знака корреляционных взаимосвязей между показателями данной шкалы и шкалами других методик. Поэтому, во избежание путаницы в анализе, в нижеприводимой табл. 3.12 используется «прямое» название – *Шкала личных достижений* (с одновременным изменением знака соответствующих корреляций).

Испытуемые. Выборку исследования составили 98 человек: 58 студентов заочного отделения МГЭИ (Международный гуманитарно-экономический институт) г. Минска, специальность «Экономика и управление на предприятии», и 40 человек студентов заочного отделения РИПК (Республиканский институт повышения квалификации) г. Минска, специальность «Охрана труда в отраслях непроизводственной сферы Минтруда и социальной защиты». Из них 78 человек (80%) женского пола и 20 человек (20%) мужского пола. Возраст испытуемых колебался от 21 до 47 лет и в среднем составил 30 лет (стандартное отклонение 6,5).

Тестирование проводилось в марте 2013 г. Каждый испытуемый заполнял бланки обоих тестов сразу. Тестирование было анонимным, требовалось указать только пол и возраст. Результаты исследования представлены в табл. 3.12.

Таблица 3.12

Корреляции между шкалами опросников «ЭЛУ Плюс» и «МВІ»

Шкалы ЭЛУ Плюс Шкалы МВІ	Биологический ЭГ	Базовый ЭГ	Социальный ЭГ	Высший ЭГ	Зрелая ЛУ	Сверхреализация
1	2	3	4	5	6	7

Продолжение Таблицы 3.12

1	2	3	4	5	6	7
Эмоциональное истощение	-0,47	<i>0,26</i>	0,04	-0,04	-0,25	0,06
Деперсонализация	-0,23	0,42	0,11	-0,04	-0,13	0,09
Шкала личных достижений	<i>0,26</i>	-0,12	0,04	<i>0,31</i>	<i>0,27</i>	<i>0,23</i>

Примечание. Жирным шрифтом выделены умеренные значимые корреляции, курсивом – слабые значимые корреляции

Обсуждение результатов. Как видно из табл. 3.12, показатели первой шкалы опросника ЭЛУ Плюс отрицательно связаны со шкалами, фиксирующими степень эмоционального выгорания и положительно – со шкалой личных достижений. Напомним, что шкала 1 фиксирует «врожденный», биологический эгоизм человека, воспринимаемый им как возможности собственного организма, отсутствие «внутренних» помех для самореализации и собственное *здоровье*. Соответственно, довольно логичным (хотя отнюдь не примитивным) выводом является предположение о необходимости укрепления физического здоровья индивида в качестве одной из действенных мер борьбы с выгоранием.

Шкала 2 опросника ЭЛУ Плюс отражает «Базовый» Эгоизм в наиболее стандартном понимании указанного термина – как стремления индивида к скорейшей реализации собственных интересов (и получения удовольствия) без учета интересов других людей. Здесь мы видим положительные корреляции со шкалами деперсонализации и эмоционального истощения в опроснике МВИ, что действительно говорит о связи между степенью выгорания и прямолинейно-эгоистической (материально-гедонистической) ориентацией индивида.

Существенно, что с позиций полученных нами корреляционных взаимосвязей, эгоизм второго уровня ЛОКС может рассматриваться в качестве следствия или, наоборот, причины эмоционального выгорания. В первом случае логично предположить, что прямолинейный эгоизм индивида имеет «примитивно-защитный» харак-

тер с целью «минимизировать» отдачу во внешний мир и, тем самым, «сохраняя» себя, приостановить развитие выгорания.

Вышеприведенные рассуждения отнюдь не являются праздными. Если «Базовый» Эгоизм субъекта представляет собой *защиту* против выгорания (а вовсе не провоцирующий его фактор), то и рекомендованная «борьба» с ним будет контрпродуктивной: «лекарство» может оказаться хуже «болезни», привести к перенапряжению и нервному срыву. Если рассматривать симптомы выгорания в «помогающих» профессиях как аналог мышечной боли при чрезмерных физических нагрузках, то разумным решением будет не увеличивать нагрузки (исходя из странного предположения, что в результате увеличения нагрузок боль пройдет), а наоборот уменьшить их, либо временно переключиться на что-то другое.

Второй вариант (эгоизм как причина выгорания) не имеет ясных обоснований на уровне «здорового смысла» и, возможно, связан с общим взглядом субъекта на мир как место жесткой конкуренции, что ведет к более быстрому «расходованию себя». Не исключено также, что специалист с высоким уровнем ЭГ-2 будет страдать от внутреннего противоречия, обусловленного, с одной стороны, эгоистическим желанием все «сохранять *для себя*» и необходимостью оказывать профессиональную помощь *другим* людям. Но, поскольку, как нам теперь известно, «Базовый» Эгоизм положительно коррелирует с выгоранием, то высокие показатели 2-й шкалы нашего опросника могут рассматриваться в качестве противопоказания для работы в «помогающих» профессиях. Также понятно, что изначально высокий уровень «Базового» Эгоизма индивида в принципе нежелателен для работников системы «человек - человек».

Шкала 3, фиксирующая так называемый «Разумный» («социальный») Эгоизм, способность индивида соотносить реализацию собственных интересов с интересами других людей, не показала значимых корреляций со шкалами опросника МВІ.

Шкала 4, фиксирующая «Высший» Эгоизм (зрелый индивидуализм), так же как и Шкала 5 (Личностная Уникальность) и шкала 6 (Сверхреализация), представляющая собой синтез взаимодействия высших уровней систем «ЛУ» и «ЭГ», положительно связаны со шкалой личных достижений опросника МВІ. Шкала 5 также име-

ет значимую отрицательную связь со шкалой эмоционального истощения, что подтверждает предположение о самоактуализации как одном из факторов, препятствующих эмоциональному выгоранию.

Дифференциация понятия «эгоизм» и введение его качественно различных уровней в ЛОКС создает более «объемную» и неоднозначную картину его взаимосвязей с «эмоциональным выгоранием». «Базовый» Эгоизм (ЭГ-2) человека действительно имеет положительную связь с симптомами эмоционального выгорания, однако причинно-следственный характер этой связи может быть представлен и интерпретирован различным образом. Вполне возможно, что рост «Базового» Эгоизма субъекта является следствием защиты от нарастающего нервно-психического истощения, ассоциируемого с выгоранием.

Мы считаем, что высокий уровень ЭГ-2 может являться сопровождающим (компенсирующим) фактором *врожденных невротических* предрасположенностей индивида, создающих не только повышенный риск эмоционального (и профессионального) выгорания, но и ведущих к проблемам в других областях повседневной жизни. Неслучайно названия первых двух шкал опросника МВІ (эмоциональное истощение и деперсонализация) отражают, по сути, невротические симптомы.

Еще одно возможное объяснение связи эмоционального выгорания с «Базовым» Эгоизмом касается выраженной гедонистической направленности последнего. Преимущественная нацеленность индивида на получение чувственно-материальных удовольствий входит в противоречие с требованием постоянно вкладывать внутренние ресурсы в работу со своим пациентом, клиентом, учеником. Фактически речь идет даже не об одном, а двух возможных внутренних конфликтах: между необходимостью в большей степени «отдавать», нежели «получать» извне, а также выбором между «духовным» и «материальным».

Нарастающее стремление к пассивному отдыху и приятным переживаниям (удовольствиям), не связанным с работой, может отныне считаться гедонистическим индикатором роста «Базового» Эгоизма, в свою очередь ассоциирующегося, как нам теперь известно, с эмоциональным выгоранием/нервным истощением.

Таким образом, высокие показатели второй шкалы теста «ЭЛУ Плюс» могут расцениваться как противопоказание к работе в «помогающих» профессиях – по двум причинам. Клиенты не получают необходимой для себя пользы, а слишком эгоистичный специалист может быстро выгореть.

В то же время «Высший» Эгоизм (ЭГ-4) индивида, так же как ощущаемый им потенциал («Личностная Уникальность»), отрицательно связаны с выгоранием и положительно – с личными достижениями. Таким образом, самоактуализация действительно является фактором, препятствующим выгоранию, в то время как «эгоизм» снова проявляет себя неоднозначно. Теперь, однако, подобная неоднозначность не вызывает особых трудностей в интерпретации, поскольку относительно противоречивые тенденции наблюдаются на разных уровнях системы «ЭГ» в ЛОКС [181; 187].

Для профилактики выгорания субъекту в рамках ЛОКС может быть рекомендованы упражнения по усилению контакта со своей Личностной Уникальностью [118; 189], а также подбор видов активности, связанных с ее реализацией. Немаловажным фактором является и простое укрепление здоровья доступными средствами.

На вопросы начинающих специалистов о том, как предотвратить эмоциональное выгорание, мы даем простой и обоснованный ответ. В свободное время следует иметь занятие (хобби), полностью противоположное по характеру активности эмоционально насыщенной и малоподвижной работе психолога. Речь идет, в первую очередь, о циклических видах спорта, регулярно практикуемых с небольшой или умеренной нагрузкой на свежем воздухе. Выбор довольно велик: бег, плавание, велосипед, лыжи, гребля на байдарке и т. д.

Гораздо менее полезной кажется автору так называемая супервизия психологов, когда «лекарством» от (излишнего) разговора и связанного с ним выгорания выступает тот же самый разговор. Подобная «внутрицеховая» психотерапия, создана, очевидно, для лиц с неустойчивой психикой, которые выбрали профессию психолога для решения собственных (в итоге так и не разрешенных) проблем.

Таким образом, реализация индивидуального потенциала и укрепление здоровья (возможностей своего организма) являются основными факторами, препятствующими выгоранию. Стремление использовать профессию и для собственного раз-

вития (как толика «полезного» эгоизма) служит, на наш взгляд, дополнительным стимулом роста будущей квалификации психолога. Проявление индивидом собственных сильных сторон не «утомляет», а наоборот «энергетизирует», вдохновляет на дальнейшие свершения. В ситуациях противоположного плана небольшая доля эгоизма вовремя подаст сигнал о том, что деятельность приобрела рутинный, бессмысленный характер, поэтому пора принимать меры для профилактики возможного в перспективе выгорания [178].

Самым замечательным явлением в рассматриваемой теме для нас выступает очередное, чисто теоретическое подтверждение верности конструирования уровней ЛОКС (третьего и четвертого). Возникновение эмоционального выгорания именно в «помогающих профессиях системы «человек – человек» подразумевает, что исследуемый феномен возникает в условиях перегрузки индивида на третьем, «социальном» уровне. Средством же от выгорания и его профилактикой является переход субъекта на вышестоящий, четвертый уровень, ассоциирующийся с индивидуальной самореализацией. Напомним, что регресс «выгорающего» индивида на нижележащий уровень (к «Базовому» Эгоизму) не устраняет проблему, согласно полученным экспериментальным результатам, а только ее усугубляет (табл. 3.12) – не говоря уже о том, что доминирующий второй уровень в перспективе создает другие серьезные проблемы (см. подразделы 3.4-3.5).

Элегантность приводимого доказательства в том, что, поскольку «исцеление» (полезная профилактика) более ценны, чем сама «болезнь», значит уровень, к которому они принадлежат, автоматически обязан занимать более высокое положение в сравнении с уровнем, на котором болезнь возникла. Как говорил в этой связи А. Эйнштейн, «проблема не может быть решена на том уровне мышления, на котором она была создана». Поскольку выгорание появляется благодаря избыточной *социальной* самоотдаче (уровень 3 ЛОКС), а «лечится» или профилактруется с помощью *индивидуальной* самореализации (уровень 4), значит: индивидуальные права актуализующего свой потенциал субъекта действительно *должны* цениться выше социальных требований в ситуации выбора между ними – как того и требует доктрина индивидуализма; наша концепция, ставя уровень индивидуальности *над* соци-

альным, получила еще одно веское доказательство собственной правоты; применительно к дискуссии об индивидуальности в подразделе 2.5, единственно верной становится вторая трактовка искомого понятия как *высшей* формы развития личности, находящейся над социумом.

Исключительный случай, когда «подсказка» решения важной задачи (двух подходов к индивидуальности) приходит совсем из другой области (психологии эмоционального выгорания) благодаря связующей теоретической модели.

Таким образом, «базовый» уровень системы «Эгоизм» положительно связан с симптомами эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий, в то время как индивидуальная самореализация является средством профилактики указанных симптомов [181].

Выводы по разделу 3

1. Использование опросников «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс», разработанных для диагностики выраженности компонентов теоретической модели, позволяет в целом считать их подходящими, надежными и валидными инструментами для исследований в рамках Личностно-ориентированной концепции счастья и психологической практике в целом.

Высокие показатели шкал, диагностирующих высшие уровни развития обеих систем ЛОКС, дают возможность изучать нацеленную на самореализацию (эвдемоническую) личность, отбирать соответствующих индивидов для более глубоких процессуальных исследований. Лица с максимальными показателями по шкале Личностной Уникальности явились наилучшими кандидатами для последующего изучения жизненного потенциала с помощью методик выборки переживаний (ESM-1; см. подраздел 4.2) и полуструктурированных интервью.

2. В разработанных опросниках с помощью специальных приемов были устранены правосторонняя асимметрия и эксцесс, что ранее представляло собой повторяющуюся проблему для методик гуманистической направленности. Правосторон-

няя асимметрия в тестах гуманистической направленности, свидетельствующая о желательности самореализации, показывает, что опросник измеряет не столько качество личности, сколько стремление к нему. Выявленная закономерность особенно заметна из-за фактического несоответствия получаемого распределения эмпирической реальности, в которой, по приблизительным оценкам, актуализируется менее одного процента людей.

Размышления над данной проблемой заставили заново рассмотреть содержание вышеупомянутых эвдемонических концепций под абсолютно новым, «негативным» углом. В итоге был специально выделен ряд условно негативных аспектов, связанных с развитием и реализацией субъектом своего личностного потенциала, которые были включены в утверждения 4-й, 5-й и 6-й шкалы опросника ЭЛУ. Это привело к устранению правосторонней асимметрии и эксцесса в опроснике гуманистической направленности и позволило достичь нормального статистического распределения.

3. Применение опросников «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс» дало возможность исследовать соотношение компонентов ЛОКС с некоторыми смежными терминами («нарциссизм», «смысл», «эмоциональное выгорание»), имеющими неясные границы. Так, понятие «нарциссизм» имеет ряд схожих и отличающихся описаний в теоретических трактовках различных авторов, что потребовало от нас работы по выявлению отличий данного термина от конструктов «Эгоизм» и «Личностная Уникальность». Исследования, проведенные с помощью вышеназванных опросников, позволили впервые добиться важных результатов, демонстрирующих взаимосвязь между понятиями «нарциссизм» и «эгоизм», постепенно убывающую по мере возрастания уровней ЛОКС. Это позволяет предполагать определенную близость между понятием «нарциссизм» и низшими формами эгоизма. Вследствие качественных трансформаций, происходящих в системе «Эгоизм» при движении вверх по уровням ЛОКС, связь с нарциссическими проявлениями ослабевает, а в шестой шкале опросника ЭЛУ («Сверхреализация») исчезает полностью.

4. Также получены теоретические и экспериментальные доказательства положительных взаимодействий между высшими уровнями обеих систем ЛОКС и понятием «смысл». Проведя контент-анализ ряда работ по психологии смысла мы обна-

ружили его трактовки и описания, которые в некоторой, равной или, возможно, даже большей степени могут быть применены и к понятию «эгоизм».

В опроснике ЭЛУ Плюс шкала 4, фиксирующая «Высший» Эгоизм (зрелый индивидуализм), так же как и шкала 5 (Личностная Уникальность) имеют много положительных корреляций со шкалами опросника «Смыслжизненные ориентации», что говорит о связи между ощущением и реализацией субъектом своего индивидуального потенциала с обретением смысла жизни.

Таким образом, понятия «смысл», «эгоизм» и «личностная уникальность» имеют ряд важных линий пересечения (областей перекрывания). Взаимосвязь первых двух концептов кажется особенно интересной, поскольку кажется контринтуитивной для экзистенциального психолога и опровергает традиционно негативные трактовки термина «эгоизм».

Связка «эгоизм - смысл» укрепляется в ситуациях и видах активности, ассоциируемых с высоким уровнем субъективного благополучия. И наоборот: стремление человека отыскать смысл может усилить его «Высший» Эгоизм и ощущение своей Личностной Уникальности, реализация которой необходима для достижения полноценной, счастливой жизни.

Большая направленность субъекта на активизацию высшей формы собственного эгоизма (так же как и ощущаемой личностной уникальности) способна, очевидно, уменьшить экзистенциальный вакуум, в то время как опора на «базовую» форму эгоизма (ЭГ-2, эгоизм в его традиционно-негативном понимании), способна данный вакуум усилить. Речь, таким образом, идет о достаточно тонком балансе в способах реализации индивидом собственных интересов.

Теперь мы можем предложить научно обоснованные возможности нахождения смысла во время типичных экзистенциальных кризисов, когда индивиду приходится терпеть тяжелые условия жизни и/или справляться с внутренними негативными состояниями, вызванными потерями или другими неприятными событиями. Результаты наших исследований демонстрируют, что лучшим выбором для человека в подобных ситуациях будет участие в той или иной специфической активности связанной реализацией ЛУ в самом широком понимании.

5. Дифференциация понятия «эгоизм» и введение его качественно различных уровней в ЛОКС создает неоднозначную картину его взаимосвязей с «эмоциональным выгоранием». «Базовый» Эгоизм (ЭГ-2) человека действительно имеет положительную связь с симптомами эмоционального выгорания, однако причинно-следственный характер этой связи может быть представлен и интерпретирован различным образом. В то же время «Высший» Эгоизм (ЭГ-4) индивида, как и ощущаемый им внутренний потенциал (Личностная Уникальность), отрицательно связаны с выгоранием и положительно – с личными достижениями.

Реализация жизненного потенциала и укрепление возможностей своего организма являются основными факторами, препятствующими выгоранию.

6. На основании результатов, представленных в пп. 3-5, можно сделать вывод, что преобладание компонентов «Базового» Эгоизма в психике индивида способно явиться источником многих проблем, ассоциируемых с нарциссическими проявлениями, экзистенциальным вакуумом, эмоциональным выгоранием. В то же время высшие уровни взаимодействующих систем «ЭГ» и «ЛУ» в процессе реализации внутреннего потенциала являются наилучшим средством противодействия подобного рода проблемам. Таким образом, реализация индивидуального потенциала несет немало полезных сопутствующих результатов: ощущение смысла, профилактика эмоционального выгорания и нарциссических тенденций, лучшее физическое самочувствие.

7. Сравнение показателей шкалы 4 (ЭГ-4) и шкалы 5 (ЛУ) в проведенных исследованиях показывает в целом лучшие результаты для ЛУ в сравнении с «Высшим» Эгоизмом. Это позволяет предполагать, что простое осознание индивидом своей внутренней идеальной части (представленной как «идея ЛУ») способно профилировать нарциссические проявления, утрату смысла жизни, эмоциональное выгорание – даже в отсутствие реализации Личностной Уникальности во внешнем мире. Совершенно очевидно, что польза ЛУ во всех вышеуказанных, мало связанных между собой аспектах, позволяет надеяться на ее благотворное влияние при решении других психологических проблем. Соответственно, сила внутреннего идеа-

ла, гармонизирующая психику человека, была учтена при разработке «Терапии Личностной Уникальностью» (ЛУТ – см. подраздел 5.2).

Несколько худшие показатели шкалы опросника, диагностирующей ЭГ-4, могут быть объяснены «базовой запятнанностью» «Высшего» Эгоизма, его происхождением из другого источника, изначально имеющего материально-гедонистическую ориентацию на низших уровнях своего развития. Как говорил Ч. Дарвин, даже наиболее развитые из нас всегда будут носить на себе неизгладимую печать своего низменного происхождения [308, с. 107]. Поэтому, подчеркнем еще раз, оптимальное функционирование ЭГ-4 определяется его отнесенностью к реализации Личностной Уникальности, единство с которой образует зрелый и гармоничный жизненный потенциал субъекта.

РАЗДЕЛ 4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ВЫБОРКИ ПЕРЕЖИВАНИЙ (ESM) В ИССЛЕДОВАНИИ ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА И ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ

4.1. Общая характеристика методов выборки переживаний

Как отмечают современные исследователи, любая молодая теория, страдая на первых порах от излишней гибкости и обобщенности, постепенно выдвигает все более специализированные гипотезы и совершенствуется в ходе их проверки [236, с. 37]. В разделе 2 были продемонстрированы интегративные и уточняющие возможности нашей концепции относительно широко известных теорий. Практические методики, разработанные и представленные автором в настоящем разделе, позволяют осуществлять дальнейшую проверку теоретических постулатов ЛОКС.

Методы выборки переживаний (ESM – experience sampling methods) были введены в психодиагностику в 70-х годах прошлого века и к настоящему времени завоевывают все большую популярность. Идиографический подход, лежащий в основе ESM (один человек, много ситуаций), противопоставляется традиционному номотетическому (одна, как правило, лабораторная ситуация, много человек).

Отметим, что еще Г. Олпорт призывал психологов к использованию новых и более «дерзких» (daring) методов, которые бы в большей степени отвечали богатой и сложной природе человеческой личности [235]. В частности, Г. Олпорт предлагал использовать процедуры ESM с целью познания сугубо индивидуальных способов думать, чувствовать и вести себя, а также выявления связанных с ними закономерностей. И действительно, как считают некоторые авторы, данные методики находятся «у самого сердца» психологии личности и прекрасно встраиваются в инструментарий по ее изучению [345, р. 2].

К методологическим достоинствам ESM относятся возможности выявления основного паттерна переживаний и поведения конкретного человека, а также проведение контекстуального анализа поведения [337]. Испытуемые отмечают «моменталь-

ные», «сиюминутные» мысли чувства, поведение в ситуациях повседневной жизни (многие из которых, тем не менее, повторяются день ото дня). Использование ESM в натуральных, естественных условиях, а также в реальном времени определяет большую экологичность методик в сравнении со стандартными лабораторными процедурами. Методики ESM, скорее, ближе к повседневным дневниковым записям, нежели к классическому эксперименту.

Данное направление фиксирует в большей степени «изменчивость» отдельного человека в противовес идее личностных черт, подчеркивающих идею «постоянства» внутри индивида при одновременном отличии от других людей [345]. Таким образом, отправной точкой психодогического анализа становится конкретный индивид.

Также в рамках ESM возможен некий «гибрид» идиографического и номотетического подходов – идиотетический, при котором закономерности, свойственные индивиду, сравниваются с аналогичными показателями каждого участника эксперимента, что позволяет обнаружить некие общие тенденции, свойственные всей группе испытуемых. С нашей точки зрения, подобная стратегия абсолютно логична и неоднократно была использована – особенно, в связи с тем, что в паттернах ESM всех или большинства наших испытуемых действительно обнаруживались сходные черты.

Феноменологический подход, лежащий в основе метода выборки переживаний, утверждает, что субъективный опыт человека представляет собой наиболее «объективные» данные, к которым исследователь имеет доступ [370, р. 10]. Если, например, испытуемый верит и утверждает, что он счастлив, – значит, он счастлив.

В методах выборки переживаний не существует стабильной интерперсональной системы мер, позволяющей уверенно сравнивать количественные показатели состояний между людьми. Однако считается, что внутри личности имеются стабильные «метрики»: «моя оценка 6 всегда больше моей оценки 5» [370, р. 11]. По этой же причине в ESM часто используются так называемые z-оценки, при которых среднему значению показателя присваивается ноль, а одно стандартное отклонение в ту или иную сторону оценивается как плюс один или минус один. Подобный при-

ем позволяет узнать, в какой степени разные люди «отклоняются» от своих средних значений в разных ситуациях.

Методы ESM приносят интересный и обильный материал вдумчивому исследователю, о котором тот, по выражению Дж. Хектнера с соавторами, может впоследствии писать годами [370]. Однако сама по себе процедура регулярного заполнения бланков (участниками) с их последующей обработкой и осмыслением (психологом) весьма трудоемка. Данные методы требуют не только количественного, но и тщательного качественного анализа, зато в результате дают исследователю много ценного материала.

Относительные недостатки, связанные с внутренней валидностью метода, могут быть компенсированы: отбором испытуемых – желательно тех, кто имеет искренний, а не меркантильный интерес к исследованию; изучением характера корреляций, полученных при количественной обработке данных. Их обоснованность и внутренняя логика служат дополнительным аргументом для исследователя в пользу серьезного отношения к полученным результатам; проведением (как правило, неоднократных) интервью с каждым испытуемым по результатам закончившегося исследования – еще и потому, что они удовлетворяют естественный интерес человека к эксперименту, в котором он участвовал. Тем самым крепится взаимный альянс между обеими сторонами в интересах дальнейшего сотрудничества.

По мнению ESM-исследователей, спонтанность, «моментальность» ответа в сочетании с повторяемостью и экологичностью создают даже более высокую внутреннюю валидность, нежели в бумажных опросниках, при заполнении которых испытуемый, находясь в ситуации «лабораторного» стресса, всегда имеет возможность исказить результаты [370].

Типичный промежуток времени для заполнения бланков ESM составляет от 3 до 30 дней, при этом в день в среднем проводится от 1 до 10 измерений [345]. В наших исследованиях анкеты, содержащие от 5 (ESM-1) до 12 показателей (ESM-3), ежедневно заполнялись испытуемыми каждые два часа (когда они не спали) в интервале от двух недель до двух с половиной месяцев. Цель исследования сообщалась испытуемым *после* его завершения в ходе полуструктурированных интервью.

При этом сама анкета претерпела серьезные изменения от первого к третьему исследованию в соответствии с получаемыми данными.

Методы выборки переживаний имеют в своем активе достижения, которые вряд ли удалось бы выявить с помощью стандартных лабораторных подходов. Вкратце перечислим некоторые из них:

1. Ненаправленный (бесцельно блуждающий) ум скатывается к «хаосу», энтропии, при которой преобладают негативные мысли, тривиальные планы, грустные воспоминания, тревоги за будущее.

2. Болезненные ощущения индивида усиливаются, когда он один, и уменьшаются, когда он общается с людьми. Выявленная закономерность касается как физических заболеваний, так и психических расстройств.

3. Так называемый «парадокс работы», связанный с трудностями ощущения «потока» на рабочем месте, и многое другое [370].

Организация исследований. К началу исследований мы не обнаружили ни одной русскоязычной работы по методам ESM. Основная цель заключалась в изучении процесса реализации испытуемыми своего внутреннего потенциала в повседневной жизнедеятельности. По мере получения и обработки экспериментальных результатов, дальнейшего роста нашего понимания проблемной области, менялись задачи предстоящих исследований и, соответственно, вносились частичные изменения в текст анкеты для ежедневного заполнения. Так, дополнительной целью исследования-3 стало выявление основных понятий, ассоциирующихся с конструктом «счастье». Иными словами, мы постарались разрешить «сверхзадачу», связанную с ответом на вопрос: «Какова природа счастья?».

Термины, применявшиеся в анкетах, имели отношение к изучению самореализации и субъективного благополучия, а потому были сформулированы позитивно, тем самым, уменьшая потенциальную настороженность испытуемых. Возможности обобщения результатов на уровне каждой из трех групп оказались столь велики, а проведенные с участниками интервью по результатам исследований столь подробны, что полностью исключили факты индивидуальных «манипуляций» с заполняемыми анкетами. Фактически, при обработке показателей мы смогли достаточно бы-

стро перейти от идиографического к идиотетическому подходу, основанному на обнаружении более общих закономерностей у всех участников одного или нескольких исследований.

Отметим, что все испытуемые были психически здоровы, имели или находились в процессе получения высшего образования, интересовались психологией и прошли предварительный отбор. У них не было обнаружено какой-либо посторонней мотивации, связанной с исследованиями. В первой серии экспериментов мы компенсировали лишь их затраты, связанные с приобретением компакт-дисков, на которые записывались данные. Во втором и третьем исследовании испытуемые получили стандартные ежедневные бумажные анкеты, которые сдавались экспериментатору дважды в неделю.

Всего в трех исследованиях, проведенных в 2011-2013 гг., приняли участие 13 человек (девять женщин и четверо мужчин) в возрасте от 21 до 52 лет. Образцы анкет с инструкциями приводятся в приложениях.

4.2. Исследование ESM-1

Для проверки гипотезы о связи и различиях между основными компонентами эвдемонической (связанной с реализацией жизненного потенциала) и гедонистической активности мы проводили измерения с помощью шкал самореализации, самовыражения, саморазвития, вовлеченности и шкалы удовольствия, включенных в первую анкету ESM.

В исследовании, проводившемся в период с 05.10 по 20.12.2011 г. (на протяжении двух с половиной месяцев), добровольно приняли участие 5 испытуемых, имевших субмаксимальные и максимальные показатели по шкале Личностной Уникальности опросника «ЗУЛУРЭГ» (см. подраздел 3.2). Все испытуемые были женского пола в возрасте от 21 до 32 лет. Трое из них являлись студентками факультета психологии БГПУ им. М. Танка, двое остальных – слушательницами проводимых автором курсов практической психологии.

Ежедневно каждые 2 часа (за исключением сна) испытуемые в специальной анкете фиксировали вид активности, которой были заняты, а также степень выраженности четырех эвдемонических компонентов (самореализация, самовыражение, саморазвитие, вовлеченность) и одного гедонистического (удовольствие).

Использовалась одиннадцатибальная система оценок (0–10). Перед началом исследования испытуемые прошли краткий инструктаж по процедуре заполнения и получили бланки анкет, а впоследствии посещали короткие еженедельные собрания, где сдавали заполненные бланки, а также могли получить необходимые разъяснения с целью успешного завершения исследования.

Результаты и обсуждение. Полученные данные анализировались для каждого испытуемого в отдельности. Описательная статистика по всем измеренным компонентам приведена в табл. 4.1.

Таблица 4.1

**Средние значения \pm стандартные отклонения по всем компонентам
для каждого испытуемого**

Компонент	Исп-я К.	Исп-я Р.	Исп-я Н.	Исп-я С. Е.	Исп-я С.А.
Самовыражение	2,28 \pm 2,52	3,34 \pm 1,82	3,34 \pm 1,82	2,18 \pm 1,10	3,15 \pm 2,44
Самореализация	2,05 \pm 2,33	3,00 \pm 1,84	3,00 \pm 1,84	1,50 \pm 1,23	3,69 \pm 2,71
Саморазвитие	2,18 \pm 2,50	4,14 \pm 2,10	4,14 \pm 2,10	2,19 \pm 1,36	2,64 \pm 2,51
Вовлеченность	5,63 \pm 2,84	6,27 \pm 1,79	6,27 \pm 1,79	4,20 \pm 1,23	4,21 \pm 3,00
Удовольствие	3,66 \pm 2,54	5,96 \pm 1,71	5,96 \pm 1,71	5,13 \pm 1,20	5,23 \pm 2,23

Результаты исследования, приведенные в табл. 4.1, и однофакторный дисперсионный анализ, проведенный для каждого человека в отдельности, показывают, что у всех пяти испытуемых показатели вовлеченности и удовольствия занимают первое и/или второе место по абсолютной величине. Остальные показатели значительно (статистически значимо) отстают, что позволяет предполагать преимущественно гедонистическую ориентацию в образе жизни испытуемых (по крайней мере, у четырех из пяти) несмотря на осознание ими собственного личностного потенциала.

У четырех указанных испытуемых показатель «самореализации» является наименьшим из всех. Можно сделать предположительный вывод, что эти участники ис-

следования, несмотря на ощущаемый внутренний потенциал, пока еще только «готовятся» к его реализации.

Полученным результатам можно дать альтернативное объяснение, не столь «пессимистичное» с точки зрения возможностей реализации испытуемыми имеющегося у них потенциала. Оно будет приведено в подразделе 4.4 после обсуждения всех трех исследований, продемонстрировавших относительно низкие средние значения шкалы самореализации и родственных ей шкал.

Для проверки гипотезы о взаимосвязи измеренных компонентов анкеты был проведен корреляционный анализ. Одной из неожиданностей исследования явилось совпадение паттернов активности и корреляций между показателями у четырех из пяти испытуемых – при том, что методика, казалось бы, предназначена выявлять «единичное», а не «всеобщее». Одна из таких корреляционных матриц приведена в табл. 4.2.

Таблица 4.2

**Матрица коэффициентов корреляции (Пирсон)
между всеми компонентами для исп-й К.**

Компонент	Самовыражение	Самореализация	Саморазвитие	Вовлечённость	Удовольствие
Самовыражение	1,00	0,92	0,69	0,55	0,46
Самореализация	0,92	1,00	0,72	0,54	0,43
Саморазвитие	0,69	0,72	1,00	0,49	0,27
Вовлечённость	0,55	0,54	0,49	1,00	0,66
Удовольствие	0,46	0,43	0,27	0,66	1,00

Обнаружены более высокие корреляции между «самореализацией», «самовыражением» и «саморазвитием» с одной стороны и между «вовлеченностью» и «удовольствием» – с другой. Показатель вовлеченности положительно коррелирует со всеми остальными шкалами анкеты, что не подтверждает правомерность его отнесе-

ния некоторыми исследователями исключительно к эвдемонической активности [347; 424].

Для обобщения результатов корреляционного анализа был проведен факторный анализ, который для четырех испытуемых из пяти дал практически идентичные результаты. Пример матрицы факторных нагрузок приведен в табл. 4.3.

Таблица 4.3

Матрица факторных нагрузок (исп-я К.)

Компонент	Фактор 1	Фактор 2
Самовыражение	0,88	0,34
Самореализация	0,91	0,30
Саморазвитие	0,87	0,14
Вовлеченность	0,38	0,81
Удовольствие	0,15	0,93
% объясненной дисперсии	0,50	0,35

Факторный анализ показал, что измеряемые показатели делятся на две группы: «самореализация», «самовыражение» и «саморазвитие» (фактор 1) и «вовлеченность» с «удовольствием» (фактор 2). Тем не менее, все корреляции имеют положительный характер.

Аналогичные закономерности, связанные с выявлением двух факторов, были обнаружены у четырех испытуемых из пяти, что сразу же направило наш поиск в последующих интервью на выявление сходства между данными четырьмя испытуемыми и их отличии от пятой испытуемой.

Полуструктурированные интервью, проведенные по результатам исследования, показали, что «самореализация», «самовыражение» и (в меньшей степени) «саморазвитие» ассоциируются у вышеотмеченных испытуемых с активной ролью в ситуациях, связанных с их (будущей) профессиональной деятельностью как психологов. Подобные ситуации (например, «диагностика ребенка», «проведение тренинга», «подготовка эссе по интересующей теме» и т. д.) в вузовском учебном процессе возникают достаточно редко и связаны скорее с выполнением учебных требований, чем с индивидуальной инициативой самого студента. На вопрос, что мешает испы-

туемым самостоятельно организовывать подобные ситуации, искать возможности для реализации своей (ощущаемой) Личностной Уникальности, большинство затруднилось с ответом. Звучали разрозненные высказывания относительно нехватки времени, неуверенности в себе, недостаточных возможностей женщины и т. д.

Тем не менее, одна из испытуемых, С. А., систематически и самостоятельно ведет дискуссии и тренинги («лидерские», «альфа-курсы») – правда, не связанные с вузовской программой. Лишь у нее одной имеется сильная корреляция между показателями «самореализация» и «удовольствие» (табл. 4.4), а также самый высокий абсолютный показатель «самореализации» – ключевого понятия в эвдемонической активности. Проведенные интервью подтвердили самостоятельность и инициативу С.А. в вопросах жизненного выбора и самосовершенствования. Испытуемая отметила, что не боится трудностей и любит их преодолевать.

Таблица 4.4

Матрица факторных нагрузок (исп-я С.А.)

Компонент	Фактор 1	Фактор 2
Самовыражение	0,46	0,53
Самореализация	1,00	0,13
Саморазвитие	0,33	0,76
Вовлеченность	0,09	0,91
Удовольствие	0,83	0,36
% объясненной дисперсии	0,40	0,36

Анализ ситуаций с высокими показателями «вовлеченности» и «удовольствия» у остальных четырех испытуемых показал их преимущественно гедонистическую направленность. Наиболее типичными видами активности в данном случае были следующие: просмотр кинофильма, просмотр сериала, прослушивание музыки, танцы на дискотеке, компьютерная игра, свидание с другом, игра на фортепиано.

Можно сделать вывод, что показатель «вовлеченности» играет не самостоятельную (и тем более, отнюдь не специфически «эвдемоническую»), а, скорее, вспомогательную, служебную роль, где главным является ответ на вопрос: «Во что вовлечен индивид?», «На что направлено его внимание?», «Что в этом человеке оп-

ределяет сильную вовлеченность именно в данный вид активности?» Если у большинства испытуемых преобладают гедонистическая вовлеченность и «культура расслабления», то у С. А. удовольствие возникает в рамках «культуры усилия» и нацеленности на самореализацию.

Дальнейший анализ анкет показал, что изредка возникавшие ситуации, способствующие свободной «профессиональной» реализации испытуемых, также создавали высокие показатели вовлеченности, однако подобные случаи не организовывались испытуемыми самостоятельно и составляли очень небольшую часть общей программы обучения.

Поскольку термин «вовлеченность» возник как перевод английского слова «engagement», мы считаем необходимым дать некоторые пояснения своего выбора. Слово «engagement» означает «брачный контракт», «обязательство», «зацепление», что вряд ли имеет отношение к эвдемонической активности в прямом смысле слова. В то же время прилагательное «engaging» переводится в том числе и как «вовлеченный» [227]. С русского языка существительное «вовлеченность» переводится как «involvement» – термин, который реже встречается в англоязычной литературе по эвдемонии, чем «engagement». Прямой и адекватный перевод слова «engagement» найти затруднительно. Д. А. Леонтьев в подобной ситуации употребил слово «ангажированность» [199], что не вносит дополнительную ясность для русскоязычного исследователя.

Наше исследование показало, что вовлеченность не является описательной характеристикой для сугубо эвдемонической активности (хотя, как впоследствии выяснилось, имеет большое значение в определении природы счастья – см. подраздел 4.5). Она способна играть одну из ведущих ролей как в эвдемонической, потоковой, так и в гедонистической активности в зависимости от собственного выбора субъекта в ту или иную сторону.

Как видим, «гедонизм» перевесил «эвдемонию» у большинства участниц исследования – причем у тех, кто, казалось бы, должен особенно стремиться к реализации имеющегося потенциала (Личностной Уникальности) и самовоплощению.

Еще раз отметим, что паттерны испытуемых с преобладающей гедонистической ориентацией очень похожи. Подобное обобщение нетипично для идиографической методики ESM и может свидетельствовать о неких унифицирующих тенденциях, действующих в современном обществе потребления, высоко ценящем «культуру расслабления» и стремящемся нивелировать яркую индивидуальность. Погоня за быстрыми и доступными удовольствиями постепенно уводит человека от необходимости прикладывать постоянные усилия в целях самореализации. Осознание внутреннего потенциала, так же как его спонтанная актуализация в случайно возникающих ситуациях (организованных не самим субъектом) соседствует с общей жизненной пассивностью – отношением, которое определяется словами «плыть по течению». Нежелание или боязнь инициировать творческую активность, систематически прикладывать собственные усилия, следование по пути наименьшего сопротивления ведут не к развитию Личностной Уникальности, а к постепенной утрате контакта с ней.

Выявленная закономерность выдвигает на передний край проблему выбора субъекта, самодетерминации, ответственности за собственную жизнь и личных усилий по саморазвитию. В противном случае число «не востребованных талантов» будет расти, а удовлетворенность жизнью – падать. Ведь в рассмотренном случае нет места ни для эвдемонии, ни для сопутствующего ей удовольствия.

В этой связи отметим существование педагогических направлений (в частности, школы М. Монтессори), стремящихся усилить у юного ученика вовлеченность в занятия, создающих условия для индивидуального выбора и усиливающих внутреннюю мотивацию – стремление к собственному росту [371].

По результатам проведенного исследования мы выдвинули рекомендации, согласно которым, вузовская и любая другая подготовка психологов должны чаще создавать ситуации, способствующие проявлению индивидуального потенциала студентов, а также всемерно стимулировать и поощрять самостоятельный выбор студентов, связанный с профессиональным саморазвитием, самореализацией и самовыражением.

4.3. Исследование ESM-2

Невысокие показатели реализации внутреннего потенциала испытуемыми, в наибольшей степени ощущающими его, дали нам очередное, на этот раз экспериментальное подтверждение правильности двустороннего подхода к самореализации (как к «само» и как к «реализации»). Разочаровывающая природа некоторых количественных данных первого исследования содержит и положительные стороны: низкие результаты самореализации, саморазвития и самовыражения в ситуациях повседневной жизни могут косвенно говорить об ощущаемом, но скрытом потенциале. Иными словами, испытуемые считают себя способными на многое (что подтверждается очень высокими показателями шкалы Личностной Уникальности в опроснике «ЗУЛУРЭГ»), однако полагают, что им не предоставлены подходящие возможности (условия) для полной самореализации.

Осмысление полученных результатов привело к необходимости выявления и изучения тех ситуаций, в которых внутренний потенциал испытуемых раскрывался бы в максимальной степени. Мы остановились на ситуациях «потока», в которых уровень сложности выполняемых заданий близок к предельным возможностям индивида [313]. При этом потоковая активность трактуется как разновидность эвдемонии, умножающая «психологический капитал» участвующего в ней индивида [272]. Нам показалось обоснованным провести не только исследование потоковых состояний, относящихся, как и наша концепция в целом, к сфере исследований позитивной психологии, но также включить в него ряд других характеристик психологического благополучия, выделяемых разными теориями – еще и потому, что в современной науке понятие «счастье» является одним из наиболее запутанных [368]. Напомним, что рамки эвдемонического подхода требуют совместного изучения понятий «счастье» и «самореализация».

Дж. Рэйбли в своей работе выделяет две основные группы теорий в исследованиях счастья и благополучия: «объективистские» и «субъективистские» [417]. Первые («objective list theories») связывают достижение счастья с «внешними» факторами и «заданными» видами активности: наличием образования, уровнем дохода, за-

нятиями спортом, религиозностью и т. д. Предполагается, что человеку *следует* к ним стремиться, даже если он не получает от этого никакого удовольствия и не желает предпринимать усилия в данном направлении. Вторая группа теорий предоставляет индивиду гораздо большую власть в решении того, что для него хорошо и что плохо.

По мнению Дж. Рэйбли, даже на философском (не говоря уже о психологическом) уровне анализа «субъективистские» теории обладают значительным преимуществом, поскольку не связывают личное благополучие с другим («внешним») видом ценностей, и тем самым проделывают большую объяснительную работу при меньшем числе используемых теоретических механизмов [417]. Кроме того, обобщение результатов в области позитивной психологии демонстрирует невысокую долю внешних ситуаций (всего около 10 процентов) в достижении субъективного благополучия – в противоположность собственной активности индивида (около 40 процентов) и пятидесятипроцентному влиянию генетических факторов [207; 393]. Отмеченные закономерности, помимо прочего, снижают удельный вес экзистенциального лозунга о «существовании, предшествующем сущности», однако последний не подлежит обсуждению в рамках настоящего подраздела.

В анкетах ESM фиксируются (и впоследствии подвергаются анализу) оценки испытуемыми своих внутренних состояний, что означает преобладание принципа «субъективизма». Тем не менее, указание видов активности, в которые испытуемые были вовлечены в момент оценивания, позволяет также проводить «объективистский» анализ и делать определенные выводы на его основе. Например, можно отмечать достижение испытуемыми состояний потока лишь в связи с определенными видами активности и не рассматривать их в связи с другими. Таким образом, разработанные анкеты позволили использовать различные инструменты анализа.

К основным характеристикам потоковой активности относятся: баланс (достаточно высокой) трудности заданий и (еще более высоких) навыков субъекта; глубокая концентрация и вовлеченность в свое занятие – вплоть до потери самоосознавания; нередко нарушенное восприятие времени; получаемое удовольствие. Активность имеет аутоотелический характер – выбирается ради нее самой, а не в целях по-

лучения «внешних» поощрений либо социального одобрения. Задания, вызывающие поток, должны быть сложными, требовать специфической компетентности, автономной инициативы и сфокусированного внимания [313, с. 26].

Потоковая активность представляет одну из ярких, хотя и недостаточно систематизированных разновидностей развития и реализации уникального потенциала субъекта. Наличие четких критериев этого состояния дает возможность его плодотворного изучения.

Разработка и содержание анкеты. Для проверки гипотезы о связи потоковой активности с реализацией жизненного потенциала, а также для изучения вклада других основных теорий современной позитивной психологии в понятие «счастье», мы разработали бланк ESM-2, состоящий из 11 пунктов, с инструкцией к нему. Теперь мы включили в анкету в виде отдельных шкал представления о счастье, характерные для других ведущих позитивных концепций, известных к настоящему времени. Не были использованы лишь «теории объективного списка», связывающие уровень счастья с различными «внешними» факторами – уровнем образования, дохода, религиозностью, местом проживания и т. д., а также концепции «эмоциональных состояний» – из-за потенциальной неисчерпаемости, как нам тогда казалось, разновидностей положительных эмоций, которые могут быть ассоциированы с достижением счастья [368].

Кратко объясним идеи и гипотезы, лежащие в каждой шкале анкеты.

Шкала «Уровень сложности» отражает положение М. Чиксентмихайи о том, что одним из главных условий потока является достаточно высокий уровень заданий – так же, как и умений индивида. «По умолчанию» уровень навыков для соответствующего занятия признается равным десяти, поэтому предполагалось, что сложность потоковых видов активности (с которой индивид *справляется*) может оказаться равной 7, 8 или 9 баллам. Если сложность активности превышала уровень навыков испытуемого, ему предлагалось ставить оценку 10+ (в итоге подобных оценок ни у кого из испытуемых не оказалось).

Шкала «Самочувствие» отражает многочисленные факты и гипотезы о связи понятий «счастье» и «здоровье».

Шкалы «Самореализация», «Самовыражение», «Саморазвитие» и «Вовлеченность» уже знакомы читателю по исследованию ESM-1.

Шкала «Удовольствие» отражает как гедонистические представления о природе счастья, так и одну из сопутствующих потоковых характеристик.

Шкала «Свой выбор» позволяет выявить роль смысловых компонентов активности индивида, обычно ассоциирующихся со способностью к самостоятельным жизненным выборам, обеспечивающим аутентичное существование, а также его «внутреннюю мотивацию» («intrinsic motivation») – понятие, широко используемое в концепции потока [313] и теории самодетерминации [349; 420].

Шкала «Польза для себя» включена в анкету с целью проверки гипотезы о связи концептов «счастье» и «эгоизм» (использованного, помимо прочего, в одной из систем ЛОКС), в то время как шкала «Польза для других» позволяет изучить соотношение двух вышеупомянутых конструкторов с понятием «альтруизм», нередко признаваемым в качестве альтернативы эгоизму.

Наконец, шкала «Хорошая жизнь» представляет теории, связывающие счастье индивида с уровнем удовлетворенности жизнью, основывающемся на ее целостной оценке (life satisfaction theories).

Одной из целей в исследовании ESM-2 было отыскание своего рода «формулы» потоковых состояний, основанной на имеющихся представлениях о подъеме показателей лишь трех шкал анкеты (уровня сложности, удовольствия, вовлеченности), традиционно ассоциируемых с потоком.

Организация исследования. Исследование проводилось в мае – июне 2012 г. и длилось две недели. Каждый испытуемый перед началом эксперимента получил письменную и краткую устную инструкции, а также 14 бланков анкеты для ежедневного использования (через каждые два часа). Один из испытуемых предпочел упрощенный вариант анкеты из 6 пунктов (все пункты исследования ESM-1 плюс шкала «Уровень сложности»), и заполнял его на протяжении четырех недель, что в итоге привело к схожим результатам по заполненным шкалам. За сутки каждый испытуемый делал в среднем 90 – 100 измерений.

Заполненные бланки сдавались руководителю не реже одного раза в 3 – 4 дня (два раза в неделю). Вечером последних суток, после сдачи всех анкет, с каждым испытуемым проводилось индивидуальное интервьюирование. Теперь, когда он не мог видеть свои результаты, ему кратко рассказывали о понятии «поток» и его основных признаках. Затем экспериментатор говорил испытуемому, что будет медленно зачитывать левую часть его анкет – временные интервалы и виды активности, которые были указаны в бланках. Испытуемому предлагалось вспоминать данные ситуации (из-за недавнего заполнения они лучше запечатлелись в памяти) и говорить, если данный вид активности мог быть отнесен к потоковой. При этом испытуемый сидел отдельно и не видел свои оценки, поэтому не мог подогнать «решение под ответ», а должен был руководствоваться лишь своими ощущениями (или воспоминаниями о них). В случае колебаний (таких было немного) ситуация дополнительно обсуждалась, после чего принималось окончательное решение. В любом случае, обилие фактического материала (от 1200 до 1500 измерений для каждого участника) нивелировало возможные отклонения.

Испытуемые. В эксперименте приняли участие три женщины в возрасте от 30 до 52 лет (А., З. и С.) и один мужчина (Р.) в возрасте 24 лет. Все испытуемые имели высшее образование и интересовались практической психологией. Одна из участниц (С.) была испытуемой в исследовании -1.

Результаты. По результатам основного эксперимента и дополнительного обследования по его окончании для каждого испытуемого были получены два массива данных. Один из них характеризует потоковые состояния (ПС), другой – «обычные» состояния, не отнесенные к потоковым (ОС). Описательная статистика по всем измеренным компонентам представлена на рис. 4.1–4.4.

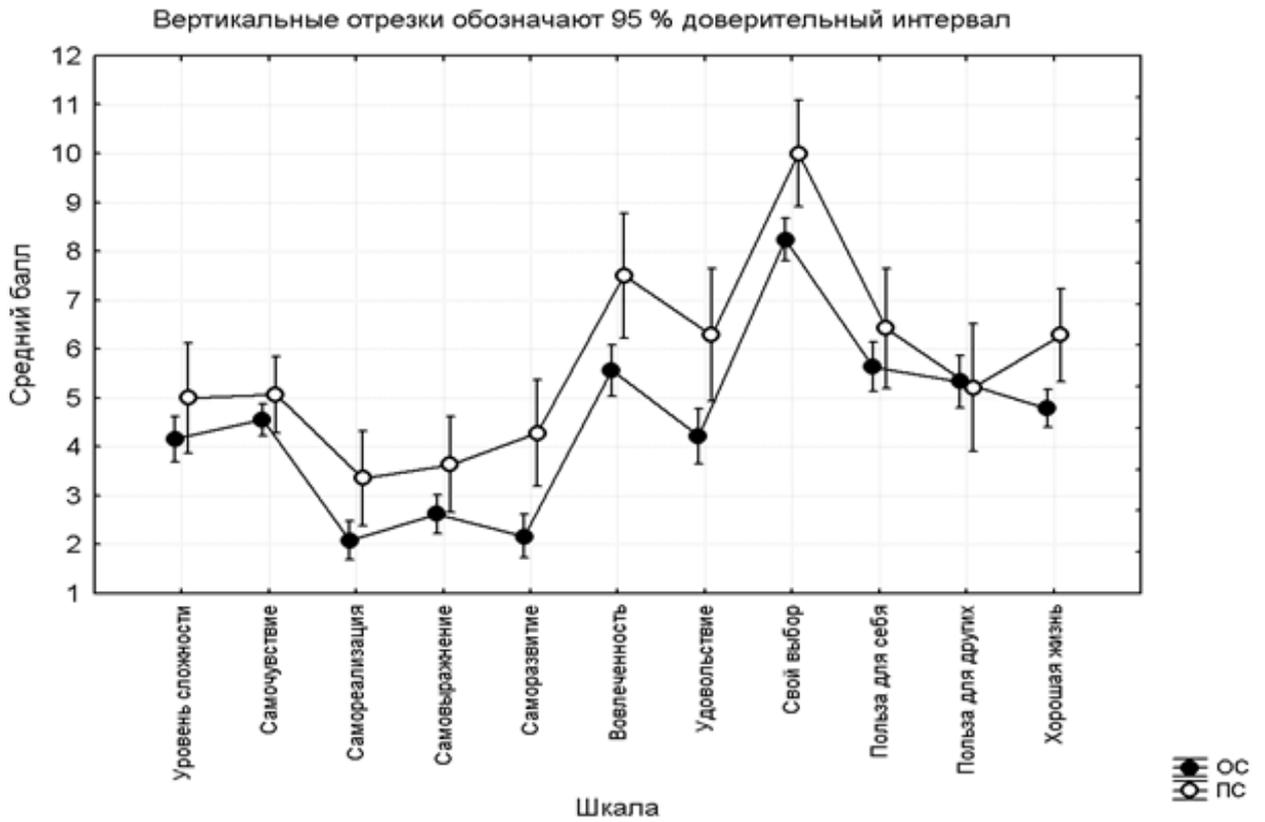


Рис. 4.1. Средние значения оценок различных шкал обычного и потокового состояния у испытуемой А.

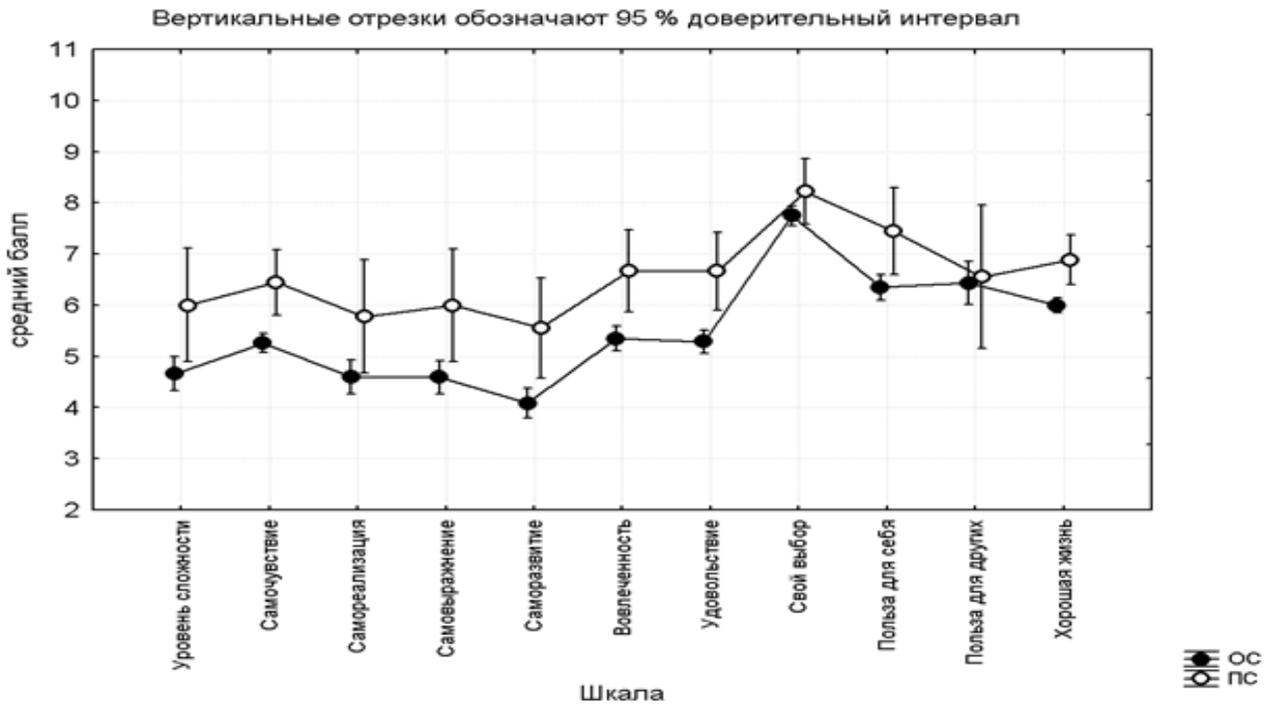


Рис. 4.2. Средние значения оценок различных шкал обычного и потокового состояния у испытуемой Б.

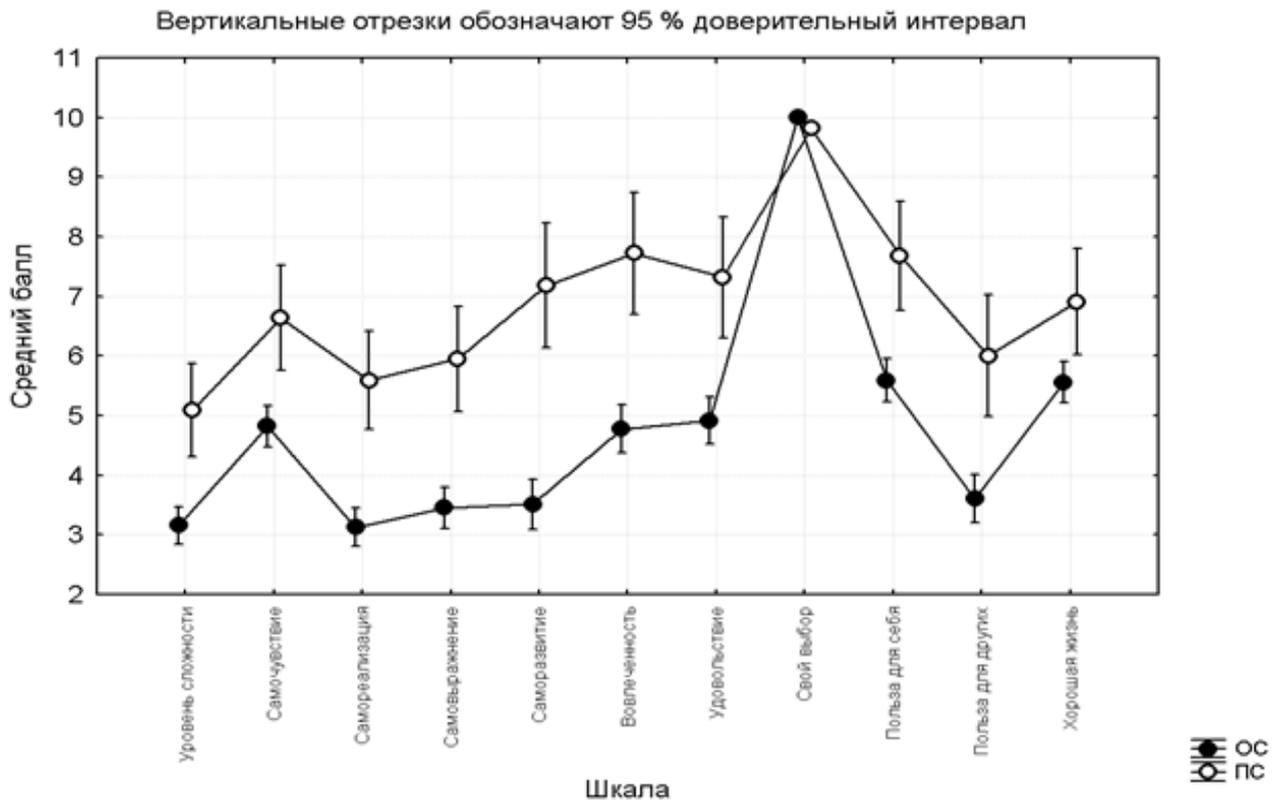


Рис. 4.3. Средние значения оценок различных шкал обычного и потокового состояния у испытуемой С.



Рис. 4.4. Средние значения оценок различных шкал обычного и потокового состояния у испытуемого Р.

Для проверки гипотез о взаимосвязи измеренных компонентов (шкал ESM) был проведен корреляционный анализ, результаты которого приведены в табл. 4.5–4.8.

Таблица 4.5

Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми шкалами ESM для потокового (ПС) и обычного (ОС) состояния испытуемого Р.

Шкалы анкеты ESM-2	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие
ПС (N=10)					
Самовыражение	0,98				
Саморазвитие	0,18	0,30			
Вовлеченность	0,39	0,47	0,72		
Удовольствие	0,04	0,20	0,51	0,29	
Уровень сложности	0,47	0,53	0,67	0,77	0,18
ОС (N=203)					
Самовыражение	0,89				
Саморазвитие	0,32	0,28			
Вовлеченность	0,37	0,37	0,50		
Удовольствие	-0,01	0,04	0,40	0,41	
Уровень сложности	0,40	0,37	0,57	0,47	-0,15

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции

Таблица 4.6

**Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми шкалами ESM
для потокового (ПС) и обычного (ОС) состояния испытуемой 3.**

Шкалы анкеты ESM-2	Уровень сложности	Самочувствие	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие	Свой выбор	Полезность для себя	Полезность для других
ПС (N=9)										
Самочувствие	0,54									
Самореализация	0,96	0,56								
Самовыражение	0,88	0,47	0,89							
Саморазвитие	0,96	0,53	0,89	0,88						
Вовлеченность	0,74	0,60	0,81	0,88	0,77					
Удовольствие	0,58	0,62	0,64	0,68	0,60	0,82				
Свой выбор	0,85	0,53	0,86	0,75	0,74	0,67	0,57			
Полезность для себя	0,84	0,65	0,81	0,80	0,84	0,69	0,75	0,81		
Полезность для других	-0,17	-0,62	-0,11	0,15	-0,13	-0,02	0,05	-0,12	-0,02	
Хорошая жизнь	0,45	0,60	0,46	0,46	0,43	0,37	0,74	0,46	0,78	0,05
ОС (N=103)										
Самочувствие	0,24	1,00								
Самореализация	0,82	0,37	1,00							
Самовыражение	0,77	0,26	0,90	1,00						
Саморазвитие	0,74	0,46	0,81	0,77	1,00					
Вовлеченность	0,48	0,57	0,60	0,62	0,67	1,00				
Удовольствие	0,09	0,73	0,28	0,27	0,40	0,72	1,00			
Свой выбор	0,11	0,31	0,23	0,18	0,20	0,38	0,46	1,00		
Полезность для себя	0,33	0,22	0,41	0,44	0,45	0,37	0,33	0,46	1,00	
Полезность для других	0,66	0,01	0,62	0,60	0,50	0,34	-0,01	0,04	0,12	1,00
Хорошая жизнь	0,39	0,61	0,50	0,47	0,50	0,52	0,62	0,41	0,51	0,27

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции

Таблица 4.7

Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми шкалами ESM для потокового (ПС) и обычного (ОС) состояния испытуемой С.

Шкалы анкеты ESM-2	Уровень сложности	Самочувствие	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие	Свой выбор	Польза для себя	Польза для других
ПС (N=22)										
Самочувствие	0,23									
Самореализация	0,60	0,58								
Самовыражение	0,69	0,45	0,90							
Саморазвитие	0,35	0,54	0,34	0,22						
Вовлеченность	0,37	0,88	0,67	0,55	0,77					
Удовольствие	0,30	0,60	0,36	0,28	0,75	0,73				
Свой выбор	0,02	0,38	0,28	-0,01	0,52	0,44	0,29			
Польза для себя	0,28	0,86	0,56	0,45	0,76	0,95	0,67	0,51		
Польза для других	0,53	0,27	0,61	0,62	0,41	0,50	0,36	0,20	0,53	
Хорошая жизнь	0,11	0,75	0,33	0,29	0,54	0,78	0,49	0,24	0,77	0,26
ОС (N=141)										
Самочувствие	0,21									
Самореализация	0,78	0,47								
Самовыражение	0,69	0,45	0,90							
Саморазвитие	0,78	0,38	0,85	0,79						
Вовлеченность	0,60	0,60	0,76	0,76	0,77					
Удовольствие	0,40	0,76	0,68	0,65	0,66	0,81				
Польза для себя	0,46	0,41	0,66	0,62	0,68	0,64	0,64			
Польза для других	0,66	0,35	0,80	0,75	0,77	0,65	0,56	-	0,62	
Хорошая жизнь	0,24	0,79	0,57	0,51	0,47	0,64	0,85	-	0,58	0,45

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции

Таблица 4.8

**Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми шкалами ESM
для потокового (ПС) и обычного (ОС) состояния испытуемой А**

Шкалы анкеты ESM-2	Уровень сложности	Самочувствие	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие	Свой выбор	Полезь для себя	Полезь для других
ПС (N=14)										
Самочувствие	-0,11									
Самореализация	0,53	0,55								
Самовыражение	0,24	0,16	0,63							
Саморазвитие	0,43	0,48	0,88	0,44						
Вовлеченность	0,35	0,44	0,68	0,14	0,78					
Удовольствие	-0,15	0,71	0,58	0,41	0,62	0,53				
Полезь для себя	0,33	0,43	0,58	0,52	0,41	0,26	0,57			
Полезь для других	-0,11	0,21	-0,07	-0,02	-0,35	-0,39	0,00		0,45	
Хорошая жизнь	-0,15	0,68	0,50	0,30	0,51	0,41	0,87		0,57	0,26
ОС (N=83)										
Самочувствие	-0,22									
Самореализация	-0,07	0,68								
Самовыражение	0,01	0,55	0,74							
Саморазвитие	0,02	0,62	0,79	0,61						
Вовлеченность	-0,01	0,42	0,57	0,50	0,63					
Удовольствие	-0,38	0,66	0,73	0,50	0,72	0,59				
Свой выбор	-0,24	0,24	0,34	0,29	0,33	0,27	0,54			
Полезь для себя	-0,38	0,26	0,36	0,25	0,32	0,20	0,58	0,47		
Полезь для других	-0,20	0,12	0,29	0,38	0,01	0,04	0,23	0,19	0,48	
Хорошая жизнь	-0,36	0,63	0,58	0,37	0,56	0,32	0,67	0,27	0,43	0,23

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции

Для обобщения результатов корреляционного анализа был проведен факторный анализ (по методу главных компонент с последующим вращением ВАРИМАКС, по результатам которого у каждого испытуемого оказалось выделено два фактора. Результаты приведены в табл. 4.9–4.12.

Таблица 4.9

Факторные нагрузки для потокового и обычного состояний для испытуемой А

Шкалы анкеты ESM-2	Фактор 1		Фактор 2	
	ПС	ОС	ПС	ОС
Уровень сложности			0,71	-0,74
Самочувствие	0,81	0,76		
Самореализация	0,65	0,88	0,69	
Самовыражение	0,46	0,76		
Саморазвитие		0,91	0,78	
Вовлеченность		0,76	0,72	
Удовольствие	0,89	0,75		
Свой выбор				0,53
Польза для себя	0,76			0,80
Польза для других			-0,65	0,62
Хорошая жизнь	0,91	0,59		
% объясненной дисперсии	0,41	0,40	0,27	0,22

Таблица 4.10

Факторные нагрузки для потокового и обычного состояний для испытуемой З.

Шкалы анкеты ESM-2	Фактор 1		Фактор 2	
	ПС	ОС	ПС	ОС
1	2	3	4	5
Уровень сложности	0,91	0,91		
Самочувствие			0,76	0,80
Самореализация	0,93	0,89		
Самовыражение	0,95	0,88		
Саморазвитие	0,90	0,79		

Продолжение Таблицы 4.10

1	2	3	4	5
Вовлеченность	0,87			0,69
Удовольствие	0,81			0,91
Свой выбор	0,84			0,65
Польза для себя	0,92			0,51
Польза для других		0,81	-0,97	
Хорошая жизнь	0,63			0,74
% объясненной дисперсии	0,64	0,38	0,15	0,32

Таблица 4.11

Факторные нагрузки для потокового и обычного состояний для испытуемой С.

Шкалы анкеты ESM-2	Фактор 1		Фактор 2	
	ПС	ОС	ПС	ОС
Уровень сложности		0,90	0,83	
Самочувствие	0,82			0,90
Самореализация		0,87	0,85	
Самовыражение		0,83	0,94	
Саморазвитие	0,82	0,88		
Вовлеченность	0,88	0,66		0,60
Удовольствие	0,75			0,84
Свой выбор	0,61	0,60		
Польза для себя	0,90	0,83		
Польза для других			0,73	0,91
Хорошая жизнь	0,79			0,34
% объясненной дисперсии	0,43	0,43	0,30	0,30

Таблица 4.12

Факторные нагрузки для потокового и обычного состояний для испытуемого Р.

Шкалы анкеты ESM-2	Фактор 1		Фактор 2	
	ПС	ОС	ПС	ОС
Самореализация		0,91	0,98	
Самовыражение		0,89	0,95	
Саморазвитие	0,92			0,74
Вовлеченность	0,77			0,71
Удовольствие	0,68			0,84
Уровень сложности	0,67	0,67		
% объясненной дисперсии	0,40	0,41	0,39	0,31

Во всех случаях показатель объясненной общей дисперсии был существенно выше 60%.

Обсуждение. Полученные результаты, с нашей точки зрения, имеют нетривиальный характер и могут привести к существенному уточнению парадигм в области психологии потока и психологии счастья в целом. Поскольку графические изображения имеют особенно наглядный характер, начнем обсуждение с анализа рис. 4.1–4.4.

1. Во всех рисунках графики ПС выше практически по всем параметрам в сравнении с ОС. Напомним, что первоначальная гипотеза предполагала подъем в потоке только трех специфических (по оценкам специалистов) для него шкал.

2. Профили графиков потоковых состояний очень похожи своим профилем, а в некоторых случаях практически идентичны (параллельны) графикам «обычных состояний» тех же испытуемых (хотя располагаются соответственно на 1-4 балла, т. е. на 10-40 процентов выше).

3. Практически у всех испытуемых в число шкал с наиболее высокими показателями (для обоих графиков) попадают следующие: «Свой выбор» («смысл»), «Польза для себя» («эгоизм»), «Удовольствие», «Вовлеченность», а в число самых низких – «Самореализация», «Самовыражение», «Саморазвитие». При этом показатели самореализации у трех испытуемых занимают последнее место среди всех

шкал и у одной – предпоследнее. Аналогичные данные для четырех испытуемых из пяти были получены в первом исследовании. Тем не менее, в потоковых состояниях показатели трех названных шкал увеличиваются на 15–30 процентов у всех испытуемых, что (одновременно с подъемом остальных шкал анкеты) свидетельствует о правильности основных положений эвдемонического подхода, ассоциирующего реализацию индивидуального потенциала с достижением насыщенной, счастливой жизни. Поточковые состояния представляют собой убедительный пример подобного синтеза.

4. У трех из четырех испытуемых потоковые показатели шкалы «Уровень сложности» оказались в районе *средних* (а не высоких, как предполагалось в соответствии с теорией потока) значений в 5–6 баллов. Более высокий потоковый показатель данной шкалы у испытуемого Р., очевидно, связан с новым экстремальным занятием – спортивным скалолазанием в Крыму (совместно с автором исследования) в первые две недели заполнения анкеты.

5. Шкала «Свой выбор» в целом недостаточно выполнила свои функции. Некоторые испытуемые постоянно ставили близкие к максимальным оценки по данной шкале, поскольку считали, что любое совершаемое ими действие в конечном итоге обусловлено их собственным выбором. В исследовании-3 шкала по измерению смысловых компонентов в повседневной активности испытуемых была сформулирована по-другому (подраздел 4.4).

6. Прикладным результатом проведенных исследований ESM-1 и ESM-2 явились стабильно высокие корреляции (0,90 и выше) между показателями «Самореализация» и «Самовыражение». Поскольку в академической литературе сходство и различия между данными показателями вызывает дискуссии, начатые еще Г. Олпортом и Э. Эриксоном [89; 253, с. 30], было решено в целях проверки использовать оба термина. Теперь можно прийти к выводу о несущественности различий между данными конструктами (как и дальнейших дискуссий об их сравнительной значимости) и, отказавшись в будущих исследованиях жизненного потенциала от шкалы «Самовыражение», ограничиться более традиционной «Самореализацией».

Обсуждение. Подъем практически всех показателей на графиках потока является неожиданностью еще и потому, что многие шкалы представляют, в соответствии с современными концепциями, отдельные группы теорий субъективного благополучия в современной позитивной психологии. Некоторые из них демонстрируют весьма различные (если не антагонистические) подходы к предмету исследования. В качестве примеров подобного рода можно назвать эвдемонию и гедонизм; гедонизм и теории удовлетворенности жизнью; эгоизм и альтруизм.

У двух испытуемых (А. и З.) показатели шкалы «Польза для других» не выросли в потоковых состояниях (в отличие от роста «эгоистической» шкалы «Польза для себя» у всех испытуемых), причем шкала альтруизма была единственной, которая не выросла у них во всем графике. Данный факт позволяет предполагать увеличение удельного веса эгоистических компонентов в состояниях, ассоциирующихся с высоким уровнем субъективного благополучия (в отличие от альтруистических показателей, рост которых не наблюдается). В целом же нахождение шкалы «польза для себя» в числе ведущих практически у всех испытуемых (как и в последующем исследовании-3) полностью подтверждает правомерность включения системы «Эгоизм» в нашу теоретическую концепцию.

Как выяснилось, достижение потокового состояния ведет к росту большинства известных на сегодня конструкторов, определяемых как «счастье» в разных теориях позитивной психологии. Это, в частности, может означать, что потоковое состояние представляет своего рода «квинтэссенцию» счастья, поскольку способствует подъему практически всех остальных шкал анкеты в качестве сопутствующего результата.

Одновременный рост шкал с сохранением приблизительно того же соотношения между ними (почти полное повторение исходного «профиля», но на большей высоте) заставляет предполагать наличие незримого общего фактора, как бы «подбрасывающего» весь график вверх. Испытуемый в потоке остается «самим собой», если судить по сохраняющемуся соотношению шкал, однако «нагрузка» каждой шкалы (а значит и позитивных внутренних переживаний, связанных с ней), существенно возрастает. Данный фактор, на наш взгляд, принадлежит к малоосознаемому ядру личности, и последующие интервью усилили данное предположение. Мож-

но считать, что в ОС этот фактор находится в «дремлющем» состоянии (более низкие показатели шкал), а в ПС активизируется, что ведет к «насыщенному», действительно счастливому существованию. Например, в теоретической рамке ЛОКС к подобному фактору можно отнести «Личностную Уникальность». Предположение о «дремлющих» личностных особенностях (внутренних резервах), «пробуждающихся» у некоторых людей лишь при определенных обстоятельствах и создающих гораздо более насыщенную жизнь, подтверждается постепенно накапливающейся статистикой «Эвдемонического Тренинга» (подраздел 5.1).

Состояния «потока» оказались далеко не столь однородными, как предполагалось вначале. По количественным показателям ведущими в нем оказались шкалы «Свой выбор», «Польза для себя», «Удовольствие», «Вовлеченность, напрямую не связанные с самореализацией. Один из главных, традиционно потоковых (согласно М. Чиксентмихайи) показателей «Уровень сложности» хоть и растет в ПС, но в большинстве своем достигает лишь средних значений в 5-6 баллов. Это заново ставит вопрос о ведущих факторах потока, если таковые имеются вообще.

Наиболее типичными примерами потоковой активности у женщин – испытуемых С., А. и З., были следующие: работа на даче, занятия физкультурой, выполнение упражнений в парах на курсах психологии, планирование с друзьями летнего турпохода, промывание песка в аквариуме и т. д.

Хотя испытуемые С., З. и Р. трудились полный рабочий день, они не отнесли ни одной ситуации на работе к потоковой, что, хотя и подтверждает выявленный М. Чиксентмихайи «парадокс работы», одновременно говорит о «хрупкости», труднодостижимости потоковых состояний в условиях обычной повседневной активности.

Показатели шкалы «Уровень сложности», хотя и выросли в потоке у всех четырех испытуемых, достигли высоких абсолютных значений только у Р., занимавшегося спортивным скалолазанием в первые две недели заполнения анкеты. Его потоковые состояния в наибольшей степени напоминают описания, даваемые автором концепции потока [313]. Можно сказать, что Р., познакомившись со скалолазанием на крымских скалах, «нашел свое счастье» и через две недели «потерял» его, по-

скольку в следующие 14 дней измерений у себя дома и на работе он ни разу не зарегистрировал поток.

Можно попытаться оспорить вывод, что результаты «верхних» графиков испытуемых отражают именно потоковые состояния. В самом деле, может быть, они просто перечислили моменты, когда были *счастливы*, чем и объясняется подъем практически всех известных показателей, характерных для счастья? Никак нет, поскольку: перед началом второго исследования испытуемым не сообщалась его истинная цель; в краткой лекции о потоке, которую прослушал каждый испытуемый после сдачи всех заполненных бланков, упор делался на такие «традиционно» потоковые показатели как баланс высокой сложности задания и навыков испытуемых, поглощенность, «захваченность» процессом, личностный рост и т. д. Термин «счастье» ни разу не употреблялся в ходе данного исследования. С другой стороны, становится понятно, что потоковые состояния могут способствовать достижению счастья в его традиционном понимании, поскольку налицо подъем и остальных шкал анкеты.

В состоянии потока у всех испытуемых выросли показатели шкалы «Самочувствие», что позволяет предполагать благотворное влияние на здоровье видов активности, связанных с достижением потоковых состояний, и стремиться к ним в профилактически-оздоровительных целях.

Также выясняется, что в споре «эгоизм или альтруизм» применительно к достижению счастья уверенно лидирует первый член связки (доминирование шкалы «Польза для себя» над «Пользой для других»), хотя и второй практически никогда не исчезает (подразделы 1.7 и 4.4).

В поисках «несчастья». Руководствуясь мнением А. Шопенгауэра о том, что счастье – это, в первую очередь, отсутствие несчастий [320], мы решили подробнее изучить ситуации с самыми *низкими* оценками у наших испытуемых, для чего взяли ситуации, попадающие в нижний квартиль всех шкал анкеты, вычислили средние показатели и представляем их в виде графика испытуемой С. (рис. 4.5).

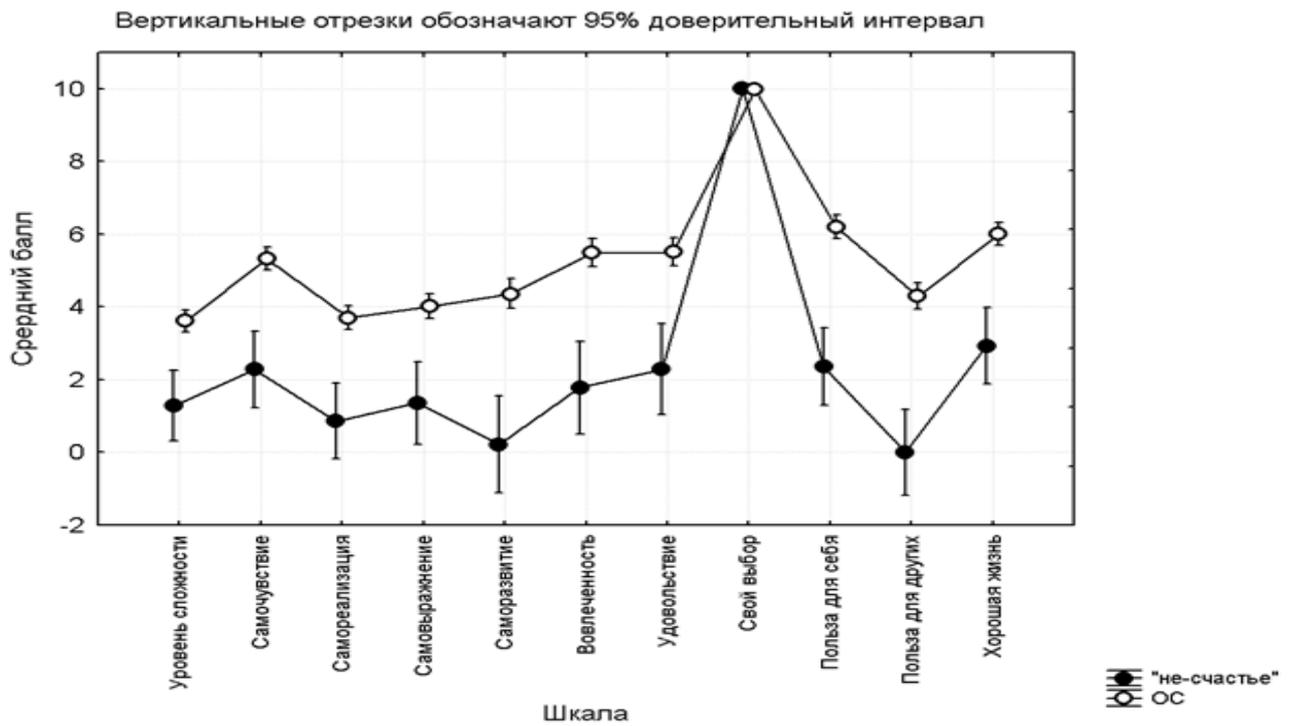


Рис. 4.5. Средние значения оценок состояний «обычного» и «не-счастья» у испытуемой С.

В первую очередь, на рисунке видно, что все показатели, ассоциирующиеся с несчастьем (за исключением шкалы «Свой выбор») находятся в среднем на 3-4 балла ниже «обычного» состояния (что неудивительно). Два показателя («Саморазвитие» и «Польза для других») практически достигают нуля. Интересно, что график «несчастья» своими очертаниями в значительной степени повторяет «обычный», являясь, таким образом, как бы отражением графика «потока» с обратной, «негативной» стороны – своего рода, «антипоток».

Когда мы проанализировали виды активности, выполняемые испытуемой С. в данных ситуациях, мы не обнаружили в них ярко выраженного «несчастья». Поэтому в данном случае мы предпочитаем писать «не-счастье» через дефис. Дело в том, что активность испытуемой, попадающая в данные интервалы, относится к категории «необходимой рутины» – «приготовление пищи», «умывание», «подметание пола в квартире», «езда в общественном транспорте». В работе Дж. Хектнера с соавторами подобные занятия называются «maintenance activities» – «поддерживающие

виды активности». Испытуемая вынуждена в них участвовать – просто для того, чтобы обеспечивать свою нормальную жизнедеятельность.

Полуструктурированные интервью: в поисках главного фактора. Полученные результаты диктовали нам тактику дальнейшего исследования, в соответствии с которой, мы провели несколько получасовых направленных интервью с каждым из испытуемых. Вступлением для начала первого интервью было сообщение испытуемому настоящей цели исследования и показанных им результатов – в частности, неожиданного роста практически всех показателей анкеты, ассоциирующихся со счастьем, в потоковой активности. Дальнейший разговор шел вокруг трех основных тем: «Почему именно данные ситуации были определены вами как потоковые?» и «Что есть такого в этих видах активности, что (почти) все ваши показатели поднимаются вверх?», а также «Что внутри вас резонирует с определенной, выбираемой вами активностью, и как это можно назвать?»

Обычно после нескольких начальных реплик темп беседы резко замедлялся, а «уровень сложности» увеличивался, поскольку интервью сдвигалось к малоосознаваемым личностным факторам, которые было трудно вербализовать, не прибегая к обобщенным номинализациям.

Приведем фрагмент из середины первого интервью с испытуемой С. (высказывания психолога набраны курсивом, многоточия обозначают паузы).

– Общее в этих ситуациях то, что я полностью забывалась, меня это поглощало, я не думала ни о чем, даже о физиологических (физических) потребностях. Забывала, например, что была голодна...

– А почему именно в этих ситуациях?

– Там была высокая сосредоточенность, интерес, эмоциональная включенность и отключенность от внешних факторов. Я могла в них лично участвовать...

– Что именно в твоей личности могло участвовать? Как это можно назвать?

– Ситуации контакта, передачи опыта, выхода за пределы себя, трансцендентности, какое-то разделение... Но и одна тоже могу...

- А какой чертой твоей личности это можно назвать?

– «Отдавать – получать»... Конкретный интерес...

– На каких твоих индивидуальных особенностях основан данный интерес?

– Особое взаимодействие с людьми... Когда меняюсь и я и они... И т. д.

Остальные интервью имели сходный по структуре характер, однако содержательный материал (повторяющиеся обобщения) каждого из них отличался.

На данной стадии работы мы выдвинули предположение, что профиль графиков потоковых состояний (как и материалы интервью с участниками) свидетельствуют об активности глубинных структур личности, ее нередуцируемом «ядре» – том, что в нашей концепции относится к понятию «Личностная Уникальность» – ЛУ индивида. С нашей точки зрения, состояние потока, при котором активность имеет аутоэгоистический характер – осуществляется ради себя самой, а не в целях получения внешнего поощрения либо социального одобрения, связано с беспрепятственной реализацией Личностной Уникальности субъекта в «подходящей» для нее активности без необходимости тратить ресурсы психики на защитную деятельность системы «Эгоизм» в условиях критичного социального окружения.

Выводы по второму исследованию. Полученные результаты в силу их абсолютной новизны и необычности создают разнообразие возможностей для будущих изысканий в данной области.

Главным ограничением, существующим для достижения «классического» потока, является достаточно высокий уровень сложности задания и еще более высоких навыков индивида, что требует приложения немалого труда по самосовершенствованию. С другой стороны, как показало исследование-2, ощущение ПС с сопутствующим подъемом практически всех показателей анкеты имеет место и при среднем для испытуемого уровне сложности в 5–6 баллов.

Результаты второго исследования также позволяют исследовать «профили счастья», в которых ведущую роль играет каждая шкала (ее верхний квартиль) либо некоторое их сочетание и тем самым исследовать «удельный вес» каждой из теорий субъективного благополучия, включенных в анкету.

Методы выборки переживаний дают возможность осуществлять изучение «несчастья» и *настоящего несчастья* в жизни конкретного испытуемого с последую-

щей дачей конкретных, высокоиндивидуализированных рекомендаций и проведении адресных коррекционных мероприятий.

4.4. Исследование ESM-3

Организация исследования. В конце 2012 г. – начале 2013 г. мы провели исследование-3, (несколько видоизменив и дополнив анкету), которое в целом подтвердило полученные ранее выводы, однако в то же время позволило увидеть новые закономерности в реализации внутреннего потенциала и позитивной психологии в целом. В нем приняли участие четверо испытуемых (трое мужчин и одна женщина в возрасте от 24 до 45 лет).

В анкете ESM-3 произошел ряд изменений по сравнению с ESM-2. Так, шкала «смысла» вместо определения «Свой выбор» получила более точное наименование «Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня». Как известно, ценности в экзистенциальной психологии рассматриваются в качестве смысловых универсалий [194, с. 12].

Шкала «Самовыражение» была опущена из-за очень высоких корреляционных взаимосвязей со шкалой «Самореализации» и вытекающей из этого малой информативностью.

Шкала «Саморазвитие» была заменена шкалой «Самосовершенствование», более точно отражающей эвдемоническую проблематику. С нашей точки зрения, «саморазвитие» касается качеств, которых у индивида, скорее, «недостаточно», что в определенной степени противоречит представлению об имеющемся врожденном потенциале. Поэтому термин «самосовершенствование (улучшение того, что изначально присутствует внутри индивида)» показался нам более точным в рамках проводимого исследования: разворачивающаяся самореализация больше ассоциируется с самосовершенствованием, чем с саморазвитием человека (которое чаще относится к детству и юности).

В анкету была добавлена шкала «Позитивные эмоции», обобщающая представления о счастье как позитивном эмоциональном состоянии (радость и т. д.). Также более точное название получили шкалы «эгоизма» и «альтруизма»: «Польза, *выгода* для меня» и «Польза, *выгода* для других». Отметим, что английское слово «benefit» подразумевает и пользу и выгоду для субъекта, в то время как близкое ему «good» – пользу и добро. Оба английских термина нередко используются применительно к описанию не только эгоизма, но и счастья.

В специально отведенной колонке испытуемый должен был также указывать, о чем он думает – в том случае, если содержание мыслей существенно отличалось от активности, в которой он участвовал. Как и предыдущее, исследование-3 длилось на протяжении двух недель. Бланк заполнялся каждые два часа, когда испытуемый бодрствовал.

Еще раз перечислим шкалы в том порядке, как они представлены в анкете ESM-3 и нижеприводимых графиках (в инструкции к анкете каждая шкала конкретизируется детальнее). Итак: «Уровень сложности»; «Самореализация»; «Удовольствие»; «Самосовершенствование»; «Позитивные эмоции»; «Вовлеченность»; «Физическое самочувствие»; «Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня»; «Польза, *выгода* для меня»; «Польза, *выгода* для других»; «Удовлетворенность жизнью в целом». Можно утверждать, что используемые в анкете понятия покрывают практически весь спектр человеческих переживаний, ассоциирующихся с конструктом «счастье».

Количественные результаты исследования-3 отражены в рис. 4.6–4.9 и табл. 4.13–4.20.

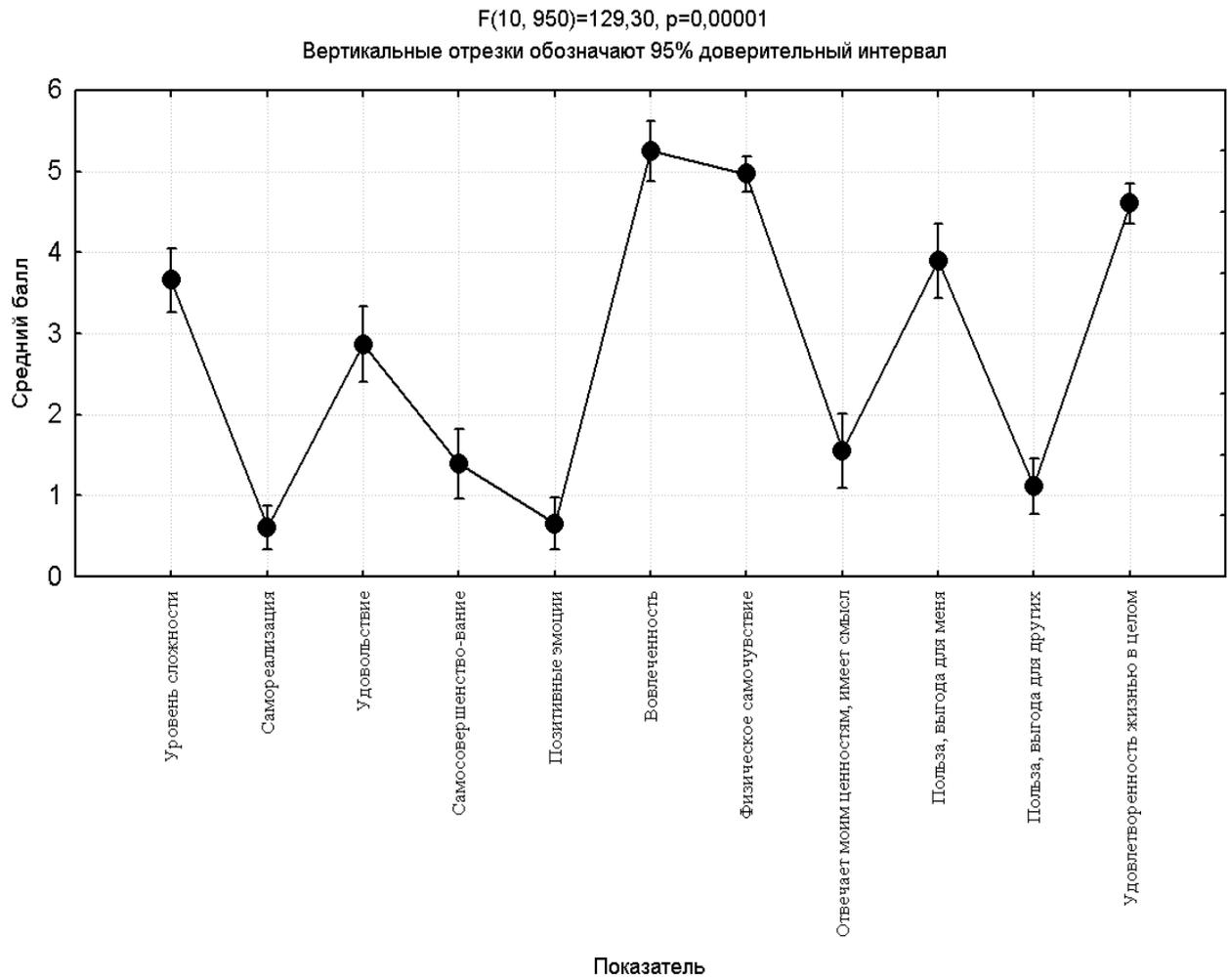


Рис. 4.6. Средние значения оценок у исп-го Р.

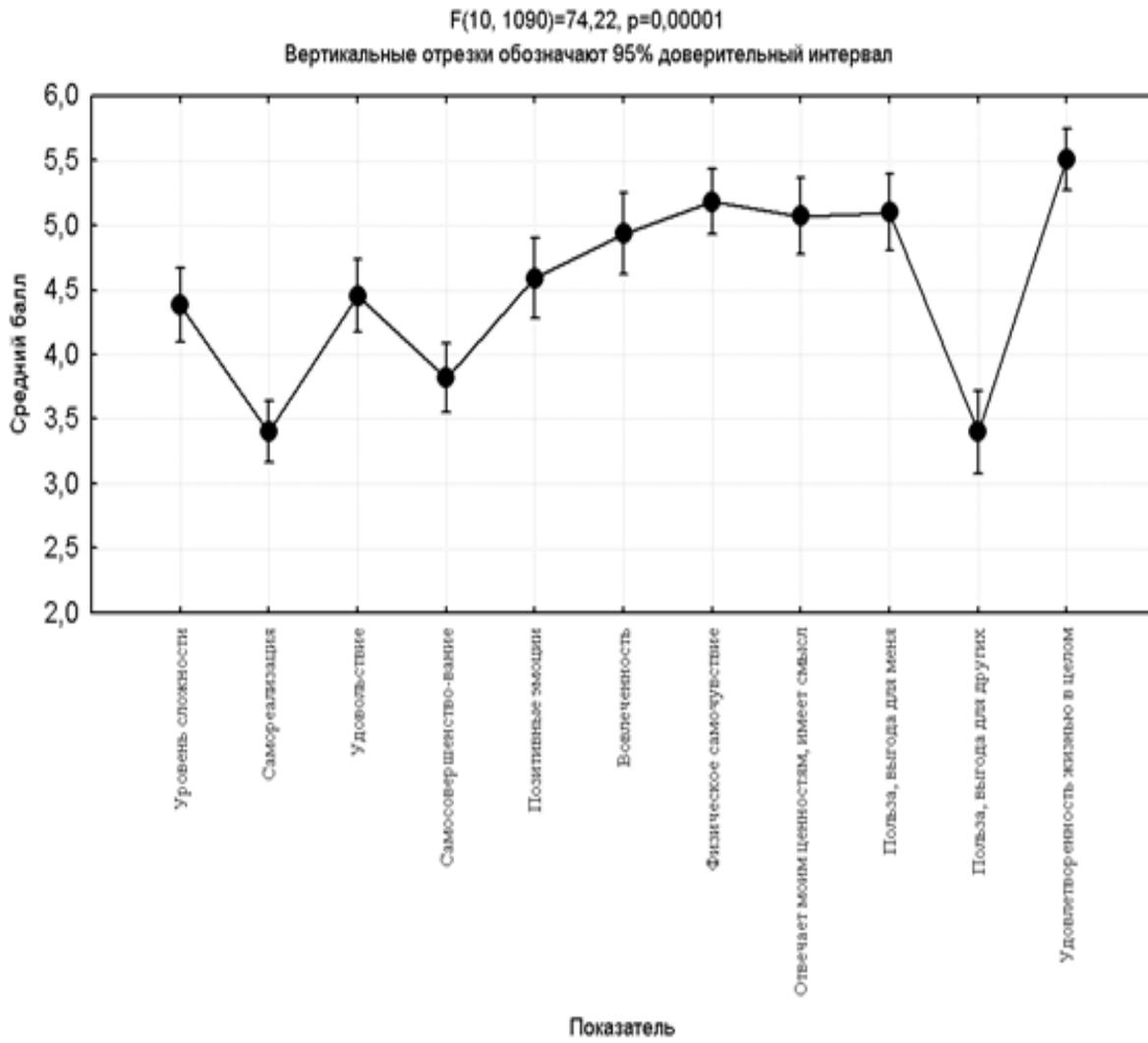


Рис. 4.7. Средние значения оценок у исп-й С.

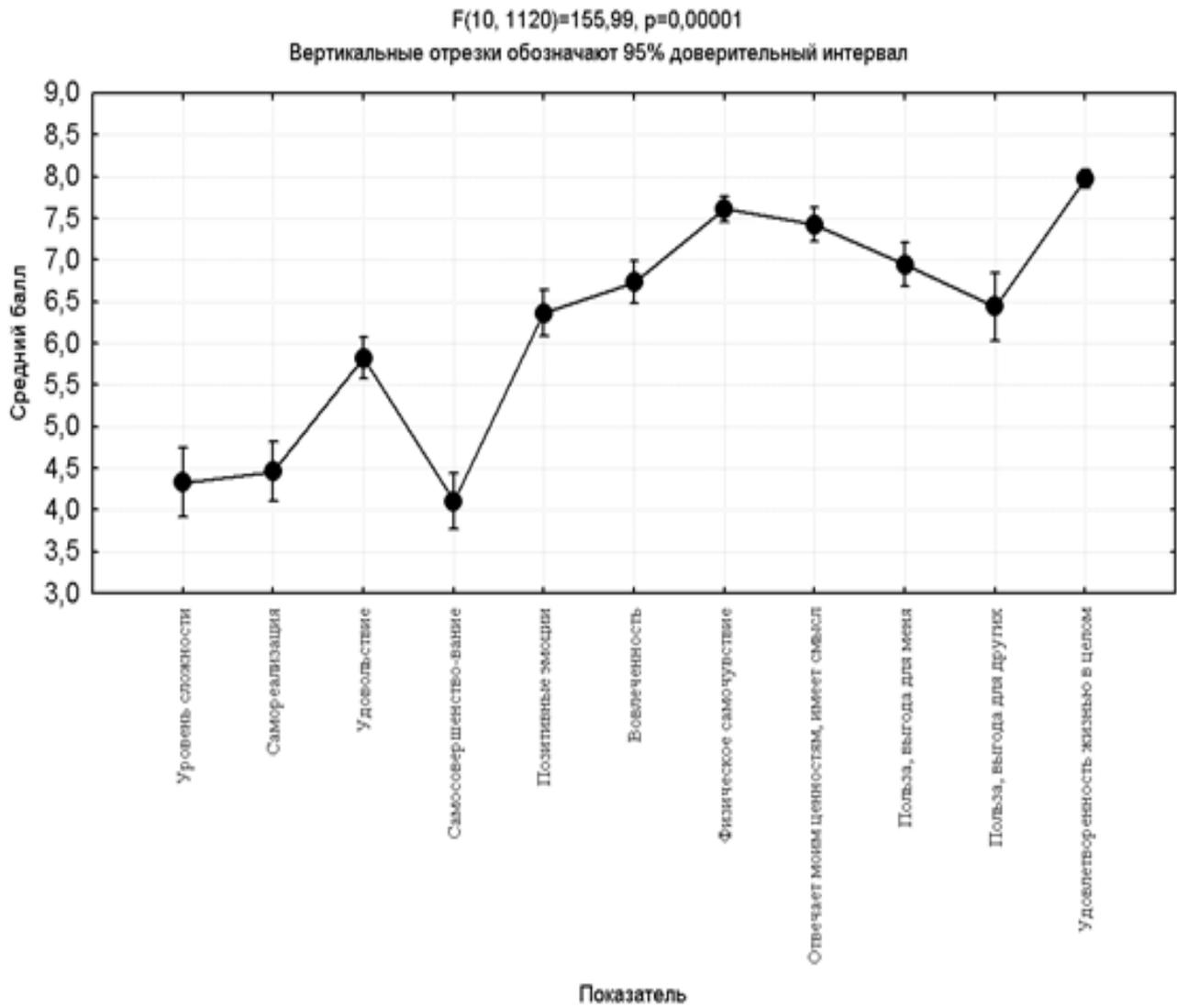


Рис. 4.8. Средние значения оценок у исп-го К.

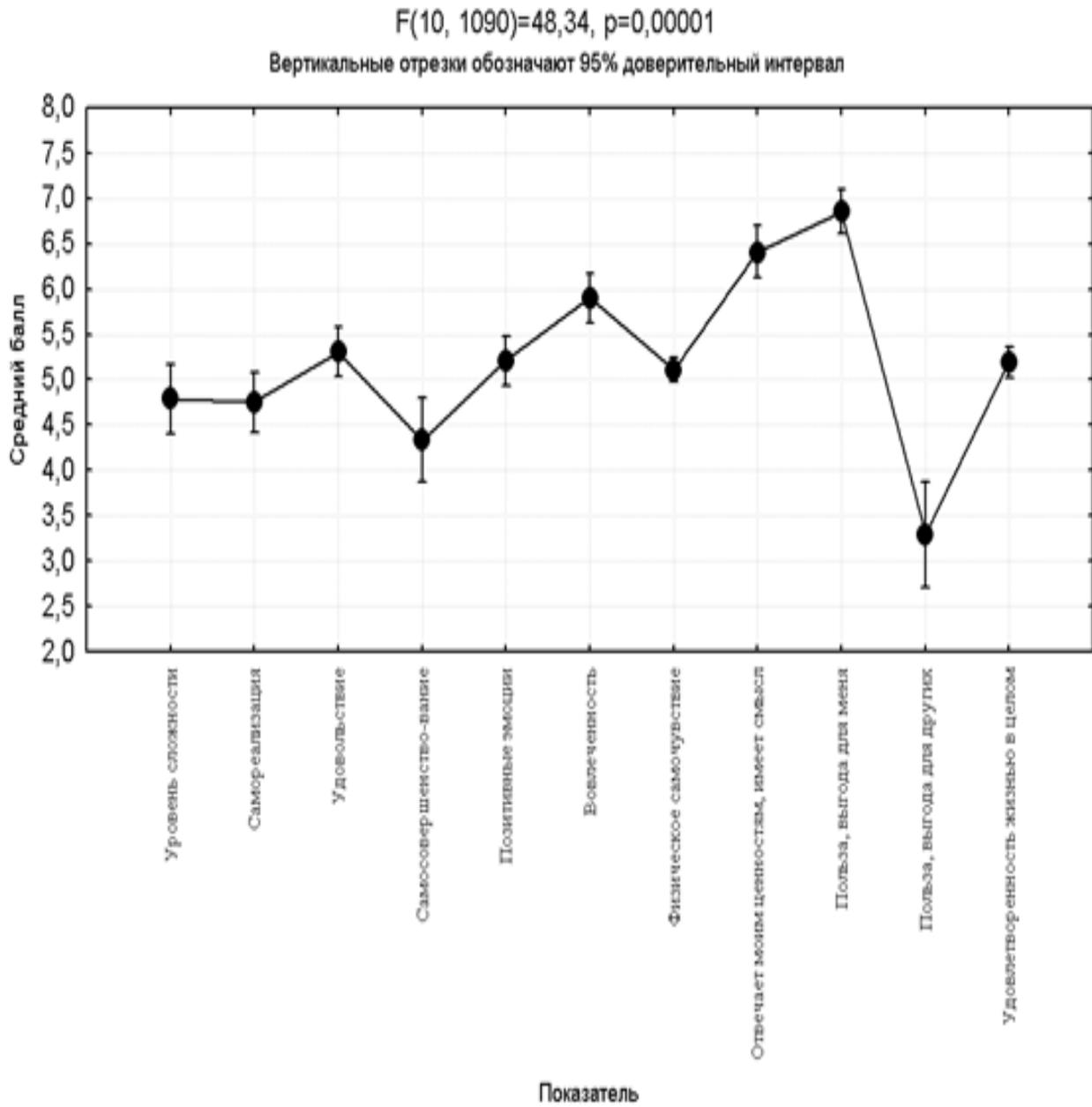


Рис. 4.9. Средние значения оценок у исп-го М.

Таблица 4.13

**Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми показателями ESM-3
у исп-го Р.**

Шкалы анкеты ESM-3	Уровень сложности	Самореализация	Удовольствие	Самосовершенствование	Позитивные эмоции	Вовлеченность	Физическое самочувствие	Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня	Польза, выгода для меня	Польза, выгода для других
Самореализация	0,27									
Удовольствие	-0,14	0,21								
Самосовершенствование	0,71	0,38	0,07							
Позитивные эмоции	-0,06	0,37	0,51	0,11						
Вовлеченность	0,60	0,43	0,27	0,52	0,23					
Физическое самочувствие	0,14	0,23	0,37	0,12	0,44	0,37				
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,41	0,38	0,30	0,72	0,17	0,49	0,12			
Польза, выгода для меня	0,52	0,36	0,30	0,55	0,19	0,48	0,20	0,52		
Польза, выгода для других	0,35	0,45	0,00	0,35	0,22	0,49	0,14	0,24	0,26	
Удовлетворенность жизнью в целом	0,07	0,23	0,41	0,14	0,33	0,34	0,71	0,19	0,21	0,22

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые умеренные и сильные связи

Таблица 4.14

**Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми показателями ESM-3
у исп-й С.**

Шкалы анкеты ESM-3	Уровень сложности	Самореализация	Удовольствие	Самосовершенствование	Позитивные эмоции	Вовлеченность	Физическое самочувствие	Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня	Польза, выгода для меня	Польза, выгода для других
Самореализация	0,67									
Удовольствие	0,19	0,58								
Самосовершенствование	0,56	0,80	0,63							
Позитивные эмоции	0,15	0,55	0,90	0,63						
Вовлеченность	0,38	0,70	0,85	0,75	0,84					
Физическое самочувствие	0,03	0,46	0,72	0,49	0,73	0,66				
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,44	0,77	0,77	0,84	0,77	0,85	0,65			
Польза, выгода для меня	0,38	0,76	0,76	0,81	0,76	0,82	0,60	0,93		
Польза, выгода для других	0,32	0,68	0,74	0,72	0,75	0,79	0,55	0,83	0,87	
Удовлетворенность жизнью в целом	0,14	0,54	0,77	0,56	0,80	0,75	0,78	0,71	0,71	0,73

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые умеренные и сильные связи

Таблица 4.15

**Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми показателями ESM-3
у исп-го К.**

Шкалы анкеты ESM-3	Уровень сложности	Самореализация	Удовольствие	Самосовершенствование	Позитивные эмоции	Вовлеченность	Физическое самочувствие	Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня	Польза, выгода для меня	Польза, выгода для других
Самореализация	0,88									
Удовольствие	0,14	0,29								
Самосовершенствование	0,69	0,74	0,53							
Позитивные эмоции	0,10	0,20	0,71	0,48						
Вовлеченность	0,55	0,64	0,56	0,71	0,61					
Физическое самочувствие	0,30	0,39	0,55	0,55	0,59	0,65				
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,29	0,35	0,53	0,58	0,55	0,61	0,67			
Польза, выгода для меня	0,26	0,24	0,45	0,51	0,52	0,51	0,55	0,75		
Польза, выгода для других	0,53	0,49	0,38	0,52	0,42	0,59	0,48	0,59	0,63	
Удовлетворенность жизнью в целом	0,14	0,20	0,50	0,48	0,53	0,43	0,57	0,63	0,59	0,54

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые умеренные и сильные связи

Таблица 4.16

**Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми показателями ESM-3
у исп-го М.**

Шкалы анкеты ESM-3	Уровень сложности	Самореализация	Удовольствие	Самосовершенствование	Позитивные эмоции	Вовлеченность	Физическое самочувствие	Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня	Польза, выгода для меня	Польза, выгода для других
Самореализация	0,62									
Удовольствие	0,04	0,43								
Самосовершенствование	0,66	0,54	0,31							
Позитивные эмоции	-0,04	0,42	0,76	0,12						
Вовлеченность	0,57	0,40	0,03	0,62	-0,09					
Физическое самочувствие	0,25	0,33	0,57	0,41	0,54	0,44				
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,56	0,36	0,08	0,41	0,01	0,57	0,45			
Польза, выгода для меня	0,59	0,36	-0,04	0,23	-0,04	0,55	0,37	0,86		
Польза, выгода для других	0,50	0,47	0,18	0,62	0,01	0,48	0,24	0,37	0,29	
Удовлетворенность жизнью в целом	0,11	0,38	0,68	0,27	0,76	0,14	0,70	0,26	0,14	0,21

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые умеренные и сильные связи

Для обобщения результатов корреляционного анализа был проведен факторный анализ (по методу главных компонент с последующим вращением ВАРИМАКС). Снова были выявлены два фактора для каждого испытуемого.

Таблица 4.17

Факторные нагрузки для исп-го Р.

ШКАЛЫ АНКЕТЫ ESM-3	Фактор 1	Фактор 2
Уровень сложности	0,83	-0,17
Самореализация	0,54	0,35
Удовольствие	0,06	0,74
Самосовершенствование	0,88	-0,02
Позитивные эмоции	0,09	0,74
Вовлеченность	0,74	0,31
Физическое самочувствие	0,14	0,78
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,73	0,15
Польза, выгода для меня	0,71	0,20
Польза, выгода для других	0,55	0,15
Удовлетворенность жизнью в целом	0,15	0,76
% объясненной дисперсии	0,34	0,24

Таблица 4.18

Факторные нагрузки для исп-й С.

ШКАЛЫ АНКЕТЫ ESM-3	Фактор 1	Фактор 2
Уровень сложности	-0,09	0,92
Самореализация	0,43	0,81
Удовольствие	0,88	0,26
Самосовершенствование	0,52	0,75
Позитивные эмоции	0,91	0,22
Вовлеченность	0,79	0,48
Физическое самочувствие	0,86	0,04
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,73	0,60

Продолжение Таблицы 4.18

1	2	3
Польза, выгода для меня	0,73	0,57
Польза, выгода для других	0,74	0,48
Удовлетворенность жизнью в целом	0,88	0,17
% объясненной дисперсии	0,53	0,31

Таблица 4.19

Факторные нагрузки для исп-го К.

ШКАЛЫ АНКЕТЫ ESM-3	Фактор 1	Фактор 2
Уровень сложности	0,03	0,96
Самореализация	0,12	0,95
Удовольствие	0,76	0,14
Самосовершенствование	0,49	0,74
Позитивные эмоции	0,82	0,08
Вовлеченность	0,60	0,62
Физическое самочувствие	0,75	0,30
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,81	0,28
Польза, выгода для меня	0,77	0,21
Польза, выгода для других	0,56	0,52
Удовлетворенность жизнью в целом	0,79	0,09
% объясненной дисперсии	0,42	0,30

Таблица 4.20

Факторные нагрузки для исп-го М.

ШКАЛЫ АНКЕТЫ ESM-3	Фактор 1	Фактор 2
1	2	3
Уровень сложности	0,85	0,01
Самореализация	0,59	0,46
Удовольствие	0,03	0,89
Самосовершенствование	0,72	0,27
Позитивные эмоции	-0,11	0,92

Продолжение Таблицы 4.20

1	2	3
Вовлеченность	0,82	0,02
Физическое самочувствие	0,40	0,71
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,80	0,08
Польза, выгода для меня	0,77	-0,03
Польза, выгода для других	0,66	0,14
Удовлетворенность жизнью в целом	0,14	0,88
% объясненной дисперсии	0,37	0,29

Основные результаты и их обсуждение.

1. Как и в проведенных ранее исследованиях 1 и 2, «эвдемонические» шкалы (в данном случае «Самореализация» и «Самосовершенствование») имеют почти у всех испытуемых самые низкие показатели – при том, что большинство участников исследования-3 заняты в профессиях, содержащих в себе творческие возможности (физик-исследователь, психолог, юрист). Как и в ESM-1, это может говорить о личностном потенциале, который ощущают в себе, но не могут в полной реализовать испытуемые, что явилось одной из тем будущих интервью с ними.

В то же время в ситуациях, связанных с реализацией внутреннего потенциала, у большинства испытуемых заметен подъем всех или многих показателей анкеты, ассоциирующихся с высоким субъективным благополучием (рис. 4.10 и 4.11).

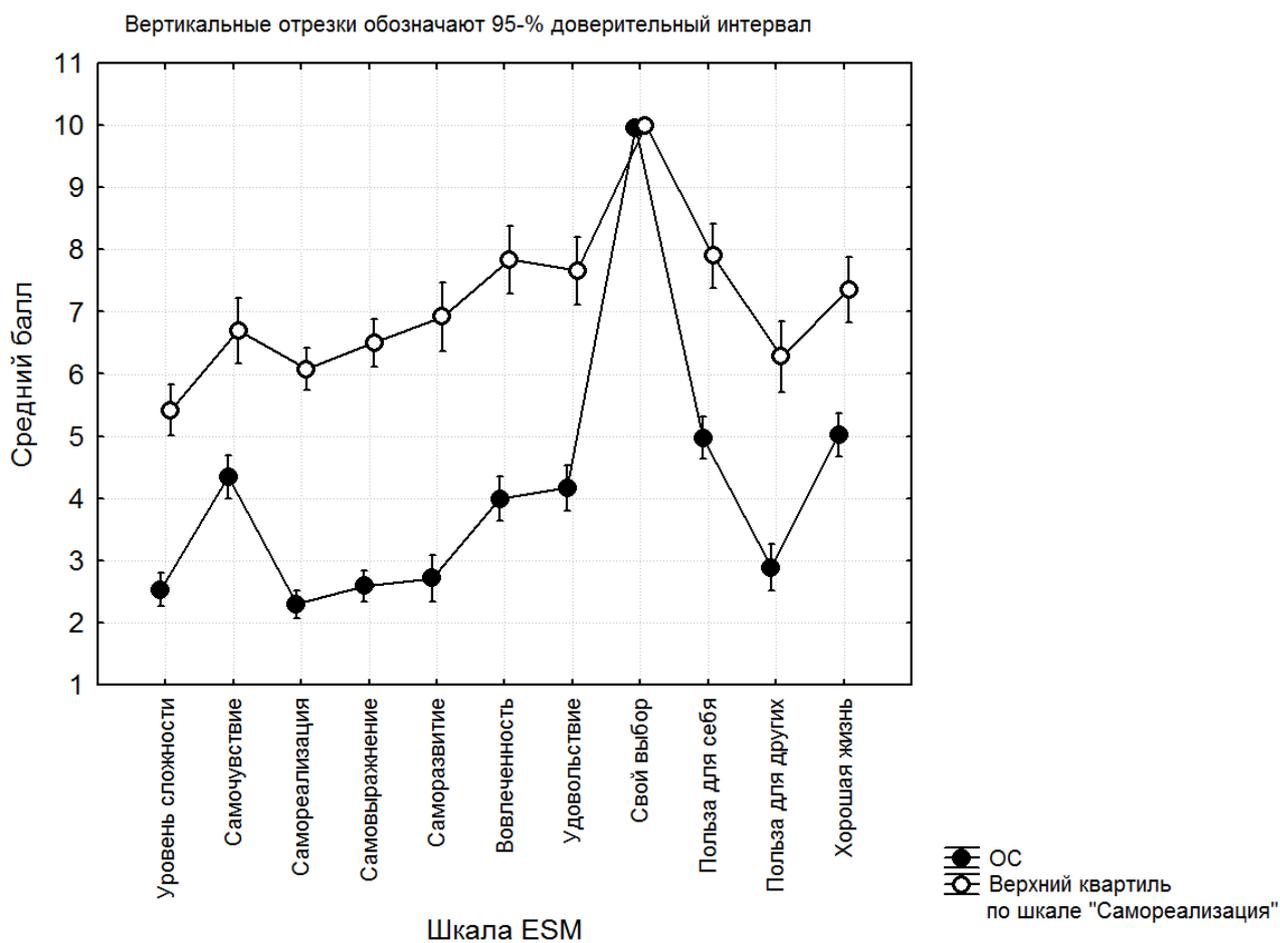


Рис. 4.10. Исп-я С. Верхний квартиль шкалы «Самореализация» в сравнении с «обычными состояниями» (исследование ESM-2)

График, построенный на основе верхних квартилей шкалы «Самореализация», ощутимо превышает «остальные ситуации» по всем шкалам и у испытуемой М.

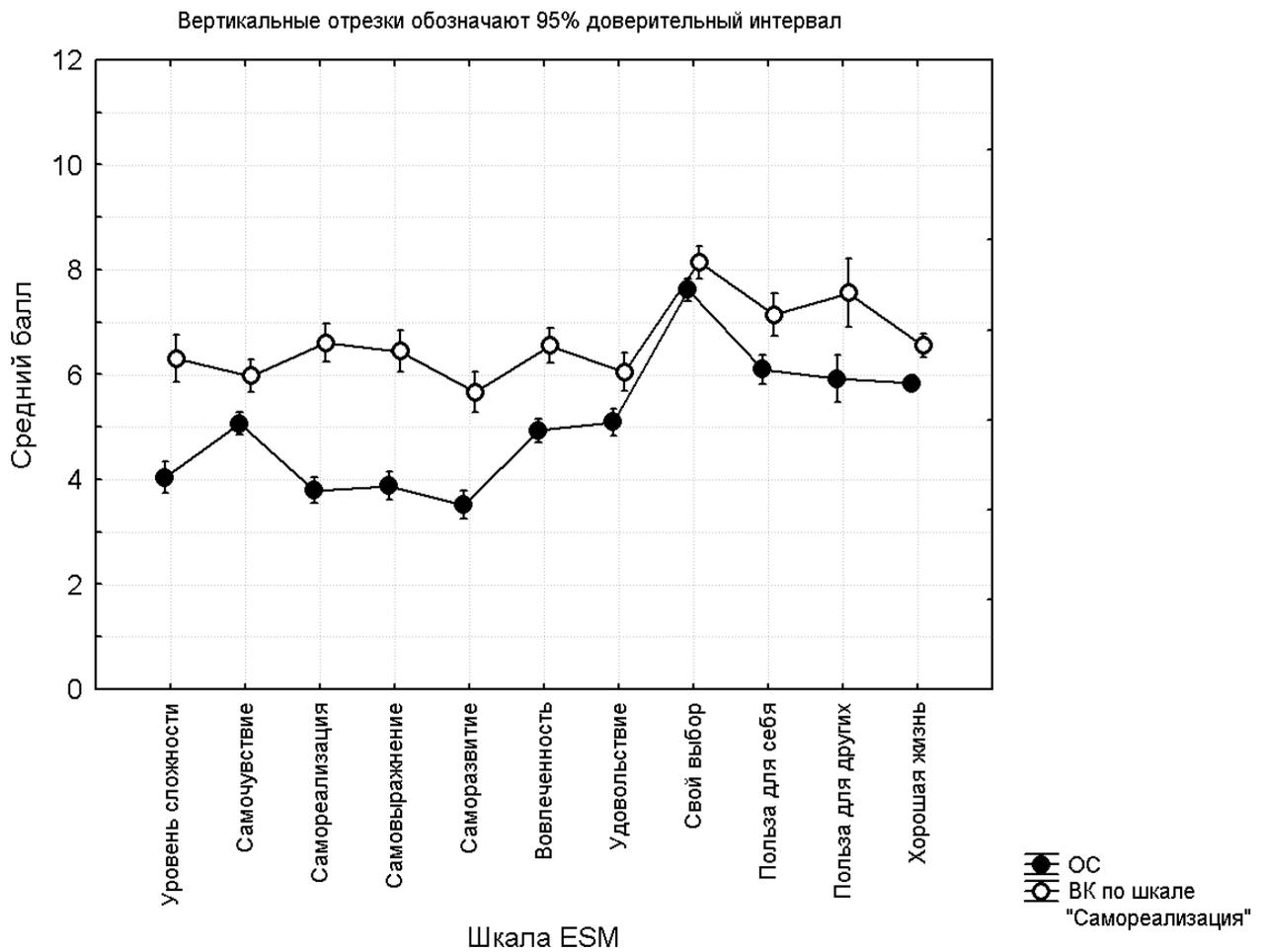


Рис. 4.11. Исп-я 3. Верхний квантиль шкалы «Самореализация» в сравнении с «обычными состояниями» (исследование ESM-2)

Реализация имеющегося потенциала, хотя и не достигает высоких среднесуточных показателей у большинства испытуемых, способствует подъему большинства других шкал, ассоциирующихся с позитивной, насыщенной жизнью и высоким субъективным благополучием. Последнее подкрепляет обсуждавшиеся ранее результаты А. Уотермана, согласно которым, эвдемония и гедонизм (в первую очередь, как ее следствие) имеют области перекрывания. Таким образом, внутренний потенциал действительно представляет во многом неиспользуемый ресурс – как с точки зрения возможных результатов, так и в качестве средства улучшения жизни субъекта.

2. Исследование-3 снова показало большую важность показателя «вовлеченность», который может иметь отношение как к эвдемонической активности, так и к гедонистическому времяпрепровождению.

3. В исследовании-3 у всех, а в исследовании-2 почти у всех испытуемых показатель шкалы «Удовлетворенность жизнью в целом» («Хорошая жизнь») имеет наименьшее стандартное отклонение, что, демонстрируя его большую стабильность, казалось бы, подтверждает претензии «теорий удовлетворенности жизнью» на интегрирующий характер данного показателя относительно остальных концепций субъективного благополучия человека.

В то же время, в работах Д. Хэйбрана [368; 369] выявлены и обоснованы серьезные теоретические и методические недостатки, связанные с трактовкой и практическим применением данного показателя в его интегрирующем качестве.

Проведенный факторный анализ не подтвердил интегративный характер шкалы «Удовлетворенность жизнью в целом». У всех испытуемых исследования ESM-3 данная шкала попадает в один фактор со шкалами «Удовольствие», «Физическое самочувствие» и «Позитивные эмоции (радость и т. д.)», и никогда не попадает в один фактор с такими шкалами как «Уровень сложности», «Самореализация» и «Самосовершенствование». В действительности это означает его большую отнесенность к текущему *эмоциональному* состоянию (подтверждая тем самым критику со стороны Д. Хэйбрана), нежели к «общей когнитивной оценке всей жизненной ситуации», как это представлено в концепции Э. Динера.

Преимущественно «гедонистический» характер шкалы «Удовлетворенность жизнью в целом», и, следовательно, отсутствие ее интегративной функции означает, помимо прочего, что попытка Э. Динера с помощью своей «гибридной» концепции счастья охватить как «аффективную» (удовольствие), так и «когнитивную» (оценка индивидом уровня удовлетворенности собственной жизнью) сферу субъективного благополучия, потерпела неудачу. Выясняется, что второй (якобы когнитивный) компонент в значительной степени является следствием либо ответвлением первого (аффективного), чего быть не должно.

4. Отнесенность «уровня сложности» к одному фактору, а «удовольствия» – к другому при «промежуточном» положении «вовлеченности» снова ставит под сомнение цельность потоковых состояний в трактовке М. Чиксентмихайи. Напомним, что и состояния «потока» у испытуемых в исследовании-2 имели место при среднем, а не высоком уровне сложности. Не исключено, что высокая трудность задания делает для субъекта проблематичным получение удовольствия.

Теперь можно обоснованно предполагать, что показатели «самореализации» и «самосовершенствования» (а ранее также «самовыражения» и «саморазвития») столь невысоки именно потому, что *тяжелы*. Постоянное повышение сложности выбираемых заданий самосовершенствующимся благодаря этому индивидом (в трактовке М. Чиксентмихайи) в свете полученных результатов выглядит недостаточно реалистичным и пока может восприниматься лишь в качестве пожелания. Подобное, вероятно, применимо лишь для описания подготовки специалистов (например, спортсменов) высокого уровня, хотя могло бы служить «путеводной звездой» и для остальных.

Сравнительно невысокие средние показатели шкал «Самореализации» и «Самосовершенствования» могут иметь альтернативное, более оптимистическое объяснение. Поскольку самореализация «на пределе» осуществляется лишь в определенной сфере деятельности, обычно занимающей небольшой процент общего времени бодрствования индивида, она и не может иметь высоких среднесуточных значений – в отличие, например, от удовольствия, которое можно испытывать чаще вследствие простоты его получения. Также и количественные значения шкалы «Уровень сложности» невелики по той причине, что испытуемому необходимы периоды отдыха от напряженной деятельности. Вспомним высказывание Н. Бадхвар относительно того, что эвдемония чаще затрагивает лишь одну специфическую область жизни и активности человека [335]. «Трудное» не может демонстрироваться постоянно, в то время как «легкое» готово к использованию практически всегда. Вот почему гедонистические показатели превосходят эвдемонические во всех трех исследованиях.

Дальнейшее обсуждение полученных результатов будет проводиться на материале двух последних исследований в связи с выявленными сходными закономерностями.

5. У всех испытуемых второго и третьего исследований были обнаружены положительные корреляции между шкалами «эгоизма» (польза, выгода для себя) и «альтруизма» (польза, выгода для других), причем большинство корреляций (пять из семи) имеют статистически значимый характер (табл. 4.21).

Таблица 4.21

Корреляции между шкалами «эгоизма» и «альтруизма» у каждого испытуемого

0,47	0,11	0,66	0,87	0,26	0,63	0,29
-------------	------	-------------	-------------	------	-------------	-------------

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые корреляции

Среди испытуемых не нашлось ни одного человека, кто, получая пользу для себя в той или иной активности, считал бы при этом, что приносит вред другим людям. И наоборот, активность на благо окружающих, так или иначе ассоциировалась субъектом с выгодой для самого себя. Таким образом, нами были получены результаты, кардинально меняющие традиционные представления, согласно которым эгоизм и альтруизм противоположны друг другу (см. также подраздел 1.7).

По количественным значениям шкала «эгоизма» превосходит шкалу «альтруизма» в шести случаях из семи (табл. 4.22). Полученный факт является дополнительным подтверждением идей о врожденной (эгоистической) предрасположенности индивида «в свою пользу» с целью увеличения шансов на выживание.

Таблица 4.22

Средние показатели шкал «эгоизма» и «альтруизма» у каждого испытуемого

ЭГОИЗМ	5,8	6,2	5,6	5,1	4,0	7,0	7,0
АЛЬТРУИЗМ	5,2	6,3	3,8	3,5	1,1	6,5	3,1

Единственная испытуемая, у которой показатели альтруизма оказались выше (всего на одну десятую балла), призналась после проведенного исследования, что в указанный период ежедневно ухаживала за своей тяжело больной (вскоре умершей)

матерью, что воспринималось как достаточно тяжелая, но временная и вынужденная мера, повлиявшая на оценки.

Как известно, исследование ESM-2 также включало в себя изучение состояний, которые испытуемые отнесли к потоковым. Как выяснилось, в потоковых ситуациях, в большей степени ассоциирующихся с высоким субъективным благополучием, показатели эгоизма выросли у всех трех испытуемых, в то время как показатели альтруизма – лишь у одной (табл. 4.23).

Таблица 4.23

**Средние показатели шкал «эгоизма» и «альтруизма»
в обычных и потоковых состояниях**

ЭГОИЗМ (общий)	5,8	6,2	5,6
ЭГОИЗМ (поток)	6,5	7,5	7,8
АЛЬТРУИЗМ (общий)	5,2	6,3	3,8
АЛЬТРУИЗМ (поток)	5,1	6,3	6,0

Подтверждением вышесказанному является ослабление корреляционных взаимосвязей между шкалами «эгоизма» и «альтруизма» в состоянии потока для всех испытуемых в исследовании ESM-2 (табл. 4.24).

Таблица. 4.24

**Корреляции между шкалами «эгоизма» и «альтруизма»
в общей выборке и потоковом состоянии**

ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ	0,47	0,11	0,66
СОСТОЯНИЯ ПОТОКА	0,45	-0,02	0,53

У шести испытуемых из семи положительные взаимосвязи между «эгоизмом» и «удовольствием» выражены сильнее, чем между «альтруизмом» и «удовольствием». Очередной раз выясняется, что жизнь «для себя» приносит больше приятных переживаний, чем жизнь «для других».

Обнаружение позитивных взаимосвязей между эгоизмом и альтруизмом наносит удар по идеологии, предпочитающей рассматривать данные понятия в качестве

противоположностей, имеющих при этом разные импликации и разную ценность с моральной точки зрения. Теперь мы можем определенно утверждать, что эгоизм и альтруизм не только совместимы, но и практически неразрывны в большинстве ситуаций повседневной активности – по крайней мере, у психически здоровых людей с высшим образованием. Многие виды помогающего поведения, так или иначе, усиливают и самого актора, а не только тех, кому он оказывает помощь. И наоборот, действия человека по «усилению себя», особенно, если речь идет о продуктивной самореализации, обычно приносят пользу и другим людям (немедленно или в перспективе).

Мы обнаружили только два варианта явного рассогласования эгоизма и альтруизма. Один из них связан с принадлежащим ко второму уровню системы «Эгоизм» чрезмерным гедонизмом как формой эгоизма субъекта, ведущим к общей лени и бесцельному существованию, и потому не содержащим в себе альтруистических компонентов. Исследования показали, что в гедонистически окрашенных ситуациях (прием пищи, перерыв на чай, вечерний просмотр ТВ, интернет-серфинг, посещение дискотеки и т. д.) всегда имеется существенный разрыв между показателями обеих шкал (в пользу эгоизма).

Тем не менее, испытуемые в последующих интервью заявили, что подобное времяпрепровождение для них необходимо в течение рабочего дня (или после его окончания), поскольку позволяет снять напряжение, а затем с новыми силами возобновить ту или иную деятельность. Важно, что разрыв между показателями шкал «эгоизма» и «альтруизма» достигается в данном случае не за счет роста первой, а из-за сильного снижения последней. Невысокая сумма показателей обеих шкал указывает на снижение активной жизнедеятельности.

Характерное для гедонизма снижение показателей шкалы «Уровень сложности» и периодический подъем показателей шкалы «Удовольствие» позволяют рассматривать (либо рекомендовать) подобные виды активности (точнее, «виды пассивности») исключительно как средство отдыха, способ «перезарядить батарейки». Как известно, следование гедонистической ориентации в качестве приоритетной ведет в неуклонному снижению получаемого удовольствия вследствие закона адапта-

ции [272; 318], постепенному нарастанию экзистенциальных проблем [159; 161]. Именно преодоление подобного избыточного эгоизма (эгоцентризма) с помощью эмпатийно-альтруистической мотивации (как мы помним, альтруизм принадлежит к более высокому – третьему, социальному уровню системы «ЭГ» в ЛОКС) описано в работе Е. В. Завгородней [73].

Ситуации, связанные с низким альтруизмом, также имеют место в ежедневной рутинной, хотя и необходимой деятельности индивида по самообслуживанию («подметаю квартиру», «причесываюсь», «еду в переполненном транспорте на работу» и т. д.). Однако для данных ситуаций характерен и низкий уровень эгоизма (пользы для себя), а также большинства остальных показателей анкеты. Как отмечалось ранее, подобные занятия именуются «поддерживающей активностью» [370].

Второй вариант рассогласования эгоизма с альтруизмом, пронизательно подчеркнутый Д. Бринком [341, р. 123], отражает тот факт, что «сильному эгоисту» невыгодно (бессмысленно) сотрудничать со «слабым», поскольку «сильный» ничего полезного не получает от такого сотрудничества. Зато он с большой вероятностью может получить «вредное» – постепенное падение собственного уровня. Принцип «не делай добра, не получишь зла» является отражением подобной ситуации.

Тем не менее, защитная функция эгоизма не свидетельствует о полной *противоположности* эгоизма и альтруизма, поскольку «сильный» не эксплуатирует «слабого», а всего лишь может воздерживаться от излишних контактов с ним, направляя энергию на более значимые для себя цели. Таким образом, вышеупомянутый «эгоизм сильного» расходится в большей степени с альтруизмом как с навязываемой *приоритетной* моральной ценностью, нежели с моралью в широком смысле слова. Анализ ситуаций, в которых наши испытуемые оказывали «нерегламентированную» помощь (отстающему коллеге по работе, ежедневный уход за тяжелобольным родственником и т. д.), воспринимался ими как *временная и вынужденная*, хотя и необходимая на данном этапе мера. Подобное отношение имеет мало общего со «свободно проявляемым альтруизмом».

Очевидно, «сильный» может помочь «слабому» в экстремальных случаях, когда жизни последнего угрожает прямая опасность. Как правило, подобные ситуации возникают нечасто и не длятся долго, а потому не истощают ресурсы «сильного».

Отметим, что наиболее желаемый вариант для «сильного» связан с дальнейшим уникальным *самосовершенствованием* в расчете на то, что продукты индивидуальной самореализации могут оказаться полезными для общества в будущем. В этом случае альтруизм выступает как сопутствующий самореализации принцип.

Положительные корреляции между эгоизмом и альтруизмом, так же как и количественное превосходство первого над вторым заставляют отказаться от неподтвердившегося взгляда на них как на противоположные полюса и позволяют выдвинуть более адекватную метафору – «двух братьев», среди которых «эгоизм» признается старшим братом, в то время как «альтруизм» – младшим [112; 143; 145; 173]. С другой стороны, признание эгоистической мотивации человека как *единственной* первичной (а полученные нами экспериментальные результаты соотношения эгоизма и альтруизма способны быть интерпретированы в таком ключе) может потребовать замены метафоры, в результате чего «старший» и «младший» братья превращаются в «отца» и «сына» соответственно [169].

Поэтому в нашей концептуальной модели осознанный альтруизм и представляет собой одну из разновидностей «Разумного» Эгоизма (РЭГ), принадлежащего к третьему, социальному уровню. Полученные экспериментальные результаты подтверждают идеи Г. Селье относительно альтруистического эгоизма [273], концепцию преобладающего эгоизма Г. Кавки [377], а также взгляды А. Маслоу об отсутствии противоречий между эгоизмом и альтруизмом в активности здоровых людей [219, с. 211].

Последняя ссылка требует небольшого примера. Представим больного человека, который, вследствие имеющегося заболевания, стремится к отдыху и расслаблению. Однако, как нам уже известно, в ситуациях пассивного отдыха для альтруистических компонентов практически не остается места. Больной, о котором, к тому же, нередко заботятся родственники, начинает испытывать внутренние упреки совести в том, что он, вероятно, «эгоист», и в каком-то смысле он прав. В то же время, собст-

венный альтруизм ассоциируется в его сознании с невозможным (неприятным, недоступным) трудом. Так, на наш взгляд, происходит коренное «отщепление» альтруизма от эгоизма – в образе жизни с (вынужденным либо осознанно выбранным) низким «уровнем сложности». В кипучей же активности нацеленного на самореализацию здорового человека подобные противоречия отсутствуют.

Отныне введенное Г. Кавкой понятие «не-максимального эгоизма» [377] получило эмпирическое обоснование: оно оставляет место и для альтруистических компонентов в совершаемом действии. Синэргия тех и других как раз способна максимизировать общий, суммарный эффект (эгоистическая польза для себя *плюс* альтруистическая польза для других,) от предпринимаемой субъектом активности.

Дэвид Нортон также отмечает единство эгоистической и альтруистической мотивации в процессе самоактуализации. По его мнению, подобное единство возникает в стремлении индивида прожить достойную, морально безупречную жизнь, основанную на обнаружении уникального внутреннего потенциала и его последующей реализации [411, p. 8].

Наконец, если рассматривать альтруистическую мотивацию лишь как «инструментальную» по отношению к эгоистической (вследствие тесной положительной связи между ними при выявленном «старшинстве» эгоизма), тогда экспериментальные доказательства получает уже доктрина универсального (психологического) эгоизма (подраздел 1.6), не признающая альтруистическую мотивацию в качестве «первичной» и, тем более, «самостоятельной» [169].

Исследования ESM-2 и -3 подтверждают, что эгоизм действительно в количественном отношении преобладает над альтруизмом в большинстве ситуаций практически у всех испытуемых, хотя и последний никогда не исчезает полностью. Таким образом, участники наших экспериментов, «ищут добра и себе и другим», если воспользоваться выражением Б. Данэма [59, с. 280]. Никто из них не пытается строить собственное счастье путем разрушения чужого. Налицо и «практичность» и разумная «социальная щедрость».

Можно констатировать, что идея Г. Спенсера об универсальной формуле нравственности, которая соответствовала бы интересам как индивида, так и сообщества

[284], обретает ясные очертания. Результаты проведенных исследований показывают, что для наших испытуемых характерно ее практическое воплощение, заключающееся в некотором (разумно-необходимом) превосходстве эгоизма над альтруизмом. Вероятно, подобный итог является одним из следствий успешной социализации индивида, описываемой третьим уровнем ЛОКС и предусматривающей формирование «Разумного» Эгоизма.

Сочетание эгоистических компонентов с альтруистическими обладает, как теперь выясняется, еще одним важнейшим преимуществом для актора: оно позволяет избежать уже известного из подраздела 1.5 «эгоистического парадокса», согласно которому, человек достигнет меньшей пользы и выгоды для себя, если будет концентрироваться *исключительно* на реализации собственных интересов. Увеличение же (эгоистической) пользы и выгоды для себя при добавлении в активность альтруистических компонентов еще раз демонстрирует тесную взаимосвязь эгоизма и альтруизма, при которой альтруизм в конечном итоге служит эгоистическим (в разной степени осознаваемым) интересам субъекта. При такой диспозиции взгляд на альтруизм (большинство его форм) как специальную разновидность эгоизма приобретает еще большую весомость. Человек, отдавая должное социуму, в котором живет, по-прежнему преследует собственные цели. В этом случае отношения между эгоизмом и альтруизмом лучше всего описывает метафора «отца и сына», в то время как доктрина психологического эгоизма усиливает свое научное значение [169].

Хотим еще раз подчеркнуть, что «конечным» эгоистическим результатом (последствием) любой (в том числе, сугубо альтруистической) активности выступает улучшение (или, как минимум, отсутствие ухудшения) внутреннего состояния актора. Наиболее сильной атаке данное положение подверглось в серии экспериментов С. Д. Батсона, стремившегося обнаружить качественные различия в природе (и вытекающую из этого несовместимость) эгоистической и альтруистической мотивации [338]. Так, ученый обнаружил, что некоторые из испытуемых, видящих человеческие страдания (изображаемые актером) и стремящиеся действием помочь человеку в беде, отказываются использовать иные, более легкие для себя пути облегчения своего внутреннего состояния (например, покинув комнату для экспериментов). На

основе проведенных экспериментов С. Д. Батсон сделал вывод о том, что улучшение внутреннего состояния не являлось конечной целью данных испытуемых, а, значит, их «конечная» мотивация была в этом случае альтруистической.

Несмотря на то, что С. Д. Батсон действительно зашел дальше других исследователей в попытках доказать конечную мотивационную природу альтруизма, его методика и интерпретации полученных данных уязвимы с самых разных сторон. Приведем наше собственное возражение. Если некоторые испытуемые предпочли помочь страдальцу действием вместо пассивного ухода, это всего лишь может свидетельствовать об их вере в способность активного (и альтруистического) поступка лучше помочь в восстановлении собственного душевного равновесия. Как известно, негативный стресс покидает тело гораздо быстрее вследствие предпринимаемой физической активности. Испытуемые обоснованно предполагали, что их пассивный выход из сложившейся ситуации не позволит им легко забыть сцену страдания, свидетелями которой они являлись. В случае ухода остаются неприятные воспоминания и укоры совести, способные надолго омрачить настроение в будущем. Поэтому, чтобы самим впоследствии не «мучиться», надо быстрее помочь другому человеку и отправиться домой с гордо поднятой головой. Как видим, и в данном случае альтруистический поступок находится на службе эгоистической мотивации, причем помогающее поведение может быть объяснено низким порогом эмпатии в отношении чужих страданий и вытекающей из этого потребностью в совершении альтруистических действий ради улучшения собственного состояния (прекращения собственных страданий в связи с прекращением страданий объекта помощи).

Глобальная претензия, лежащая в основе представления о единой природе базовых мотивов человека, ставит теорию психологического эгоизма в потенциально уязвимое положение: *одно-единственное* исключение, которое невозможно будет оспорить, способно обрушить всю конструкцию. Тем не менее, до настоящего времени *все* (теоретические и основанные на экспериментах) аргументы противников конечной эгоистической мотивации опровергаются. Последнее, с нашей точки зрения, наилучшим образом доказывает силу доктрины психологического эгоизма. Если за много лет ни один выпущенный «снаряд» не смог уничтожить (или хотя бы

повредить) неподвижную цель, значит, сама цель обладает удивительной «прочностью».

При другой, (этически привлекательной, однако до сих пор недоказанной) «мультимотивационной» трактовке альтруизм занимает часть первичной мотивации, хотя и меньшую. Здесь более уместной является метафора «двух братьев» – старшего (эгоизм) и младшего (альтруизм). Правда, сторонникам данного подхода теперь предстоит ответить на неудобный вопрос: насколько разумно пытаться приписать альтруистической мотивации отдельный, самостоятельный характер, если налицо ее положительная связь с эгоизмом? Гораздо логичнее считать альтруизм специфической разновидностью эгоизма, приносящим пользу своему носителю через помощь другим людям и «гладкие» отношения с ними.

Также становится очевидным, что преимущественно синэргическое взаимодействие эгоизма и альтруизма в повседневной жизни активного, интеллигентного и психически здорового человека делает вопрос о природе первичной мотивации в целом менее актуальным с практической точки зрения. На смену идее столкновения двух мотиваций в духе «или-или» приходит более гармоничный принцип «и-и»: сделать лучше себе, а также, по возможности, другим людям. Как отмечает Р. Райт, человек тем ближе подходит к нравственной истине (благополучию всего человечества), чем успешнее он действует в *собственных* интересах [255, с. 447].

И в самом деле: можно ли представить, чтобы у истоков мотивации человека располагались два конфликтующих «антагониста», один из которых (эгоизм) был бы связан с удовлетворением базовых потребностей индивида (стремления к выживанию и собственному благополучию), в то время как другой (альтруизм) ставил бы во главу угла помощь другим людям и тем самым постоянно мешал первому? Индивид с подобной мотивационной диспозицией имел бы сниженную способность к выживанию и вместо душевной гармонии был бы обречен на тяжелый внутренний конфликт (расщепление). Для человека было бы странным иметь первичную мотивацию, часть которой не способствовала, а, наоборот, противоречила удовлетворению его фундаментальных потребностей, физическому здоровью и душевной гармонии.

Приведем еще один косвенный аргумент в поддержку высказанных выше положений. Как известно, большинство исследователей отмечали диалектичность концепции З. Фрейда, основанной на взаимодействии двух противоположных сил – «Ид» и «Суперэго» [62, с. 311]. При этом забывалось, что Суперэго, согласно психоаналитической теории, возникает из Эго, которое, в свою очередь, получает свою структуру и функции от Ид [312, с. 114]. Таким образом, одна из объявленных «противоположностей» в теории З. Фрейда происходит от второй, что создает большие сомнения относительно существующего между ними «тотального антагонизма». В свете вышесказанного, относительная «противоположность» альтруизма вполне может сочетаться с его происхождением из эгоистического источника.

Несмотря на возможность разных интерпретаций полученных экспериментальных результатов, мы считаем, что выявленное соотношение эгоизма и альтруизма удовлетворяет, помимо прочего, этическим требованиям. *Активный деятель* приносит пользу себе и другим людям, избегая тем самым внутренних противоречий и конфликтов. Собственная выгода немного выше просто потому, что взрослому человеку самому следует заботиться о поддержании в надлежащем состоянии своего тела и духа, и это требует некоторых дополнительных ресурсов. Работа «на себя» гораздо эффективнее потому, что сам индивид лучше всего понимает собственные нужды.

Истинная забота о собственных интересах подразумевает упорный ежедневный труд, несущий в себе пользу и для окружающих – то, о чем обычно забывают критики эгоизма. С нашей точки зрения, самостоятельного труженика клеймят «эгоистом» даже не столько для получения доступа к его возможностям, сколько с целью установления «общественного» контроля над его деятельностью и последующего нивелирования всяких отличий от остальной массы.

По контрасту со сложным «эгоистическим» (сугубо индивидуальным) самосовершенствованием многие альтруистические поступки сравнительно легки. Их легкость для актора объясняется помощью «слабым» и «отстающим» членам социума, что априорно исключает наличие высоких встречных требований. Такая «усредненная» поддержка может одновременно оказываться довольно большому количеству

людей, что повышает итоговый общественный резонанс и социальное признание помогающего. Удивительно, что и агрессия (являющаяся, по идее, моральной противоположностью альтруизма), имеет аналогичные черты: сравнительную легкость осуществления (разрушать проще, чем созидать) и направленность на других.

Эгоистическое же самосовершенствование определяется принципом «сложно к себе», а не «просто к другим». Не исключено, что судить об уровне эгоизма (системы «ЭГ» в ЛОКС) можно будет в связи с критериями *сложности* и *новизны* активности, выбираемой субъектом: чем более трудна и менее изведена деятельность, тем выше уровень эгоизма, тем лучше условия для реализации ЛУ. К такой тяжелой работе нельзя принудить другого, поскольку *эгоистическая* природа осуществляемой активности предполагает свободный выбор субъекта. Разумеется, в индивидуальной деятельности одаренной личности нелепо искать «географические» различия в производительности труда. Напомним, что в «массовом» производстве этот показатель в постсоветских республиках меньше в сравнении с западными странами примерно в 4 раза.

В контексте полученных и обсуждаемых нами экспериментальных результатов необходимо еще раз вернуться к вопросу внутренней валидности разработанных методик. Могло ли случиться, что испытуемые указывали достаточно высокие показатели «пользы для других» просто потому, что *думали* (хотели думать) так? Иными словами, могли их оценки быть свидетельством более-менее осознаваемого лицемерия?

Приведем контраргументы. Во-первых, положительные взаимосвязи между показателями шкал эгоизма и альтруизма обнаружены у *всех* испытуемых второго и третьего исследований. Во-вторых, анализ активности, в которую были вовлечены испытуемые (профессиональная деятельность, семейный досуг и т. д.) действительно предполагает пользу для окружающих. В-третьих, полученные данные имеют внутреннюю логику, будучи подкреплены положительными корреляциями с остальными шкалами анкеты. В-четвертых, экспериментальные результаты хорошо соответствуют известным теориям (Г. Кавки, А. Маслоу, Г. Селье). Наконец, в-пятых, сторонники противоположной точки зрения, признающей антагонизм эгоизма и аль-

труизма, до сих пор не имеют в своем распоряжении каких-либо подкрепляющих экспериментальных данных.

Разумеется, вышесказанное не отменяет самой возможности противоречия между двумя видами мотивации, которое способно обостриться в нетипичных (экстремальных) ситуациях. Также необходимы исследования специфического контингента лиц, у которых та или иная мотивация могут практически полностью отсутствовать.

Если специально задаться вопросом, какое иное соотношение эгоизма и альтруизма в повседневной активности субъекта могло бы считаться более «этичным», следует рассмотреть вариант «50 на 50», при котором альтруистическая «польза для других» была бы равна эгоистической «пользе для себя». Указанное соотношение, с нашей точки зрения, кажется «справедливым» лишь с точки зрения арифметики. И в самом деле, разве «этично» для индивида давать одному себе ровно столько благ, сколько *всему остальному миру*? Оказывается, что наши испытуемые (эгоизм которых преобладает над альтруизмом) фактически считают себя не меньше, а больше «остального человечества»! Это не вызывает у них моральных терзаний – очевидно, в связи с ответственностью, которую они тем самым берут за собственную жизнь и приносимую остальному миру пользу. Количественное преобладание показателей эгоизма над показателями альтруизма свидетельствует как о нежелании жертвовать собой, так и о возможности помочь другим в случае необходимости.

В рамках полученных результатов гораздо понятнее становятся взгляды Дж. С. Милля, согласно которым, различие между активным и пассивным типами человеческого характера является более важным, чем между эгоистической и альтруистической мотивацией [372, p. 282]. Таким образом, созидательная активность психически *здорового* человека может быть охарактеризована более высоким уровнем сложности, а также неразрывной связью эгоистических и альтруистических компонентов, создающих в итоге высокий суммарный эффект от предпринимаемой активности.

Как теперь выясняется, активный деятель обычно приносит выгоду не только себе, но и другим (эгоизм *плюс* альтруизм равняется суммарная польза). И наоборот,

ленивый (нездоровый) человек не делает ни того, ни другого, зато любит клеймить «эгоистом» любого успешного труженика.

По мнению Дж. С. Милля, христианская религия приветствует именно пассивный характер, как покорный и подчиняющийся божественной воле. Поэтому и «альтруизм от имени религии» весьма противоречив, поскольку связан не только с «пренебрежением себя», но и всех остальных живущих на земле «божьих тварей» [372, р. 282].

Выдвинем предположение, что руководство индивида альтруистическими приоритетами имело бы дополнительный негативный эффект в виде «размывания» цели. «Помощь другим» предполагает учет *множественности* интересов этих «других» (в отличие от помощи *одному себе*).

Разновидности альтруизма вполне могут быть соотнесены с уровнями эгоизма в одноименной системе ЛОКС. Так, врожденный, «бессознательный» альтруизм, заметный как у животных, так и у маленьких детей, может быть соотнесен со вторым, «базовым» уровнем. Как мы предполагаем, его действие служит в конечном счете самосохранению живой особи, поэтому выгодно ей.

«Обучение» же альтруизму более высокого уровня имело место в ходе социализации (по крайней мере, в рамках советской воспитания). При этом юному индивиду не говорили, что проявляемый альтруизм в ряде случаев может оказаться полезным *ему самому*, соответствуя, таким образом, эгоистической природе конечной мотивации (например, с точки зрения саморазвития, получения положительных оценок со стороны общества и т. д.). Наоборот, данный вид альтруизма, наделяемый более высоким моральным статусом (героической аурой и ореолом жертвенности), как бы противопоставлялся повседневной заботе индивида о собственных интересах, вследствие чего последняя незаслуженно приобретала негативную окраску. Отсутствие разумной аргументации подменялось моральным императивом («так надо»), а также количеством людей, которые могли быть «спасены». В результате человек становился готовым к самопожертвованию во имя других в экстремальной ситуации, однако был совершенно не способен заниматься систематическим саморазвитием в повседневной жизни. Неумение установить контакт со своим внутренним

потенциалом вело и в дальнейшем к стремлению полагаться на социальные общности (государство, рабочий коллектив и т. д.), особенно в ситуации затруднений.

Человек с «альтруистической» («внешней») ориентацией становится идеальным объектом манипуляций и эксплуатации со стороны более крупных структур. Его научили «жертвовать» собой самыми разными способами: временем, материальными ресурсами, наконец – жизнью. Его научили *умирать* во имя других, однако не научили *жить*, заботясь о своих интересах, развивая и реализовывая уникальный внутренний потенциал и достигая таким образом наивысшего счастья. Индивиду привили альтруизм (умение жить интересами других), но даже не пытались сформировать «высший» эгоизм, необходимый для полноценной собственной жизни.

Как и в случае с неоправданной экстраполяцией В. Франклом некоторых закономерностей поиска смысла, годных лишь для ограниченного числа экстремальных ситуаций (например, существования в концлагере), имела место попытка расширения пространства, в рамках которого альтруистическое поведение признавалось не только более адекватным, нежели эгоистическое, но и единственно правильным. Человек был обречен на внутренний конфликт, поскольку новый, «выученный» альтруизм не только не встраивался в структуру эгоизма (как это имело место у «врожденного» альтруизма), но и, наделенный более высоким моральным статусом, противопоставлялся последнему.

Возможно, и по указанной причине число субъектов, сумевших в полной мере воплотить свой жизненный потенциал, столь невелико. Лишь некоторым индивидам в зрелом возрасте становится ясна бессмысленность погони за распространенными удовольствиями, равно как и следования пропагандируемым жизненным моделям с точки зрения уникального саморазвития и самореализации. Противопоставление альтруизма узко понятому эгоизму оказывается ложным. Выход на новый уровень развития, сопряженный с приоритетной ценностью поиска «лучшего себя», позволяет в конечном итоге «возвыситься» как над примитивным гедонизмом (У-2), так и над «стандартным» социальным существованием с его псевдоальтруистическими установками (У-3).

Выявленная в наших исследованиях закономерность имеет непосредственное отношение к морально-нравственному воспитанию. Отныне, вместо огульного отрицания эгоизма и пропаганды утопических фантазий относительно «бескорыстного служения человечеству», подготовленный специалист может учить воспитанников *осознанному* альтруизму (в структуре эгоизма) и другим социально необходимым навыкам, сопоставлять свои и чужие интересы, видеть и собственную выгоду (в том числе, отдаленную) при оказании помощи другим людям, либо осознавать пользу, приносимую обществу в более широком контексте при реализации собственных интересов. Соответственно, становится возможным целенаправленное формирование альтруизма, причем не в качестве «антагониста» эгоизму, как раньше, а, наоборот, в его рамках (более конкретно – в структуре РЭГ третьего уровня ЛОКС). Разумеется, подобное также потребует от воспитанника осознания собственного эгоизма практически в каждом действии. Так или иначе, педагогическая ситуация теряет черно-белую окраску (эгоизм – «плохо»; альтруизм – «хорошо») и становится гораздо более подходящей для применения творческих инноваций.

Что касается «конечного» альтруизма, безусловной готовности к самопожертвованию, то указанные качества должны целенаправленно формироваться лишь у представителей некоторых профессий (работников МЧС и силовых ведомств). С точки зрения выживания всего общества в экстремальных ситуациях (но не с точки зрения конкретного индивида), «арифметический» подход кажется разумным: самоотверженная гибель одного человека должна позволить спасти жизни нескольких или даже многих людей.

Проделанная нами работа по теоретическому и экспериментальному изучению соотношения эгоистической и альтруистической мотивации и поступков позволяет обобщить результаты в *новой гипотезе*, требующей дальнейшего осмысления и проверки. Суть ее в следующем. К области конечной (первичной) мотивации (*ultimate motives*) относится эгоистическая, цель которой заключается в благополучии индивида. Конечная мотивация порождает множество инструментальных (промежуточных) мотивов, целью которых может быть как собственное благополучие, так и благо других (ведущее в *конечном итоге* к собственной пользе). Существование ин-

струментальных альтруистических мотивов (как и определяемых ими альтруистических действий) диктуется жизнью индивида в условиях социума и необходимостью отыскания *разных* способов достижения целей конечной (эгоистической) мотивации. Как отмечает Т. Куиллин, интересы добродетельного человека лежат и внутри и вне его [415, р. 16].

По указанной причине часть инструментальных мотивов (принадлежащая к середине континуума «эгоизм» - «альтруизм») может иметь смешанный характер, хотя в целом эгоистическая мотивация, *непосредственно* обслуживающая инстинкт выживания индивида, преобладает над альтруистической. В то же время *конечная* цель альтруистической мотивации (подобно эгоистической) по-прежнему заключается в принесении пользы своему носителю (по принципу «отойти, чтобы быстрее попасть»). Делается это с помощью иных средств – альтруистических поступков, быструю и очевидную выгоду от которых получает общество, членом которого данный индивид является.

Указанные разновидности инструментальной мотивации «на поверхности» воплощаются в действиях соответствующей им природы, охватывающих как непосредственные интересы индивида, так и (в большей или меньшей степени) интересы других людей. Предпринятые действия имеют разного рода последствия, «конечным» среди которых опять-таки является благополучие актора.

Диапазон инструментальных мотивов и соответствующих им действий может быть представлен в виде континуума, крайними точками которого являются «эгоизм» (польза, выгода для себя) и «альтруизм» (польза, выгода для других).

Приведенная последовательность («конечный» мотивационный эгоизм – «инструментальные» мотивационные эгоизм и альтруизм – эгоистические и альтруистические действия) позволяет в полной мере объяснить полученные нами экспериментальные результаты: положительные корреляции между шкалами эгоизма и альтруизма, а также количественное преобладание первого над вторым. Оно также объясняет отсутствие базального конфликта между внешне «противоположными» разновидностями мотивации, сосуществующими недалеко от ее истоков. Во *временной* же развертке указанная последовательность простирается от «первичной» эгоистиче-

ской мотивации до самых «конечных» последствий совершенных действий, опять-таки долженствующих служить благополучию индивида – в том числе, в качестве обратной связи.

Таким образом, в альтруистической мотивации в скрытой форме присутствует глубинная эгоистическая цель. Это означает, что природный альтруизм человека (как и другой живой особи) не существует для самого себя: он инструментален по отношению к «конечному» эгоизму, осуществляющему выживание. Совершенно очевидно, что сохранение жизни и достижение некоторого благополучия бывают тесно связаны с отношением к человеку окружающих людей; последнее может измениться в сторону улучшения под влиянием тех или иных альтруистических поступков. Альтруистическая мотивация (и соответствующая ей альтруистическая активность) добывают субъекту указанное благополучие иными способами (возможно, с большей немедленной пользой для окружающих индивида людей и общества в целом) в сравнении с эгоистическими мотивацией и поведением.

Также становится очевидным, что в советской педагогике, как и идеологии в целом, осуществлялась попытка внедрения в психику индивида «конечного», неинструментального альтруизма, осуществляемого исключительно ради других людей, без какой-либо собственной выгоды. Искусственно созданный альтруизм не являлся ни «сыном», ни «младшим братом» природному эгоизму, а был его врагом. Подобные приемы, очевидно, и ныне применяются при подготовке работников некоторых силовых ведомств.

6. Статистический анализ, проведенный по результатам исследования ESM-2, показал довольно высокие корреляции между шкалами «смысла» и «эгоизма» у всех испытуемых, причем данные взаимосвязи усиливались в ситуациях, которые испытуемые отнесли к «потокковым», достигая значений 0,81.

Как выяснилось «альтруизм» находится на более «удаленном расстоянии» как от «эгоизма», так и от «смысла» (что намного сложнее объяснить с помощью традиционных подходов, нередко ассоциирующих осмысленную жизнь с оказанием бескорыстной помощи другим людям). Тем не менее, «альтруизм» всегда имеет положительные (хотя и не всегда значимые) корреляции как с «эгоизмом», так и со

«СМЫСЛОМ», хотя данные взаимосвязи гораздо слабее, чем непосредственно между «ЭГОИЗМОМ» и «СМЫСЛОМ». В состояниях «потока», ассоциирующихся с более «счастливой» жизнью, корреляционная «удаленность» «СМЫСЛА» и «ЭГОИЗМА» от «АЛЬТРУИЗМА» увеличивается, хотя связь по-прежнему остается положительной (см. подраздел 4.3).

В исследовании ESM-3 положительные корреляции между шкалами «СМЫСЛА» и «ЭГОИЗМА» оказались еще выше: они варьировались в пределах от 0,52 до 0,93 также у всех испытуемых. Соответствующие (положительные) корреляции шкалы «АЛЬТРУИЗМА» со шкалой «СМЫСЛА» были значительно слабее по результатам обоих исследований (табл. 4.25).

Таблица 4.25

Корреляции между шкалами

«ЭГОИЗМ» - «СМЫСЛ» и «АЛЬТРУИЗМ» - «СМЫСЛ» для каждого испытуемого

ЭГОИЗМ – СМЫСЛ	0,45	0,49	0,04	0,75	0,52	0,93	0,86
АЛЬТРУИЗМ – СМЫСЛ	0,16	0,04	-0,05	0,59	0,24	0,83	0,37

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые корреляции

Как видно из табл. 4.25, у всех испытуемых «ЭГОИЗМ» сильнее связан со «СМЫСЛОМ», чем «АЛЬТРУИЗМ». Корреляции последнего со «СМЫСЛОМ» также положительны (хотя менее значимы) у всех испытуемых за исключением упоминавшейся ранее женщины, ухаживавшей за своей умирающей матерью.

Факторный анализ, проведенный по результатам исследований ESM-2 и ESM-3, также показал стопроцентную отнесенность шкал «Свой выбор» и «Польза для себя» к одному фактору – вне зависимости от того, выделялось нами два либо три фактора. При разбиении полученных показателей на три фактора шкала «АЛЬТРУИЗМА» всегда «покидала» фактор, в котором оставались «СМЫСЛ» и «ЭГОИЗМ». В определенный момент мы даже подумали, что «СМЫСЛОВУЮ» шкалу «Свой выбор» в исследовании ESM-2 можно было смело переименовать в «Свой эгоистический выбор». Напомним, что приведенные в подразделе 3.5 положительные корреляции между

понятиями «смысл», «эгоизм» и «личностная уникальность» подтверждают выявленные закономерности.

Полученные данные едва ли возможно объяснить с помощью широко известных и, как теперь становится ясно, во многом декларативных подходов, бездоказательно ассоциирующих достижение смысла жизни исключительно с оказанием бескорыстной помощи другим людям. Возможные (в целом редкие и нетипичные) расхождения между понятиями «эгоизм» и «смысл» были обсуждены в подразделе 3.5.

Отвечая на поставленный О. Флэнаганом вопрос о возможности нахождения смысла в материалистическом мире [358], снова отметим, что именно ЭГ-4 имеет, с одной стороны, «материальные корни», а с другой, – представляет собой *высший* уровень развития системы «ЭГ», вследствие чего и вступает в контакт с «идеальной» ЛУ, способствуя ее успешной актуализации. «Высший» Эгоизм, в наибольшей степени ассоциирующийся с осмысленной жизнью, появляется (или *не* появляется) в более старшем возрасте – как и возрастающая тяга субъекта к обретению уникального смысла собственного существования.

Теперь полностью понятной становится идея А. Рэнд, согласно которой, истинными (несущими смысл) ценностями для человека являются лишь те, что находятся в согласии с его (разумно понятыми) собственными интересами [423, р. 1]. Не существует более краткого и элегантного способа продемонстрировать связь между смыслом и высшими формами эгоизма.

В понятии «смысл» можно углядеть как некоторые *эгоистические* тенденции («смысл мне полезен, выгоден») так и идею собственного *уникально-личностного* предназначения («моя неповторимая жизнь имеет единственный в своем роде смысл»). Как утверждал А. Лэнгле, «потеря себя – это всегда экзистенциальная потеря» [205, с. 232]. Мы бы дополнили, что и обретение себя является процессом не только «высокоэгоистичным», но и экзистенциальным, смыслообразующим.

И наоборот, «экзистенциальный вакуум» – одно из основных понятий логотерапии – может быть истолкован как отсутствие контакта индивида с собственной Личностной Уникальностью. Между прочим, распространение подобного явления на почве всевозрастающего материального потребления прекрасно стыкуется с

представлениями о гедонизме «базового» уровня системы «ЭГ», мало взаимодействующего с ЛУ [161].

Требования к опоре индивида на собственную Личностную Уникальность, с нашей точки зрения, будут только увеличиваться по мере возрастания фактора дифференциации (рассеивающего отбора) в дальнейшей эволюции. Как отмечает в этой связи М. Селигман, всю большую и мягкую «духовную мебель», ранее являвшуюся источником смысла и надежды (религию, всевозможные «высшие силы», вечные ценности культуры и т. д.) у современного человека отобрали. Осталась лишь одна маленькая, жесткая и неустойчивая табуретка – собственное «я» [425]. Мы считаем возможным (а в будущем и необходимым) для человека делать данное «сиденье» больше и комфортабельнее – с помощью развития систем «ЭГ» и «ЛУ», высшие уровни которых неразрывно связаны, как нам теперь известно, и с обретением смысла жизни.

Интервью с участниками второго и третьего исследований, так же как и их «психологические портреты», приводятся в наших последней монографии посвященной использованию методов выборки переживаний [163].

4.5. Основные «факторы счастья»

Изучение данных факторного анализа, проведенного по результатам исследования-3 (табл. 4.17–4.20), показало, что у всех испытуемых шкалы «Уровень сложности», «Самореализация», «Самосовершенствование» вошли в один фактор, который мы в рабочем порядке назвали «Трудным счастьем» – сокращенно ТС. Шкалы «Удовольствие», «Физическое самочувствие», «Позитивные эмоции», «Удовлетворенность жизнью в целом» также у всех испытуемых вошли в другой фактор – «Легкое счастье» – сокращенно ЛС. Шкалы «Вовлеченность», «Польза, выгода для меня» (эгоизм), «Польза, выгода для других» (альтруизм), «Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня» (смысл) у разных испытуемых входят либо в ТС, либо в ЛС (иногда – в оба фактора одновременно).

Теперь первоочередной задачей становится выявление переменной (показателя анкеты), вносящей наибольший вклад в конструкт «счастье», который с разных сторон описывают все шкалы. Для этого мы использовали несколько разных математических процедур, после чего сравнили полученные результаты. В приводимых ниже таблицах у каждого испытуемого выделяются четыре максимально выраженных показателя из одиннадцати [143; 149; 152].

Способ первый. Мы вычислили общий балл и его корреляции с каждой переменной (при этом переменная входила в общую сумму). Там, где коэффициент корреляции оказался наибольшим, переменная в наибольшей степени согласуется со всеми остальными, а значит и со «счастьем» в целом (табл. 4.26).

Таблица 4.26

**Коэффициенты корреляции (Пирсона) каждой шкалы анкеты
с общей суммой баллов по всем шкалам**

Переменная	Исп-я Е.	Исп-й К.	Исп-й Р.	Исп-й М.
Уровень сложности	0,47	0,70	0,61	0,69
Самореализация	0,82	0,75	0,62	0,73
Удовольствие	0,87	0,65	0,49	0,49
Самосовершенствование	0,85	0,86	0,72	0,80
Позитивные эмоции	0,87	0,65	0,48	0,37
Вовлеченность	0,93	0,85	0,78	0,75
Физическое самочувствие	0,73	0,72	0,49	0,63
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,94	0,79	0,73	0,67
Польза, выгода для меня	0,93	0,76	0,73	0,77
Польза, выгода для других	0,88	0,70	0,53	0,58
Удовлетворенность жизнью в целом	0,82	0,61	0,50	0,53

Как видно из табл. 4.26, у всех четырех испытуемых показатели шкал «Вовлеченность» и «Польза, выгода для меня» (эгоизм) входят в число максимальных. Также у троих испытуемых из четырех (все мужчины) сюда попадают показатели шкал «Отвечает моим ценностям, имеет смысл» (смысл) и «Самосовершенствование», в то время как у единственной в данном исследовании женщины высокая корреляция имеет место у шкалы «Польза, выгода для других» (альтруизм).

Способ второй. Мы снова вычислили общий балл и его корреляции с каждой переменной. Единственное отличие от первого способа заключалось в том, что сама переменная была исключена из общей суммы баллов. Там, где коэффициент корреляции наибольший, переменная в наибольшей степени согласуется со всеми остальными (табл 4.27).

Таблица 4.27

Коэффициенты корреляции каждой шкалы с суммой оставшихся переменных

Переменная	Исп-я Е.	Исп-й К.	Исп-й Р.	Исп-й М.
Уровень сложности	0,38	0,59	0,49	0,66
Самореализация	0,79	0,66	0,54	0,69
Удовольствие	0,84	0,57	0,33	0,38
Самосовершенствование	0,82	0,81	0,62	0,71
Позитивные эмоции	0,83	0,57	0,37	0,26
Вовлеченность	0,90	0,81	0,70	0,61
Физическое самочувствие	0,67	0,68	0,41	0,59
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,93	0,71	0,65	0,59
Польза, выгода для меня	0,91	0,70	0,62	0,50
Польза, выгода для других	0,85	0,63	0,42	0,56
Удовлетворенность жизнью в целом	0,78	0,58	0,42	0,48

И здесь видим преобладание показателей «вовлеченности», «смысла», «эгоизма» у всех испытуемых, а также «самосовершенствования» для мужчин и «альтруизма» для женщины.

Способ третий. Для каждой шкалы анкеты была вычислена общая сумма всех ее корреляций с остальными шкалами, после чего были выделены шкалы с наибольшей общей суммой (табл. 4.28).

Таблица 4.28

Сумма корреляций каждой шкалы со всеми остальными шкалами

Переменная	Исп-я Е.	Исп-й К.	Исп-й Р.	Исп-й М
1	2	3	4	5
Уровень сложности	3,28	3,90	2,86	3,86

Продолжение Таблицы 4.28

1	2	3	4	5
Самореализация	6,52	4,43	3,33	3,94
Удовольствие	6,91	4,64	2,30	3,04
Самосовершенствование	6,78	5,79	3,68	4,19
Позитивные эмоции	6,88	4,72	2,50	2,46
Вовлеченность	7,39	5,87	4,21	4,31
Физическое самочувствие	5,67	5,31	2,82	3,72
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	7,55	5,55	3,52	4,31
Польза, выгода для меня	7,41	5,01	3,60	3,31
Польза, выгода для других	6,99	5,18	2,71	3,36
Удовлетворенность жизнью в целом	6,48	4,63	2,84	3,64

Здесь также шкалы «вовлеченности» и «смысла» вошли в число максимальных у всех испытуемых. Недалеко от них находятся показатели «самосовершенствования» и «эгоизма».

Способ четвертый. Выше отмечалось, что шкалы нашей анкеты отражают все основные теории современной позитивной психологии, с разных сторон изучающие понятие «счастье» (исключая лишь объективистские теории «внешнего списка»). Также известно, что 99 процентов всех корреляций между шкалами анкеты у наших испытуемых положительны (табл. 4.13–4.16). Поэтому мы провели факторный анализ, в котором был принудительно выделен только один общий фактор («счастье») и проверили, какие переменные имеют максимальные корреляции с данным фактором, тем самым в наибольшей степени соответствуя «природе счастья», включающего в себя и все остальные шкалы (табл. 4.29).

Таблица 4.29

Матрица факторных нагрузок для факторного анализа
(задан один фактор) – центроидный метод

Переменная	Исп-я Е.	Исп-й К.	Исп-й Р.	Исп-й М
1	2	3	4	5
Уровень сложности	0,39	0,53	0,51	0,49

Продолжение Таблицы 4.29

1	2	3	4	5
Самореализация	0,80	0,61	0,60	0,69
Удовольствие	0,86	0,64	0,40	0,60
Самосовершенствование	0,84	0,79	0,67	0,71
Позитивные эмоции	0,85	0,65	0,44	0,59
Вовлеченность	0,92	0,81	0,78	0,41
Физическое самочувствие	0,70	0,75	0,50	0,65
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,95	0,79	0,64	0,93
Польза, выгода для меня	0,92	0,68	0,65	0,95
Польза, выгода для других	0,87	0,70	0,48	0,34
Удовлетворенность жизнью в целом	0,80	0,65	0,50	0,41
<i>% объясненной дисперсии</i>	<i>0,68</i>	<i>0,48</i>	<i>0,33</i>	<i>0,41</i>

Как видим, и здесь на первых позициях находится шкала «смысла» (для всех испытуемых), от которой немного отстают шкалы «вовлеченности», «эгоизма» и «самосовершенствования».

Попутно отметим, что, наряду с приводимым здесь центроидным методом, мы также использовали метод главных компонент, что привело к сходным результатам у всех испытуемых.

Способ пятый. Поскольку мы исследуем именно *счастье*, было решено провести аналогичный факторный анализ для *верхних* значений всех переменных, в еще большей степени ассоциирующихся с изучаемым понятием. Использование верхних квартилей всех шкал анкеты не позволило выделить достаточное для статистического анализа количество ситуаций, поэтому мы решили взять верхнюю половину всех переменных. Коэффициенты корреляции верхней половины значений каждой шкалы с общим «фактором счастья» приводятся в табл. 4.30. Также для каждого испытуемого указано количество ситуаций (N), по которым проводились вычисления.

Таблица 4.30

Матрица факторных нагрузок для факторного анализа (верхняя половина значений каждой переменной; задан один фактор) – центроидный метод

Переменная	Исп-я Е. (N=23)	Исп-й К. (N=22)	Исп-й Р. (N=16)	Исп-й М (N=21)
Уровень сложности	0,16	0,72	0,53	0,61
Самореализация	0,45	0,55	0,85	0,46
Удовольствие	0,61	0,73	0,16	0,60
Самосовершенствование	0,84	0,77	0,67	0,72
Позитивные эмоции	0,67	0,76	0,23	0,64
Вовлеченность	0,72	0,88	0,84	0,81
Физическое самочувствие	0,48	0,82	0,75	0,61
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,97	0,82	0,88	0,85
Польза, выгода для меня	0,92	0,81	0,50	0,85
Польза, выгода для других	0,53	0,40	0,43	-0,54
Удовлетворенность жизнью в целом	0,33	0,55	0,59	0,37
<i>% объясненной дисперсии</i>	<i>0,43</i>	<i>0,51</i>	<i>0,40</i>	<i>0,43</i>

Как видно из табл. 4.30, в ситуациях высокого субъективного благополучия корреляции шкал «вовлеченности» и «смысла» с общим конструктом «счастье» достигают высоких значений и входят в число максимальных для всех испытуемых, а корреляции шкалы «эгоизм» – у трех из четырех. Также хорошо заметно очередное уменьшение корреляций между общим фактором «счастья» и шкалой альтруизма («Польза, выгода для других») у всех испытуемых (сравните показатели по данной шкале в табл. 4.30 с табл. 4.29, а также с аналогичными результатами исследования потоковых состояний (подраздел 4.3)).

Итак, результаты проведенных исследований (особенно последнего) ясно показывают, что наибольший вклад в ощущение счастья вносят понятия вовлеченности, эгоизма, смысла (сокращенно «ВЭС»). Они не только зачастую имеют довольно высокие количественные показатели у испытуемых, но и в наибольшей степени соответствуют тому конструкту, который все шкалы анкеты (с разных сторон каждая) определяют как «счастье», причем по самым различным использовавшимся крите-

риям. Из табл. 4.27–4.30 заметно, что в целом по выборке третьего исследования «смысл» и «вовлеченность» совсем ненамного опережают «эгоизм». Однако, если гипотетически рассматривать взаимодействие эгоизма и альтруизма как в основном синергическое (подразделы 1.7 и 4.4), то суммарный показатель эгоизма с альтруизмом (ощущение приносимой пользы себе и другим людям) далеко опережает и «смысл» и «вовлеченность». Разумеется, для более уверенных выводов нам требуется большее количество испытуемых в будущем.

Мы в полной мере осознаем неоднородность трех выделенных понятий. Так, «вовлеченность» (самозабвение, интерес) можно трактовать как состояние (подобно самому счастью). В то же время «эгоизм» и «смысл» представляют собой гораздо более абстрактные, а потому достаточно «размытые» термины. Не исключено, что состояние вовлеченности индивида в ту или иную активность является отражением соответствия данной активности глубинным структурам личности, к которым относятся эгоизм и смысл.

Как известно, шкала «вовлеченности» продемонстрировала свою значимость во всех трех исследованиях ESM, что явилось для нас неожиданностью. Приведем краткий перечень ситуаций, ассоциирующихся с максимальными показателями этой шкалы у разных испытуемых: выполнение упражнений на курсах психологии; прием гостей; написание научной статьи по теме исследования; хоровое пение в колонии перед заключенными; игра в волейбол с приятелями обоего пола, включая иностранных граждан; встреча и общение с друзьями по учебе; тренировка на скалодроме; завершение (выигрываемого) судебного процесса. Как видим, ситуации не отражают рутинную повседневную работу, но и никак не могут быть отнесены к чисто гедонистическому отдыху. В большинстве случаев заметно некое сочетание «интересного труда» с «интересным времяпрепровождением». Что ощущается наверняка в ситуациях максимальной вовлеченности – так это наполненность жизни, которую мы изначально включали в наше определение счастья при конструировании теоретической модели. Таким образом, в них есть место и «Трудному» и «Легкому» счастью, и управляющей группе «ВЭС», и альтруизму.

Как отмечал И. Ялом, смысл представляет собой побочный продукт вовлеченности [334]. С нашей точки зрения, верно и обратное: вовлеченность вполне может расцениваться как одно из следствий осмысленной жизни. Мы определяем вовлеченность как состояние глубокого погружения индивида в определенную активность, в идеале соответствующую его Личностной Уникальности в нашей модели ЛОКС. Аналогичным образом можно говорить о связи понятий «вовлеченность» и «эгоизм». В своей теоретической концепции мы рассматриваем зрелый индивидуализм как высшую форму развития эгоизма, что в немалой степени способствует обретению субъектом личностной идентичности и смысла жизни. Корреляции между шкалами смысла, вовлеченности и эгоизма оказались значимыми и положительными у всех участников двух последних исследований (подразделы 4.3–4.4).

В то же время и остальные теории позитивной психологии, представленные другими шкалами, сохраняют свое значение (хотя, как видно из табл. 4.27–4.30, и меньшее в сравнении с тремя выделенными показателями). Вероятнее всего, они способны появляться как следствие успешной реализации «большой тройки», так и сами по себе. Поэтому «счастье» подтвердило свою репутацию комплексного конструкта, хотя теперь нам известны факторы, в наибольшей степени ассоциирующиеся с его природой, его «ядром».

Соответственно, не существует единого «секрета» счастья: все одиннадцать шкал анкеты положительно коррелируют между собой у всех испытуемых, включая даже такой показатель как «Уровень сложности». Поскольку все показатели, характеризующие счастье, имеют значение (хотя и разное, как мы убедились), следует оставить в стороне фантазии о нахождении панацеи, применение которой сразу сделает человека счастливым. В очередной раз подтвердилась истинно научная точка зрения: «все гораздо сложнее».

Теперь посмотрим, каким образом группа «ВЭС» (вовлеченность, эгоизм, смысл) относится к ранее выделенным факторам «Трудного счастья» (ТС) и «Легкого счастья» (ЛС) у каждого испытуемого в исследовании ESM-3.

У испытуемого К. «вовлеченность» в одинаковой степени входит в оба фактора, в то время как «эгоизм» и «смысл» принадлежат к ЛС. В отношении ТС корреляции

обеих переменных остаются положительными, однако количественно уменьшаются в несколько раз.

У испытуемой Е. все три показателя принадлежат к фактору ЛС (и, опять-таки, их положительные корреляции с фактором ТС в 2–5 раз меньше).

У испытуемого Р. картина иная: все три показателя относятся к фактору ТС, и они же уменьшаются в несколько раз, будучи соотнесенными с фактором ЛС.

Можно сделать вывод, что «счастливая жизнь» в представлении К. и Е. в большей степени ассоциируется с фактором ЛС («Легкое счастье»), у Р. – с фактором ТС. В то же время, у всех троих ЛС не противоречит ТС, поскольку корреляции остаются положительными в обоих случаях. Речь идет лишь о количественных тенденциях.

У испытуемого М. противоречие между ЛС и ТС заострено несколько сильнее. Как и у Р., его группа ВЭС относится к фактору ТС («Трудное счастье»), однако корреляционные различия выражены больше. Корреляции показателей ВЭС относительно ТС составляют 0,82; 0,77 и 0,80 соответственно, в то время как они же для фактора ЛС составляют всего лишь 0,02; 0,08 и -0,03, впервые достигая отрицательных значений. Можно сделать предварительный вывод, что у М. постепенно зреет внутреннее противоречие между «трудом» и «удовольствием» (либо удовольствие, оторванное от активной исследовательской деятельности, «обесценивается», «обесмысливается»). У остальных испытуемых подобное противоречие заметно в меньшей степени.

Мы предполагаем, что группа «ВЭС», управляя «эвдемоническими» либо «гедонистическими» шкалами, способна делать соответствующий образ жизни основным (наиболее привлекательным) для индивида, поскольку вносит в него и другие состояния, ассоциирующиеся, как нам теперь известно, со счастливой жизнью в целом.

Для выяснения большей «включенности» (количественного преобладания) показателей ВЭС в факторах ТС либо ЛС мы снова взяли верхнюю половину ситуаций для каждого из факторов, после чего вычислили средние показатели для всех шкал анкеты и сравнили их (буква N обозначает количество ситуаций; табл. 4.31–4.32).

Таблица 4.31

**Средние значения переменных в верхней половине ситуаций
для фактора «Трудное счастье»**

Переменная	Исп. Е. (N=43)	Исп. К. (N=64)	Исп. Р. (N=15)	Исп. М. (N=54)
Уровень сложности	5,67	5,80	5,13	6,37
Самореализация	4,30	5,70	3,13	6,02
Удовольствие	5,12	6,17	3,47	5,91
Самосовершенствование	4,88	5,23	3,47	6,00
Позитивные эмоции	5,23	6,69	1,47	5,65
Вовлеченность	5,77	7,33	6,73	6,41
Физическое самочувствие	5,47	7,86	5,27	5,31
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	6,07	7,80	3,27	6,93
Польза, выгода для меня	6,05	7,41	5,40	7,19
Польза, выгода для других	4,23	7,47	2,67	4,81
Удовлетворенность жизнью в целом	5,95	8,11	5,07	5,54

Таблица 4.32

**Средние значения переменных в «верхней половине» ситуаций
для фактора «Легкое счастье»**

Переменная	Исп. Е. (N=45)	Исп. К. (N=45)	Исп. Р. (N=15)	Исп. М. (N=75+)
1	2	3	4	5
Уровень сложности	4,76	4,84	3,80	4,88
Самореализация	4,04	5,07	1,73	5,13
Удовольствие	5,82	6,82	5,60	6,12
Самосовершенствование	4,62	4,78	2,20	4,81
Позитивные эмоции	6,09	7,51	3,53	5,83
Вовлеченность	6,27	7,42	6,47	5,91
Физическое самочувствие	6,29	8,27	6,13	5,37

Продолжение Таблицы 4.32

1	2	3	4	5
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	6,27	8,04	2,40	6,28
Польза, выгода для меня	6,24	7,69	5,07	6,68
Польза, выгода для других	4,76	7,49	1,60	3,49
Удовлетворенность жизнью в целом	6,60	8,22	5,73	5,51

Как видно из табл. 4.31 и 4.32, различия между средними показателями «вовлеченности», «смысла» и «эгоизма» для каждого испытуемого в факторе «Легкое счастье» в сравнении с фактором «Трудное счастье» сравнительно невелики: они никогда не достигают даже одного балла. У испытуемых Р. и М. различия между ТС и ЛС выражены несколько сильнее, чем у испытуемых Е. и К.

Излишне говорить, что все показатели группы «ВЭС», особенно, будучи соотношенными с фактором ТС, не только не противоречат классическим потоковым состояниям в трактовке М. Чиксентмихайи, но, наоборот, способствуют им (подраздел 4.3). Отметим, что А. Маслоу также пишет о «поглощенности» и «самозабвенном переживании» как признаках самоактуализации [218, с. 57].

Теперь становится более понятно, почему потоковые состояния ведут к подъему практически всех «показателей счастья», исследовавшихся в анкете ESM-2. Ведь поток характеризуется и вовлеченностью, и осмысленностью деятельности, и (эгоистическим) ощущением пользы от нее. Вслед за основными критериями, в наибольшей степени соответствующими природе счастья, подтягиваются и остальные характеристики данного состояния, представленные другими теориями философии и позитивной психологии. Можно сказать, что группа «ВЭС», занимая (вместе с альтруизмом) центральное положение между факторами ЛС и ТС, является сердцевинной, «корпусом» понятия «счастье».

Выделенные характеристики хорошо соответствуют концепции аутентичного счастья М. Селигмана [427, р. 16–26] – в той ее части, где выделяется вовлеченность (engagement), смысл (meaning) и свершение личных стремлений человека (accomplishment). Сама же структура групп «ЛС», «ТС» и «ВЭС» напоминает «три вида

счастья», выделенных тем же автором: «гедонизм», «эвдемонию» (использование индивидом своих сильных сторон, в том числе, в ситуациях потока) и «смысл» [424]. Напомним, что в группе «ВЭС» все три показателя имеют сильные положительные корреляции друг с другом, поэтому достижение «смысла» подразумевает и «вовлеченность» и «эгоизм».

Также очевидно, что выделенные характеристики связаны с определенной активностью, повседневной деятельностью человека, поэтому мечты о «неземном счастье», которое вдруг само посещает человека, остаются беспочвенными иллюзиями. Соответственно, нельзя говорить и о заметной роли показателей, ассоциирующих счастье сугубо с эмоциональным состоянием (радостью, удовольствием, удовлетворением), как это до сих пор считается.

Отныне существующее в психологии представление, согласно которому, человек для счастья обязан прожить собственную, а не «чужую» жизнь, является для нас не просто лозунгом. Теперь оно получило абсолютно конкретное наполнение, ассоциируемое с реализуемыми индивидом ценностями (смысл), получаемой от этого пользой (эгоизм) и интересной жизнью в целом (вовлеченность). И наоборот, скучное существование, в котором нет смысла и от которого не ощущается никакой личной выгоды, может в полной мере расцениваться как несчастливое.

Можно отметить, что современное общество потребления идет неправильным путем: оно ассоциирует счастье с погоней за легкодоступными удовольствиями (в итоге ведущей к пресыщению и скуке), упуская при этом не только фактор «ТС», но также индивидуально-смысловое измерение.

Гедонистически ориентированные индивиды всю жизнь гонятся за «Легким счастьем», в том числе, злоупотребляя разного рода «препаратами» – алкоголем, никотином, наркотиками. Расплатой за быстрое «легкое счастье» становится долговременное «тяжелое несчастье» в виде возникающих зависимостей и их последствий.

«Легкое счастье» в современной цивилизации наслаждений очень просто «взять в долг», однако тяжело «вернуть» – не только из-за действия закона адаптации, но и по причине расшатанного здоровья. И наоборот, «Трудное счастье» добывается не-

легкими ежедневными усилиями, зато и не «обманывает» в долгосрочной перспективе. Совершенствование субъекта в активности, соответствующей его Личностной Уникальности, ведет к развертыванию новых и новых позитивных следствий.

Отныне любой индивид, стремящийся сделать свою жизнь более счастливой, может для начала обратиться к поиску занятий, создающих максимальную вовлеченность (вовлеченность, интерес, самозабвение) при их выполнении. Следующим шагом должен явиться поиск ответов на вопросы о своих сильных сторонах, внутренних ценностях, реализация которых способна принести пользу, выгоду, смысл. Подъем трех основных показателей (вовлеченности, смысла, эгоизма) явится «локомотивом» для остальных характеристик счастья.

Выводы по разделу 4

Исследования жизненного потенциала и его реализации, впервые проведенные с помощью методов выборки переживаний, принесли много новых результатов.

1. Практически у всех испытуемых шкала самореализации и близкие ей (саморазвитие, самовыражение, самосовершенствование, уровень сложности) по количественным значениям занимают последние места. Подобное имело место даже у тех испытуемых из первого исследования, которые имели максимальные показатели по шкале «Личностная Уникальность» диагностической методики автора. Это может свидетельствовать о слабой востребованности индивидуального потенциала испытуемых в повседневной жизни, так же как и об определенном внутреннем сопротивлении самостоятельной постановке и реализации действительно сложных заданий, ведущих к самосовершенствованию. Альтернативное объяснение предполагает активную самореализацию и самосовершенствование в сочетании с высоким уровнем сложности лишь в сравнительно непродолжительные, ключевые моменты, связанные со специфической активностью испытуемого, что в итоге ведет к невысоким среднесуточным показателям соответствующих шкал.

2. Понятия «самореализация» и «самовыражение», соотнесенность которых вызывает оживленные академические дискуссии, показали корреляции 0,90 и выше у всех испытуемых первого исследования. Подобный результат продемонстрировал бесперспективность дальнейшего обсуждения данной темы и позволил отказаться от термина «самовыражение», оставив более традиционную шкалу самореализации во втором и третьем исследованиях.

3. Ситуации, отнесенные испытуемыми к «потокowym» (максимально способствующим проявлению уникального потенциала) в исследовании-2, продемонстрировали подъем практически всех показателей анкеты (за исключением альтруизма), а не двух-трех шкал, как это изначально предполагалось в соответствии с изучением критериев потока. Особенно интересным является сохраняющееся у всех испытуемых соотношение между шкалами анкеты, что ведет к практически зеркальному отражению (на более высоком уровне) потокowymi графиками основных графиков. Испытуемый в потоке как бы остается «самим собой», если судить по сохраняющемуся «профилю», однако нагрузка каждой шкалы (а значит и позитивных внутренних переживаний, связанных с ней), существенно возрастает.

Подъем практически всех показателей на графиках потока является большой неожиданностью еще и потому, что данные шкалы представляют, в соответствии с современными концепциями, отдельные группы теорий «счастья» в современной позитивной психологии, причем некоторые из них демонстрируют весьма различные (если не антагонистические) подходы к предмету исследования.

В то же время показатели уровня сложности, хоть и выросли на 2–3 балла в потокowych состояниях у всех испытуемых, тем не менее, достигли лишь средних значений в 5-6 баллов (а отнюдь не высоких показателей в 8–9 баллов, что должно было иметь место в соответствии с важнейшим постулатом концепции потока М. Чиксентмихайи). Это заново ставит вопрос о ведущем факторе потока, если таковой имеется вообще.

4. В состоянии потока у всех испытуемых выросли показатели шкалы «Физическое самочувствие» что позволяет предполагать благотворное влияние на здоровье

данных видов активности и стремиться к ним в профилактически-оздоровительных целях.

5. Анализ ситуаций, ассоциирующихся с «несчастьем» (нижним квартилем шкал анкеты) показал, что многие из них относятся к категории «необходимой рутины», выполняемой в одиночестве: «приготовление пищи», «умывание», «подметание пола в квартире» и т. д. – «поддерживающим видам активности». Методы выборки переживаний позволяют осуществлять изучение «несчастья» и *настоящего несчастья* в жизни испытуемого (таких в наших исследованиях не оказалось) с последующей дачей конкретных, высокоиндивидуализированных рекомендаций и проведением адресных коррекционных мероприятий.

6. Факторный анализ, проведенный по результатам второго и третьего исследования, не подтвердил претензий шкалы «Удовлетворенность жизнью в целом» на роль интегрирующей относительно конструкта «счастье» в целом. У всех испытуемых исследования ESM-3 данная шкала всегда попадает в один фактор со шкалами «Удовольствие», «Физическое самочувствие» и «Позитивные эмоции (радость и т. д.)», и никогда не попадает в один фактор с такими шкалами как «Уровень сложности», «Самореализация» и «Самосовершенствование».

7. Два фактора, выделенные по результатам исследования-3 у каждого испытуемого, имеют преимущественно «эвдемоническую» (связанную с реализацией внутреннего потенциала) и, соответственно, «гедонистическую» (связанную с получением наслаждения) окраску. Шкалы, которые ассоциируются с эвдемонией, следующие: уровень сложности, самореализация, самосовершенствование. Мы назвали данный фактор «Трудным счастьем» – сокращенно ТС.

Имеется ряд шкал, принадлежащих к другому, скорее «гедонистическому» фактору также у всех испытуемых: удовольствие, позитивные эмоции, физическое самочувствие, удовлетворенность жизнью в целом. Мы назвали данный фактор «Легким счастьем» – сокращенно ЛС. Остальные шкалы (вовлеченность, «смысл», «эгоизм», «альтруизм») в большей степени принадлежат к ЛС либо к ТС у разных испытуемых.

Еще раз отметим, что в количественном отношении условный «гедонизм» значительно превосходит своего «эвдемонического» оппонента – даже у тех испытуемых, которые ощущают у себя наличие жизненного потенциала. В то же время, между обоими факторами нет и непроходимой пропасти, поскольку 99 процентов всех корреляций между шкалами имеют положительный, хотя и не всегда статистически значимый характер. То есть в данном случае, как отмечалось и в исследовании А. Уотермана с соавторами [441], эвдемония и гедонизм частично «перекрываются».

Отнесенность «уровня сложности» к одному фактору, а «удовольствия» – к другому при промежуточном положении «вовлеченности» ставит под сомнение «природу» потоковых состояний в трактовке М. Чиксентмихайи, представлявшего высокий уровень сложности, удовольствие и вовлеченность (engagement) в качестве ключевых компонентов потока. Высокая трудность задания (на грани предела возможностей индивида), вероятно, затрудняет возможность получения удовольствия в процессе предпринимаемой активности.

Теперь можно обоснованно предполагать, что «эвдемонические» показатели самореализации и самосовершенствования (а ранее также самовыражения и саморазвития) столь невысоки потому, что достаточно тяжелы и при всем желании не могут проявляться слишком часто. Постоянное (и постепенное) повышение сложности выбираемых заданий самосовершенствующимся благодаря этому субъектом должно быть рассчитано на длительную перспективу – подобно подготовке спортсмена высокого уровня.

8. Принципиально новые результаты были получены в изучении соотношения эгоистических («польза, выгода для себя») и альтруистических («польза, выгода для других») компонентов в повседневной активности индивида. У всех испытуемых второго и третьего исследования имеются положительные корреляционные взаимосвязи между шкалами «эгоизма» и «альтруизма», причем большинство корреляций имеют статистически значимый характер. Среди испытуемых не нашлось ни одного человека, кто, получая пользу для себя в той или иной активности, считал бы при этом, что приносит вред другим людям. И наоборот, активность на благо окружающих, так или иначе ассоциировалась субъектом с выгодой для самого себя.

По количественным значениям шкала «эгоизма» превосходит шкалу «альтруизма» почти во всех случаях. Полученный факт является дополнительным подтверждением идей о врожденной (эгоистической) предрасположенности индивида «в свою пользу» с целью увеличения шансов на выживание. В состояниях, ассоциирующихся с высоким субъективным благополучием (счастьем), показатели эгоизма растут у всех испытуемых, в то время как показатели альтруизма – лишь у одной.

Таким образом, нами были получены экспериментальные результаты, кардинально меняющие традиционные представления об эгоизме и альтруизме, что наносит удар по идеологии, предпочитающей рассматривать данные понятия в качестве противоположностей, имеющих при этом разные импликации и разную ценность с моральной точки зрения. Теперь мы можем утверждать, что эгоизм и альтруизм не только совместимы, но и практически неразрывны в большинстве ситуаций повседневной активности.

Положительные корреляции между эгоизмом и альтруизмом, так же как и количественное превосходство первого над вторым позволяют выдвинуть для описания их взаимодействия более адекватную метафору – двух «братьев», среди которых эгоизм признается старшим братом, в то время как альтруизм – младшим.

9. Прделанная нами работа по теоретическому и экспериментальному изучению соотношения эгоистической и альтруистической мотивации и поступков позволяет обобщить результаты в *новой гипотезе*, требующей дальнейшего осмысления и проверки. Суть ее в следующем. К области конечной (первичной) мотивации (ultimate motives) относится эгоистическая, цель которой заключается в благополучии индивида. Конечная мотивация порождает множество инструментальных (промежуточных) мотивов, целью которых может быть как собственное благополучие, так и благо других (ведущее в конечном итоге к собственной пользе). Существование инструментальных альтруистических мотивов (как и определяемых ими альтруистических действий) диктуется жизнью индивида в условиях социума и необходимостью отыскания *разных* способов достижения целей конечной (эгоистической) мотивации. По этой же причине часть инструментальных мотивов имеет смешанный характер, хотя в целом эгоистическая мотивация, *непосредственно* обслуживающая

инстинкт выживания индивида, преобладает над альтруистической. В то же время *конечная* цель альтруистической мотивации (подобно эгоистической) по-прежнему заключается в принесении пользы, своему носителю (по принципу «отойти, чтобы быстрее попасть»). Делается это с помощью иных средств – альтруистических поступков, «приоритетную» выгоду от которых получает общество, членом которого данный индивид является.

Указанные разновидности инструментальной мотивации «на поверхности» воплощаются в действиях соответствующей им природы, охватывающих как непосредственные интересы индивида, так и (в большей или меньшей степени) интересы других людей. Предпринятые действия имеют разного рода последствия, «конечным» среди которых опять-таки является благополучие актора.

Диапазон инструментальных мотивов и соответствующих им действий может быть представлен в виде континуума, крайними точками которого являются «эгоизм» (польза, выгода для себя) и «альтруизм» (польза, выгода для других).

Приведенная последовательность («конечный» эгоизм - «инструментальные» эгоизм и альтруизм – эгоистические и альтруистические действия) позволяет в полной мере объяснить полученные нами экспериментальные результаты: положительные корреляции между шкалами эгоизма и альтруизма, а также количественное преобладание первого над вторым. Оно также объясняет отсутствие базального конфликта между внешне «противоположными» разновидностями мотивации, сосуществующими недалеко от ее истоков.

Также становится очевидным, что в советской идеологии и педагогике осуществлялась попытка внедрения в психику индивида «конечного», неинструментального альтруизма, осуществляемого исключительно ради других людей, без какой-либо собственной выгоды. Искусственно имплантированный альтруизм был врагом природного человеческого эгоизма.

10. Статистический анализ, проведенный по результатам исследования ESM-2, показал довольно высокие корреляции между шкалами «смысла» и «эгоизма» у всех испытуемых, причем данные взаимосвязи усиливались в ситуациях, которые испытуемые отнесли к «потокковым». В исследовании ESM-3 положительные корреляции

между шкалами «смысла» и «эгоизма» выросли еще сильнее: они варьировались в пределах от 0,52 до 0,93 у всех испытуемых. Соответствующие (также положительные) корреляции шкалы «альтруизма» со шкалой «смысла» были значительно слабее у всех испытуемых.

Факторный анализ, проведенный по результатам исследований ESM-2 и ESM-3, показал стопроцентную отнесенность шкал смысла и эгоизма к одному фактору – вне зависимости от того, выделялось нами два либо три фактора. При разбиении полученных показателей на три фактора шкала «альтруизма» всегда покидала фактор, в котором оставались «смысл» и «эгоизм».

Полученные данные едва ли возможно объяснить с помощью широко известных и, как теперь становится ясно, во многом декларативных подходов, бездоказательно ассоциирующих достижение смысла жизни исключительно с оказанием бескорыстной помощи другим людям. Также отметим, что в состояниях потока, ассоциирующихся со счастливой жизнью, корреляционная и факторная удаленность смысла и эгоизма от альтруизма увеличивается, хотя связь по-прежнему остается положительной.

Мы также получили положительные и в большинстве своем значимые корреляционные взаимосвязи между шкалами «смысла» (опросник «Смыслоразнообразие») и шкалами, диагностирующими основные компоненты нашей теоретической концепции (опросник «ЭЛУ Плюс»), что является подтверждением вышесказанному (подраздел 3.5).

Основываясь на полученных результатах, мы теперь можем предложить клиенту научно обоснованные рекомендации по нахождению смысла во время типичных экзистенциальных кризисов, когда ему приходится терпеть тяжелые условия жизни и справляться с внутренними негативными состояниями, вызванными потерями или другими неприятными событиями. Наши ESM-исследования демонстрируют, что лучшим выбором для человека в подобных ситуациях будет участие в той или иной специфической активности, связанной с получением «пользы для себя», а также осознанием и реализацией своей Личностной Уникальности в самом широком понимании этого слова. «Союз» между смыслом и эгоизмом может принести необыч-

ные и интересные плоды в экзистенциальной философии, психологии и психотерапии, существенно изменить научный ландшафт в данной области знания и консультативной практики.

11. Наличие положительных корреляций (99% от общего числа) между всеми шкалами анкеты демонстрирует, во-первых, точность их выбора относительно исследования состояний субъективного благополучия и, во-вторых, комплексность самого конструкта под названием «счастье». Используя разнообразные математические критерии, мы выявили три показателя, в наибольшей степени ассоциирующиеся с высоким субъективным благополучием у наших испытуемых: «вовлеченность», «эгоизм», «смысл». Они не только зачастую имеют довольно высокие количественные значения, но и в наибольшей степени соответствуют тому конструкту, который все шкалы анкеты (с разных сторон каждая) определяют как «счастье». Заметно, что в целом по выборке «смысл» и «вовлеченность» совсем ненамного опережают «эгоизм». Однако, если рассматривать взаимодействие эгоизма и альтруизма как в основном синергическое (п. 8), то *суммарный* показатель эгоизма с альтруизмом (польза для себя *плюс* польза для других) далеко опережает и «смысл» и «вовлеченность».

Мы предполагаем, что выделенная тройка показателей, управляя «Трудным» либо «Легким» счастьем (п. 7), способна делать соответствующий образ жизни основным (наиболее привлекательным) для индивида, поскольку вносит в него и другие состояния, ассоциирующиеся, как нам теперь известно, со счастливой жизнью в целом. Можно сказать, что «большая тройка», занимая (вместе с альтруизмом) промежуточное (центральное) положение между факторами ЛС и ТС, является сердцевинной, «корпусом» понятия «счастье».

В то же время и остальные теории позитивной психологии, представленные другими шкалами, сохраняют свое значение (хотя в целом и меньшее в сравнении с выделенным «трио») для достижения счастливой жизни.

Соответственно, не существует единого для всех «секрета счастья»: все одиннадцать шкал анкеты положительно коррелируют между собой у всех испытуемых, включая даже такой нетрадиционный для счастья показатель как «Уровень сложно-

сти». Поскольку все показатели анкеты, характеризующие счастье, имеют значение (хотя и разное, как мы убедились), следует оставить в стороне фантазии о нахождении единого правила, применение которого сразу сделает человека счастливым.

Результаты исследования еще раз показывают, что современное общество потребления идет неправильным путем: оно ассоциирует счастье с погоней за легкодоступными удовольствиями (в итоге ведущей к пресыщению и скуке), и, делая таким образом упор на «Легком» счастье, упускает или недооценивает не только творческий труд, но и индивидуально-смысловое измерение в целом. Погоня за таким «усеченным» счастьем не принесет, как мы теперь хорошо понимаем, счастья истинного.

12. Положительные взаимосвязи, существующие между понятиями, ранее нередко противопоставлявшимися друг другу подобно «добру» и «злу» (эгоизмом и альтруизмом, смыслом и эгоизмом, наконец, между всеми шкалами разработанных анкет), опровергают возможность применения бинарного мышления в духе «или-или» применительно к теме предпринятого исследования. Включенность в индивидуальный потенциал компонентов высшего уровня *обеих* систем ЛОКС (дуалистичной по своей природе) подразумевает преодоление бинарного мышления. На смену принципу «или-или» приходит принцип «и-и».

Использование методов выборки переживаний позволило получить новые и разнообразные результаты, во многом меняющие традиционно принятые, однако экспериментально непроверенные представления, имеющие место в экзистенциальной философии, общей и позитивной психологии. Закономерности, повторяющиеся в исследованиях ESM-1, 2 и 3 практически у всех испытуемых, позволяют строить далеко идущие предположения относительно более общих механизмов функционирования человеческой психики, дают возможность вплотную приблизиться к точным ответам на вопросы о природе человеческого потенциала, его реализации и достижении счастья.

РАЗДЕЛ 5

МЕТОДИКИ УСИЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА

5.1. Эвдемонический Тренинг

В своем последнем интервью А. Маслоу задается вопросом, можно ли научить взрослого человека такому отношению к себе, при котором личностный рост ассоциировался бы с процессом движения к самоактуализации [361, р. 137]. В рамках ЛОКС подобное подразумевает контакт индивида со своим внутренним потенциалом (Личностной Уникальностью) и формирование «Высшего» Эгоизма, считающего реализацию ЛУ главной жизненной ценностью, приносящей наивысшее счастье.

За время исследовательской работы мы не обнаружили тренинговых методик, позволяющих заинтересованному взрослому индивиду ощутить свой уникальный внутренний потенциал, войти с ним в контакт, после чего способствовать его совершенствованию и реализации. Как писал Ф. Ницше, «мы чужды себе: на то имеется великая причина. Мы никогда не искали себя – как же могло случиться, чтобы мы однажды нашли себя?» [230].

С точки зрения С. Франклина, установление ощущения собственного «я» требует от индивида способности к интроспекции. Последняя является трудным процессом, поэтому большинство людей ее избегает. Особенно нелегко это делать тому, кто больше настроен на создание благоприятного впечатления перед другими, поэтому не привык вглядываться внутрь. Не только самореализация, но и психотерапия требуют серьезной работы субъекта в деле исследования себя и честной оценки своего потенциала [360, р. 50-51]. Чтобы стать собой, обрести счастье, нужно вначале познать себя (в том числе, получить представление о своем потенциале), а для того, чтобы познать себя, необходимо научиться «слушать» свой организм. И наоборот, бытие «не самим собой» делает человека несчастным [360, р. 37].

Постепенно для нас стала очевидной необходимостью разработки последовательности упражнений, позволяющих приблизить психологическую практику и повседневную активность стремящегося к самореализации человека к теоретическим построениям.

Методика. В 2011 г. нами был разработан «Эвдемонический Тренинг» (ЭТ), основанный на классических и современных идеях эвдемонии. Он состоит из небольшого объема теории и двадцати упражнений, проводимых автором в небольших группах на протяжении пяти недель [99; 118]. Цель ЭТ заключается в том, чтобы помочь каждому участнику войти в контакт со своим «настоящим внутренним я», своим «дэймоном», а также исследовать основные аспекты собственной жизни (работа, проведение досуга, состояние здоровья, взаимоотношения, прошлые выборы и будущие перспективы) с подобной точки зрения.

В своей практической работе мы говорим участникам тренингов и клиентам о находящейся внутри них *возможности* – Личностной Уникальности с целью повысить их мотивацию и тем самым помочь осуществить желаемые изменения (вне зависимости от действительного наличия или «величины» гипотетического потенциала).

Приведем примеры разговорных упражнений из середины тренинга (прямая речь ведущего).

1. С точки зрения древнегреческих философов, человек, ведущий эвдемоническую жизнь, находящийся в контакте со своим дэймоном, способен отличать «верные» желания от «неверных» (для себя самого). Выраженное ощущение внутренней правоты в ситуации жизненного выбора показывает, что индивид опирается на свое «истинное я». Могли бы вы привести собственные примеры подобного рода и рассказать о том, что при этом чувствовали?

2. Приведите примеры верных для вас долговременных целей; тех, что лишь вы один способны достичь и осуществить.

3. В каких жизненных ситуациях вы ощущаете, что живете «поперек себя», находясь тем самым в состоянии *дисдэймонии*, своего рода внутреннего конфликта?

4. Осознаете ли вы, что неудача в реализации своего уникального потенциала подразумевает общую неудачу вашей жизни?

Организация исследования и контингент испытуемых. Шесть занятий с первой экспериментальной группой проводились раз в неделю; продолжительность каждого занятия составляла 4 астрономических часа. В тренинге принимали участие 15 человек в возрасте 27-36 лет: 9 женщин и 6 мужчин, все с высшим образованием. Тренинг проводился в период 11.05–15.06.2011 г. На первом занятии (11.05.2011), а также спустя месяц после окончания последнего занятия проводилось обследование испытуемых с помощью опросника «ЗУЛУРЭГ» (подробное описание опросника дано в подразделе 3.2; текст приведен в приложении) с последующим сравнением полученных данных. Результаты представлены в табл. 5.1.

Таблица 5.1

**Статистические результаты использования
опросника ЗУЛУРЭГ до и после Эвдемонического Тренинга**

Шкала	Время	m	σ	p
0	До ЭТ	2,73	1,16	0,007
	Месяц после ЭТ	1,27	0,92	
1	До ЭТ	11,9	1,51	0,004
	Месяц после ЭТ	13,7	1,40	
2a	До ЭТ	33,1	5,18	0,005
	Месяц после ЭТ	39,0	3,40	
2b	До ЭТ	12,6	2,82	0,003
	Месяц после ЭТ	18,7	3,26	
2c	До ЭТ	10,0	2,93	0,002
	Месяц после ЭТ	4,47	2,95	
3a	До ЭТ	13,8	1,66	0,084
	Месяц после ЭТ	15,1	1,67	
3b	До ЭТ	10,1	2,58	0,001
	Месяц после ЭТ	4,13	2,20	
3c	До ЭТ	7,33	1,23	0,006
	Месяц после ЭТ	9,20	1,70	

Примечания:

1. m – среднестатистический показатель
2. σ – стандартное отклонение
3. p – уровень статистической значимости. Использовался критерий Вилкоксона (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Обсуждение. Как видно из табл. 5.1, практически все изменения по шкалам опросника «ЗУЛУРЭГ» статистически значимы и взаимосвязаны. Имеет место существенный рост показателей, связанных с эвдемонической активностью [«Разумного» (в современной трактовке – «Высшего») Эгоизма и особенно Личностной Уникальности], а также сильное уменьшение шкалы «Базового» Эгоизма и шкалы Гиперсоциальности (более чем в 2 раза). Последний результат интересен еще и потому, что авторские упражнения по курсу Эвдемонического Тренинга не были направлены на дискредитацию «материалистического эгоизма» либо «избыточной социальности». Программа тренинга имела позитивный характер – в основном, в направлении культивирования своего «дэймона», своей Личностной Уникальности. Мы считаем, что подобные изменения имели системный характер, являясь одним из следствий роста ЛУ и РЭГ (аналог «Высшего» Эгоизма в нынешней версии теоретической модели). Имел место некоторый рост шкалы «Здоровья», шкалы «Умеренности» и шкалы «Социальной Синэргии», так же как и увеличение достоверности по нулевой шкале (уменьшение стремления испытуемых создать о себе исключительно положительное впечатление).

Напомним, что шкалы опросника «ЗУЛУРЭГ» соответствовали второй, неокончательной версии теоретической концепции. В рамках нынешней двусистемной ЛОКС мы бы отметили, что концентрация субъекта на развитии высшего уровня обеих систем ведет к автоматическому и быстрому «сбрасыванию балласта» – уменьшению представленности нижележащих уровней. Можно предполагать, что у взрослого человека избавление от «вредного» несколько опережает по времени формирование «нового и полезного».

Сравнительная легкость и системный характер сдвига в сторону эвдемонической жизненной ориентации косвенным образом поддерживают гуманистический

постулат о (более-менее) справедливом распределении «даров природы» (врожденного потенциала, либо, по крайней мере, его ощущения) среди людей. С другой стороны, можно предположить, что участники первого тренинга подобного рода уже обладали мотивацией, необходимой для внутренних изменений, поскольку выразили собственное свободное желание по участию в исследовании. В этом случае им потребовалась лишь небольшая первоначальная поддержка со стороны специалиста.

Изменения в показателях шкал ЗУЛУРЭГ могут быть интерпретированы в качестве действующей динамической системы, которая отмечает движение личности в сторону эвдемонической, гедонистической, патологической или какой-либо другой жизненной ориентации.

Следует отметить, что высокий показатель индивида по шкале Личностной Уникальности, в первую очередь, означает выраженное ощущение внутреннего неповторимого «я», а вовсе не обязательно талант, подобный Моцарту и Бетховену (хотя теоретически не исключена и подобная возможность). Краткосрочные результаты Эвдемонического Тренинга были обсуждены в интервью, завершающими исследование. Отчеты наших подопечных касались усилившейся способности полагаться на собственные силы, желания прокладывать уникальный жизненный путь, иметь более глубокие и насыщенные отношения с близкими людьми, искать своих «единомышленников» – людей близких по духу, вести более здоровый образ жизни.

Ни один участник эксперимента не обнаружил за истекший после ЭТ месяц какой-либо особенный «талант», хотя это и не являлось целью исследования. Но большинство из них стали тратить больше времени и сил на совершенствование в тех видах активности, к которым они ощущали внутреннюю склонность, приобретая тем самым большее удовлетворение от своей «эвдемонической» жизни.

Таким образом, имело место общее уменьшение и снижение значимости «низших» эгоистических компонентов в сочетании с качественной трансформацией «высших» во имя духовного роста и самореализации. Можно утверждать, что «идея собственной ЛУ» принесла испытуемым немало полезных результатов в довольно сжатые сроки. Вот что пишет в похожей связи К. Хитченс: «В сфере же психологии существует вероятность, что верить в нечто выгодней, чем не верить ни во что, даже

если это нечто не имеет никакого отношения к действительности» [308, с. 210]. Подобная же аргументация возможна применительно и к психологии смысла (подраздел 3.5).

Полученная совокупность данных ясно показывает возможность системного сдвига в сторону эвдемонической ориентации за сравнительно короткий промежуток времени (24 астрономических часа в течение 5 недель). Отметим, что эвдемоническая жизнь рассматривается в настоящее время в качестве главной альтернативы массовой гедонистической погоне за быстрыми удовольствиями [420; 441]. Во всяком случае, существенное снижение показателя «Базового» Эгоизма (более чем в 2 раза), так же как и рост показателя Личностной Уникальности (в полтора раза) всеяют оптимизм относительно возможностей эвдемонического обучения.

И все-таки, какие причины могли подтолкнуть столь существенные внутренние изменения у наших подопечных? Мы предполагаем, что это произошло благодаря их пониманию: ограничений, связанных с материалистическим эгоизмом из-за повторяемости наслаждений и адаптации к ним; неограниченных глубин своей Личностной Уникальности, открывающих дорогу к самопознанию и осмысленной жизни; возможности включения гедонистических компонентов в эвдемоническую жизнь (но не наоборот) – в том числе, в качестве «заслуженного поощрения».

Переориентация в системе «ЭГ» может быть описана следующим образом: индивид ощущает нарастающие сигналы ЛУ и постепенно отворачивается от погони за материалистическими удовольствиями, направляя, таким образом, высшие уровни системы «Эгоизм» на самореализацию. Движение в сторону духовности парадоксальным образом снижает порог гедонистических удовольствий (вследствие их нечастого получения), сохраняя тем самым полный спектр человеческих ощущений. И наоборот, настойчивая гонка за материалистическими наслаждениями повышает порог их получения, наталкивается как на закон адаптации (привыкания), так и на «гедонистический парадокс» [334], что несет потенциально саморазрушительные тенденции.

С годами эвдемонически ориентированный индивид все больше отдаляется от простых гедонистических удовольствий, чтобы посвятить больше времени «делу

жизни» и самореализации [361, р. 128]. Получаемое в этом случае наслаждение связано, помимо прочего, с уровнем сложности активности, в которую вовлечен человек.

Мы по-прежнему не можем утверждать, что каждый индивид от рождения обладает неким «даром» (личностным потенциалом, «дэймоном»), но, по крайней мере, мы теперь знаем, что его ощущение может быть сравнительно быстро усилено у обычных взрослых людей с возникновением сопутствующих положительных эффектов.

Разумеется, мы также признаем возможность спонтанного «взрыва способностей», происходящего у некоторых индивидов между 40 и 50 годами, о чем пишет, в частности, М. А. Холодная [310]. Подобную же возможность не исключают К. Юнг и А. Маслоу, говоря о более старшем возрасте индивидуации и самоактуализации. Ведь именно по мере все большего взросления у человека усиливается «чувство жизни» [220]. Врожденная способность (как у птицы к полету) также должна «созреть», однако «срок созревания» разных способностей, как нетрудно убедиться, сильно отличается.

Указанные соображения не отменяют пользы целенаправленного формирования «Высшего» Эгоизма субъекта, чтобы впоследствии его Личностная Уникальность могла актуализироваться раньше и по возможности без «взрывов».

Впоследствии (в 2013 г.) в ЭТ были также введены парные ролевые игры следующего содержания: один из участников говорит от имени своей Личностной Уникальности, перечисляет ее «достоинства», приводит внутренние и внешние подтверждения ее существования. Другой участник, выполняя функции «помощника и защитника» (ЭГ-4), ищет способы продуктивной реализации ЛУ (в том числе, в диалогах с ней, демонстрирующих внешне парадоксальный альтруизм «Высшего Эгоизма»).

В том же году появились «упражнения для отстающих», перебрасывающие мостик от Эвдемонического Тренинга к ЛУ-терапии (подраздел 5.2). Индивид, никак не ощущающий собственную Личностную Уникальность, превращается в свой «любящий ЭГ» и начинает ускоренными темпами создавать ЛУ (ее идею) с нуля. На

первом этапе конструируется «У» – «задатки». Участник тренинга размышляет над способностями родителей, которые они могли ему передать, над тем, за что его хвалили в детстве и т. д. Данная стадия плавно перетекает в «разработку» выявленного содержания, выполнение соответствующих заданий и фиксацию характерных для них внутренних ощущений, связанных с индивидуальным саморазвитием. На следующем, третьем этапе индивиду рекомендуется выполнять постепенно усложняющиеся задания в контакте с другими людьми, думая о приносимой социальной пользе. Наконец, последний этап связан с предполагаемым будущим выходом в духовное измерение, пространство уникального жизненного пути, реализации своего предназначения.

С одновременным «выстраиванием» ЛУ можно задуматься и о положительных аспектах жизни, связанных с системой «ЭГ» – укреплением собственного здоровья (расширением возможностей своего организма), улучшением отношений с близкими, поиском единомышленников, заботе о внутреннем потенциале как высшей жизненной ценности и т. д.

В связи с тем, что автор работы регулярно проводит ЭТ с 2011 г. и следит за накапливающейся статистикой, он имеет в настоящее время (2015 г.) возможность представить, прокомментировать и обобщить наиболее яркие примеры воплощения и дальнейшего развития индивидуального потенциала некоторыми участниками.

Д. Б., 42 года, тренер по альпинизму и скалолазанию, горный гид. Постепенно отказался от финансово выгодных «стандартных» проектов горных и скальных восхождений (с более слабыми участниками) и перешел к индивидуальным первопрохождениям – нередко в неподходящих погодных условиях. В результате совершил неожиданный для всех «скачок» в профессиональной эволюции, быстро выдвинувшись в число известных восходителей.

Р. К., 39 лет, юрист. Вскоре после окончания ЭТ предложил своему руководству подать иск в отношении компании, имевшей значительные «связи» в высших эшелонах власти и активно пользовавшейся представлением о собственной неуязвимости в нечистоплотной конкурентной борьбе. С трудом получив согласие, в течение года добивался организации судебного процесса в условиях всеобщего скеп-

сиса и пессимизма относительно его перспектив и результатов. В конце концов процесс удалось организовать и выиграть, что на тот момент явилось большой неожиданностью для всех участвовавших в нем сторон [163, с. 106]. Достигнутый результат позволил Р.К. переключиться на решение интересных для него и «невыполнимых» для других его коллег задач, в реализации которых проявилась незаметная ранее изобретательность, высокая активность, профессиональная интуиция и, особенно, вера в собственные силы (отныне основанная на чувстве собственной «уникальности», доступной «лишь для него одного»).

Л. Ю., 45 лет, научный работник (специальность философия). Приступил к работе над диссертацией, предметом исследования которой являются воззрения малоизвестных средневековых ученых, не снискавших всеобщего признания и не оставивших после себя научной школы. Л.Ю. стремится показать, как разработанные ими оригинальные идеи были впоследствии подхвачены, до известной степени видоизменены, а затем широко популяризированы лицами, вошедшими в историю философии как «истинные» создатели данных теорий. В процессе начатого исследования Л.Ю. изучил латинский язык и решил целый ряд нетривиальных научных проблем.

Общим для всех вышеприведенных примеров является, в первую очередь, повышение уровня сложности решаемых задач: субъект, не боясь, выбирает такую работу, с которой он способен справиться на пределе своих нынешних возможностей. Трудность и абсолютная новизна проблемы (тем не менее, отвечающей Личностной Уникальности субъекта) ведут к ускоренному развитию и совершенствованию внутреннего потенциала при работе с ней. Субъект начинает проявлять в данной активности такие личностные особенности, которые ранее не были заметны (т. е., вероятно, находились в «скрытом», «дремлющем» состоянии, поскольку не имели соответствующей сферы приложения). Отсутствие гарантированного результата компенсируется глубокой вовлеченностью в сам процесс деятельности, богатый на неожиданности [180].

Интересно, что все трое индивидов отметили, что в какой-то момент им потребовалось как бы «перешагнуть через себя» – свои многолетние профессиональные

привычки и жизненные (в том числе, социальные) стереотипы. Мы расцениваем подобное действие как яркий пример *самотрансцендирования*, открывающего новые жизненные горизонты.

«Общепринятые» виды активности с их стандартными подходами (как правило, принадлежащие к третьему, «социальному» уровню осуществления самореализации) отныне расцениваются как нечто посредственное, как «место для отдыха». Общество по-прежнему получает пользу от деятельности данных субъектов, которая стала гораздо более «специализированной», «личностной» и «глубокой». Указанный факт еще раз демонстрирует отмеченное в предыдущих разделах отсутствие противоречий между «эгоизмом» и «альтруизмом» в творческой активности реализующего свой потенциал индивида. Высокая осмысленность жизни, ее насыщенность уникально-значимыми переживаниями представляют, в рамках нашей концепции, достижение наивысшего счастья в настоящей, «собственной» жизни.

Следует обратить внимание на один важный момент: все три участника работали в выбранной профессии задолго до ЭТ и, значит, так или иначе реализовывали себя в ней (в рамках ЛОКС мы говорим о «социальной» самореализации, относящейся к третьему уровню модели). Эвдемонический Тренинг, таким образом, не потребовал от них придумывать что-то новое в своей жизни; он просто подтолкнул их к переходу на следующий (четвертый) – сугубо индивидуальный уровень самосовершенствования, отныне связанный с приоритетной реализацией уникальных внутренних достоинств в решении нетривиальных профессиональных проблем. Этому также способствовал их отнюдь не юный возраст, соответствующий этапу зрелости. Указанные индивиды, начавшие открыто использовать заложенный в них уникальный потенциал, являются профессионалами в расцвете сил – в отличие от исторических персонажей, изучаемых и приводимых в пример А. Маслоу.

Удивительное совпадение некоторых общих признаков наступившей уникальной самореализации у всех трех человек (срок в несколько лет с момента завершения ЭТ, возраст, пол, отнесенность специфической активности к избранной ранее профессиональной деятельности, резко заявившие о себе ранее незаметные личностные особенности, говорящие о переходе на качественно иной уровень развития,

выросшая работоспособность с иным масштабом задач и т. д.) еще ждут дальнейшего исследования и более подробных объяснений. Мы также осознаем возможность появления новых подобных случаев среди участников, прошедших ЭТ позднее, в связи с чем продолжаем следить за ними.

Академические споры о возможности и границах изменения личности взрослого человека [208] могут получить новое направление с учетом разработанной теоретической модели и практических результатов. Личность способна к существенным изменениям на протяжении всей жизни в случае обнаружения, развития и реализации уникального внутреннего потенциала в напряженной творческой активности (работают обе системы ЛОКС). Три вышеприведенных примера, демонстрирующие появление ранее незаметных (скрытых) свойств личности, в полной мере подтверждают данное положение. И наоборот, существование индивида в рамках трех уровней одной системы (ЭГ) ведет к остановке в личностном развитии.

В то же время, общий невысокий процент индивидов, приступивших к реализации своего уникального потенциала, по-прежнему (с еще большим основанием) заставляет предполагать весьма неравномерное распределение природных задатков в общей популяции – как с точки зрения присутствия врожденного потенциала, так и в желании его развития и реализации. Впрочем, в обнаруженной закономерности можно при желании отыскать и положительные стороны, связанные с воплощаемыми большинством людей тенденциями «стабильности», которые создают общий баланс развития, взаимодействуя с тенденциями «скорейшего прогресса», воплощаемыми меньшей, «передовой» частью населения.

Полуструктурированные интервью. Эвдемоническая активность индивида, описываемая нашей моделью, предполагает наличие осмысленных целей, при которых, в том числе, меняется отношение к боли и страданиям – «неудовольствию» в гедонистическом понимании. Последнее было экспериментально подтверждено в проведенной нами серии полуструктурированных интервью со скалолазами в период 20.04 – 07.05. 2011г. в палаточном лагере у скалы Красный Камень (Крым). В опросах приняли участие 27 скалолазов (24 мужчины и 3 женщины) в возрасте от 19 до 43 лет, тренировавшиеся на Красном Камне.

Большинство ответов на вопрос «Для чего вы занимаетесь скалолазанием?» касались смысла жизни, саморазвития, личностного роста и духовности. Почти каждый воспринимал неприятные физические ощущения во время тренировок и между ними (а иногда и травмы) как существенную часть жизни скалолаза, как важный показатель роста и развития. Страх падения (срыва) на маршруте также нередко имел позитивный смысл, являясь «внутренним препятствием, которое следует преодолеть», «советчиком» или даже «полезным состоянием, которое порождает приятное возбуждение и дает дополнительную энергию». Преодоление тяжелого маршрута обычно вызывало также гедонистическое удовольствие и радость, однако данные эмоции были сравнительно недолговечны: они обычно длились от нескольких минут до нескольких часов и исчезали с началом следующего, более сложного маршрута, снова уступая место эвдемоническим мыслям, чувствам, ощущениям.

Как показали интервью, большинство скалолазов считали обыденную, «мирскую» жизнь чересчур «легкой», недостаточно насыщенной, временами «фальшивой» и «суетливой». Ее удовольствиями можно было наслаждаться очень недолго, поскольку они «не давали ничего существенного телу и душе». С другой стороны, скалолазание расценивалось как более «насыщенная», «реальная», хотя зачастую «нелегкая» жизнь, дававшая возможность полного функционирования. Упомянулось, помимо прочего, усиление внутренней коммуникации (продуктивного «разговора с самим собой»), необходимой для преодоления экстремальных ситуаций на маршруте. Мы интерпретируем подобные внутренние диалоги как контакт обеих систем ЛОКС, олицетворяющих в данном случае реальные возможности спортсмена (его ЛУ) и оценку возникающих трудностей (в том числе, опасностей для жизни и здоровья) конкретной трассы (система «ЭГ»). В некотором смысле, ситуация «борьбы за выживание», мобилизующая ресурсы в напряженной ситуации, делает «слышимой» работу обеих систем [99].

Как видим на данных примерах, эвдемоническая (временами потоковая) активность в общем и целом ведет к подчинению «Базового» Эгоизма, оставляя в то же время некоторое пространство и для гедонистических удовольствий, заполняющих недолгие паузы в основной деятельности. Налицо здоровье на первом, «телесном»

уровне (связанное, помимо прочего, с жизнью в природных условиях и очень умеренным питанием), так же как и наличие чувства принадлежности к скалолазному сообществу. Активность скалолаза имеет уровень сложности на грани предельного, что, в сочетании с отсутствием конкуренции (для большинства любителей) создает условия для частого возникновения потоковых состояний. Собственное развитие и совершенствование полностью определяются вложенными в деятельность усилиями. Именно в скалолазании легко обнаружить все четыре направления эвдемонии, которые изучает современная позитивная психология: черты личности, активность, события и группы.

Полученные результаты полностью согласуются с идеями основателя логотерапии В. Франкла, считавшего страдание неотъемлемой частью жизни, придающим ей смысл [297]. В рамках ЛОКС данная идея отражается приоритетным положением эвдемонических компонентов системы по отношению к гедонистическим, хотя последние, будучи необходимыми для жизнедеятельности, не исключаются полностью.

Поскольку эвдемонический образ жизни связан с прилагаемыми усилиями, мы считаем необходимым еще раз обсудить термины Д.А. Леонтьева «культура усилия» и «культура расслабления» в связи с эвдемонией (и гедонизмом в качестве оппозиции). С нашей точки зрения, оба понятия можно трактовать не только метафорически, но и понимать буквально. Действительно, что именно усваивает человек из контактов с культурой, в том числе современной: этику работы и самосовершенствования или этику расслабления и потакания своим прихотям? Занимается ли он простым потреблением культуры (подобно поеданию конфет) или трудится, как это свойственно эвдемонии, над пониманием ее лучших образцов, беря их за основу развития и выражения собственного потенциала?

С нашей точки зрения, эвдемоническая составляющая культурных шедевров (основанных на «культуре усилия») может быть лучше передана зрителям, если предлагаемое художественное произведение будет сопровождаться самоотчетом художника, свидетельствами его близких – одним словом, подробнейшим описанием творческого *процесса* и затраченного гением специфического *труда* в ходе работы

над ним – с целью разбудить у зрителей (учеников) соответствующую, но теперь уже собственную активность. Впоследствии им также может быть предложено создать «собственное творение», не отходя от шедевра, который их заинтересовал, почувствовать, какого рода специфическая работа может и должна быть проделана, как это коррелирует с их личным потенциалом. Одним словом, мы считаем, что творения культуры должны приносить не только и не столько чисто эстетическое (пассивное) удовлетворение «потребляющему» их зрителю, сколько побуждать, провоцировать его начать делать что-то «свое», стремясь тем самым к высшему уровню собственного индивидуального развития [151].

Таким образом, разработанный нами Эвдемонический Тренинг дал возможность усиливать эвдемоническую направленность личности, связанную с осознанием и реализацией личностного потенциала. Дальнейшая работа подобного рода позволит, как нам кажется, приблизиться к решению наиболее волнующих проблем психологии и духовной жизни в целом. Полученные теоретические и экспериментальные результаты являются примерами того, как древняя философия эвдемонии способна обретать новое, свободное и мощное дыхание в рамках современной психологии.

5.2. Терапия Личностной Уникальностью

Современная психотерапия насчитывает около 400 систем [251]. При этом, как отмечают М. Линн и С. Снайдер, у людей существует отчетливая потребность в поиске собственной неповторимости, уникальности [394, р. 395]. «Любой организм, возникший в результате естественного отбора, – пишет Р. Райт, – по умолчанию находится во власти иллюзии, что он особенный» [255, с. 448].

Различия между индивидами могут помочь всему обществу успешно решать новые проблемы, поскольку увеличивается вероятность наличия в популяции хотя бы одного человека, обладающего необходимой информацией и навыками для ре-

шения. Напомним, что в ЛОКС существенные различия между людьми задаются с помощью системы «Личностная Уникальность».

Уже в глубокой древности существовали техники по «уходу в себя», «погружению в себя», развитию способности «отступить в себя» и «укрыться в себе» как в хорошо оборудованном убежище. Понятия «читать самого себя» и «лечиться» рассматривались в качестве синонимов. Знаменитая в античные времена «секта терапевтов» связывала самопознание и внимание индивида к собственной душе с его общим здоровьем, способностью противостоять жизненным испытаниям. Как отмечает М. Фуко, связь между медициной (в данном случае, психотерапией) и заботой о себе является старинной, традиционной [303].

Основываясь на разработанной теоретической модели, мы подготовили систему психотерапии и самотерапии, в ходе которой клиент осознает собственную Личностную Уникальность (ЛУ) в качестве «идеальной» части, определяющей его жизненное предназначение, что служит защитой от внешнего дистресса [110; 127; 131; 158; 389]. В терапии Личностной Уникальностью (ЛУТ) мы используем лишь одну из двух основных систем (ЛУ), взятую вне взаимодействия с системой «ЭГ». Поэтому речь в данном случае пойдет не о самореализации, а, в первую очередь, об улучшении внутреннего состояния в периоды дистрессов и кризисов, приходящих из внешнего мира.

ЛУТ представляет собой систему, позволяющую человеку (который до сих пор направлялся внешними факторами и, в том числе, другими людьми) наконец войти в контакт с самим собой. Социальные роли, которые индивиду приходится играть в современном динамичном мире, не только многочисленны, но и нередко противоречат друг другу. По контрасту Личностная Уникальность «едина» и «идеальна», а значит всегда представляет внутренний «островок стабильности» вне зависимости от условий окружающей среды. Как писал Эпиктет, «одна только душа человеческая безопаснее всякой неприступной крепости» [330, с. 34].

Как известно, этика дает человеку представление об идеалах. Постулирование идеальной природы ЛУ предполагает тем самым этически ориентированный характер последней. В то же время этика имеет дело с «человеком вообще», а не с кон-

кретным индивидом – в отличие от ЛУТ, предполагающей исключительность Личностной Уникальности каждого ее носителя. Замечание Д. Майерса о том, что большинство людей склонны считать собственные таланты и добродетели чем-то особенным, исключительным [211, с. 107], лишний раз подчеркивает внутреннюю экологичность разработанной методики.

Вместо того чтобы всю жизнь искать внешние авторитеты и следовать их рекомендациям, индивид начинает понимать, что мог бы «изнутри» научиться, как ему следует жить – доверять собственному организму (его «идеальной» части), своим мыслям и чувствам. «Внутренний» идеал гораздо надежнее «внешнего» вследствие неподконтрольности человеку окружающего мира. В определенном смысле гуманистическую психологию можно было бы переименовать в «субъективно-идеалистическую».

Предполагая, что многие проблемы индивида связаны со стрессами и «неудачами», приходящими из внешнего мира, мы предлагаем клиенту перейти на «другой уровень»: временно покинуть систему «ЭГ», ведающую «мирскими» делами и обратиться к внутренней, «идеальной» системе ЛУ; временно оставить третий уровень «социальной реализации» и подняться выше – к четвертому уровню «чистой индивидуальности» в системе «ЛУ».

Поскольку, как уже отмечалось в ранее приведенной цитате М. Селигмана (подраздел 4.4), для современного человека осталась лишь одна жесткая и неудобная «духовная табуретка» – собственное «я» – будет оправданным делать данное «сиденье» больше и комфортабельнее. С нашей точки зрения, подобное лучше всего достигается введением понятия «Личностная Уникальность» как «внутреннего сокровища» индивида. Если изменчивая и нестабильная окружающая среда предоставляет все меньше надежных опор, значит необходимо создавать опоры внутренние. Можно сказать, что идеи ЛУТ в чем-то близки позитивному мышлению, только повернутому внутрь: «Все будет хорошо – но внутри меня, а не во внешнем, мало-предсказуемом и неподконтрольном мире».

С нашей точки зрения, ЛУТ имеет важное преимущество перед терапией В. Франкла. Напомним, что данный ученый (и вслед за ним позитивный психолог М.

Селигман) помещают смысл вовне субъекта – в окружающем мире (подраздел 3.5). При этом они не учитывают, что в этом случае любое резкое изменение внешней ситуации способно привести и к «потере» человеком смысла жизни. Согласно их же логике, новые условия неизбежно потребуют от индивида отыскания нового смысла, и это (потеря смысла с его последующим поиском) будет многократно повторяться на протяжении жизни, подвергая дополнительным испытаниям психику человека. Неудивительно, что П. Вонг [442] ассоциирует экзистенциализм с «темной» стороной существования: «внешнезаданный» смысл так легко потерять в непрерывно меняющемся мире. Как видим, некоторые постулаты экзистенциальной терапии сами способны провоцировать логоневрозы вместо того, чтобы бороться с ними.

Мы отмечаем поразительную для ученых данного уровня недалекость, которую «исправляет» Терапия Личностной Уникальностью как одно из приложений ЛОКС. Согласно ЛУТ, именно внутреннее лоцирование идеальной части психики не способно привести к ее исчезновению вследствие перемен во внешнем мире: так или иначе, Личностная Уникальность всегда будет со своим носителем, пока тот остается в живых. С другой стороны, именно шкала Личностной Уникальности имеет в целом наибольшие корреляции со шкалами опросника «смысложизненных ориентаций» (подраздел 3.5; табл. 3.11). Это значит, что ЛУТ способствует, помимо прочего, обретению (усилению) осмысленности субъектом собственного бытия. Измерение «смысла» появляется в жизни субъекта лишь после понимания им глубинных слоев собственной индивидуальности. Таким образом, становится полностью понятным предпринятое нами помещение «источника смысла жизни» внутрь индивида.

Также и «подсознательный бог» В. Франкла, олицетворяющий совесть, (фактически близкий к Суперэго З. Фрейда), едва ли имеет заметное сходство с Личностной Уникальностью.

Обнаружение, контакт и возможная реализация индивидом своей «идеальной» части кажутся нам более конкретной и привлекательной целью, нежели достаточно абстрактные поиски «смысла жизни». ЛУТ позволяет намного проще реализовать ценности отношения по В. Франклу в качестве одного из основных элементов лого-

терапии – создавая их в настоящем, на основе опоры на собственную Личностную Уникальность и ее «отношение» к неприятному событию, недавно выпавшему на долю человека.

Ход мыслей при ЛУТ может быть примерно следующим: «Я успешно прохожу травмирующую ситуацию, поскольку сохраняю все ценное (ЛУ), что заложено в меня. Это говорит о моей внутренней силе, моем потенциале». Как видим, в последнем случае субъект не остается «наедине» со своим негативным страданием в проблематичных попытках его облагородить – теперь у него есть позитивный противовес в лице ощущаемой Личностной Уникальности.

«Молитва смирения» Р. Нибура в подобном случае интерпретируется следующим образом: мы реализовываем Личностную Уникальность с помощью Высшего Эгоизма там, где можно изменить внешнюю ситуацию, и просто «держимся» за свою ЛУ (или за идею о ней) там, где изменения невозможны, и где от нас требуется принятие имеющихся обстоятельств. В первом варианте достигаются франкловские «ценности созидания» и связанные с ними «ценности переживания», во втором – «ценности отношения» и частично «ценности переживания».

Как известно, Сократ видел суть любви в ее устремленности к высшим ценностям, главной среди которых является «дэймон» (аналог ЛУ) – внутренний дух индивида, его прирожденное совершенство [410, р. X]. Отметим, что «идеальная» природа Личностной Уникальности чем-то напоминает нам обсуждавшиеся выше представления Платона о совершенном мире, однако помещенном внутри индивида [141]. Внутренние ресурсы человека, позволяющие справиться с имеющимися проблемами, ассоциируются в некоторых работах с понятием глубинного центра, места тишины и спокойствия [12], бессознательной самости, являющейся средоточием высших человеческих сил [333]. В связи с этим нам показалось логичным и обоснованным включить подобные «ресурсные» представления в практику работы – особенно с интеллигентными, образованными клиентами, эрудированными в области психологии и склонными к интроспекции.

Конструкт Личностной Уникальности существенно отличается от «идеального я», используемого К. Роджерсом [259]. Последний термин обозначает, кем человек

хотел бы стать, но пока не стал. Что касается ЛУ, которая во многом аналогична древнегреческому «дэймону», врожденному внутреннему духу человека, то она, согласно ЛУТ, уже имеется в психике, в ее бессознательной части. Задача индивида заключается в том, чтобы обнаружить свою Личностную Уникальность и жить в согласии с ней, в полной мере реализовывая древний принцип: «Познай себя, и стань тем, кто ты есть». Поэтому ЛУ в отличие от роджерсовского «идеального я» не порождает непроходимую пропасть между желаемым и действительным: искомые уникальные предпосылки присутствуют в человеке от рождения – задачей становится их обнаружение и продуктивная актуализация.

Разумеется, Личностная Уникальность не имеет ничего общего с фрейдовским «Сверх-я» (Суперэго), поскольку обозначает скорее креативные и ресурсные возможности человека, чем его способность соответствовать общественным требованиям и нормам. Мы подчеркиваем данное очевидное для специалистов различие лишь из-за некоторой схожести в звучании абсолютно разных конструктов. Отметим, что в современной терапии (в том числе, психоаналитической) подчеркивается важность наличия у пациента не только «страдающего я», но и «наблюдающего я», предполагающего лучший прогноз заболевания [212]. Почему бы тогда психотерапевту, руководствуясь подобной логикой, не попытаться создать у пациента аналог «высшего», «идеального я», чтобы увеличить перевес сил «добра» над силами «зла» в своей работе с ним?

Также полезно вспомнить выявленную З. Фрейдом сублимацию, при которой происходит перенаправление энергии на более высокую деятельность, что интенсифицирует внутренние процессы и тем самым позволяет приобрести определенную независимость от влияний внешнего мира. В этом случае, пишет З. Фрейд, «судьба не в состоянии нанести большой вред» [300, с. 31].

Сублимация относится З. Фрейдом к разряду наиболее зрелых защит, поскольку, помимо прочего, имплицитно содержит и более примитивные механизмы: «изоляция» (от негативных воздействий внешнего мира), «расщепление» (между своей реализуемой одаренностью и чужой бездарностью) и т. д. Разумеется, подобные защиты сохраняют свое действие и в ЛУТ.

Сравнивая ЛУТ с аналитической терапией, хотелось бы еще отметить, что специалисту не приходится иметь дела с присутствующими в психоанализе эффектами негативного трансфера – просто потому, что клиент ориентирован на поиск внутреннего позитива. Психолог (психотерапевт) воспринимается как такой же носитель своей собственной ЛУ – внутренней «золотой статуэтки».

Наша практика показала, что выявление и контакт индивида с *лучшей* частью себя, своим «внутренним сокровищем», которое *всегда* остаётся с человеком, позволяет ему легче пережить периоды стрессов и жизненных кризисов [183]. Еще Л. Н. Толстой указал, что для выхода из кризиса зачастую необходимо обретение новых духовных ценностей [290].

Практически любой человек может вспомнить, как в тяжелые периоды, наступающие в какой-то одной области (например, в работе), он «с головой» уходил во что-то другое, не затронутое кризисом – спорт, хобби или семейную жизнь, и таким образом находил ресурсы, чтобы пережить неприятности и справиться с ними. В этом смысле Личностная Уникальность предоставляет наиболее надежную опору вследствие своей идеальной природы и внутреннего лоцирования. Идеи ЛУТ в полной мере позволяют субъекту сохранить столь необходимую внутреннюю целостность (концептуальное единство) после окончания травмирующего события [329, с. 291].

Если у индивида уже сформировалось внутреннее ощущение собственной Личностной Уникальности (например, в ходе Эвдемонического Тренинга, рассмотренного в предыдущем подразделе), то оно как раз и будет особенно (по контрасту) усиливаться в периоды «внешних» неприятностей. Тем самым, у человека всегда будет возможность укрыться в уютном «убежище» и восстановить свое душевное равновесие. Если в окружающей среде резко повышается уровень «негативной сложности», индивид учится в защитных целях быстро переходить от нее к внутренней «позитивной простоте». Как отмечает С. Любомирски, гораздо практичнее самому быть источником положительных эмоций в сравнении с внешними событиями, поскольку в этом случае удовольствие находится в собственной власти человека [207, с. 281].

Широкая серия исследований субъективного благополучия, проведенных Мичиганским университетом, показала, что лучшим предсказателем общей удовлетворенности жизнью является не удовлетворенность семейной жизнью, дружбой или уровнем доходов, а удовлетворенность собой [408, р. 109]. Понятие Личностной Уникальности как нельзя лучше подходит для культивации данного состояния, причем, как нам видится, по трем причинам. Во-первых, идеальная природа ЛУ автоматически предполагает положительное отношение к ней. Во-вторых, нахождение идеальной ЛУ глубоко внутри человека означает, что размышления (при желании – медитация) о ней неизбежно приведут к общему улучшению отношения индивида к себе. Наконец, в-третьих, Личностная Уникальность представляет только часть психики индивида, поэтому положительное отношение к ней может сохраняться даже в том случае, если человек отрицательно настроен к другим своим «частям». Как пишет в подтверждение сказанному А. Маслоу, «хороший терапевт должен помочь своему клиенту увидеть себя, пробиться сквозь защитные механизмы к его *«самости»*» [218, с. 64].

В то же время самотерапия, осуществляемая с помощью ЛУТ, отнюдь не является синонимом изоляции – психологической защиты, практикуемой, главным образом, шизоидными личностями [212]. Шизоид, подобно многим невротикам, имеет внутри себя глубоко антагонистичные, конфликтующие между собой части, в то время как ЛУТ предполагает достаточно благоприятную внутреннюю среду с присутствием в ней «идеальной» субстанции. Шизоид, используя изоляцию, просто уходит в мир своих отвлеченных фантазий, в то время как ЛУТ сосредотачивает внимание клиента на его самых лучших качествах, подлежащих будущей актуализации во внешнем мире.

В то же время, «интровертированная самодостаточность» некоторых шизоидных пациентов, которая «спасает от тревоги, вспыхивающей при взаимоотношениях с реальными людьми» [46, с. 57], вполне может быть взята на вооружение здоровыми людьми как *осознанный* прием саморегуляции, ведущий к уменьшению дистресса, вызванного внешними причинами.

Поверхностный взгляд может заметить некоторое сходство между постулатами ЛУ-терапии и нарциссическими проявлениями личности. ЛУТ не имеет отношения к нарциссизму, поскольку Личностная Уникальность – это не весь «я», а лишь одна часть, пока еще скрытая в бессознательном и требующая немалого труда с моей стороны для выявления и реализации. Поэтому у субъекта нет особой гордости перед окружающими; ему также не требуется и их восхищение. Тот, кто полон «истинным собой», лишен нарциссической зависти по отношению к другим. Ради развития и реализации Личностной Уникальности индивиду следует прилагать усилия, работать и вести этически правильную жизнь, чтобы осуществить свое индивидуальное предназначение. То есть в дальнейшем «идея ЛУ» дополняется «идеей труда с помощью ЛУ».

Выражаясь метафорически, субъект может рассматривать себя как «слугу» при данной идеальной части, который должен всячески помогать ей, осуществляя тем самым и собственный личностный рост. Созданный во внутреннем мире (осознанный) идеальный конструкт отныне требует от клиента реальных конструктивных действий – «доказательств» своего существования. Иначе вера субъекта в наличие собственной Личностной Уникальности может пошатнуться либо исчезнуть вообще. Подобная деятельность, связанная с реализацией индивидом своего жизненного предназначения, не имеет ничего общего с нарциссическим высокомерием и самолюбованием, с беспочвенными фантазиями собственной грандиозности. Более того, ЛУТ, по-видимому, может оказаться полезной и для некоторых нарциссических личностей, страдающих от внутренней пустоты и недостатка самоуважения [212]. Клиент получает новую возможность (реализации собственного потенциала), внутреннюю точку опоры, которая дарит ему дополнительную надежду в трудную минуту, а в случае своего успешного воплощения в будущем – заслуженное чувство самоуважения. Отметим, что еще до «внешней» самореализации индивид должен приложить «внутренние» усилия для того, чтобы обнаружить свою Личностную Уникальность и войти с ней в контакт, что, как видим, не имеет ничего общего с нарциссическими проявлениями.

Наши экспериментальные исследования (подраздел 3.4) обнаружили только одну умеренную положительную взаимосвязь – между шкалой Личностной Уникальности опросника «ЭЛУ» и шкалой «Вера в собственную уникальность» опросника «Нарциссические черты личности». Лишь одна значимая корреляция шкалы ЛУ с девятью шкалами нарциссизма подразумевает существенные различия между двумя понятиями.

Насколько нам известно, личности с достаточно высоким самоуважением не бывают склонны к самоубийству, поэтому маленькая порция «нарциссизма» может оказаться полезной в трудных ситуациях. Растущие в ходе ЛУТ достоинство и самооценка клиента являются подходящим антидотом против излишней тревоги и депрессии во время любого кризиса.

Вопрос о том, что случится с нарциссическим клиентом, если ему все же удастся сформировать подобный внутренний конструкт без последующих попыток его внешней реализации – точнее, может ли данное новообразование, оставаясь «неиспользованным», усилить нарциссические проявления (в частности, грандиозные фантазии пациента), либо однозначно ослабит их – не может быть разрешен в рамках нынешнего исследования и нуждается в дополнительном изучении. Многие в данной ситуации зависят от действий специалиста, побуждающего своего клиента (в том числе, с помощью домашних заданий) к активности во внешнем мире «в соответствии со своей ЛУ». Очевидно, что при расстройствах, характеризующихся падением самооценки и потерей самоуважения (например, депрессивном или тревожном), ЛУТ наверняка способна быть полезной – по крайней мере, в качестве вспомогательного средства.

Человек никогда не завоюет мир, но и мир не может «завоевать» духовную сущность человека. В худшем случае, у индивида могут все отобрать, но никто не способен отнять у него Личностную Уникальность – истинную драгоценность. Поэтому еще одним полезным результатом обучения клиента принципам ЛУ-терапии является постепенное возникновение поистине буддистской «непривязанности» к повседневной суете. Вместо лихорадочной погони за все новыми удовольствиями (в итоге ведущей к потере себя) человек учится больше ценить то, что у него уже есть.

Это уменьшает либо полностью исключает невротическое переживание разрыва между желаемым и действительным.

В последнем случае конструкт Личностной Уникальности, «идеальной» части индивида, находится как раз посередине между его далекими идеалами и более скромными наличными возможностями, и способен при необходимости выступать в качестве связующего звена между первыми и вторыми. Это позволяет невротическому клиенту увидеть более зримый ориентир для конкретных действий по сравнению с несбыточными мечтами и грандиозными фантазиями.

ЛУТ целесообразно использовать, когда индивид (его ЭГ) временно не способен изменить неблагоприятную «внешнюю» ситуацию, поэтому лучшим способом будет принять случившееся и примириться с ним. Концентрация внимания на сохранившихся внутренних возможностях, контакт со своей «идеальной» частью помогают процессу самоутешения: «Сейчас мне плохо, тяжело, но моя Личностная Уникальность по-прежнему со мной. В будущем я смогу ее реализовать и сделать свою жизнь счастливее». Подобная фокусировка позволяет запустить и облегчить процесс коупинга, в ходе которого должен произойти постепенный «выход» из негативных переживаний к позитивным аспектам существования [385].

Идея о «превосходстве» ЛУ над событиями внешнего мира подтверждается известной иерархией в психологии, согласно которой, личностные и духовные компоненты психики индивида располагаются значительно выше уровня окружения (приносящего в данном случае кризисы и дистрессы). Соответственно, клиента и обучают культивировать этот высший уровень.

Конструкт Личностной Уникальности является в данном случае (возможно, единственным) положительным противовесом неприятностям, приходящим из внешнего мира, основой для будущих коупинг-процессов. Поскольку клиенту в начале травмирующего события сложно (если вообще возможно) искать позитивные аспекты в случившейся с ним трагедии, он может временно обратиться к своему внутреннему идеалу, сохраняя тем самым относительное психическое равновесие и силы для борьбы с трудностями. Баланс, борьба и диалектическое взаимодействие «хорошего» и «плохого», «добра» и «зла», о котором писал Р. Лазарус, противопос-

тавляя реальное восприятие жизни усеченному позитивно-психологическому подходу [385], как раз и создается в противостоянии «идеальной» ЛУ субъекта внешним неприятностям, которые на него обрушились. Виртуальное соотношение между «плохим» (имеющаяся проблема) и «хорошим» (собственная ЛУ) становится «равным». Клиент, обращаясь к своей Личностной Уникальности, получает возможность определенного дистанцирования от негативных переживаний.

Терапевтическая сила контакта индивида со своей Личностной Уникальностью может быть обоснована разными способами. Один из путей доказательства заключается в ее сравнении с конечными данностями человеческого бытия (неизбежностью смерти, свободой в негативном понимании как отсутствием внешней структуры, экзистенциальным одиночеством, бессмысленностью существования), с которыми неизбежно сталкивается любой человек [334].

Выясняется, что обращение индивида к своей ЛУ позволяет значительно уменьшить либо полностью преодолеть повреждающее действие всех вышеуказанных факторов. Неизбежность смерти способна подтолкнуть к более насыщенной жизни, основанной на реализации Личностной Уникальности. Свобода, понимаемая как отсутствие *внешней* структуры, позволяет индивиду структурировать жизнь *изнутри* – с помощью опоры на свою ЛУ. Экзистенциальная изоляция отныне сходит на нет из-за ощущаемого «внутреннего сокровища», с которым возможно плодотворное взаимодействие. Именно ситуации одиночества прекрасно подходят для совершенствования ЛУ и достижения субъектом потоковых состояний в той или иной активности, поскольку не содержат угрозы социальных оценок и отрицательных внешних подкреплений.

Наконец, как было неоднократно показано ранее, плодотворное взаимодействие систем «ЭГ» и «ЛУ» в ЛОКС коррелирует с ощущением смысла жизни, отменяя тем самым бессмысленность существования. Подобное преодоление *всех* негативных факторов человеческого бытия с помощью ЛОКС не может быть случайным – за ним скрывается нечто большее.

Наша точка зрения может быть подтверждена не только собственной профессиональной деятельностью, но и известными всем историческими аналогиями, когда

притесняемые и жестоко преследуемые меньшинства (в частности, евреи) находили внутренние силы для борьбы за выживание и сохраняли самоуважение благодаря религиозному чувству «избранности», «особости». В этом смысле внутреннее «сокровище» Личностной Уникальности предельно компактно – его всегда можно «взять с собой». Кроме того, оно невидимо для окружающих, а потому не может стать объектом их недружелюбных действий. Как писал Эпиктет, другие люди «не знают, что они не могут даже прикоснуться до того, что есть воистину мое и чем одним я живу» [330, с. 47].

В категориях психологических защит [212] «идею ЛУ» можно рассматривать в качестве двойной «суперзащиты», создающей «границы» не только между внешним миром и человеком (как носителем ЛУ), но и внутри человека: между «идеальной» ЛУ, не затронутой очередным внешним кризисом, и остальными частями личности, с этим кризисом сражающимися (страдающими от него). В результате субъект не превращается в инфантильную, беспомощную жертву, которая снимает с себя ответственность не только за происходящее, но и за свои неадекватные реакции на него. Надежда умирает предпоследней, поскольку ЛУ остается с индивидом в любой объективно безнадежной ситуации. В отличие от ничем не обоснованной позитивной мантры «я все могу», индивид, прошедший ЛУТ, гораздо более обоснованно говорит себе: «Я могу, *потому что* у меня есть моя Личностная Уникальность».

Пациент в процессе психотерапии учится конструировать, осознавать, «слушать» свою идеальную часть и входить с ней в контакт, обогащаясь мудростью и психологическими ресурсами, что меняет фокусировку с «внешнего и плохого» на «внутреннее и хорошее». Клиент постепенно понимает, что главные «сокровища» скрыты у него внутри, а не в материальном мире. Туда же, внутрь, открывается и «дверь к счастью». Конструкт Личностной Уникальности служит в этом случае побуждающей силой для внутреннего роста. Счастливое, полноценное существование, когда человек живет в соответствии со своим внутренним духом, а не внешней суетой. Энергия, высвобождаемая из «внешних» конфликтов, немедленно становится доступной для внутренней гармонии, личностного роста и творческой жизни.

Всем известна побуждающая сила идеалов – достаточно, например, вспомнить в этой связи теорию А. Адлера с его идеалами совершенства и завершенности [1]. Человеком, стремящимся к *внешнему* идеалу (задаваемому культурой, рыночной экономикой, государством, религией и т. д.) легко манипулировать и управлять. Если же идеал уникален (единственен) и находится *внутри* индивида (а значит, доступен лишь ему самому и никому другому), любые внешние манипуляции становятся невозможными, поскольку немедленно распознаются. Даже когда внутренний идеал является (для некоторых) «виртуальной» позитивной иллюзией, стремление к нему позволяет «попутно» приобрести другие ценные качества и успешно разрешить важные экзистенциальные проблемы. Так выстраивается новая реальность в сознании клиента, впоследствии «выходящая» во внешний мир, в пространство самореализации и находящая в ней свое подтверждение (с подключением системы «ЭГ»).

Когда М. Бубер говорит о своей способности разглядеть в «другом» человека, которым тот *создан* стать [259, с. 99], мы думаем и о возможном повороте данной способности нашим клиентом внутрь – вглубь себя с целью контакта с собственной ЛУ и раскрытию заключающихся в ней возможностей становления. Диалог «Высшего» ЭГ с ЛУ в рамках ЛОКС, подобно буберовскому отношению «Я» – «Ты» [35], имеет дело не с утилитарными аспектами повседневного материального существования, а с духовно-ценностной природой, с *исключительностью* личности. Ведь собственная Личностная Уникальность, скрытая в глубинах бессознательного, может поначалу быть столь же неочевидной для «ищущего себя» субъекта, как и исключительность другого («Ты»).

Проецирование индивидом лучших качеств в Личностную Уникальность позволяет ему начать движение по «пути совершенства», перерастая свою зацикленность на повседневных житейских неурядицах. Клиенту предлагается почувствовать себя «героем» собственной жизни, находящимся на пути к счастью. Любой «правильный» для клиента образ жизни и поступки, позволяющие, помимо прочего, успешно справляться с имеющимися у него симптомами, теперь совершаются ради укрепления и последующей реализации собственной Личностной Уникальности («идеальные» поступки для усиления «идеальной» части). Любая активность инди-

вида, направленная на решение проблем, может интерпретироваться в качестве основы для будущей реализации ЛУ и являться, тем самым, поводом для гордости за себя и укрепления самооценки. Человек, достигший личностной зрелости и осознающий в себе уникальное «я», начинает в большей степени «учиться» у себя, нежели у других. Как отмечает М. Селигман, психотерапевты, позволявшие пациентам войти в контакт со своими «сильными» сторонами вместо прямолинейных попыток исправить их «слабые» стороны, добились особенно хороших результатов [427, р. 36].

С нашей точки зрения, ЛУТ может быть успешно использована и с религиозными людьми, исповедующими духовные ценности. Отметим, что уже первые монахи-отшельники, практиковавшие работу с текстами Священного Писания, с помощью определенных психотехник развивали «внимание к себе» («просохе») в качестве одной из главных добродетелей [8, с. 137]. Как считает М. Фуко, древний лозунг «познай себя» является лишь одним из частных выражений античного принципа «заботы о себе» [303], в котором несложно увидеть не только определенную *эгоистичность*, но и требование заботы субъекта о своей *лучшей* части (своей добродетели). Исключительно важно, что подобное «попечение о себе самом» обозначается понятием «*therapeuein*», одним из значений которого является «*врачевание души*», психотерапия в современном понимании [303].

Ранние школы христианства (вслед за древнегреческими философами Сократом, Платоном и Аристотелем) делали акцент на том, что «*усия*» (нередуцируемое «ядро» в психике индивида, подобное божественной сущности) имеется у каждого человека (подразделы 1.1 и 2.3) и требует особого к себе отношения. Рассматривая свою идеальную, духовную часть как «*дыхание бога*», верующий устанавливает и укрепляет связь с высшим существом через улучшение самого себя [99, с. 99–100]. По определению, духовность и трансцендентность представляет собой соединение человека с тем, что «*выше*» его. Но как раз Личностная Уникальность человека прекрасно подходит на роль объекта духовных поисков и практик, поскольку является идеальной частью личности, стоящей над повседневной суетой. При этом она лоцируется внутри самого субъекта, а не вне его. В этом смысле «*божественная сила*»

уже находится в человеке, и теперь ему остается лишь услышать этот внутренний голос и жить в согласии с ним, перерастая тем самым свою озабоченность житейскими проблемами.

В тяжелые периоды жизни верующий индивид может руководствоваться не только мыслями о боге, но и о собственной Личностной Уникальности: «Если бог при всех выпавших на мою долю испытаниях не отобрал у меня ЛУ, (мою «божественную» часть), значит он по-прежнему со мной».

Если теологи рекомендуют религиозному человеку время от времени смотреть на себя глазами бога [329, с. 248], то мы советуем представлять, как бог видит нашу «идеальную» часть, связывающую нас и его. «Быть принятым» богом [329, с. 249] означает в контексте ЛУТ познание и принятие индивидом своего внутреннего идеала («божественной» части) в качестве неотъемлемого условия всего процесса. Как одно из следствий, человек освобождается от слишком большой опоры на материальные факторы или других людей.

«Посланник от бога», «мессия», которого ждут некоторые народы, представляет собой «посредника» спускающегося вниз (от высшего существа к человеку). В рамках ЛУТ можно рассматривать Личностную Уникальность, как «посредника», движущегося в противоположном направлении: от стремящегося к богоподобию человека вверх, к контакту с «высшими силами». Как прекрасно выразился Р.У. Эмерсон, «почитание человеком собственного гения – это лучшая религия в мире» [78, с. 264].

Можно также сослаться на результаты, приводимые в работе Д. Майерса, посвященной достижению счастья. Автор приводит результаты работы П. Зюедфелда (P. Suedfeld), согласно которым, испытуемые, помещаемые в условия сенсорных ограничений, спустя некоторое время начинают слышать тихие спокойные голоса, идущие изнутри. Одиночные переживания, – констатирует Д. Майерс, – приводят к длительному повышению самооценки [408, р. 139–140].

В связи с природой Личностной Уникальности можно уверенно считать нашу систему позитивно ориентированной во *всех* своих особенностях – в отличие, например, от «позитивной психотерапии» Н. Пезешкиана, имеющей ряд неоднознач-

ных или трудновыполнимых для клиента аспектов [413]. Так, рекомендуемый Н. Пезешкианом поиск «позитива» в недавно случившемся с клиентом негативном событии едва ли возможен в связи с прохождением нормальных процессов «оплакивания» потери. В то же время один из главных приемов ЛУТ («сейчас мне тяжело, но моя идеальная часть по-прежнему при мне...») никак не противоречит естественному гореванию, однако помогает быстрее справиться с ним.

ЛУТ позитивна не только потому, что естественным образом вытекает из нашей теоретической концепции счастливой жизни, но и в связи с идеальной природой Личностной Уникальности, на которую (и в конечном итоге только на которую) опирается клиент. Как отмечает Дж. Робинсон, индивиду следует осознать собственную свободу в выборе (создании) лишь тех идеалов, которые соответствуют его внутренней природе [418, р. 3–4].

Оптимизм индивида при опоре на собственную ЛУ приобретает «бессрочный» характер. Личностная Уникальность, идеальная часть, живет столько же, сколько сам индивид, и только крепнет с годами. Ее существование никак не зависит от внешнего мира, который подвержен постоянным изменениям. Если клиент считает свою ЛУ значительно лучше, чем внешний мир, значит, ему будет гораздо легче справиться с приходящими неприятными событиями: «Окружающая среда в очередной раз доказала свою изменчивую, в значительной части негативную природу, нанеся мне рану. Зато я имею лучшего душевного доктора – мою Личностную Уникальность, которая сейчас вступит в дело и исцелит меня».

Приведенный образец когнитивного реструктурирования демонстрирует и другую сторону проблемы: ЛУТ едва ли может применяться в развернутом виде с людьми, считающими себя (либо свое внутреннее состояние) *полностью* плохим. Клиентам может быть сложно представить, что внутри их находится «островок безопасности» и «чистого позитива». В повседневной жизни такие люди, стремясь убежать от внутреннего негатива (в первую очередь, от скуки или тревоги), отчаянно стремятся компенсировать их простыми удовольствиями, непрочным «внешним позитивом». В этом, на наш взгляд, заключается главная причина повального гедонизма. Такие люди, «убегая от себя», принимают алкоголь или наркотики; они стре-

мятся к максимуму *внешних* удобств или постоянно требуют уважения окружающих.

В моральном аспекте концепт Личностной Уникальности позволяет избежать традиционного противопоставления «коллективной духовности» и «индивидуального эгоизма». С одной стороны, ЛУ «индивидуальна», с другой, – «неэгоистична» и «духовна», поскольку представляет собой *лучшую* часть человеческой личности.

Диапазон пациентов для применения ЛУТ кажется нам достаточно широким. Очевидно, методику в модифицированном виде можно применять даже с психотическими пациентами вне периода обострений. Так, например, можно обратить внимание клиента на то, что у него имеется не только «больная», но и «здоровая» часть личности, в которой могут быть скрыты важные ресурсы. Совместная с психотерапевтом работа по укреплению и расширению этой «лучшей» части позволит больному в будущем вести более счастливую жизнь.

Подобно тому, как не само физическое здоровье, а, скорее, ощущение здоровья, его субъективные оценки связаны со счастьем [5, с. 256], так и ощущение клиентом своей Личностной Уникальности («идея» идеальной части себя) поможет ему справляться с приходящими извне дистрессами повседневной жизни, чувствовать себя лучше. Поэтому в рамках ЛУТ мы (гуманистически) предполагаем наличие Личностной Уникальности у каждого клиента – в интересах самой терапии, но не в интересах науки. Во всяком случае, любой образованный человек способен, с нашей точки зрения, как минимум проникнуться полезной для себя идеей собственной ЛУ, если не реализовать ее в будущем. Как отмечает в похожей связи З. Фрейд, «побуждение к идеалу составляет существенную часть наших задатков» [62, с. 310].

«Строгая наука» и искусство помощи людям могут требовать разных исходных допущений. Если гуманистические психологи верили в наличие у каждого человека врожденного потенциала, то мы в данном вопросе предпочитаем заменить слабо подтверждаемую веру весьма полезной *рекомендацией*. Даже если врожденный уникальный потенциал имеется не у каждого человека, то *идея* данного потенциала действительно может способствовать как более комфортному внутреннему состоянию, так и продуктивной самореализации в будущем. Отмеченная идея, оставаясь недока-

занной, имеет право на существование не только в связи с приносимой пользой, но и в связи с тем, что противоположная идея (об отсутствии врожденного потенциала у конкретного человека) также не может быть доказана исчерпывающим образом. При этом мы не прекращаем и чисто исследовательскую (теоретическую и экспериментальную) работу над данным понятием, которое успело столь положительно зарекомендовать себя во многих отношениях.

Отметим, что ЛУТ ориентирует человека на собственные внутренние ресурсы, что не позволяет почувствовать себя беспомощной жертвой обстоятельств и не остаться впоследствии в этой позиции в ходе поддерживающей терапии.

ЛУТ: применение. Клиенты, обучаясь приёмам ЛУ-терапии у психолога, в дальнейшем способны использовать их самостоятельно. Наиболее подходящими ситуациями для этого являются: повышенная «агрессивность» окружающей среды, недостижение индивидом карьерных целей, всевозможные жизненные кризисы и катастрофы – все те обстоятельства, которые провоцируют у индивида «выученную беспомощность» и ощущение себя в качестве жертвы.

Благодаря ЛУТ практикующий специалист получает возможность достаточно быстро оценить мотивацию клиента, его готовность к данному специфическому виду вмешательства. Отчетливость внутренних «сигналов» ЛУ, о которых говорит клиент (ощущение приятного тепла, «внутреннего сокровища», приходящие изнутри утвердительные «ответы», появление соответствующих зрительных образов, сообщения клиента о наличии собственного потенциала), является хорошей прогностической чертой с точки зрения будущего терапевтического альянса и его результатов.

Если индивид поначалу затрудняется в ощущении и подробном описании ЛУ, он может представлять ее в виде метафоры, по принципу «как если бы» – например, в качестве источника внутреннего света. Подобные упражнения придают человеку дополнительные силы в развитии собственной индивидуальности, стабилизируют его самооценку и позволяют более оптимистично смотреть в будущее (поскольку в настоящем под рукой теперь всегда имеется «спасательный якорь»). Конструкт Личностной Уникальности является моделью того, что возможно внутри нас; он по-

могает ответить на вопросы: «Для каких жизненных целей и поступков я создан? Что я хочу и буду делать в жизни, чтобы прожить её осмысленно и счастливо?» Именно в этом заключается суть по-настоящему *позитивной* психологии и психотерапии.

Как правило, неподготовленному клиенту требуется некоторое время, чтобы ощутить ЛУ и войти с ней в контакт. В этот период он может учиться представлять ЛУ метафорически – как источник внутреннего тепла и света. Клиент также побуждается к воспоминаниям о ситуациях в прошлом, с которыми он успешно справился в собственном уникальном ключе. Он рассказывает о лучших качествах, которые унаследовал от своих родителей. Подобные упражнения, повторяясь от сессии к сессии, также облегчают переход от негативных внутренних состояний к позитивным. Каждая сессия завершается домашним заданием, выполнять которое клиенту рекомендуют ежедневно до следующей встречи с психологом.

«Правильный» образ жизни и соответствующая ему активность (выполняемые, в том числе, в ходе домашних заданий) расцениваются как средства, усиливающие Личностную Уникальность. Клиент может постепенно возвращаться к видам деятельности, которая позволяла ему достигать максимума самовыражения в своем прошлом или начать что-то новое. Важно, чтобы приёмы самотерапии Личностной Уникальностью были направлены внутрь – использовались человеком в кризисных ситуациях для собственной *защиты*, а не для ответной агрессии.

Клиенту, далекому от идей ЛУТ, рассуждения о Личностной Уникальности могут поначалу показаться чересчур абстрактными. В этом случае рекомендуется привести конкретный пример, основанный на достаточно объективном внешнем критерии. Каждый из нас в такой степени обладает ЛУ (реализует ее), в какой является незаменимым (номером один) в той или иной области. И наоборот, чем большее число людей делают то же самое, тем в меньшей степени можно пока говорить о Личностной Уникальности конкретного человека и ее реализации.

В работе с клиентом автор исследования в качестве примера реализуемой ЛУ приводит собственную теоретическую концепцию, которую он не только разработал полностью самостоятельно, но и, как ему кажется, понимает глубже любого другого

человека. Разработка ЛОКС представляет для автора неиссякаемый источник вдохновения, радости, чувства собственной уникальности и большого количества инсайтов. Совершенствование автора ведет к совершенствованию концепции и наоборот. Никто и ничто не может отобрать эту драгоценность или как-то ее «ухудшить». Она будет сопровождать автора всю оставшуюся ему жизнь – еще и потому, что своим строением отражает его собственную личность и основные убеждения. Как видим, ЛОКС в данном случае – еще и волшебный ключ к «уникальному себе».

Как показали результаты разработанного и проводимого нами (со здоровыми людьми) Эвдемонического Тренинга, возможен достаточно быстрый (на протяжении шести недель) переход субъекта к ощущению своего «идеального я», своей Личностной Уникальности с последующей нарастающей самореализацией и ростом удовлетворенности собственной жизнью [подраздел 5.1].

Использование ЛУТ наиболее естественным образом позволяет клиенту позаботиться и о собственном физическом здоровье (первом уровне системы «ЭГ» в ЛОКС). Здоровое тело не только создает оптимальную «среду пребывания» для Личностной Уникальности, но и является хорошим барьером между противоречивым внешним миром и идеальной ЛУ.

Тем, кто не способен сразу понять основные идеи ЛУТ, можно для сравнения привести пример патриотизма. Цивилизованный патриот своей страны считает ее «лучшей». При этом он не относится отрицательно к другим странам, понимая, что их представители имеют такое же право любить *свою* страну и считать ее «лучшей». Приверженец ЛУТ считает лучшей собственную Личностную Уникальность, осознавая при этом, что другие люди так же могут ценить и любить свою ЛУ. Никаких проблем (на элементарно цивилизованном уровне) в том и в другом случае не возникает.

Другое дело, что идея собственной «особости», обладая большим мотивирующим потенциалом, при некорректном применении способна принести вред, поскольку может использоваться для агрессии по отношению к остальным, «не особым», а значит «низшим» людям. Нацистская Германия служит в этом отношении серьезным предупреждением. С одной стороны, идея принадлежности к «высшей

расе» поначалу мобилизовала силы немецкой нации и ее армии, поскольку вызвала прилив энтузиазма и дала временное чувство превосходства над другими народами. Подобное, как отмечают зарубежные историки, ощущалось даже на полях сражений Второй мировой войны в боях вермахта с превосходящими силами противника. Однако идеология собственного превосходства вызвала в итоге резко негативные чувства среди других народов по отношению к немцам – даже среди тех, которые поначалу весьма доброжелательно относились к Германии и ее оккупационным силам. В итоге рейх не справился, помимо прочего, с «уровнем сложности», который был задан нацистской идеологией собственного превосходства, и потерпел крах.

Другие современные примеры показывают, что страна, в отношении которой международное сообщество применяет санкции, может считать их поводом для собственной «особости», возможности мобилизации имеющихся ресурсов и человеческого потенциала (чем хуже «снаружи», тем лучше «внутри»).

Поэтому, возвращаясь к психотерапии, мы еще раз подчеркиваем необходимость для пациента не только ощущать собственную ЛУ, но и понимать, что она потенциально имеется у каждого другого человека. Осознание собственной уникальности должно улучшать отношения с уникальными окружающими.

Иллюстрирующий пример. Клиентка В., 38 лет, замужем, музыкант по профессии. Обратилась за помощью после нескольких госпитализаций и лечения в связи с выявленным депрессивным расстройством. Клиентка была вынуждена оставить работу в связи с болями в руках, возникающими в ситуациях «социального давления» и стресса.

В рамках ЛУТ мы провели с В. десять еженедельных встреч. На первой она заполнила два опросника. Результат по Шкале депрессии Бека составил 16 баллов (умеренная депрессия), а по шкале Личностной Уникальности авторского опросника «ЭЛУ Плюс» – всего три балла из двадцати возможных, что является очень низким показателем.

Клиентка была заранее предупреждена о позитивном характере предстоящей психотерапии, фокусировка в которой будет проводиться на ее сильных сторонах в расчете на то, что подобный подход позволит ей справиться и с имеющимися сим-

птомами. После получения согласия ей была прочитана десятиминутная лекция, касающаяся «истории вопроса»: о понятии «дэймон» в древнегреческой философии, о самости как «внутреннем сокровище» в теории К. Юнга, о человеческом потенциале, изучающемся гуманистической философией, и об авторской концепции Личностной Уникальности.

Постепенно В. смогла вспомнить две ситуации в своем прошлом, ассоциирующиеся с «действием ЛУ». Первая из них касалась выбора будущего мужа, вторая была связана с посещением уроков танцев. Обе вначале сопровождались «чувством правоты». Как выразилась В., она доверилась «первому» (собственному) внутреннему голосу и не стала слушать «второй», «социальный». Правильность ее выбора в том и другом случае впоследствии подтвердилась ощущениями радости, свободы и раскованности – как в танце, так и в личных отношениях.

Клиентке было предложено вызвать у себя данные состояния прямо во время сессии и указать место в своем теле, где они преимущественно лоцируются. В. назвала срединную часть грудной клетки и определила их (т. е. свою «ЛУ») как «приятную плотность». В течение следующих нескольких недель она училась распространять данное ощущение по всему телу, испытывая при этом чувства внутренней правоты, радости и освобождения. На данном этапе В. была также ознакомлена с принципом действия техник «Прогрессивной мышечной релаксации» (Э. Джекобсон), что в результате облегчило задачу.

Постепенно В. научилась поддерживать подобные ощущения в ситуациях, связанных с определенным социальным давлением, (что ранее вызывало у нее боль в руках). На данном этапе мы использовали различные ролевые игры, в том числе – в «полевых условиях». В результате клиентка смогла вернуться к занятиям музыкой и постепенно начала восстанавливать свои профессиональные навыки. Она отказалась от «неправильной», внушенной ей идеи, связанной с работой в Интернет-компании, и подыскала себе место в музыкальной школе. На одном из ее успешных музыкальных перформансов побывал автор. Клиентка также стала уделять время занятиям филологией, к которой всегда, по ее словам, испытывала склонность. С тех пор она практически не испытывала болей в руках, поскольку научилась поддержанию

ощущений «правоты, радости и освобождения», ассоциирующихся с действием собственной Личностной Уникальности.

Спустя месяц после окончания сеансов В. снова заполнила обе анкеты. Результат по Шкале депрессии Бека составил всего 5 баллов (отсутствие депрессии), в то время как по шкале Личностной Уникальности было набрано 11 баллов из 20, что является хорошим показателем для здорового взрослого человека. На этом терапия была прекращена. Клиентка продолжала работать преподавателем в музыкальной школе, была в целом удовлетворена своей новой жизнью и не имела ранее наблюдавшихся симптомов.

Приведенный пример не только демонстрирует потенциал ЛУТ, но и показывает два ее важных достоинства. Во-первых, ЛУТ при ее правильном применении не способна навредить клиенту, а значит может применяться максимально широко. Во-вторых, она при необходимости легко комбинируется с другими, более традиционными приемами, принятыми в психотерапии. Названные обстоятельства позволяют и специалисту действовать более раскованно, проявлять в профессиональной деятельности собственную Личностную Уникальность, являясь, тем самым, некоторым образцом и для своего клиента.

Большинство людей предпочитают, чтобы их вдохновлял кто-то другой. Мы же считаем, что индивид способен черпать вдохновение из своей внутренней идеальной части. Как писал немецкий философ Л. Маркузе, «мое счастье – это мгновение глубочайшего согласия со своим «я» [248, с. 329]. В рамках ЛУТ индивид достигает внутренней гармонии, находясь в согласии с идеальной частью своего «я» – Личностной Уникальностью.

Терапия Личностной Уникальностью может использоваться и с теми пациентами, которые (пока) считают свою «внутреннюю среду» слишком «плохой» для допущения возможности существования идеальной части. Так, один из наших клиентов Ф., страдавший паническими атаками (ранее с ним использовались другие методики), систематически не выполнял даваемые на дом упражнения «Прогрессивной мышечной релаксации», причем не мог объяснить, почему он способен делать их лишь в присутствии психолога. После знакомства с ЛУТ пациент понял, что, имея

длительно протекавшее заболевание с частыми госпитализациями, отвык думать о себе позитивно, не говоря уже о допущении существования «идеальной» части себя. Идея собственной ЛУ, как и упражнения по установлению контакту с ней, позволили поставить в должный контекст нашу рекомендацию о необходимости ежедневных самостоятельных упражнений.

Идея Личностной Уникальности, используемая в правильном оформлении, представляет пример мощного влияния, которое способны оказать на психику человека некоторые ментальные конструкции. Как пишет Р. Вебстер, их притягательность определяется не объяснительной силой, а способностью приносить мир сознанию [41]. Мы допускаем, что использование предлагаемых нами идей не в целях индивидуальной гармонизации, а в «социальных» контекстах способно привести к негативным последствиям. Указанное соображение служит дополнительным доказательством правильности иерархического построения ЛОКС с ее «высшим» уровнем, расположенным над «социальным». В этом смысле мы согласны с Л. Витгенштейном относительно существования вещей, о которых «следует молчать» (что не отрицает возможность их осмысления и аккуратного индивидуального использования).

Применительно к теме ЛУТ это означает, что заложенные терапевтические идеи должны по возможности оставаться «внутри» пациента, включая его отдаленное будущее.

Хотели бы отметить, что видим и другие возможности использования всей конструкции ЛОКС в диагностике и консультировании клиентов. Так, депрессивные явления могут ассоциироваться со значительным уменьшением уровня «эгоизма», что приводит к падению самооценки, ухудшению отношения к себе, снижению жизнелюбивых тенденций и оптимизма. Наоборот, психопатия (особенно антисоциальная) может расцениваться как следствие «разрастания» низших уровней в системе «ЭГ». Соответственно выявленному нарушению подбираются психокоррекционные воздействия. В целом же способность тех или иных элементов ЛОКС отражать и исследовать соответствующую психопатологию говорит о возможности дополнительной проверки нашей теории на клиническом материале, что расценивается со-

временными исследователями как достоинство любой новой психологической концепции [236, с. 255].

Выводы по разделу 5

1. Разработанные методики (Эвдемонический Тренинг, Терапия Личностной Уникальностью) позволяют в сравнительно небольшой промежуток времени (пятьдесят недель) усилить ощущение индивидом своего внутреннего потенциала, что впоследствии приводит к полезным изменениям в образе жизни и росту удовлетворенности от нее.

2. Результаты ЭТ демонстрируют не только быстрый рост шкалы «Личностная Уникальность» (примерно в полтора раза по группе в целом), но и резкое падение шкал «Базового» Эгоизма и «Гиперсоциальности» (каждой более чем в два раза). Первая из них ассоциируется с материально-гедонистической ориентацией испытуемого, в то время как вторая – с избыточными социальными контактами, не имеющими какой-либо полезной цели (типичным примером являются бесконечные и во многом бессмысленные разговоры по мобильному телефону).

3. Полученные после проведения ЭТ результаты являются примером того, как сосредоточение индивида на внутренних ценностях (имеющемся уникальном потенциале) приводит к значительному уменьшению представленности в его активности «внешних и вредных» факторов. Таким образом, благодаря методике ЭТ специалист получает возможность целенаправленного влияния на изменение материально-гедонистической ориентации индивида в сторону контакта с имеющимся потенциалом и его реализации, что, в свою очередь, приводит к росту уровня субъективного благополучия.

4. Приемы Терапии Личностной Уникальностью при их регулярном использовании позволяют пациенту значительно уменьшить повреждающее действие внешних обстоятельств (катастроф) в связи с переносом фокусировки на свою внутреннюю «идеальную» часть (ЛУ), которая не подверглась дистрессу. Тем самым закла-

дывается основа для последующих процессов совладания (коупинга), связанного с переходом субъекта от негативных переживаний к позитивным. Изменения во внутреннем состоянии приводят к постепенному исчезновению имеющихся симптомов, правильным жизненным выборам (профессии и т. д.), сопровождающимся ростом субъективного благополучия.

Выводы по результатам исследования

Двусистемное и многоуровневое построение ЛОКС, изучающей достижение субъективного благополучия через развитие и реализацию внутреннего потенциала, демонстрирует ее собственный потенциал, который постепенно начинает раскрываться. Сформулируем основные выводы проведенного исследования.

1. Жизненный потенциал человека представляет собой многомерное явление, требующее использования методологии системного подхода. Понятия, аналогичные «жизненному потенциалу», с давних пор исследовались в религии, философии, а впоследствии и в психологии. Эвдемонический подход, принятый в современной философии и позитивной психологии, позволяет связать жизненный потенциал и его реализацию с достижением счастья. Внутренний потенциал в концепциях эвдемонизма представляет собой уникальный дар, «идеальную» часть личности – лучшее, что имеется у человека, и, следовательно, его реализация – главную жизненную ценность. Поэтому ощущение наполненности и осмысленности жизни, возникающее в процессе достижения основной ценности человеческого существования, категоризируется нами как наивысшее счастье.

2. Развитие и реализация жизненного потенциала субъекта (в благоприятном случае) могут быть представлены в виде взаимодействия двух многоуровневых систем разработанной теоретической концепции – «Личностной Уникальности» и «Эгоизма» (индивидуализма на высшем уровне своего развития). Теории эгоизма и близкого к нему индивидуализма в научной мысли Запада (экономике, политике, биологии, философии, психологии) имели успехи (в том числе, в качестве объяснительного принципа), не сравнимые ни с одной теоретической моделью.

Индивиды не могут избежать собственного эгоизма, да им этого и не следует делать. Однако люди способны научиться совершать выбор в пользу его более «высоких», качественно иных форм, связанных с индивидуальной самореализацией и самосовершенствованием. Человеческий эгоизм (а также индивидуализм как его высшая форма) представляет собой многоаспектное и недооцененное понятие – в том числе, применительно к индивидуальному потенциалу и его реализации.

3. Разработанная автором Личностно-ориентированная концепция счастья (ЛОКС) представляет собой многоуровневую системную модель, описывающую внутренний потенциал (система «Личностная Уникальность») и его реализацию (система «Эгоизм»). Принадлежит большей частью к эвдемонической группе теорий современной позитивной психологии, ЛОКС связывает воедино такие понятия как «жизненный потенциал», «самореализация» и «счастье».

Уровни развития и реализации внутреннего потенциала связаны с соответствующими этапами онтогенеза. Динамическое взаимодействие разных уровней между обеими системами теоретической модели создает несколько основных разновидностей человеческого потенциала, наиболее полным и гармоничным среди которых признается индивидуальный потенциал как высшая форма развития жизненного потенциала субъекта.

4. Двусистемное и многоуровневое построение концепции, обеспечивая диалектичность и многосторонность подхода к проблеме составляющих развития жизненного потенциала и его реализации, позволяет в то же время существенно продвинуться в решении ряда философских и психологических вопросов, имеющих отношение к теме предпринятого исследования. Уровневая детализация ЛОКС позволяет прояснить или существенно дополнить некоторые аспекты философских теорий Платона («миф о пещере»), Аристотеля («любовь к себе» и понятие «золотой середины»), И. Канта (двойственная природа человека), А. Шопенгауэра (поворот внутрь «воли к жизни» с целью достижения «квиетизма»). Другие философские концепции (в частности, теория «сверхчеловека» Ф. Ницше), рассмотренные с помощью понятийного аппарата ЛОКС, позволяют прийти к новым выводам относительно их природы.

В психологии личности ЛОКС в значительной степени интегрировала концепции Р. Ассаджиоли, Э. Берна, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, З. Фрейда, Э. Эриксона, К. Юнга. Использование двусистемного, многоуровневого аппарата ЛОКС позволяет прояснить соотношение концепций З. Фрейда и К. Юнга, выявить преимущественную принадлежность гуманистических теорий А. Маслоу и К. Роджерса к разным уровням ЛОКС, доказать малую пригодность построения концепции

самоактуализации А. Маслоу в качестве «пирамиды». Культурно-историческая теория может быть существенно дополнена благодаря ЛОКС именно в качестве «вершинной» психологии, как ее определял сам Л.С. Выготский. Обе системы ЛОКС способны инкорпорировать основные концепции эвдемонической жизни (Аристотель, А. Уотерман, Р. Райян, Э. Деси, К. Рифф, К. Шелдон, Д. Шмоткин, М. Чиксентмихайи. Э. Эллиот и др.). Природа состояний, характерных для потоковой активности, может интерпретироваться как беспрепятственная деятельность системы «ЛУ» без необходимости подключения защитных и мотивационных функций системы «ЭГ».

5. Использование идей, заложенных в Личностно-ориентированной концепции счастья, позволяет значительно продвинуться в проработке соотношения понятий «эгоизм» и «индивидуализм», двух основных общепсихологических трактовок понятия «индивидуальность» (К.А. Абульханова и др.), разрешить противоречие между условно- и безусловно-положительными подходами к воспитанию одаренного ребенка (С.Л. Братченко, М.Р. Миронова), найти способы решения «дилеммы эгоиста», иначе описать проблему «злого гения», создать уровневую классификацию конструкторов «смысл», «любовь», «удовольствие», «экзистенция», «элитарное сознание», «культура» и ряда других гуманитарных терминов с неясно очерченными границами. В связи с проделанным теоретическим моделированием открываются новые перспективы, связанные с дальнейшим исследованием высшего, четвертого уровня концепции применительно к понятиям «духовность», «индивидуальная культура», «любовь», «полноценное осмысленное существование», «удовольствие», «мудрость», «элитарность».

6. На основе теоретической модели были разработаны, многократно апробированы и применены несколько групп диагностических, тренинговых и консультативных методик. Использование опросников «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс», созданных для диагностики выраженности компонентов теоретической модели (жизненного потенциала субъекта), позволяет в целом считать их подходящими, надежными и валидными инструментами для исследований в рамках Личностно-ориентированной концепции счастья. Высокие показатели шкал, диагностирующих

высшие уровни развития обеих систем ЛОКС, дают возможность изучать нацеленную на самореализацию личность, отбирать соответствующих индивидов для процессуальных исследований реализации внутреннего потенциала с помощью методов выборки переживаний. С помощью специально разработанных приемов в опросниках «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс» были впервые устранены правосторонняя асимметрия и эксцесс, что ранее представляло собой повторяющуюся проблему для методик гуманистической направленности. Прделанная операция позволила полностью нормализовать статистическое распределение без утраты других сильных сторон обсуждаемых методик.

Применение опросников «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс» позволило исследовать соотношение компонентов ЛОКС и некоторых смежных терминов («нарциссизм», «смысл», «эмоциональное выгорание»), имеющих неясные границы и возможные области перекрывания с основными понятиями концептуальной модели. Проведенные исследования продемонстрировали взаимосвязь между понятиями «нарциссизм» и «эгоизм», постепенно убывающую (строго определенным образом) по мере возрастания уровней системы «ЭГ».

Получены теоретические и экспериментальные доказательства положительных взаимодействий между высшими уровнями обеих систем ЛОКС и понятием «смысл». В опроснике «ЭЛУ Плюс» шкала 4, фиксирующая «Высший» Эгоизм (зрелый индивидуализм), так же как и шкала 5 (зрелая Личностная Уникальность) имеют много значимых положительных корреляций со шкалами опросника «Смысл-жизненные ориентации», что говорит о связи между реализацией субъектом своего индивидуального потенциала и обретением смысла жизни.

Дифференциация понятия «эгоизм» и введение его качественно различных уровней в ЛОКС создает неоднозначную картину взаимосвязей с «эмоциональным выгоранием» специалиста, не позволяющим в должной степени реализовывать имеющийся потенциал. Если шкала «Базового» Эгоизма действительно имеет положительную связь с симптомами эмоционального выгорания, то «Высший» Эгоизм индивида, как ощущаемый им внутренний потенциал, отрицательно связаны с выгоранием и положительно – с личными достижениями. Реализация жизненного потен-

циала и укрепление возможностей своего организма являются, как выяснилось, основными факторами профилактики выгорания.

На основании представленных результатов можно сделать вывод, что преобладание компонентов «Базового» Эгоизма в психике индивида способно явиться источником многих проблем, ассоциируемых с нарциссическими проявлениями, экзистенциальным вакуумом, эмоциональным выгоранием. В то же время высшие уровни взаимодействующих систем «ЭГ» и «ЛУ» в процессе реализации жизненного потенциала являются наилучшим средством противодействия подобного рода проблемам. Таким образом, реализация субъектом имеющегося потенциала несет немало полезных сопутствующих результатов: ощущение смысла, профилактика эмоционального выгорания и нарциссических тенденций, лучшее физическое самочувствие.

7. Исследования жизненного потенциала и процесса его реализации, впервые проведенные с помощью методов выборки переживаний (ESM), также принесли много новых результатов. Практически у всех испытуемых шкала самореализации и близкие ей (саморазвитие, самовыражение, самосовершенствование, уровень сложности) по количественным значениям занимают последние места. Подобное имело место даже у тех испытуемых из первого исследования, которые имели максимальные показатели по шкале «Личностная Уникальность». Это может свидетельствовать о слабой востребованности индивидуального потенциала испытуемых в повседневной жизни, так же как и об определенном внутреннем сопротивлении самостоятельной постановке и реализации действительно сложных заданий, ведущих к дальнейшему самосовершенствованию. Альтернативное, оптимистическое объяснение предполагает максимальную самореализацию и самосовершенствование в сочетании с высоким уровнем сложности лишь в сравнительно непродолжительные, ключевые моменты, связанные со специфической активностью испытуемого, что в итоге ведет к невысоким среднесуточным показателям соответствующих шкал.

Понятия «самореализация» и «самовыражение», соотнесенность которых вызывает оживленные академические дискуссии, показали корреляции 0,90 и выше у всех испытуемых первого исследования. Подобный результат продемонстрировал

бесперспективность дальнейшего обсуждения данной темы и позволил отказаться от термина «самовыражение», оставив более традиционную шкалу самореализации во втором и третьем исследованиях.

Факторный анализ, проведенный по результатам второго и третьего исследования ESM, не подтвердил претензий шкалы «Удовлетворенность жизнью в целом» на роль интегрирующей относительно конструкта «счастье» в целом (как это традиционно утверждалось в ряде работ). Так, у всех испытуемых исследования данная шкала всегда попадает в один фактор со шкалами «Удовольствие», «Физическое самочувствие» и «Позитивные эмоции (радость и т. д.)», и никогда не попадает в один фактор с такими шкалами как «Уровень сложности», «Самореализация» и «Самосовершенствование».

8. Ситуации, отнесенные испытуемыми к «потокowym» (максимально способствующим проявлению уникального внутреннего потенциала), продемонстрировали подъем практически всех показателей анкеты (за исключением альтруизма), а не двух-трех шкал, как это изначально предполагалось в соответствии с изучением критериев вышеуказанного состояния. Особенно интересным является сохраняющееся у всех испытуемых соотношение между шкалами анкеты, что ведет к практически зеркальному отражению (на более высоком уровне) потокowymi графиками основных профилей. Подъем практически всех показателей на графиках потока является большой неожиданностью еще и потому, что данные шкалы представляют отдельные группы теорий «счастья» в современной позитивной психологии, причем некоторые из них демонстрируют весьма различные подходы к предмету исследования. В то же время показатели уровня сложности, хоть и выросли на 2-3 балла в потокowych состояниях у всех испытуемых, тем не менее, достигли лишь средних значений в 5-6 баллов (а отнюдь не высоких показателей в 8-9 баллов, что должно было иметь место в соответствии с важнейшим постулатом концепции потока М. Чиксентмихайи). Это заново ставит вопрос о ведущем факторе потока, если таковой имеется вообще. Также важно отметить, что в состоянии потока у всех испытуемых выросли показатели шкалы «Физическое самочувствие», что позволяет предполагать

благоприятное влияние на здоровье данных видов активности и стремиться к ним в профилактически-оздоровительных целях.

9. Анализ ситуаций, ассоциирующихся с «несчастьем» (нижним квартилем шкал анкеты) показал, что многие из них относятся к категории «необходимой рутины», выполняемой в одиночестве: «приготовление пищи», «умывание», «подметание пола в квартире» и т. д. – «поддерживающим видам активности». Применительно к основной теме нашего исследования следует отметить невозможность для испытуемых какой-либо продуктивной самореализации в подобных условиях, что ведет к низким показателям всех шкал. Методы выборки переживаний позволяют осуществлять изучение «несчастья» и *настоящего несчастья* в жизни испытуемого с последующей дачей конкретных, высокоиндивидуализированных рекомендаций и проведением адресных коррекционных мероприятий.

10. Два фактора, выделенные по результатам третьего исследования ESM, имеют преимущественно «эвдемоническую» (связанную с реализацией внутреннего потенциала) и, соответственно, «гедонистическую» (связанную с получением удовольствия) окраску. В первую группу у всех испытуемых попадают шкалы: «Уровень сложности», «Самореализация», «Самосовершенствование». Мы назвали данный фактор «Трудным счастьем» – сокращенно ТС. Ко второй группе также у всех испытуемых принадлежат: «Удовольствие», «Позитивные эмоции», «Физическое самочувствие», «Удовлетворенность жизнью в целом». Мы назвали данный фактор «Легким счастьем» – сокращенно ЛС. Остальные шкалы («вовлеченность», «смысл», «эгоизм», «альтруизм») в большей степени принадлежат к ЛС либо к ТС у разных испытуемых.

Теперь можно предполагать (см. п.7), что показатели самореализации и самосовершенствования (а ранее также самовыражения и саморазвития) сравнительно невысоки потому, что достаточно тяжелы и при всем желании не могут проявляться слишком часто. Постоянное (и постепенное) повышение сложности заданий самосовершенствующимся благодаря этому субъектом должно быть рассчитано на достаточно длительную перспективу, что полностью соответствует выбираемым долгосрочным целям как одному из важных критериев эвдемонии.

11. Принципиально новые результаты получены в изучении соотношения эгоистических («польза, выгода для себя») и альтруистических («польза, выгода для других») компонентов в повседневной активности индивида. У всех испытуемых второго и третьего исследования имеются положительные корреляционные взаимосвязи между шкалами «эгоизма» и «альтруизма», причем большинство корреляций имеют статистически значимый характер. По количественным значениям шкала «эгоизма» превосходит шкалу «альтруизма» почти во всех случаях. В состояниях, ассоциирующихся с высоким субъективным благополучием (счастьем), показатели эгоизма растут у всех испытуемых, в то время как показатели альтруизма – лишь у одной. Полученные результаты, кардинально меняющие традиционные представления об эгоизме и альтруизме, наносят удар по идеологии, предпочитающей рассматривать данные понятия в качестве противоположностей, имеющих при этом разные импликации и разную ценность с моральной точки зрения. Теперь можно утверждать, что эгоизм и альтруизм не только совместимы, но и практически неразрывны в большинстве ситуаций повседневной активности.

12. Статистический анализ, проведенный по результатам исследования ESM-2, показал довольно высокие корреляции между шкалами «смысла» и «эгоизма», причем данные взаимосвязи усиливались в ситуациях, которые испытуемые отнесли к потоковым. В исследовании ESM-3 положительные корреляции между шкалами «смысла» и «эгоизма» выросли еще сильнее у всех испытуемых. Соответствующие (также положительные) корреляции шкалы «альтруизма» со шкалой «смысла» были значительно (в несколько раз) слабее у всех испытуемых. Факторный анализ, проведенный по результатам исследований ESM-2 и ESM-3, показал стопроцентную отнесенность шкал смысла и эгоизма к одному фактору – вне зависимости от того, выделялось два либо три фактора. При разбиении полученных показателей на три фактора шкала «альтруизма» всегда покидала фактор, в котором оставались «смысл» и «эгоизм». Более сильную связь между показателями шкал «эгоизма» и «смысла», нежели между шкалами «альтруизма» и «смысла» едва ли возможно объяснить с помощью известных морализаторских подходов, бездоказательно ассоциирующих

достижение смысла жизни исключительно с оказанием бескорыстной помощи другим людям.

13. Использование разнообразных математических критериев позволило выявить три показателя, в наибольшей степени ассоциирующиеся с высоким субъективным благополучием у всех испытуемых третьего исследования. Речь идет о шкалах «вовлеченности», «эгоизма», «смысла». Они не только зачастую имеют довольно высокие количественные значения, но и в наибольшей степени соответствуют тому конструкту, который все шкалы анкеты (с разных сторон каждая) определяют как «счастье».

Мы предполагаем, что выделенная тройка показателей, управляя «Трудным» либо «Легким» счастьем (п. 10), способна делать соответствующий образ жизни основным (наиболее привлекательным) для индивида, поскольку вносит в него и другие состояния, ассоциирующиеся со счастливой жизнью в целом. В то же время и остальные теории позитивной психологии, представленные другими шкалами, сохраняют свое значение (хотя в целом и меньшее) для достижения счастливой жизни. Соответственно, не существует некоего единого для всех «секрета счастья»: все одиннадцать шкал анкеты положительно коррелируют между собой у всех испытуемых, включая даже такой показатель как «Уровень сложности». Поскольку все показатели анкеты, характеризующие счастье, имеют значение (хотя и разное, как мы убедились), следует оставить в стороне фантазии о нахождении единого фактора, который сделает любого человека счастливым. Отметим, что современное общество потребления идет неправильным путем: оно ассоциирует счастье с погоней за легкодоступными удовольствиями (в итоге ведущей к пресыщению и скуке), и, делая таким образом упор на «Легком» счастье, упускает или недооценивает не только творческий труд, но и индивидуально-смысловое измерение в целом, в значительной степени связанное с развитием и реализацией субъектом своего жизненного потенциала.

14. Разработанные практические методики («Эвдемонический Тренинг», «Терапия Личностной Уникальностью») позволяют в сравнительно небольшой промежуток времени (пять-десять недель) усилить ощущение индивидом своего внутрен-

него потенциала, что впоследствии приводит к полезным изменениям в образе жизни и профессиональной деятельности.

Полученные после проведения Эвдемонического Тренинга результаты являются примером того, как сосредоточение индивида на внутренних ценностях (имеющемся потенциале) приводит к значительному уменьшению представленности в его активности компонентов «Базового» Эгоизма и других факторов, отвлекающих от самореализации. Таким образом, благодаря методике ЭТ специалист получает возможность целенаправленного влияния на изменение материально-гедонистической ориентации индивида в сторону контакта с имеющимся потенциалом и его реализации, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня субъективного благополучия (у большинства лиц, прошедших тренинг) и ускоренному профессиональному развитию (у некоторых).

Приемы Терапии Личностной Уникальностью при их регулярном использовании позволяют пациенту значительно уменьшить повреждающее действие внешних обстоятельств (жизненных катастроф) в связи с переносом фокусировки на свою внутреннюю «идеальную» часть (ЛУ), которая не подверглась дистрессу. Тем самым закладывается основа для последующих процессов совладания (копинга), связанного с переходом субъекта от негативных переживаний к позитивным. Изменения во внутреннем состоянии приводят к постепенному исчезновению имеющихся симптомов, правильным жизненным выборам (профессии, хобби и т. д.), сопровождающимся высвобождением внутреннего потенциала.

Таким образом, можно констатировать появление теоретического и практического фундамента для понятий «жизненный потенциал» и «индивидуальный потенциал» в качестве высшей формы развития жизненного потенциала. Основные задачи исследования выполнены; полученные автором результаты по своему обилию и новизне значительно превзошли ожидания в начале работы.

Все теоретические и практические ответвления, представленные в работе, способны в будущем развиваться в полноценные научные направления, к чему автор намерен приложить дальнейшие усилия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Академический Проект, 2011. – 240 с.
2. Алешина Е. Ю. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Е. Ю. Алешина, [и др.] – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 120 с.
3. Альтшуллер Г. С. Как стать гением / Г. С. Альтшуллер, И. М. Верткин. – Минск : Беларусь, 1994. – 479 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – М. : Питер, 2010. – 288 с.
5. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – [2-е изд.] – СПб. : Питер, 2003. – 272 с.
6. Арендт Х. *Vita activa* / Х. Арендт. – СПб. : Алетейя, 2000. – 437 с.
7. Аристотель. Никомахова этика / Аристотель. – М. : ЭКСМО-Пресс, 1997. – 239 с.
8. Армстронг К. Биография бога / К. Армстронг. – М. : Эксмо, 2012. – 432 с.
9. Армстронг К. История бога / К. Армстронг. – М. : Альпина нон-фикшн, 2012. – 500 с.
10. Армстронг К. Дао религии / К. Армстронг. – М. : Эксмо, 2012. – 286 с.
11. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2010. – 448 с.
12. Ассаджиоли Р. Психосинтез / Р. Ассаджиоли. – М. : Психотерапия, 2008. – 320 с.
13. Баджини Д. Свинья, которая хотела, чтобы ее съели / Д. Баджини. – М. : Рипол классик, 2007. – 304 с.
14. Балл Г. А. Синтез эгалитарности и элитарности в разработке категории «личность» / Г. А. Балл // «Психологические проблемы смысла жизни и акме» : Электронный сборник материалов XX симпозиума / под ред. Г. А. Вайзер, Н. В. Ки-

сельниковой, Т. А. Поповой. – М. : ФГНУ «Психологический Институт РАО», 2013. – С.

15. Балл Г. А. Медиаторы межпарадигмального взаимодействия в исследованиях культуры / Г. А. Балл, В. А. Мединцев // Психология третьего тысячелетия : II Международная научно-практическая конференция : сборник материалов / под общ. ред. Б. Г. Мещерякова. – Дубна : Гос. ун-т «Дубна», 2015 – С. 22–25.

16. Барабанщиков В. А. Принцип системности и современная психология / В. А. Барабанщиков // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 268–285.

17. Барац А. Недельные чтения Торы [Электронный ресурс]. / А. Барц. – Код доступа: www.abaratz.com (дата доступа: 11.06.2011)

18. Баткин Л. М. Итальянское Возрождение в поисках индивидуальности / Л. М. Баткин. – М. : Наука, 1989. – 272 с.

19. Бердяев Н. А. Смысл творчества / Н. А. Бердяев. – М. : Изд-во Г. А. Лемана и С. И. Сахарова, 1916. – 270 с.

20. Бердяев Н. А. Царство духа и царство кесаря / Н. А. Бердяев. – М. : Республика, 1995. – 384 с.

21. Бердяев Н. А. Дух и реальность / Н. А. Бердяев. – М. : Хранитель, 2007. – 381 с.

22. Бердяев Н. А. Философия неравенства / Н. А. Бердяев. – М. : Хранитель, 2006. – 349 с.

23. Берн Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн. – М. : Университетская книга, 1998. – 398 с.

24. Бехтерев В. М. Психика и жизнь / В. М. Бехтерев. – М. : Книговек, 2012. – 592 с.

25. Блех Б. Иудаизм / Б. Блех. – М. : Астрель, 2007. – 402 с.

26. Блэкберн С. Платон «Республика» / С. Блэкберн. – М. : АСТ, 2009. – 246 с.

27. Богомолов А. М. Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации / А. М. Богомолов, А. Г. Портнова // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 30–35.
28. Бодалев А. А., Васина Н. В. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становятся? / А. А. Бодалев, Н. В. Васина. – СПб.: Речь, 2010. – 224 с.
29. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
30. Большая Советская Энциклопедия / под. ред. А. М. Порохова. – [3-е изд.] – М. : «Советская Энциклопедия», 1975. – Т. 20. – С. 428–429.
31. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности / А. Ф. Бондаренко. – К. : КГПИИЯ, 1991. – 189 с.
32. Бранден Н. Разве не все мы эгоисты? / Н. Бранден // Добродетель эгоизма. – М. : Альпина Паблишерз, 2011. – С. 71–76.
33. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 304 с.
34. Братченко С. Л. Личностный рост и его критерии / С. Л. Братченко, М. Р. Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 1997. – С. 38–46.
35. Бубер М. Я и Ты / М. Бубер. – М. : Высшая школа, 1993. – 176 с.
36. Быховский Б. Э. Шопенгауэр / Б. Э. Быховский. – М. : Мысль, 1975. – 208 с.
37. Василенко А. Ю. Возможности профилактики синдрома эмоционального выгорания: личностные факторы / А. Ю. Василенко // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 4 (7). – С. 53–55.
38. Вахромов Е. Е. Понятие "самоактуализация" в психологии [Электронный ресурс] : реферат / Е. Е.Вахромов. – <http://evakhromov.ru/index.php/publikatsii/9-publikatsii/10-vakhromov-e-e-ponyatie-samoaktualizatsiya-v-psikhologii-referat-materialov-k-1-glave-dissertatsii> (дата доступа: 20.02.2014).
39. Вахромов Е. Е. Самоактуализация и жизненный путь человека / Е. Е. Вахромов // Современные проблемы жизни и акме : материалы VI–VII симпозиумов

ПИ РАО. [под ред. А. А. Бодалева, В. Э. Чудновского, Н. Л. Карповой, Г. А. Вайзер]. – М. : 2002. – С. 147–164

40. Вебер М. Протестантская этика и дух капитализма / М. Вебер. – Ивано-Франковск : Ист-Вью, 2002. – 352 с.
41. Вебстер Р. Почему Фрейд был неправ? / Р. Вебстер. – М. : АСТ, 2013. – 736 с.
42. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и характеристика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб : Издательство «Питер», 2008. – 336 с.
43. Возраст [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата доступа: 30.05.2015).
44. Волков Ю. Г. Социология / Ю. Г. Волков, В. И. Добренников. – М. : Гардарики, 2008. – 512 с.
45. Выготский Л. С. Конкретная психология человека / Л. С. Выготский // Психология. Психотехника. Психагогика. – М. : Смысл, 2005. – С. 187–209.
46. Гантрип Г. Шизоидные явления, объектные отношения и самость / Г. Гантрип. – М. : ИОИ, 2010. – 672 с.
47. Гегель Г. Феноменология духа / Г. Гегель. – М. : Академический Проект, 2008. – 768 с.
48. Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье / Д. Гилберт. – СПб. : Питер, 2008. – 288 с.
49. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2008. – 352 с.
50. Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры / М. Гладуэлл. – М. : «ООО Юнайтед Пресс», 2010. – 256 с.
51. Гончаренко Н. В. Гений в искусстве и науке / Н. В. Гончаренко. – М. : Искусство, 1991. – 432 с.
52. Гончарова Т. В. Эпикур / Т. В. Гончарова. – М. : Молодая Гвардия, 1988. – 304 с.
53. Гордеева Т. О. Мотивационные предпосылки одаренности: от модели Дж. Рензулли к интегративной модели мотивации [Электронный ресурс]. / Т. О.

Гордеева // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2011. – № 1 (15). – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/435gordeeva15.html>

54. Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени / М. Грабе. – СПб. : Речь, 2008 – 96с.

55. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2010. – 480 с.

56. Грановская Р. М. Психология веры / Р. М. Грановская. – [2-е изд.] – СПб.: Питер, 2010. – 480 с.

57. Гулыга А. Кант / А. Гулыга. – М. : Молодая Гвардия, 1981. – 304 с.

58. Гуревич А. Я. Индивид и социум на средневековом Западе / А. Я. Гуревич. – М. : РОССПЭН, 2005. – 424 с.

59. Данэм Б. Гигант в цепях / Б. Данэм. – М. : Изд-во «Наука», 1984. – 384 с.

60. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. – М. : Академический Проект, Гаудаеамус, 2011. – 320 с.

61. Джидарьян А. И. Счастье в представлениях обыденного сознания / А.И. Джидарьян // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – № 2. – С. 39-47.

62. Джонс Э. Жизнь и творения Зигмунда Фрейда. / Э. Джонс. – М. : Гуманитарий, 1997. – 448 с.

63. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс. – М. : Класс, 1997. – 256 с.

64. Докинз Р. Эгоистичный ген / Р. Докинз. – М. : АСТ, 2013. – 512 с.

65. Долгов К. М. От Киркегора до Камю / К. М. Долгов. – М. : Канон+, 2011. – 472 с.

66. Дорожкин В. Р. Психология альтруистического поведения личности : дисс. ... докт. психол. наук : защищена 26.02.2003 : утв. 18.08.2003 / В. Р. Дорожкин. – Симферополь, 2013. – 350 с.

67. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – [3-е издание]. – СПб. : Питер, 2007. – 368 с.

68. Дружинин В. Н. Варианты жизни / В. Н. Дружинин. – СПб. : – Питер, 2010. – 160 с.
69. Дуализм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата доступа: 17.11.2014).
70. Ермолаева М. В. Практическая психология старости / М. В. Ермолаева. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
71. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82–93.
72. Журавлев А.Л. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья / А.Л. Журавлев, А.В. Юревич // Психологический журнал. – 2014. – Т.35. – № 1. – С. 5–15.
73. Завгородняя Е. В. Экзистенциальное содержание личности и варианты ее становления / Е. В. Завгородняя // Мир психологии. – 2012. – № 4 – С. 216–230.
74. Закс Л. Возвращение вертикали / Л. Закс // Петербургский театральный журнал. – 2001. № 25. – С. 30–35. – Режим доступа: <http://ptzh.theatre.ru>
75. Зиновьев А. А. Исповедь отщепенца / А.А. Зиновьев. – М. : Вагриус, 2005. – 554 с.
76. Ильин Е. П. Послесловие научного редактора / Е. П. Ильин // Маслоу А. Мотивация и личность. – [3-е издание]. – СПб. : Питер, 2009. – С. 344–348.
77. Индивидуализм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://idiomatika.academic.ru> (дата доступа: 03.07.2012).
78. Камю А. Бунтующий человек / А. Камю ; пер. с фр. ; общ. ред., сост. предисл. и примеч. А. Руткевича – М. : Издательство политической литературы, 1990 — 359 с.
79. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро / Д. Канеман. – М. : АСТ, 2014. – 656 с.
80. Карабущенко П. Л. Элитология Платона (Античные аспекты философии избранности) / П. Л. Карабущенко. – М. : Изд-во МОСУ, 1998. — 214 с.

81. Карабущенко П. Л. Психологические теории элит / П. Л. Карабущенко, Н. Б. Карабущенко. – М. : Памятники исторической мысли, 2006. – 448 с.
82. Карпов А. В. Предпосылки и перспективы метасистемного подхода в психологических исследованиях / А. В. Карпов // Теория и методология психологии. Постнеклассическая перспектива. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 313–329.
83. Кенрик Д. Секс, убийство и смысл жизни / Д. Кенрик. – СПб. : Питер, 2012. – 224 с.
84. Киркегор С. Несчастнейший / С. Киркегор. – М. : ББИ, 2007. – 368 с.
85. Клементьева М. В. Методика оценки биографической рефлексии и ее психометрические характеристики / М. В. Клементьева // Пятая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии (Москва, 6 – 8 мая 2013 г.). – М. : Смысл, 2013. – С. 78–80.
86. Козлов В. В. Трансперсональная психология / В. В. Козлов. – М. : Эксмо, 2010. – 512 с.
87. Конева Е. В. Метакогнитивные корреляты успешности / Е. В. Конева, М. Л. Смутьсон, В. К. Солондаев // Научный журнал «Educatio». – 2014. – № 4. – Ч. 5. – С. 29–32.
88. Короленко Ц. П. Личностные расстройства / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – СПб. : Питер, 2010. – 398 с.
89. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб. : Речь, 2005. – 222 с.
90. Костыгин Д. В. Предисловие / Д. В. Костыгин // Рэнд А. Источник. – СПб. : Невская перспектива, 2006. – Кн. 1. – С. 3–5.
91. Кохут Х. Восстановление самости / Х. Кохут. – М. : Когито-Центр, 2002. – 320 с.
92. Кэмпбелл Дж. Пути к блаженству / Дж. Кэмпбелл. – М. : Открытый мир, 2006. – 320 с.
93. Лазурский А. Ф. Избранные труды по общей психологии / А. Ф. Лазурский. – СПб. : Алетейя, 2011. – 192 с.

94. Левит Л. З. Счастье от ума / Л. З. Левит. – Минск : Изд-во «А. Н. Вараксин», 2008. – 216 с.
95. Левит Л. З. Психология счастья: «Монте-Карло» или «папа Карло?» / Л. З. Левит // Психотерапия и клиническая психология. – 2009. – № 2. – С. 42.
96. Левит Л. З. Счастье от ума / Л. З. Левит. – [2-е изд., дополненное и переработанное]. – Минск : Изд-во «А. Н. Вараксин», 2009. – 320 с.
97. Левит Л. З. Счастье от ума-3 / Л. З. Левит. – [3-е изд., дополненное и переработанное]. – Минск : Пара Ла Оро, 2010. – 472 с.
98. Левит Л. З. Формула счастья: поиск, создание, применение / Л. З. Левит. – Минск : Изд-во «А.Н. Вараксин», 2011. – 68 с.
99. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: жизнь во имя себя / Л. З. Левит. – Минск : Изд-во. «А. Н. Вараксин», 2011. – 112 с.
100. Левит Л. З. Психология счастья – возможность новой парадигмы / Л. З. Левит // Актуальные проблемы этнической и социальной психологии : Материалы Межвузовской конф. молодых ученых, студентов и аспирантов. – М : РУДН, 2011. – С. 319–323.
101. Левит Л. З. Индивидуальность и счастье: в поисках общих категорий / Л. З. Левит // Дифференциальная психофизиология сегодня : Материалы конференции, посвященной Б. М. Теплова, (10–11 ноября 2011 г.) / под ред. М. К. Кабардова. – М.: Смысл, 2011. – С. 204–206.
102. Левит Л. З. Психология счастья и проблема адаптации / Л. З. Левит // Адаптация и саморегуляция личности : Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – М. : Изд-во РУДН, 2011. – С. 23–26.
103. Левит Л. З. Новая личностно-ориентированная парадигма в психологии счастья / Л. З. Левит // Специалист 21 века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность : Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. Барановичи : Изд-во. БарГУ, 2011. – С. 37–39.
104. Левит Л. З. Психология счастья: личностно-ориентированная концепция / Л. З. Левит // Научно-практический журнал Психология. Социология. Педагогика. – 2012. – № 2. – С. 37 – 41.

105. Левит Л. З. ЛОКС: между Фрейдом, Юнгом и Маслоу / Л. З. Левит. – Минск : Изд-во «А. Н. Вараксин», 2012. – 120 с.
106. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья и «Опросник ЗУЛУРЭГ» / Л. З. Левит // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. – 2012. – Вып. 2 (4). – С. 38–48.
107. Левит Л. З. Личностный потенциал, личностная уникальность / Л. З. Левит // Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – М. : Изд-во. «Спецкнига», 2012. – С. 109–116.
108. Левит Л. З. Колесница Платона: от Древней Греции до наших дней / Л. З. Левит // Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – М. : Изд-во. «Спецкнига», 2012. – С. 104–108.
109. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья / Л. З. Левит // Вісник Одеського національного університету – 2012. – Т. 7. – Вип. 8 (20). – С. 105–113. (Серія: Психологія).
110. Левит Л. З. Терапия Личностной Уникальностью: теоретическое обоснование проекта / Л. З. Левит // Тенденции и инновации современной науки : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2012. – С. 47.
111. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: теоретический анализ / Л. З. Левит // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. М. : Изд-во. «Институт психологии РАН», 2012. – Ч. 2. – С. 49–51.
112. Левит Л. З. Счастье, эгоизм, альтруизм: парадоксы взаимодействия / Л. З. Левит // Научно-практический журнал Психология. Социология. Педагогика. – 2012. – № 7. – С. 10–19.
113. Левит Л. З. Новая парадигма в психологии счастья / Л. З. Левит // Научная дискуссия: инновации в технических, естественных, математических и гуманитарных науках : материалы III Междунар. заочной науч.-практ. конф. – М. : Изд-во «Международный центр науки и образования», 2012. – Ч. 2. – С. 102–115.
114. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история / Л. З. Левит // Психология и психотехника. – 2012. – № 8. – С. 78–86.

115. Левит Л. З. Исследование компонентов «эвдемонии», «потока», «счастья» и «не-счастья» методом выборки переживаний (ESM) / Л. З. Левит // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. – М. : 2012. – Вып. 4 (6). – С. 22–50.
116. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: диапазон ценностей / Л. З. Левит / Проблемы современной науки: сборник научных трудов. – Ставрополь : Логос, 2012. – Вып. 5, – Ч. 1. – С. 171–181.
117. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: двуединство эгоизма и личностной уникальности / Л. З. Левит // Императивы творчества и гармонии в проектировании человекомерных систем : материалы Междунар. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 230–232.
118. Левит Л. З. Тренинг и диагностика компонентов эвдемонической активности индивида / Л. З. Левит // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук : Сборник материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Саратов–Вольск. Изд-во. «Наука», 2013. – Ч. 2. – С. 72–79.
119. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма / Л. З. Левит // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 102–111.
120. Левит Л. З. Эвдемония: жизнь для героя / Л. З. Левит // Современная зарубежная психология. – 2013. – № 1. – С. 69–77.
121. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: самореализация или сублимация? / Л. З. Левит // Профессионализация личности в современных условиях : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саратов : ИЦ «Наука», 2013. – С. 147–151.
122. Левит Л. З. «Альпинист» и «модель»: о профессиональной самореализации древних героев / Л. З. Левит // Профессионализация личности в современных условиях : сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф. с международным участием. – Саратов, ИЦ «Наука», 2013. – С. 143–146.
123. Левит Л. З. Эгоизм как системное понятие и его роль в достижении счастья / Л. З. Левит // Горизонты образования. – 2013. – № 1. – С. 22–35.

124. Левит Л. З. Смысл и эгоизм: совместимы ли понятия? / Л. З. Левит // Материалы V Всеросс. науч.-практ. конф. по экзистенциальной психологии (Москва, 6 – 8 мая 2013 г.). – Москва, 2013. – С. 90–93.
125. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: вершина развития индивида / Л. З. Левит // Электронный сборник материалов XVIII симпозиума «Психологические проблемы смысла жизни и акме» – М. : ФГНУ «Психологический институт РАО», 2013. – С. 55–57.
126. Левит Л. З. Эгоизм, личностная уникальность, нарциссизм: сходство и различия / Л. З. Левит // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 4. – С. 212–225.
127. Левит Л. З. Личностная Уникальность клиента как основа для терапии / Л. З. Левит // Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2013. – Т. 11. – Вип. 7. – Ч. 1. – С. 579–585.
128. Левит Л. З. Исследуя эвдемонию: теоретическое консультирование, просники «ЗУЛУГЭГ» и «ЭЛУ» / Л. З. Левит // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 5. – Ч. 1. – С. 2–11.
129. Левит Л. З. Исследуя эвдемонию: теоретическое консультирование, просники «ЗУЛУГЭГ» и «ЭЛУ» / Л. З. Левит // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 5. – Ч. 2. – С. 38-47.
130. Левит Л. З. Эгоизм против альтруизма: случай Швейцера / Л. З. Левит // Электронный научный журнал «APRIORI» (Серия: Гуманитарные науки). – 2013. – № 2. – С. 1–7.
131. Левит Л. З. Личностная Уникальность клиента как основа для терапии / Л. З. Левит // Психология и психотехника. – 2013. – № 6. – С. 584–590.
132. Левит Л. З. «Эгоизм» и «смысл»: к вопросу о совместимости понятий / Л. З. Левит // Особистість у простори культури : матеріали V Севастопольского міжнар. Наук.-практичного симп., (27 червня 2013 р., Севастополь). / за ред. Г.О. Балла, О.Б. Бовть, В.О. Медінцева. – Севастополь, Рибест, 2013. – С. 96–98.
133. Левит Л. З. Основные положения теории А. Шопенгауэра и Личностно-ориентированная концепция счастья: недостающие звенья / Л. З. Левит // Перспек-

тивы формирования самосознания: общество, культура : материалы конференции. – Симферополь : «Ариал», 2013. – С. 172–180.

134. Левит Л. З. Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM) / Л. З. Левит // Современная зарубежная психология. – 2013. – № 3. – С. 19–44.

135. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: внутренняя диалектика / Л. З. Левит // Психология сознания: Истоки и перспективы изучения [в 2-х т.] : материалы XIV Междунар. чтений памяти Л. С. Выготского. / под. ред. В.Т. Кудрявцева. – М. : РГГУ, 2013. – Т. 2. – С. 36–41.

136. Левит Л. З. Самореализация индивида: Личностно-ориентированная концепция счастья и новый опросник / Л. З. Левит // Журн. практикующего психолога. – 2013. – Вып. 20. – С. 34–60.

137. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: двусистемная модель в позитивной психологии / Л. З. Левит // Личность и ее жизненный мир : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с международным участием, посвященной 20-летию факультета психологии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского. Омск : Изд-во ОмГУ, 2013. – С. 88–93.

138. Левит Л. З. «Воля к жизни» А. Шопенгауэра и Личностно-ориентированная концепция счастья: недостающие звенья / Л. З. Левит // Философия и культура. – 2013. – № 11. – С. 1574–1581.

139. Левит Л. З. Геометрия в психологии: «пирамида Маслоу» и «пирамида Левита» / Л. З. Левит // Современное гуманитарное образование : материалы конференции. – Севастополь : «Ариал», 2013. – С. 198–202.

140. Левит Л. З. Эгоизм: другая сторона медали / Л. З. Левит // Довгирдовские чтения IV: Тенденции духовно-нравственного развития современного общества : материалы международной научной конференции. – Минск : «Право и экономика», 2013. – С. 153–156.

141. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: Платон нам друг, но.../ Л. З. Левит // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-

экономических наук: материалы VII Междунар. заочной науч.-практ. конф. Вольск : «Перо», 2014. – Ч. 2. – С. 44–51.

142. Левит Л. З. Соотношение эгоистических и альтруистических компонентов в повседневной активности человека / Л. З. Левит // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2014. – № 1. – С. 60–67.

143. Левит Л. З. Что же такое счастье: опыт трех исследований / Л. З. Левит // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 4. – С. 139–148.

144. Левит Л. З. К вопросу о «пирамидах» в психологии личности / Л. З. Левит // Психология третьего тысячелетия. – Дубна, 2014. – С. 125–130.

145. Левит Л. З. Альтруизм и эгоизм: «антагонисты» или «братья»? / Л. З. Левит // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 4. – С. 46–55.

146. Левит Л. З. Здоровье как предпосылка самореализации / Л. З. Левит // Экологическая педагогика и психология здоровья: материалы науч.-практ. конф. USA: Primedia E-launch LLC, 2014. – С. 24–27.

147. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья и культурно-историческая теория: место встречи / Л. З. Левит // Л.С. Выготский и современная культурно-историческая теория : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2014. – С. 41–43.

148. Левит Л. З. По следам двух экспедиций: современные интерпретации когнитивных различий / Л. З. Левит // Л.С. Выготский и современная культурно-историческая теория : материалы V Междунар. конф. – Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2014. – С. 44–45.

149. Левит Л. З. Счастье: наука против позитивных иллюзий / Л. З. Левит // Электронный научный журнал «APRIORI» (Серия: Гуманитарные науки). – 2014. – № 5. – С. 1–10.

150. Левит Л. З. Индивидуальный потенциал и личностно-ориентированная концепция счастья: краткое «пособие для начинающих» / Л. З. Левит // Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи: материалы конференции. – Краснодар, 2014. – С. 120–128.

151. Левит Л. З. «Золотая середина» и «любовь к себе»: что же имел в виду Аристотель? / Л. З. Левит // Сборник центра научных публикаций : «II Летние чтения». – Киев, Центр научных публикаций, 2014. – С. 93–97.
152. Левит Л. З. В погоне за счастьем: основные экспериментальные результаты / Л. З. Левит // Междунар. науч.-практ. журнал «Смальта». – 2014. – № 4. – С. 9–16.
153. Левит Л. З. Существование человека: «пунктир» или «синусоида»? / Л. З. Левит // Международная конференция «Наука как основа возрождения общества и экономики»: сборник докладов. – Донецк, НИЦ «Знание», 2014. – С. 89–92.
154. Левит Л. З. Эгоизм и смысл: о совместимости понятий / Л. З. Левит // Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2014. – Вип. 11. – Ч. 2. – С. 26–45.
155. Левит Л. З. Вершинная психология Л. С. Выготского: от культуры к суперкультуре / Л. З. Левит // Наследие Л. С. Выготского и культурно-историческая теория. Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Вереск II». – М. : Левь, 2014. – С. 45–47.
156. Левит Л. З. Становление индивидуальности: к вопросу об уровнях и критериях / Л. З. Левит // III Всеукр. психол. конгрес «Особистість у сучасному світі». – Київ, 2014. – С. 146–149.
157. Левит Л. З. Еще раз о природе счастья: экспериментальное исследование / Л. З. Левит // Естественно-научный подход в современной психологии. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – С. 693–700.
158. Левит Л. З. Внутренний идеал как основа для психотерапии. / Л. З. Левит // Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. – Тамбов, Издательский дом ТГУ, 2014. – С. 109–116.
159. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: эвдемония и уровни удовольствия / Л. З. Левит // Научный журнал «Educatio». – 2014. – № 4. – Ч. 5. – С. 34–37.

160. Левит Л. З. «Миф о пещере» Платона и Личностно-ориентированная концепция счастья: восполняя недостающие звенья / Л. З. Левит // Интеллектуальный капитал евразийского союза: материалы конференции. – Минск, «Право и экономика», 2014. – С. 295–297.
161. Левит Л. З. Индивидуальный потенциал и его реализация: двусистемная концепция (в двух частях) / Л. З. Левит // Минск: РИВШ, 2014. Ч. 1. – 420 с.
162. Левит Л. З. Индивидуальный потенциал и его реализация: двусистемная концепция (в двух частях) / Л. З. Левит // Минск: РИВШ, 2014. Ч. 2. – 272 с.
163. Левит Л. З. Использование методов выборки переживаний (ESM) в исследованиях счастья / Л. З. Левит // Минск: РИВШ, 2014. – 148 с.
164. Левит Л. З. В каждой избушке свои погремушки: еще раз о сближении двух подходов в психологии / Л. З. Левит // Материалы Междунар. конф. «Наука в эпоху дисбалансов». – Киев : Центр научных публикаций, 2015. – С. 105–112.
165. Левит Л. З. «Индивидуальность», «смысл», «любовь»: систематизация понятий / Л. З. Левит // Актуальные проблемы гуманитарных наук: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Вольск. – М. : Изд-во. «Перо», 2015. – С. 79–92.
166. Левит Л. З. Счастье и смысл: дискутируя с М. Селигманом / Л. З. Левит // Известия Саратовского университета. – 2015. – Вып. 1 (13). – С. 25–27. (Серия: Акмеология образования. Психология развития)
167. Левит Л. З. Эвдемония: на пути к вершине / Л. З. Левит // Непрерывное образование и психическое здоровье : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – СПб., 2015. – С. 55–58.
168. Левит Л. З. «Миф о пещере» и элитарное сознание / Л. З. Левит // Актуальные проблемы исследования массового сознания : материалы II Междунар. конф. – М. : Изд-во. «Перо», 2015. – С. 404–422.
169. Левит Л. З. Психологический эгоизм и мотивация / Л. З. Левит // Психология мотивации: прошлое, настоящее, будущее. Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск, изд-во НГПУ, 2015. – С. 192–195.
170. Левит Л. З. Вершина развития индивида: обобщение в рамках новой модели / Л. З. Левит // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 5. – С. 49–67.

171. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: интегративные возможности / Л. З. Левит // Социальный психолог. – 2015. – Вып. 1 (29). – С. 30–42.
172. Левит Л. З. Уровни и критерии становления индивидуальности / Л. З. Левит // Известия Саратовского университета. – 2015. Вып. – 2 (14). – Т. 4. – С. 123–130. (Серия Акмеология образования. Психология развития).
173. Левит Л. З. Эгоизм и альтруизм: еще раз о нравственном / Л. З. Левит // Педагогическое наследие академика И. Ф. Харламова и современные проблемы теории и практики нравственного становления личности: материалы республ. науч.-практ. конф. – Гомель, Ч. 1. ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – С. 145–148.
174. Левит Л. З. Украина: миссия выполнима? / Л. З. Левит // I Весенние чтения : материалы науч.-практ. конф. – Киев : Центр научных публикаций, 2015. – С. 95–98.
175. Левит Л. З. Духовность как поиск, обнаружение и реализация внутреннего потенциала / Л. З. Левит // Акмеология. Научно-практический журнал. – 2015, – №3. – С. 103–104.
176. Левит Л. З. Креативная личность и интеллект: «снаружи» и «внутри» деятельности / Л. З. Левит // Психология способностей. Современное состояние и перспективы исследований. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 60-летию со дня рождения В. Н. Дружинина. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – С. 129–131.
177. Левит Л. З. Жизненные этапы, структурные уровни, побочный продукт: новая концепция / Л. З. Левит // Творчество: наука, искусство, жизнь. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 95-летию со дня рождения Я. А. Пономарева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – С. 244–246.
178. Левит Л. З. Эмоциональное выгорание специалиста: опыт экспериментального исследования / Л. З. Левит // Пензенский психологический вестник. – 2015, – № 1 (4). – С. 80–107.

179. Левит Л. З. Обретение мудрости: выбор внутренних ценностей / Л. З. Левит // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XX психологического симпозиума. Москва, 2015. – С. 75–78.
180. Левит Л. З. Трудовая активность как реализация уникального потенциала субъекта / Л. З. Левит // Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – С. 272–277.
181. Левит Л. З. Эгоизм как фактор эмоционального выгорания: за и против / Л. З. Левит // Мир психологии. 2015. № 3 (83). Июль-сентябрь. С. 217-235.
182. Левит Л. З. Современные утопии: посредственность в качестве эталона / Л. З. Левит // Психология, социология и педагогика. 2015. № 11 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/11/6059> (дата обращения: 05.11.2015).
183. Левит Л. З. Копинг: в контакте с «внутренним идеалом» / Л. З. Левит // Психологическое, физическое, информационное насилие и пути его преодоления в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с иностранным участием. Омск : Изд-во ОмГУ, 2015. – С. 51–60.
184. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: смысл и его уровни / Л. З. Левит, О. С. Найда // Электронный научный журнал «Априори». – 2015. – № 2. – С. 1–10. (Серия: Гуманитарные науки).
185. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика / Л. З. Левит, Н. П. Радчикова // Национальный Психологический Журн. – 2012. – № 2 (8). – С. 81–90.
186. Левит Л. З. Использование методов выборки переживаний (ESM) в исследовании эвдемонических и гедонистических компонентов субъективного благополучия / Л. З. Левит, Н. П. Радчикова // Экспериментальный метод в структуре психологического знания / отв. ред. В. А. Барабанщиков. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – С. 368–373.
187. Левит Л. З. Эмоциональное выгорание и эгоизм: особенности взаимодействия / Л. З. Левит, Н. П. Радчикова, Е. И. Сапего // Вестник Челябинского госу-

дарственного университета. – 2013. – № 34 (325). Образование и здравоохранение. – Вып. 2. – С. 45–51.

188. Левит Л. З. Опросник ЭЛУ: в борьбе с правосторонней асимметрией / Л. З. Левит, Н. П. Радчикова // Электронный научный журнал «Исследовано в России». – 2013. – № 017. – С. 244–261.

189. Левит Л. З. Влияние эгоизма на эмоциональное выгорание специалиста / Л. З. Левит, Н. П. Радчикова, Е. И. Сапего // Современная зарубежная психология. – 2013. – № 4. – С. 32–44.

190. Левит Л. З. «Познай себя» и «стань собой»: истинный смысл великих древних лозунгов. / Л. З. Левит, Е. И. Сапего // Актуальные проблемы гуманитарных наук : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Вольск. – М. : Изд-во. «Перо», 2015. – С. 93–95.

191. Левит Л. З. Эгоизм и альтруизм: «антагонисты» или «братья»? / Л. З. Левит, Е. З. Шевалдышева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 62–78.

192. Лейбниц Г. Начала природы и благодати, основанные на разуме [в 4-х т.] / Г. Лейбниц. – М. : Мысль, – Т.1. 1982. – С. 404-412.

193. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл, Academia, 2005. – 352 с.

194. Леонтьев Д. А. Виктор Франкл в борьбе за смысл. Вступительная статья / Д. А. Леонтьев // Франкл В. Человек в поисках смысла. – М. : Прогресс, 1990. – С. 5–22.

195. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – [2-е изд.]. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.

196. Леонтьев Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев – [2-е изд.]. – М. : Смысл, 2003. – 488 с.

197. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – С. 3–27.

198. Леонтьев Д. А. Личностное в личности. Личностный потенциал как основа самодетерминации [Электронный ресурс]. / Д. А. Леонтьев. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1275.html> (дата доступа: 30.04.2011).
199. Леонтьев Д. А. Публичные дебаты «Проблема зла и позитивная психология» на факультете психологии ВШЭ [Электронный ресурс]. / Д. А. Леонтьев, А. Н. Поддьяков. – Режим доступа: <http://psy.hse.ru/positive/news/53018440.html> (дата доступа: 07.05.2012).
200. Либин А. В. Дифференциальная психология / А. В. Либин. – М. : Эксмо, 2008. – 576 с.
201. Линден Д. Мозг и удовольствия / Д. Линден. – М. : Эксмо, 2012. – 288 с.
202. Личностный потенциал: Структура и диагностика / А. Ж. Аверина [и др.] ; под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – 680 с.
203. Лоренц К. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества / К. Лоренц. – М. : Культурная Революция, 2014. – С. 9–85.
204. Лосев А. Ф. Дерзание духа / А. Ф. Лосев. – М. : Политиздат, 1988. – 366 с.
205. Лэнгле А. Виктор Франкл. Портрет / А. Лэнгле. – М. : РОССПЭН, 2011. – 248 с.
206. Лэнгле А. Смысл, чувствование и счастье / А. Лэнгле // Ученые записки СПбГИПСР. – 2015. – Выпуск 1. – Т. 23. – С. 7–15.
207. Любомирски С. Психология счастья / С. Любомирски. – СПб. : Питер, 2014. – 352 с.
208. Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ / С. Р. Мадди. – СПб. : Речь, 2002. – 448 с.
209. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.
210. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – [7-е издание]. – СПб. : Питер, 2009. – 800 с.
211. Майерс Д. Интуиция / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 2010. – 272 с.

212. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. – М. : Класс, 2004. – 480 с.
213. Макиавелли Н. Государь / Н. Макиавелли. – М. : АСТ, 2004. – 512 с.
214. Максименко С. Д. Источники и движущие силы жизненной энергии (нужды) в психологии личности / С. Д. Максименко // Мир психологии. – 2013. – № 4. – С. 213–223.
215. Маркс К. Экономико-философские рукописи 1844 года / К. Маркс, Ф. Энгельс – [2-е изд.]. – М. : Государственное издательство политической литературы, 1964. – Т. 42. – 163 с.
216. Маркус Гарри. Несовершенный человек / Г. Маркус. – М. : Альпина нон-фикшн, 2011. – 256 с.
217. Маркус Георг. Зигмунд Фрейд. Тайны души. Биография / Г. Маркус. – М. : АСТ-Астрель, 2007. – 336 с.
218. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 2002. – 432 с.
219. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – [3-е издание]. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
220. Мечников И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М. : Наука, 1988. – 327 с.
221. Мильдон В. И. Индивидуализм и эгоизм (введение в современную этику) / В. И. Мильдон // Вопросы философии. – 2008. – № 6. – С. 43–55.
222. Митькин А. А. Пути психологического поиска: Претензии и возможности / А. А. Митькин. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 240 с.
223. Моляко В. А. Психологическая безопасность творческой личности. Психология глупости и зависти / В. А. Моляко // Обдарована дитина. 2002. № 4. – С. 44–63.
224. Монтень М. Опыты / М. Монтень. – Минск : Попурри, 2004. – 464 с.
225. Моэм С. Подводя итоги / С. Моэм. – М. : Астрель, 2012. – 320 с.
226. Муздыбаев К. Эгоизм личности / К. Муздыбаев // Психологический журнал, – 2000, – Т.21, – № 2. – С. 27–39.

227. Мюллер В. К. Большой англо-русский и русско-английский словарь / В. К. Мюллер. – М. : Дом славянской книги, 2010. – 960 с.
228. Нехорошева И. В. Уровень счастья людей с различной нравственной направленностью / И. В. Нехорошева // Вопросы психологии. – 2013. – № 3. – С. 22–31.
229. Ницше Ф. Так говорил Заратустра / Ф. Ницше. – М. : Интербук, 1990. – 301 с.
230. Ницше Ф. Генеалогия морали / Ф. Ницше. – М. : Азбука-классика. 2011. – 224 с.
231. Нозик Р. Анархия, государство и утопия / Р. Нозик. – М. : ИРИСЭН, 2008. – 424 с.
232. Носик Б. М. Швейцер / Б. М. Носик. – М. : Молодая гвардия, 1971. – 416 с.
233. Общая и профессиональная педагогика: учеб. пособие для студентов – [в 2-х книгах] ; под. ред. В. Д. Симоненко, М. В. Ретивых. – Брянск : Изд-во Брянского государственного университета, 2003. – Кн. 1. – 174 с.
234. Овощников В. М. Индивидуальная культура в пространстве Я-концепции / В. М. Овощников // Доклад на международной научно-практической конференции. (Одесса, 11-13 сентября 1998 г.) [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.ezoterik.info/fire_flower/library/doklad.htm
235. Олпорт Г. В. Личность в психологии / Г. В. Олпорт. – М. : „Ювента”, 1998. – 345 с.
236. Палмер Дж. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo Sapiens / Дж. Палмер, Л. Палмер. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 384 с.
237. Паперн Г. А. Бенедикт Спиноза / Г. А. Паперн // Спиноза Б. Этика. – М. : Мир книги, Литература, 2010. – С. 5–32.
238. Петров Э. Ф. Эгоизм / Э. Ф. Петров. – М. : Наука, 1969. – 206 с.
239. Петровский В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 560 с.

240. Печенков В. В. Тайна индивидуальности / В. В. Печенков. – М. : Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2010. – 176 с.
241. Платон. Государство / Платон. – М. : Наука, 2005. – 576 с.
242. Плахов В. Д. Homo genialis. За чертой нормальности / В. Д. Плахов. – СПб. : Петрополис. 2010. – 256 с.
243. Поддъяков А. Н. Исследовательское поведение: стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт / А. Н. Поддъяков. – М. : Просвещение, 2000. – 266 с.
244. Полякова О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности / О. Б. Полякова. – М. : НОУ ВПО МПСИ, 2008. – 304 с.
245. Пономарев Я. А. Психология творчества и педагогика / Я. А. Пономарев. – М. : Педагогика, 1976. – 280 с.
246. Пономарев Я. А. Методологическое введение в психологию / Я. А. Пономарев. – М. : Наука, 1983. – 204 с.
247. Поппер К. Логика и рост научного знания / К. Поппер. – М. : Прогресс, 1983. – 608 с.
248. Прехт Р.Д. Я – это я? И если да, то насколько? / Р.Д. Прехт. – М. : АСТ, 2013. – 352 с.
249. Прима Е. В. Жизненный потенциал человека как базовая ценность культуры. Дисс. ... канд. культурол. наук : защищена 12.04.2000 : утв. 24.09.2000 / Е. В. Прима. Н.- Новгород, ННГАСУ. 2000. – 205 с.
250. Прогресс психологии: Критерии и признаки / Под. ред. А. Л. Журавлева, Т. Д. Марцинковской, А. В. Юревича. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 336 с.
251. Прохазка Дж. Системы психотерапии. / Дж. Прохазка, Дж. Норкросс. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 384 с.
252. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. (Красноярск, 23-24 ноября 2012 г.). Красноярск: Версо, 2012. – 460 с.

253. Психология индивидуальности: Новые модели и концепции / под ред. Е. Б. Старовойтенко, В. Д. Шадрикова. – М. : НОУ ВПО МПСИ, 2009. – 384 с.
254. Постнеклассические практики: опыт концептуализации [Текст] / И. С. Добронравова, В. Г. Буданов, В. И. Моисеев [и др.]; под общ. ред: В. И. Аршинова, О. Н. Астафьевой ; Рос. АН, Ин-т философии, НАМН Украины, Центр гуманит. образования. – СПб. : Миръ, 2012. – 535 с.
255. Райт Р. Эволюция бога / Р. Райт. – М. : Эксмо, 2012. – 608 с.
256. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах / Дж. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.
257. Решетников В. П. Взаимодействующие галактики [Электронный ресурс]. / В. П. Решетников. – Режим доступа: www.astro.spbu.ru/staff/resh/priroda
258. Римские стоики: Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий / вступ. ст., сост., подгот. текста В. В. Сапова. – М. : Республика, 1995. – 464 с.
259. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – 480 с.
260. Розен П. Фрейд и его последователи / П. Розен. – СПб, : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005. – 672 с.
261. Розин В. М. Мышление и творчество / В.М. Розин. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 360 с.
262. Роменец В. А. Поступок и возникновение канонической психологии / Человек. Субъект. Поступок: Философско-психологические студии. / под ред. В. А. Татенко. – М. : Либидь, 2006. – С. 11–16.
263. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.
264. Рудзит И. А. Эгоизм как внутренний нравственно-этический фактор развития самосознания человека / И. А. Рудзит // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2006, – № 1. – С. 56–65.
265. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике / В. В. Рыбалка. – Киев, Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. – 872 с.

266. Рэнд А. Источник / А. Рэнд. – [в 2-х кн.]. – СПб. : Невская перспектива, Кн. 2. 2006. – 384 с.
267. Рэнд А. Добродетель эгоизма / А. Рэнд. – М. : Альпина, 2011. – 192 с.
268. С чего начинается личность / под. общ. ред. Р. И. Косолапова. – М. : Издательство политической литературы, 1984. – С. 319–358.
269. Савенков А. И. Психология детской одаренности / А. И. Савенков. – М. : Генезис, 2010. – 448 с.
270. Саймонтон К. Психотерапия рака / К. Саймонтон, С. Саймонтон. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
271. Сартр Ж. П. Бытие и ничто / Ж. П. Сартр. – М. : АСТ, 2009. – 928 с.
272. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – Киев : София, 2006. – 368 с.
273. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 128 с.
274. Селли Дж. Пессимизм / Дж. Селли. – М. : Изд-во ЛКИ, 2007. – 336 с.
275. Системный подход [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org> (дата доступа: 21.07.2014).
276. Скэрдеруд Ф. Беспокойство. Путешествие в себя / Ф. Скэрдеруд. – Самара : Издательский Дом «Бахрах–М», 2003. – 480 с.
277. Смит Н. Современные системы психологии / Н. Смит. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
278. Современный словарь иностранных слов / – М. : Русский язык, 1993. – 740 с.
279. Современная личность: психологические исследования / отв. ред. М. И. Воловикова, Н. Е. Харламенкова. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 392 с.
280. Соколова Е. Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен / Е. Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 67–80.
281. Солженицын А.И. Двести лет вместе / А.И. Солженицын. – [в 2 ч.] – М. : ПРОЗАиК, 2011. – 576 с.

282. Соломон Э. Демон полуденный / Э. Соломон. – М. : Добрая книга, 2004. – 672 с.
283. Соммэр Д. С. Мораль XXI века / Д. С. Соммэр. – М. : Кодекс, 2014. – 480 с.
284. Спенсер Г. Научные основания нравственности: Данные науки о нравственности / Г. Спенсер. – М. : ЛКИ, 2008. – 336 с.
285. Спенсер Г. Социальная статика / Г. Спенсер. – К. : Гама-Принт, 2013. – 496 с.
286. Спиноза Б. Этика / Б. Спиноза. – М. : Мир книги, Литература, 2010. – 480 с.
287. Сэмьюэлз Э. Словарь аналитической психологии К. Юнга / Э. Сэмьюэлз, Б. Шортер, Ф. Плот. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 288 с.
288. Тал Бен Шахар. Научиться быть счастливым / Тал Бен Шахар. – Минск : Попурри, 2009. – 240 с.
289. Теплов Б. М. Избранные труды / Б. М. Теплов. – [в 2-х т.] – Т. 1. – М. : Педагогика, 1985. – 328 с.
290. Толстой Л. Н. Исповедь / Л. Н. Толстой. – М. : Азбука, 2012. – 288 с.
291. Триверс Р. Обмани себя / Р. Триверс. – СПб. : Питер, 2012. – 432 с.
292. Тэйлор К. Сократ. Очень краткое введение / К. Тэйлор. – М. : Астрель, 2009. – 160 с.
293. Фейербах Л. История философии. Современное произведение в трех томах [пер. с нем.] / Л. Фейербах ; общ. ред. М.М. Григорян. – Т.1. – М.: Мысль, 1967. – 544 с.
294. Фейербах Л. Принцип разумного эгоизма [Электронный ресурс]. / Л. Фейербах. – Режим доступа: <http://studopedia.org>
295. Флоренская Т. А. Я – против «Я» / Т. А. Флоренская. – М. : «Знание», 1985. – 80 с.
296. Флоренский П. А. Сочинения в четырех томах Том 2. / П. А. Флоренский. – М. : Мысль, 1996. – 877 с.

297. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
298. Франкл В. Сказать жизни «Да»! / В. Франкл. – М. : Смысл, 2009. – 240 с.
299. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения / З. Фрейд // «Я» и «Оно». Труды разных лет. – Тбилиси : Мерани, 1991. – С. 139-192.
300. Фрейд З. Неудобства культуры / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2010. – 192 с.
301. Фрейджер Р. Большая книга психологии. Личность / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008. – 704 с.
302. Фромм Э. Человек для самого себя / Э. Фромм. – М. : АСТ, 2008. – 700 с.
303. Фуко М. Герменевтика субъекта / М. Фуко. – СПб. : Наука. Ленинградское отделение, 2007. – 680 с.
304. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – М. : Академический Проект, 2013. – 452 с.
305. Хаксли О. Вечная философия / О. Хаксли. – М. : Рефл.-бук, 1997. – 336 с.
306. Хант М. История психологии / М. Хант. – М. : АСТ, 2009. – 864 с.
307. Хенгстшлегер М. Власть генов / М. Хенгстшлегер. – СПб. : Питер, 2013. – 176 с.
308. Хитченс К. Бог не любовь / К. Хитченс. – М. : АНФ, 2011. – 365 с.
309. Холмогорова А. Б. Личностные расстройства и магическое мышление / А. Б. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – № 4. – С. 81–89.
310. Холодная М. А. Психология интеллекта / М. А. Холодная. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с.
311. Хоффер Э. Истинноверующий / Э. Хоффер. – Минск : ЕГУ, 2001. – 200 с.
312. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – [3-е изд.]. СПб. : Питер, 2010. – 607 с.
313. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М. : Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – 464 с.

314. Чиксентмихайи М. Креативность / М. Чиксентмихайи. – М.: Карьера Пресс, 2013. – 518 с.
315. Шадриков В. Д. Мир внутренней жизни человека / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2010. – 392 с.
316. Шамшикова О. А. Опросник «Нарциссические черты личности» / О. А. Шамшикова, Н. М. Клепикова // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 2. – С. 114–128.
317. Шауб Б. Тропую Данте / Б.Шауб, Р. Шауб. – М.: Эксмо, 2006. – 304 с.
318. Шварц Б. Парадокс выбора / Б. Шварц. – М.: Добрая книга, 2005. – 288 с.
319. Шварц-Салант Н. Нарциссизм и трансформация личности / Н. Шварц-Салант. – М.: Класс, 2007. – 296 с.
320. Шопенгауэр А. Афоризмы и максимы. / А. Шопенгауэр. – М.: Фолио, 2001. – 448 с.
321. Шопенгауэр А. Обитель духа. / А. Шопенгауэр. – М.: Алгоритм; Эксмо, 2008. – 256 с.
322. Шпрангер Э. Формы жизни: Гуманитарная психология и этика личности / Э. Шпрангер. – М.: «Канон+», 2014. – 400 с.
323. Штайнер Р. Эгоизм в философии. / Р. Штайнер. – М.: Энигма, 2002. – 128 с.
324. Штирнер М. Единственный и его собственность. / М. Штирнер. – СПб.: Азбука, 2001. – 446 с.
325. Эгоизм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psychology_pedagogy.academic.ru (дата доступа: 17.04.2012).
326. Эгоизм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://poiskslov.com> (дата доступа: 05.11.2013).
327. Эйнштейн А. Мир, каким я его вижу. / А. Эйнштейн. – М.: АСТ, 2013. – 223 с.
328. Эмерсон Р. О доверии к себе / Р.О. Эмерсон. – М.: «Посредник», 1900. – 20 с.

329. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р. Эммонс. – М. : Смысл, 2004. – 416 с.
330. Эпиктет. В чем наше благо? Афоризмы. Марк Аврелий. Наедине с собой / Эпиктет. – М. : АСТ, 2011. – 348 с.
331. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 2006.
332. Юнг К. Нераскрытая самость / К. Юнг. – Минск : Попурри, 1998. – С. 65-139.
333. Юнг К. Синхрония: аказуальный объединяющий принцип / К. Юнг. – М. : АСТ, 2009. – 352 с.
334. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / М. Ялом. – М. : НФ «Класс», 1999. – 576 с.
335. Badhwar N. K. Well-Being: Happiness in a Worthwhile Life / N. K. Badhwar. – Oxford : Oxford University Press, 2014. – 264 p.
336. Baltes P. B. Wisdom: Its Structure and Function in Regulating Successful Life Span Development / P. B. Baltes, J. Gluck, U. Kunzmann // Handbook of Positive Psychology / Ed. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. – Oxford : Oxford University Press, 2001. – P. 327–344.
337. Barrett L. F. An introduction to computerized experience sampling in psychology / L. F. Barrett, D. J. Barrett // Social Science Computer Review, 2001. – Vol. 19. – № 2. – P. 175–185.
338. Batson C. D. Empathy and altruism / C. D. Batson // Handbook of Positive Psychology / Ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. – Oxford: Oxford University Press, 2001. – P. 485–498.
339. Baumeister R. How the Self Became a Problem: A Psychological Review of Historical Research / R. Baumeister // Journal of Personality and Social Psychology, 1987. – Vol. 52. – № 1. – P. 163–176.
340. Baumeister R. F. The Pursuit of Meaningfulness in Life / In: C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds), Handbook of Positive Psychology. / R. F. Baumeister, K. D. Vohs. – Oxford : Oxford University Press, 2001. P. 608-618.

341. Brink D. O. *Self-Love and Altruism* / D. O. Brink // *Social Philosophy and Policy Foundation*, 1997. – Vol.14. – P. 122–157.
342. Broad C. D. *Egoism as a Theory of Human Motives* / C. D. Broad // Milo R. D. *Egoism and Altruism*. Belmont: Wadsworth Publishing Company, 1973. – P. 88–100.
343. Budman S. H. *Theory and Practice of Brief Therapy* / S. H. Budman, A. S. Gurman. – New York : Guilford Press, 1988. – 402 p.
344. Coan, R. W. *Hero, Artist, Sage or Saint?* / R.W. Coan. – New York : Columbia University Press, 1977. – 322 p.
345. Conner S. T. *Experience sampling methods: a modern idiographic approach to personality research* / S. T. Conner, H. Tennen // *Soc. Personal Psychol. Compass*. 2009. – № 3. – P. 292–313.
346. Cooper J. M. *Reason and Human Good in Aristotle* / J. M Cooper. – Indianapolis : Hackett Publishing Company, 1986. – 202 p.
347. Csikszentmihalyi M. *The Evolving Self* / M. Csikszentmihalyi. – New York : Harper Perennial, 1993. – 358 p.
348. Deci E. L. *Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction* / E. L. Deci, R. M. Ryan // *Journal of Happiness Studies*, – № 9. – 2008. – P. 1–11.
349. Deci E. L. *Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being across Life's Domains* / E. L. Deci, R. M. Ryan // *Canadian Psychology*, 2008, – Vol. 40, – № 1. – P. 14–23.
350. De Vries R. *More than the Big Five: Egoism and the HEXACO model of personality* / R. De Vries, [et.al.] // *European Journal of Personality*, 2009. – Vol.23. – P.635–654.
351. Diener E., Biswas-Diener R. *Happiness* / E. Diener, R. Biswas-Diener. – Blackwell Publishing, 2008. – 290 p.
352. *Egoism* [Electronic resource] – Mode of access: [_http://plato.stanford.edu/](http://plato.stanford.edu/) (Date of access: 20.03.2011)
353. Evans K. *The idealist treatment of egoism and altruism* / K. Evans // *International Journal of Ethics*. 1897. – Vol. 7. – № 4. – P. 486–492.
354. Ewing A.C. *Ethics* / A.C. Ewing. – New York : Collier Books, 1962. – 462 p.

355. Farnham D. A good kind of egoism / D. A. Farnham // *The Journal of Value Inquiry*, 2006. – Vol. 40. – P. 433–450.
356. Feinberg J. Psychological Egoism / J. Feinberg // *Reason and Responsibility*. Wadsworth: Cengage Learning, 2011. – 702 p.
357. Feldman F. What is This Thing Called Happiness? / F. Feldman. – Oxford : Oxford University Press, 2012. – 288 p.
358. Flanagan O.J. The Really Hard Problem / O.J. Flanagan. - Cambridge, Massachusetts: A Bradford Book, 2007. – 288 p.
359. Forest J. J. Pseudo-Self-Actualization / J.J. Forest, G. Sicz // *Journal of Humanistic Psychology*, 1981. – Vol. 21. – № 1. – P. 77–83.
360. Franklin S.S. The Psychology of Happiness: A Good Human Life / S.S. Franklin. – Cambridge : Cambridge University Press, 2010. – 180 p.
361. Frick W. B. Remembering Maslow: Reflections on a 1968 interview / W.B. Frick // *Journal of Humanistic Psychology*, 2000. – Vol. 40, – № 2. – P. 128–147.
362. Fulmer C.A. On «Feeling Right» in Cultural Contexts / C.A. Fulmer [et.al] // *Psychological Science*, 2011. – № 21. – P. 1563–1569.
363. Geller L. The Failure of Self-Actualization Theory: A Critique of Carl Rogers and Abraham Maslow / L. Geller // *Journal of Humanistic Psychology*, 1982. – Vol. 22. – № 2. – P. 56–73.
364. Goldstein K. The Organism / K. Goldstein. – New York : Beacon Press, 1963. – 533 p.
365. Grinde B. Darwinian happiness: Can the evolutionary perspective on well-being help us improve society? / B. Grinde // *World futures – The Journal of General Evolution*, 2004. – Vol. 60. – P. 317–329.
366. Harter S. Authenticity / S. Harter // *Handbook of Positive Psychology* / Ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. – Oxford University Press, 2001. – P. 382–394.
367. Hartung J. So be good for goodness' sake / J. Hartung // *Behavioral and Brain Sciences*. 2002. – Vol. 25. – P. 261–263.
368. Haybron, D. M. The Pursuit of Unhappiness. The Elusive Psychology of Well-Being / D.M. Haybron. – Oxford : Oxford University Press, 2008. – 376 p.

369. Haybron D. M. Happiness [Electronic resource]. – D. M. Haybron. – Mode of access: <http://plato.stanford.edu/> (date of access: 18.01.2011).
370. Hektner J.M. Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life / J.M. Hektner [et al.]. – Sage Publications, 2007. – 352 p.
371. Helliwell J. F. Felicitators / J. F. Helliwell // International Journal of Wellbeing, 2011. – № 1 (2). – P. 193–306.
372. Holmes S. The Secret History of Self-Interest / S. Holmes // Beyond Self-Interest. / Ed by J. J. Mansbridge. – Chicago : University of Chicago Press, 1990. – P. 267–286.
373. Hurka T. The Best Things in Life / T. Hurka. – Oxford : Oxford University Press, 2011. – 200 p.
374. Jardin A. Positive Psychologists on Positive Psychology / A. Jardin // International Journal of Wellbeing, 2012. – № 2. – P. 70–149.
375. Jason G. J. Portraits of Egoism in Classic Cinema I: Sympathetic Portrayals / G. J. Jason // Reason Papers, 2014. – Iss. 36. – № 1. – P. 107–121.
376. Kaplan, S. Toward a better understanding of prosocial behavior: The role of evolution and directed attention / S. Kaplan, R. De Young // Behavioral and Brain Sciences. 2002. – Vol. 25. – P. 263–264.
377. Kavka G. Hobbesian Moral and Political Theory / G. Kavka. – [Part II.]. – Princeton: Princeton University Press, 1986. – 461 p.
378. Keyes C. L. M. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions / C. L. M. Keyes, C. D. Ryff, D. Shmotkin // Journal of Personality and Social Psychology, 2002. – Vol. 82. – № 6. – P. 1007–1022.
379. Koch R. Is Individualism Good or Bad? / R. Koch // Huffington Post, 7 Oct., 2013. – P.1.
380. Krebs D. L. Adaptive altruistic strategies / D. L. Krebs // Behavioral and Brain Sciences, 2002. – Vol. 25. – P. 265–266.
381. Krebs D. L. Altruism and Egoism: A False Dichotomy? / D. L. Krebs // Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory. [Electronic resource] – Mode of access:

http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0202_9 (Date of access: 07.02.2013). – P. 137–139.

382. Kringelbach M. L. Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. / M. L. Kringelbach, K. C. Berridge // *Trends in Cognitive Sciences*, 2009. – Vol. 13. – № 11. – P. 479–488.

383. Lacey H. Teleological behaviorism and altruism / H. Lacey // *Behavioral and Brain Sciences*, 2002. – Vol. 25. – P. 266–267.

384. Lasch C. *The Culture of Narcissism* / C. Lasch. – New York : Norton, 1979. – 282 p.

385. Lazarus R. S. The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General / R. S. Lazarus // *Psychological Inquiry*, – Vol. 14. – № 2. – P. 173–189.

386. Levit L. Z. Happiness: Person-Oriented Conception. / L. Z. Levit // *International Journal of Advances in Psychology*. – Vol. 1. – Iss. 3. 2012. – P. 46–57.

387. Levit L. Z. Person-oriented Conception of Happiness: Between Freud, Jung and Maslow / L. Z. Levit // *International Journal of Economy, Management and Social Sciences*. 2013. – № 2 (8). – P. 576–584.

388. Levit L. Z. Person-Oriented Conception of Happiness and Some Personality Theories: Comparative Analysis / L. Z. Levit // *SAGE Open*. 2014. (Published 10 January 2014). – P. 1–7.

389. Levit L. Z. Personal Uniqueness Therapy: Living with an Inner Ideal / L. Z. Levit // *American Journal of Applied Psychology*. – Vol. 3. – № 1. 2014. – P. 1–7.

390. Levit L. Z. Meaning and Egoism: Are the Notions Compatible? / L. Z. Levit // *International Journal of Social Science Research*. 2014. – Vol. 2. – № 1. – P. 102–112.

391. Levit L. Z. Egoism and Altruism: the “Antagonists” or the “Brothers”? / L. Z. Levit // *Journal of Studies in Social Sciences*. 2014. – Vol. 7. – № 2. – P. 164–188.

392. Levit L. Z. Exploring the Psychology of Happiness: The Latest Experimental Results / L. Z. Levit // *Psychology and Social Behavior Research*. 2015. – № 3 (1). – P. 1–10.

393. Lykken D. Happiness is a Stochastic Phenomenon / D. Lykken, A. Tellegen // *Psychological Science*, 1996. – Vol. 7. – № 3. – P. 186–189.

394. Lynn M. Uniqueness Seeking / M. Lynn, C. R. Snyder // *Handbook of Positive Psychology* / Ed. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. – Oxford : Oxford University Press, 2001. – P. 395–410.
395. Mansbridge J. J. *Beyond Self-Interest* / J. J. Mansbridge. – Chicago : University of Chicago Press, 1990. – 416 p.
396. Maslach C. *MBI: Maslach Burnout Inventory; manual research edition* / C. Maslach, S. Jackson. – [2nd edn]. Palo Alto, Ca : Consulting Psychologists Press, 1986. – 201 p.
397. May R. *Love and Will*. / R. May. – New York : Norton, 1969. – 280 p.
398. Mcintyre A. *After Virtue: A Study in Moral Theory* / A. Mcintyre. – [3-rd ed.]. – USA : University of Notre Dame Press, 1984. – 292 p.
399. McKerlie D. Aristotle and Egoism / D. McKerlie // *The Southern Journal of Philosophy*, 1998. V. XXXVI. – P. 531–555.
400. McMahon D. *Happiness: A History* / D. McMahon. – New York : Grove Press, 2006. – 544 p.
401. Medlin B. Ultimate principles and ethical egoism / B. Medlin // *Australasian Journal of Philosophy*, 2012. – Vol. 35–2. – P. 111–118.
402. Milo R. D. *Egoism and Altruism* / R. D. Milo. – Belmont : Wadsworth Publishing Company, 1973. – 138 p.
403. Milton J. *The road to Malpsychia; Humanistic Psychology and Our Discontents* / J. Milton. – San Francisco : Encounter Books, 2002. – 326 p.
404. Mittelman W. Maslow's Study of Self-Actualization: A Reinterpretation / W. Mittelman // *Journal of Humanistic Psychology*, 1991. – Vol. 31. – № 1. – P. 114–135.
405. Mook D. G. Why Can't Altruism Be Selfish? / D. G. Mook // *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. [Electronic resource] – Mode of access: http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0202_9 (Date of access: 07.02.2013). – P. 139–141.
406. Mosley A. Egoism. Ethics, Mind and Cognitive Science / A. Mosley. – Originally published : 2005. – P. 1–7. – Mode of access: www.iep.utm.edu/egoism/

407. Mueller D. C. Rational egoism versus adaptive egoism as fundamental postulate for a descriptive theory of human behavior / D. C. Mueller // *Public Choice*, 1986. – Vol. 51. – P. 3–23.
408. Myers D. *The Pursuit of Happiness* / D. Myers. – Quill, New York : 2002. – 333 p.
409. Nakamura J. *The Concept of Flow* / J. Nakamura, M. Csikszentmihalyi // *Handbook of Positive Psychology* / Ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. – Oxford : Oxford University Press, 2001. – P. 89–105.
410. Norton D. L. *Personal Destinies. A Philosophy of Ethical Individualism* / D. L. Norton. – Princeton : Princeton University Press, 1976. – 398 p.
411. Norton D. L. *Liberty, Virtue and Self-Development: A Eudaimonistic Perspective* / D. L. Norton // *Reason Papers*, 1987. – Iss. – № 12. – P. 3–15.
412. Pargament K. I. *Spirituality. Discovering and Conserving the Sacred* / K. I. Pargament, A. Mahoney // *Handbook of Positive Psychology* / Ed. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. – Oxford : Oxford University Press, 2001. – P. 646–659.
413. Pesechian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method* / N. Pesechian – South Asia Books, 2000. – 442 p.
414. *Psychological Egoism* [Electronic resource] – Mode of access: <http://www.iep.utm.edu/> (Date of access: 03.02.2010).
415. Quillin T. R. *An Egoistic Aristotelian? Virtue Ethics Versus Egoism. (A Thesis)* / T. R. Quillin. – University of Arizona, 2011. – 34 p.
416. Rachlin H. *Altruism and selfishness* / H. Rachlin // *Behavioral and Brain Sciences*, 2002. – Vol. 25. – P. 239–251.
417. Raibley J. *Well-being and the priority of values* / J. Raibley // *Social Theory and Practice*, 2010. – P. 1–17.
418. Robinson, J.B. *Egoism* [Electronic resource]. / J.B. Robinson. – Mode of access: www.greenanarchy.org (Date of access: 07.02.2012).
419. Ryan, R. M. *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being* / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Annual Review of Psychology*, – Vol. 52. – 2001. – P.141–166.

420. Ryan R. M. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia / R. M. Ryan, V. Huta, E. L. Deci // *Journal of Happiness Studies*, 2008. – Vol. 9. – P. 139–170.
421. Ryff C. D. Know Thyself and Become What You Are. An Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being / C. D. Ryff, B. H. Singer // *Journal of Happiness Studies*, 2006. – Vol. 9. – P. 13–39.
422. Ryff C. D., Singer B. H. From Social Structure to Biology / C. D. Ryff, B. H. Singer // *Handbook of Positive Psychology* / Ed. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. – Oxford : Oxford University Press, 2001. – P. 541–556.
423. Scuotegazza H.C. Is Self-Interest Enough? Audiotape / H.C. Scuotegazza. – San Francisco : Laissez Faire, 1991. – 41 p.
424. Seligman M. E. P. Eudaemonia: the Good Life. A Talk with Martin Seligman / M. E. P. Seligman // *Edge. The Third Culture*, 2004. [Electronic resource]. – P. 1–10. Mode of access: http://edge.org/3rd_culture/seligman
425. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* / M. E. P. Seligman. – New York : Vintage Books, 2006. – 318 p.
426. Seligman M. E. P. *What You Can Change and What You Can't* / M. E. P. Seligman. – New York : Vintage Books, 2007. – 320 p.
427. Seligman M. E. P. *Flourish* / M. E. P. Seligman. – New York : Free Press, 2011. – 354 p.
428. Shaver R. *Rational Egoism* / R. Shaver. – Cambridge : Press Syndicate of the University of Cambridge, 1999. – 162 p.
429. Sheldon K. M. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model / K. M. Sheldon, A. J. Elliot // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. – Vol. – 76. – № 3. – P. 482–497.
430. Shmotkin D. Happiness in the face of adversity: Reformulating the dynamic and modular basis of subjective well-being / D. Shmotkin // *Review of General Psychology*, 2005. – Vol. 9. – № 4. – P. 291–325.
431. Shostrom E. *Manual: Personal Orientation Inventory* / E. Shostrom. – San Diego : Educational and Industrial Testing Service, 1966. – 162 p.

432. Shostrom E. *Actualizing Therapy* / E. Shostrom. — San Diego : EdITS publishers, 1977. — 348 p.
433. Sumner L. W. *Welfare, Happiness and Ethics* / L. W. Sumner. — Oxford : Oxford University Press, 1996.
434. Twerski A. J. *Twerski on Spirituality* / A. J. Twerski. — New-York : Shaar Press, 1998. — 336 p.
435. Van Ingen J. *Why Be Moral?* / J. Van Ingen. — New York : Peter Lang Publishing, 1994. — 194 p.
436. Veenhoven R. Hedonism and happiness / R. Veenhoven // *Journal of Happiness Studies*, 2003. — Vol. 4. — P. 437–457.
437. Vitz P. *Psychology as Religion* / P. Vitz. — Grand Rapids : William B. Eerdmans Publishing Company, 1986. — 150 p.
438. Walker J. I. *The Philosophy of Egoism* [Electronic resource]. / J. I. Walker. — Mode of access: http://dwardmac.pitzer.edu/anarchist_archives/_coldoffthepresses/walker/egoism.html
439. Wallach M. A. *Psychology's Sanction for Selfishness: The Error of Egoism in Theory and Therapy* / M. A. Wallach, L. Wallach. — San Francisco : Freeman, 1983. — 307 p.
440. Waterman A. S. *The Psychology of Individualism* / A. S. Waterman. — New York : Praeger, 1984. — 401 p.
441. Waterman A. S. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A. S. Waterman, S. J. Schwartz, R. Conti // *Journal of Happiness Studies*, 2008. — Vol. 9. — P. 41–79.
442. Wong P. T. P. *The Human Quest for Meaning* / P. T. P. Wong. — [2nd ed.]. New York : Routledge, 2012. — P. 3–22.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник «ЗУЛУРЭГ»

Рекомендации по прохождению тестирования

Данная брошюра содержит утверждения, касающиеся вашего характера и ваших интересов. К брошюре прилагается бланк с вариантами ответов (В – верно, Н – неверно). Пожалуйста, напишите свою фамилию и другие сведения о себе в верхней части бланка.

Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Если вы СОГЛАСНЫ с прочитанным утверждением (неважно, подано ли оно в утвердительной или отрицательной форме), значит, оно ВЕРНО по отношению к вам. Несогласие с утверждением означает, что оно по отношению к вам НЕВЕРНО.

Если вы выбрали ответ ВЕРНО (буква В), то обведите её кружком на бланке ответов рядом с соответствующим номером. Если утверждение по отношению к вам НЕВЕРНО - обведите кружком букву Н.

Внимательно прочтите и отметьте на бланке ответов все утверждения, ни одного не пропускайте. Если какие-либо утверждения вам будет трудно отнести к себе, постарайтесь сделать наилучший предположительный выбор.

Если какое-либо утверждение по отношению к вам может быть и верно и неверно, выбирайте тот вариант, который бывает чаще либо более актуален в настоящий период жизни. Помните, что любое утверждение, которое вы не можете считать верным по отношению к себе, следует расценить как неверное.

Помните, что ни одно утверждение не является единственно «верным» или «неверным», «плохим» или «хорошим» - возможны любые варианты, поэтому не бойтесь ошибиться в выборе. Не тратьте время на лишние размышления. Наиболее естественен тот вариант ответа, который первым приходит в голову. Постарайтесь потратить на заполнение теста не более одного часа.

По окончании заполнения бланка ещё раз проверьте, нет ли пропущенных утверждений, а затем произведите подсчёт баллов для каждой шкалы по ключу в конце брошюры. Если указанный в ключе вариант совпадает с вашим, добавьте в результат по этой шкале один балл (+1). При несовпадении ничего не добавляйте (0). Количество баллов по каждой шкале равно количеству совпадений ключа с вашими ответами. Итоговые показатели по шкалам запишите в соответствующие строки внизу бланка для ответов. По окончании тестирования сдайте брошюру и бланк опросника вашему преподавателю.

Результаты тестирования сохраняются в тайне. При желании вы можете получить консультацию по ним у вашего преподавателя (у психолога).

Желаем успеха!

ТЕСТ

1. Вы не верите, что сможете реализовать себя в этой жизни.
2. Обычно вы стараетесь избегать конфликтов по малозначащим для вас вопросам.
3. У вас редко бывают неприятные ощущения в теле (или вообще ничего не болит).
4. Любые ваши желания для вас превыше всего.
5. Вы человек творческий и неординарный.
6. Вы чувствуете ваше жизненное предназначение.
7. Неприличные анекдоты бывают довольно смешными, и иногда вы их с удовольствием слушаете.
8. Вы любите шумные вечеринки и застолья.
9. Вы считаете, что вам не удастся по-настоящему проявить свои таланты и способности.
10. Иногда вы переходите улицу в неполюженном месте.
11. Вы не ощущаете в себе никаких особых талантов.
12. Вы считаете, что вам всегда должно доставаться самое наилучшее.

13. Вы знаете, что многого добьетесь в будущем благодаря своим личным качествам.
14. Вы хорошо чувствуете себя в одиночестве.
15. У вас хороший аппетит.
16. Вы бы предпочли не только работать на себя, но и быть полезным для других.
17. Вы настойчивы и организованы в достижении важных для вас целей.
18. По большей части вы ощущаете свою внутреннюю пустоту.
19. У вас есть внутренняя «точка опоры».
20. Спокойная и продолжительная любовь лучше, чем страстная, но короткая.
21. В целом вы сами контролируете свою жизнь и судьбу.
22. Когда человек проявляет свои лучшие качества, он приносит пользу и другим людям.
23. Вы нередко стараетесь получить выгоду за счет другого человека.
24. Вы любите знакомиться с новыми людьми.
25. Когда люди сотрудничают, а не соперничают, они способны достичь гораздо большего.
26. Получение удовольствий от жизни для вас важнее, чем саморазвитие.
27. Вам нравятся коллективные развлечения.
28. Общественные мероприятия очень волнуют вас.
29. Вы готовы преодолеть все трудности на пути к важной для вас цели.
30. Ради собственной пользы вы готовы обманывать других людей.
31. Ваше самочувствие хорошее, и вы редко жалуетесь на какие-либо заболевания.
32. Вы всегда говорите правду.
33. Вы хорошо понимаете свои истинные цели в жизни, которую ведете.
34. Вы не любите находиться в одиночестве.
35. Ваш «внутренний голос» помогает вам делать правильный для себя выбор.
36. Вы духовно сильный и уверенный в себе человек.

37. Вы способны извлекать уроки из жизненных трудностей и гибко менять свое поведение.
38. Вы уделяете время физическим упражнениям несколько раз в неделю.
39. Ваши удовольствия всегда стоят у вас на первом месте.
40. При принятии важных решений вы больше полагаетесь на мнение других людей, чем на свое собственное.
41. Обычно вы не слишком обижаетесь, когда над вами подшучивают.
42. Вы хорошо понимаете и чувствуете свои внутренние ценности.
43. Время от времени ваши отношения с друзьями ненадолго ухудшаются.
44. Вы знаете свою одаренность, поэтому ведете себя независимо.
45. Вы стараетесь не ввязываться в ненужные споры.
46. Худшая измена для вас – измена самому себе.
47. По утрам у вас нередко бывает «разбитое состояние».
48. Вы предпочитаете, чтобы вашими поступками управлял авторитетный для вас человек.
49. Если бы другие люди узнали некоторые ваши мысли, они были бы шокированы.
50. Количество благ в мире ограничено, поэтому надо побыстрее взять побольше.
51. Вы чувствуете себя хорошо и уверенно, даже когда работаете полностью самостоятельно.
52. Ваш внутренний мир всегда вам интересен.
53. Вы стараетесь не тратить силы и время там, где не нужно.
54. В последнее время вас беспокоит бессонница.
55. Ваши внутренние возможности – главное, что у вас есть.
56. Бывает, что вы немного сплетничаете с друзьями о ваших общих знакомых.
57. Вы считаете, что окружающий мир существует, в первую очередь, для вашего потребления.
58. Вы более склонны к болезням, чем другие.

59. По большому счету вам безразлично, сможете вы реализовать себя в жизни или нет.

60. Вы живете делами коллектива, в котором работаете или учитесь.

61. Вы сами стараетесь определить, что хорошо, а что плохо.

62. Неповторимость вашей личности определяет вашу человеческую ценность.

63. Спокойная доброжелательность в контактах с людьми – вот ваш девиз.

64. Ваши усилия в жизни направлены к важной для вас цели.

65. Все самое лучшее можно получить, только если опередишь других.

66. Вы думаете, что ваше здоровье скоро ухудшится.

67. Обычно вы первым начинаете общение с другими людьми.

68. В целом вы нормально ладите с людьми.

69. Смысл вашей жизни заключается в реализации своих лучших качеств.

70. В веселой компании вы забываете обо всем на свете.

71. Вы намного глубже и интереснее, чем может показаться при первом впечатлении.

72. Собственный взгляд на мир важнее следования традициям.

73. Человек, который заработал много денег, должен побыстрее получить максимум удовольствия.

74. Вы стремитесь к совершенству в своем деле, поэтому упорно работаете над собой.

75. Доверие людей друг к другу сводит на нет разногласия и конфликты.

76. Все ваши знакомые наилучшего мнения о вас.

77. В последнее время ваша работоспособность снизилась.

78. Уступки другим людям в мелочах позволяют сохранить силы для главного.

79. Шумный праздник и карнавал – ваша стихия.

80. Вы стараетесь быть как все и ничем не отличаться от других.

81. Пока вам не ясно, в чем ваше жизненное предназначение.

82. Вы способны принести большую пользу людям своими дарованиями.

83. Вы человек общительный.

84. Вы не курите.

85. Интересы и ценности других людей не имеют для вас значения.
86. Вы не боитесь трудных ситуаций и умеете находить из них выход.
87. Человек, живущий для других, более ценен, чем тот, кто живет для себя.
88. Вы чувствуете, что в жизни соответствует вашим склонностям, а что – нет.
89. В своей жизни вы стремитесь к максимально возможному саморазвитию и самореализации.
90. В повседневных контактах с людьми вы стараетесь придерживаться середины: ни слишком много, ни слишком мало.
91. Социальное окружение больше влияет на вашу жизнь, чем вы сами.
92. Вы душа компании.
93. Вы любите (любили) употреблять спиртное.
94. Вы никогда не обманываете других людей.
95. Из жизни нужно выжать все удовольствия, которые она может дать.
96. Вы знаете свои способности и цените их.
97. Осмысленную жизнь ведет тот человек, который развивает свои способности и таланты.
98. Обычно вы ведете себя так, как принято в кругу людей, среди которых вы находитесь.
99. Реализация себя в жизни – нелегкий путь, но вы готовы его пройти.
100. Вы испытываете чувство превосходства по отношению к другим людям.
101. Вы избегаете неудач в работе, поэтому ведете себя пассивно.
102. Ваш внутренний мир придает смысл вашей жизни.
103. Вы боитесь сойти с ума.
104. Внутренняя гармония заставляет вас искать таких же доброжелательных и гармоничных людей.
105. Главным фактором вашего развития является ваша собственная активность.
106. Когда вы неважно себя чувствуете, вы иногда раздражаетесь из-за пустяков.
107. Лучше любое общество, чем вообще никакого.

108. Вас не волнуют интересы других людей.

109. Вы в основном довольны людьми, которые составляют ваше ближайшее окружение.

110. Вы больше следите за своим поведением в гостях, чем в домашней обстановке.

111. Нельзя пренебрегать мнением группы, даже если группа неправа.

112. Ваше здоровье не хуже или даже лучше, чем у большинства ваших знакомых.

113. Вы знаете и цените свое призвание, свое предназначение.

114. Наглость – второе счастье.

115. Вы не знаете, ради чего стоит жить.

116. В повседневном общении с людьми вы стараетесь придерживаться золотой середины – ни много, ни мало.

117. Ради хорошей зарплаты вы готовы всю жизнь заниматься неинтересным для вас делом.

118. Вы не всегда выполняете задание так, как требуется.

119. Соперничество между людьми лучше, чем сотрудничество.

120. Даже при неудачах в важной для вас деятельности вы не теряете присутствия духа.

121. Вы довольны своим здоровьем и самочувствием.

122. Вы знаете о своих неординарных качествах, своих внутренних ресурсах.

123. Вы почти всегда игнорируете интересы окружающих.

124. Вы предпочитаете во всем подчиняться руководителю, поскольку это снимает с вас ответственность.

125. Вы в меру скромны в повседневном деловом общении, хотя и не застенчивы.

126. Вы хотите, чтобы другие люди всегда одобряли ваши поступки.

127. Вам бывает неприятно проигрывать в игре.

128. Если бы люди выбрали взаимную поддержку вместо конкуренции, жизнь стала бы лучше.

129. Вы знаете свою одаренность и хотите себя проявить.

130. Во время отпуска вы предпочитаете пассивный отдых активному времяпрепровождению.

131. Когда вам удастся по-настоящему проявить свои способности, вы испытываете большую радость.

132. Любые поступки человека в конечном итоге связаны только с его личной выгодой.

133. Вы умны и настойчивы, когда стремитесь к важной для вас цели.

134. От окружающих вас людей вы не требуете слишком многого.

135. Вы стараетесь жить так, чтобы максимально проявить свои способности.

136. Вы настолько положительный во всех отношениях человек, что вам не о чем беспокоиться.

137. Вы можете делать что-либо полезное для других, не требуя от них взаимности.

138. Хорошие личные отношения на работе важнее интересов дела.

139. На работе (в учебе) вы способны выдерживать большие нагрузки благодаря крепкому организму.

140. Занятия «своим» делом – главный источник вашего счастья.

141. Ради собственной пользы вы можете легко пренебречь интересами окружающих.

142. Одобрение окружающих – главный стимул ваших поступков.

143. Вы быстро «выходите из себя» при общении с людьми.

144. Чересчур дружелюбные незнакомые вам люди кажутся вам неискренними.

145. Вы помогаете другим людям, даже если они вас об этом не просят.

146. Вы хотите, чтобы ваш труд был полезен окружающим людям.

147. Вы живете жизнь, которую сами избрали для себя и сами контролируете.

148. Вы хорошо выглядите благодаря здоровому образу жизни.

149. Внутри себя вы чувствуете уникальные качества, отсутствующие у большинства других людей.

150. В наше время можно добиться успеха, только если опередишь других.

151. Вы – свой самый лучший и надежный советчик.
152. Избегание ненужных контактов с людьми позволяет вам найти время для самого себя.
153. Вы способны видеть для себя верный способ поведения в разных ситуациях.
154. Вы любите находиться в толпе веселящихся людей.
155. Ваша общественная жизнь интереснее, чем личная.
156. Вы любите размышлять о том, как вам следует строить свою жизнь.
157. Вы считаете, что у вас хорошее здоровье.
158. Вы чувствуете ваши внутренние ресурсы, ваш потенциал.
159. Счастье – это когда удается «сделать всех» и забрать себе все.
160. Вы стараетесь воплощать ваши убеждения в своем образе жизни.
161. Находясь в обществе, вы ведете себя спокойно и умеренно.
162. Ваш девиз: один за всех, все за одного.
163. Вы всегда выполняете все свои обещания.
164. Вы заботитесь о своем здоровье.
165. Вы стремитесь к тому, чтобы прожить максимально творческую и осмысленную жизнь.
166. Вы обычный человек, который ничем особенным не отличается от всех остальных.
167. Вам нравится посещение гостей и других мест, где царят шум и веселье.
168. Вы ощущаете «внутреннюю правоту» в том, как строите свою жизнь.
169. От ваших действий количество добра в мире должно увеличиваться.
170. Ради собственных достижений вы готовы нарушать нормы взаимоотношений между людьми.
171. Вы стараетесь сотрудничать с людьми, интересы и ценности которых совпадают с вашими.
172. Для вас главное – быть достойным членом общества.
173. Чтобы не болеть, вы ведете здоровый образ жизни.
174. Вы чувствуете глубину и перспективу в собственной жизни.

175. Занятие и работа по призванию – лучшее, что может быть у человека.

176. Вы стараетесь как можно чаще и больше общаться с другими людьми.

177. Ваша жизнь наполнена глубоким смыслом.

178. Вы не любите постоянно находиться на людях, поскольку не желаете терять время впустую.

179. Никакой особенной уникальности вы в себе не чувствуете.

180. Вы живете так, чтобы максимально реализовать собственный потенциал.

КЛЮЧ

Шкала 0.

7 Н, 10 Н, 32 Н, 43 Н, 49 Н, 56 Н, 76 В, 94 В, 106 Н, 110 Н, 118 Н, 127 Н, 136 В, 163 В.

Шкала 1.

3 В, 15 В, 31 В, 38 В, 47 Н, 54 Н, 58 Н, 66 Н, 77 Н, 84 В, 93 Н, 103 Н, 112 В, 121 В, 130 В, 139 В, 148 В, 157 В, 164 В, 173 В.

Шкала 2а.

1 Н, 5 В, 9 Н, 13 В, 17 В, 21 В, 26 Н, 29 В, 33 В, 36 В, 37 В, 40 Н, 44 В, 48 Н, 51 В, 59 Н, 61 В, 64 В, 69 В, 72 В, 74 В, 80 Н, 82 В, 86 В, 89 В, 91 Н, 97 В, 99 В, 101 Н, 105 В, 111 Н, 115 Н, 117 Н, 120 В, 124 Н, 129 В, 133 В, 135 В, 138 Н, 142 Н, 147 В, 151 В, 153 В, 156 В, 160 В, 165 В, 168 В, 174 В, 177 В, 180 В.

Шкала 2б.

6 В, 11 Н, 18 Н, 19 В, 35 В, 42 В, 46 В, 52 В, 55 В, 62 В, 71 В, 81 Н, 88 В, 96 В, 102 В, 113 В, 122 В, 131 В, 140 В, 149 В, 158 В, 166 Н, 175 В, 179 Н,

Шкала 2в.

4 В, 12 В, 23 В, 30 В, 39 В, 50 В, 57 В, 65 В, 73 В, 85 В, 95 В, 100 В,
108 В, 114 В, 123 В, 132 В, 141 В, 150 В, 159 В, 170 В.

Шкала 3а.

2 В, 20 В, 28 Н, 41 В, 45 В, 53 В, 63 В, 68 В, 78 В, 90 В, 98 В, 116 В,
125 В, 134 В, 143 Н, 152 В, 161 В, 178 В.

Шкала 3б.

8 В, 14 Н, 24 В, 27 В, 34 В, 60 В, 67 В, 70 В, 79 В, 83 В, 87 В, 92 В,
107 В, 126 В, 144 Н, 145 В, 154 В, 155 В, 162 В, 167 В, 172 В, 176 В.

Шкала 3в.

16 В, 22 В, 25 В, 75 В, 104 В, 109 В, 119 Н, 128 В, 137 В, 146 В, 169 В, 171 В.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник «ЭЛУ»

Рекомендации по прохождению тестирования

Данная брошюра содержит утверждения, касающиеся вашего характера и ваших интересов. К брошюре прилагается бланк с вариантами ответов (В – верно, Н – неверно). Пожалуйста, напишите свою фамилию и другие сведения о себе в верхней части бланка.

Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Если вы СОГЛАСНЫ с прочитанным утверждением (неважно, подано ли оно в утвердительной или отрицательной форме), значит, оно ВЕРНО по отношению к вам. Несогласие с утверждением означает, что оно по отношению к вам НЕВЕРНО.

Если вы выбрали ответ ВЕРНО (буква В), то обведите её кружком на бланке ответов рядом с соответствующим номером. Если утверждение по отношению к вам НЕВЕРНО - обведите кружком букву Н.

Внимательно прочтите и отметьте на бланке ответов все утверждения, ни одного не пропускайте. Если какие-либо утверждения вам будет трудно отнести к себе, постарайтесь сделать наилучший предположительный выбор.

Если какое-либо утверждение по отношению к вам может быть и верно и неверно, выбирайте тот вариант, который бывает чаще либо более актуален в настоящий период жизни.

Помните, что любое утверждение, которое вы не можете считать верным по отношению к себе, следует расценить как неверное.

Помните, что ни одно утверждение не является единственно «верным» или «неверным», «плохим» или «хорошим» - возможны любые варианты, поэтому не бойтесь ошибиться в выборе. Не тратьте время на лишние размышления. Наиболее естественен тот вариант ответа, который первым приходит в голову. Постарайтесь потратить на заполнение теста не более тридцати минут.

По окончании заполнения бланка ещё раз проверьте, нет ли пропущенных утверждений, а затем произведите подсчёт баллов для каждой шкалы по ключу в конце брошюры. Если указанный в ключе вариант совпадает с вашим, добавьте в результат по этой шкале один балл (+1). При несовпадении ничего не добавляйте (0). Количество баллов по каждой шкале равно количеству совпадений ключа с вашими ответами. Итоговые показатели по шкалам запишите в соответствующие строки внизу бланка для ответов. По окончании тестирования сдайте брошюру и бланк опросника вашему преподавателю.

Результаты тестирования сохраняются в тайне. При желании вы можете получить консультацию по ним у вашего преподавателя (у психолога).

Желаем успеха!

ТЕСТ

1. Неприличные анекдоты бывают довольно смешными, и иногда вы их с удовольствием слушаете.
2. У вас редко бывают неприятные ощущения в теле (или вообще ничего не болит).
3. Ваши желания и потребности являются для вас законом.
4. Вы умеете проявлять гибкость в отношениях с людьми, чтобы получить то, что вам надо.
5. Вы гордитесь своими интересами, которые отличают вас от остальных людей.
6. Вы чувствуете и реализуете ваше жизненное предназначение.
7. Благодаря использованию своего внутреннего потенциала вы способны получать много радости от жизни.
8. Иногда вы переходите улицу в неполюженном месте.
9. У вас хороший аппетит.
10. Иногда бывает сложно определить, занимаетесь вы работой или игрой.
11. Вы стараетесь получать от жизни наилучшее
12. Бывает полезно соблюдать общественные и этические нормы ради достижения своих собственных целей.

13. Вы готовы отстаивать свою непохожесть на других людей.

14. По большей части вы ощущаете свою внутреннюю пустоту.

15. Вы получаете истинные наслаждения благодаря своему высшему Я.

16. Вы строите свою жизнь, основываясь на ощущении индивидуальной «внутренней правоты».

17. Теперь вас меньше влекут обычные удовольствия, поскольку вам стали доступны ценности самосовершенствования.

18. Вы всегда говорите правду.

19. Ваше самочувствие хорошее, и вы редко жалуетесь на какие-либо заболевания.

20. То, что вы делаете, может быть расценено в равной мере и как эгоизм и как альтруизм по отношению к другим людям.

21. Вы способны получить выгоду за счёт другого человека.

22. Как правило, не стоит подробно рассказывать окружающим о своём личном интересе или желании.

23. Вы способны успешно действовать в одиночестве, если уверены в своей правоте.

24. Саморазвитие и самореализация не относятся к числу ваших главных жизненных целей.

25. У вас есть небольшой круг близких друзей, единомышленников, с которыми вы ощущаете поддержку и взаимосвязь.

26. Время от времени ваши отношения с друзьями ненадолго ухудшаются.

27. Вы более склонны к болезням, чем другие.

28. Чувственные удовольствия (например, связанные с сексом или едой) играют немалую роль в вашей жизни.

29. Получая то, что вам надо от других, вы стараетесь сделать что-то полезное и для них.

30. Вы занимаетесь своим делом не для того, чтобы прославиться или достичь материального успеха: для вас существуют другие внутренние ориентиры.

31. У вас есть способности (таланты), свойственные только вам.

32. Вы хорошо понимаете свои истинные цели в жизни, которую ведёте.

33. Вы способны стремиться к достижению цели, которую считаете верной для себя, даже если окружающие этого не одобряют.

34. Главным фактором вашего развития является ваша собственная активность, а не помощь со стороны.

35. Если бы другие люди узнали некоторые ваши мысли, они были бы шокированы.

36. Вы думаете, что ваше здоровье скоро ухудшится.

37. Окружающий мир сулит вам много наслаждений.

38. Иногда вы оказываете людям безвозмездную помощь.

39. От своих занятий вы получаете много радости и при этом не мешаете другим людям.

40. Жизненные наслаждения постепенно утрачивают для вас своё значение и привлекательность.

41. Ваш «внутренний голос» помогает вам делать правильный для себя, хотя и нелёгкий выбор.

42. Некоторые виды деятельности, которые вас интересуют, весьма сложно освоить, но вас это не пугает.

43. Ваши внутренние возможности – главное, что у вас есть.

44. Знание и реализация своих сильных сторон позволяет вам получать радость и удовольствие от жизни.

45. Бывает, что вы немного сплетничаете с друзьями о ваших общих знакомых.

46. Ваше здоровье не хуже или даже лучше, чем у большинства ваших знакомых.

47. Любовь к себе у вас всегда на первом месте.

48. Благодаря общению и контактам с другими людьми вы получаете от жизни больше удовольствий.

49. Вы ведёте глубоко осмысленную жизнь, поскольку реализуете свой уникальный потенциал.

50. То, чему вы посвящаете себя, позволяет перерасти повседневные житейские заботы.

51. Вас не останавливает трудность задания или дела, которое вы сами выбрали.

52. Вас огорчает, что большинство людей не стремятся к саморазвитию и ведут из-за этого скучную жизнь.

53. В своей жизни вы подчиняетесь внешним силам (людям, обстоятельствам), которые вами управляют.

54. Большинство ваших жизненных выборов (по крайней мере, с 15-16 лет) делали вы сами.

55. Все ваши знакомые наилучшего мнения о вас.

56. Во время отпуска вы предпочитаете пассивный отдых активному времяпрепровождению.

57. Человек, который заработал много денег, должен побыстрее получить максимум удовольствия.

58. Взаимозависимость между людьми позволяет каждому получать от другого то, что ему нужно.

59. Некоторые выбранные вами занятия требуют предельной концентрации внимания и полной самоотдачи.

60. Нередко вы полностью «забываете себя», «растворяетесь» в деле, которым занимаетесь.

61. Вы чувствуете, что в жизни соответствует вашим склонностям, а что – нет.

62. Вы никогда не обманываете других людей.

63. На работе (в учебе) вы способны выдерживать большие нагрузки благодаря крепкому организму.

64. Интересы и ценности других людей не имеют для вас особого значения.

65. В целом Вы удовлетворены своей жизнью и отношениями с другими.

66. Вы считаете свою личностную неповторимость тем сокровищем, которое выведет вас на дорогу к истинному счастью.

67. Трудность того, что вы любите делать, увеличивает ваши силы в процессе деятельности.

68. Некоторые люди считают вас самонадеянным и оторвавшимся от жизни человеком.

69. Когда вам удастся по-настоящему проявить себя в трудной деятельности, вы испытываете большую радость.

70. Ради своего занятия по призванию вы можете легко терпеть жизненные неприятности и неудобства.

71. Смысл, который есть в вашей жизни, подходит лишь вам одному.

72. Занятия «своим» делом, в котором вы компетентны – главный источник вашего счастья.

73. Когда вы неважно себя чувствуете, вы иногда раздражаетесь из-за пустяков.

74. Чтобы не болеть, вы ведете здоровый образ жизни.

75. Из жизни нужно выжать все удовольствия, которые она может дать.

76. В коллективе или группе людей вы не умеете отстаивать свои интересы.

77. Вы сами контролируете вашу жизнь и судьбу.

78. Когда вы принимаете решение, то больше думаете о внешнем успехе, а не о внутренней правоте.

79. Вы постоянно повышаете сложность того, что делаете, и таким путем совершенствуете себя.

80. Ваши занятия вовлекают вас в «другой» мир, в котором вы в полной мере реализуете свою продуктивность и своё предназначение.

81. Есть области знания, в которых ваше понимание превосходит понимание любого другого человека.

82. Вы больше следите за своим поведением в гостях, чем в домашней обстановке.

83. Здоровье необходимо человеку для успешной самореализации.

84. Вы испытываете чувство определённого превосходства по отношению к большинству других людей.

85. Вы стараетесь избегать открытого общения с другими людьми, поскольку считаете себя ниже их.

86. Вы стремитесь ничем не отличаться от других людей, чтобы иметь с ними гладкие отношения.

87. Вы получаете настоящее удовольствие, когда, приложив усилия, достигаете важной для себя цели.

88. Вы не всегда выполняете задание так, как требуется.

89. Ваше здоровье вызывает у вас серьёзные опасения.

90. Дело, которым вы занимаетесь, не имеет границ и требует полной самоотдачи.

91. Самые сильные наслаждения в жизни вы способны получить от вкусной еды и/или хорошего секса.

92. Когда вы делитесь своей радостью с другими, она становится ещё больше.

93. То, что вы делаете, соответствует тому, кем вы являетесь.

94. Счастье для вас – возможность полностью посвятить себя делу, к которому вы предназначены.

95. В психологии вас в первую очередь интересуют собственные отличия и склонности.

96. Лишь когда вы глубоко поглощены своим любимым занятием, то ведёте настоящую, насыщенную жизнь.

97. Ваша самореализация никак напрямую не вредит окружающим и даже может сделать их более счастливыми (теперь или в будущем).

98. Временами вы слышите как бы «внутренний зов», направляющий вас к реализации своего потенциала.

99. Вам бывает неприятно проигрывать в игре.

100. Предельные усилия, которые вы вкладываете в своё занятие, ведут к вашему быстрому совершенствованию.

101. Проблемы со здоровьем не позволяют вам добиться большего в жизни.

102. Если того требуют ваши интересы, вы можете вести себя довольно бесцеремонно.

103. Вы умеете договариваться с людьми, чтобы достичь нужных для вас целей.

104. С каждым прожитым годом вы всё больше отличаетесь от других людей.

105. Ваши самые сильные переживания возникают в трудной, хотя и свободно выбранной вами деятельности.

106. Вас не слишком интересуют материальные заботы, которыми живут другие люди, поскольку саморазвитие и смысл собственной жизни для вас важнее.

107. Вы нередко бываете глубоко захвачены видом деятельности, который вы считаете «своим», даже если он очень сложен.

108. Что бы ни случилось, ваша личностная уникальность всегда останется при вас.

109. Вы не обменяли бы свою жизнь ни на какую другую, если бы вам предоставили такую возможность.

110. Чем больше времени и усилий вы вкладываете в занятие по призванию, тем большее удовольствие получаете.

111. Вы считаете, что общность людей важнее, чем различия между ними.

112. В отличие от многих других людей, вы выбираете «трудное», но «свое».

113. Вы не ставите себя в один общий ряд, поскольку осознаёте свой собственный потенциал.

114. Вы готовы практически «бесконечно» заниматься сложным делом, к которому испытываете склонность, – просто ради него самого.

115. Вы настолько положительный во всех отношениях человек, что вам не о чем беспокоиться.

116. Как правило, вы полны сил и энергии.

117. Нужды окружающих интересуют вас лишь после того, как вы удовлетворите свои потребности.

118. Вы человек с развитым интеллектом, поэтому знаете, как можно получить удовольствие от жизни.

119. Человеческая жизнь настолько нелегка в материальном смысле, что надо просто жить и помогать друг другу.

120. В своём деле вы нередко достигаете такого душевного подъёма, который едва ли можно встретить в повседневной жизни.

121. Общение и коллективные развлечения в компании – хороший способ повысить себе настроение.

122. Ключи к счастью находятся в общественной активности, а не во внутреннем своеобразии человека.

123. Вы живете в своем собственном измерении, поэтому легко преодолеваете обычные житейские проблемы.

124. Вы человек по-хорошему «хитрый», поскольку умеете добиться того, чего вам надо, не нарушая права других людей.

125. Вы всегда выполняете все свои обещания.

126. Благодаря своему здоровью вы собираетесь прожить долгую и счастливую жизнь.

127. Любые поступки человека в конечном итоге связаны только с его личной выгодой.

128. Как правило, вы умеете решать проблемы так, чтобы было хорошо и вам и окружающим.

129. Люди, близкие вам по духу, понимают и одобряют вашу творческую активность.

130. Часто вы утрачиваете ощущение времени во время своих занятий.

131. Вы хорошо умеете использовать социальные институты и учреждения в собственных интересах.

132. В конечном итоге, миром правит человеческий эгоизм.

133. Вы неплохо управляете своей повседневной жизнью, поскольку знаете основные «правила игры».

134. Вы активно ищете новые возможности для саморазвития и самовыражения.

135. Тот, кто лучше приспособился к жизни, получает больше от неё.

136. Счастлив тот, кто живет в изысканных чувственно-телесных удовольствиях.

137. В глубине души вы действуете ради удовлетворения собственных желаний, но во избежание осложнений предпочитаете не распространяться об этом.

138. Отношения людей во многом построены на корыстолюбии, и вам волей-неволей приходится к этому подстраиваться.

139. Ради собственной выгоды вы готовы нарушать нормы взаимоотношений между людьми.

140. Деятельность, в которой вы компетентны, требует особых качеств и создаёт особые ощущения.

141. Ваш организм нередко преподносит вам неприятные «сюрпризы» в плане ухудшения самочувствия.

142. Вы абсолютно правдиво ответили на все утверждения данного теста.

КЛЮЧ

Шкала 0.

1 Н, 8 Н, 18 В, 26 Н, 35 Н, 45 Н, 55 В, 62 В, 73 Н, 82 Н, 88 Н, 99 Н, 115 В, 125 В, 142 В.

Шкала 1.

2 В, 9 В, 19 В, 27 Н, 36 Н, 46 В, 56 Н, 63 В, 74 В, 83 В, 89 Н, 101 Н, 116 В, 126 В, 141 Н.

Шкала 2.

3 В, 11 В, 21 В, 28 В, 37 В, 47 В, 57 В, 64 В, 75 В, 84 В, 91 В, 102 В, 117 В, 127 В, 132 В, 136 В, 139 В.

Шкала 3.

4 В, 12 В, 22 В, 29 В, 38 В, 48 В, 58 В, 65 В, 76 Н, 85 Н, 92 В, 103 В, 118 В, 121 В, 124 В, 128 В, 131 В, 133 В, 135 В, 137 В, 138 В.

Шкала 4.

5 В, 7 В, 13 В, 15 В, 16 В, 17 В, 23 В, 24 Н, 25 В, 31 В, 32 В, 33 В, 34 В, 39 В, 42 В, 44 В, 49 В, 52 В, 54 В, 59 В, 66 В, 68 В, 71 В, 77 В, 78 Н, 81 В, 86 Н, 93 В, 95 В, 97 В, 104 В, 106 В, 108 В, 111 Н, 113 В, 119 Н, 122 Н, 123 В, 129 В, 134 В.

Шкала 5.

6 В, 14 Н, 41 В, 43 В, 51 В, 53 Н, 61 В, 67 В, 69 В, 72 В, 79 В, 87 В, 94 В, 96 В, 98 В, 105 В, 107 В, 109 В, 112 В, 114 В.

Шкала 6.

10 В, 20 В, 30 В, 40 В, 50 В, 60 В, 70 В, 80 В, 90 В, 100 В, 110 В, 120 В, 130 В, 140 В.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник «ЭЛУ Плюс» (2013 г.)

Рекомендации по прохождению тестирования

Данная брошюра содержит утверждения, касающиеся вашего характера и ваших интересов. К брошюре прилагается бланк с вариантами ответов (В – верно, Н – неверно). Пожалуйста, напишите свою фамилию и другие сведения о себе в верхней части бланка.

Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Если вы СОГЛАСНЫ с прочитанным утверждением (неважно, подано ли оно в утвердительной или отрицательной форме), значит, оно ВЕРНО по отношению к вам. Несогласие с утверждением означает, что оно по отношению к вам НЕВЕРНО.

Если вы выбрали ответ ВЕРНО (буква В), то обведите её кружком на бланке ответов рядом с соответствующим номером. Если утверждение по отношению к вам НЕВЕРНО – обведите кружком букву Н.

Внимательно прочтите и отметьте на бланке ответов все утверждения, ни одного не пропускайте. Если какие-либо утверждения вам будет трудно отнести к себе, постарайтесь сделать наилучший предположительный выбор.

Если какое-либо утверждение по отношению к вам может быть и верно и неверно, выбирайте тот вариант, который бывает чаще либо более актуален в настоящий период жизни.

Помните, что любое утверждение, смысл которого по отношению к себе вам неясен, или которое вы не можете считать верным по отношению к себе, следует автоматически расценивать как Неверное.

Ни одно утверждение не является «плохим» или «хорошим» – возможны любые варианты, поэтому не бойтесь ошибиться в выборе. Не тратьте время на лишние размышления. Наиболее естественен тот вариант ответа, который первым приходит в голову. Постарайтесь потратить на заполнение теста не более тридцати минут.

По окончании заполнения бланка ещё раз проверьте, нет ли пропущенных утверждений, а затем произведите подсчёт баллов для каждой шкалы по ключу в конце брошюры. Если указанный в ключе вариант совпадает с вашим, добавьте в результат по этой шкале один балл (+1). При несовпадении ничего не добавляйте (0). Количество баллов по каждой шкале равно количеству совпадений ключа с вашими ответами. Итоговые показатели по шкалам запишите в соответствующие строки внизу бланка для ответов. По окончании тестирования сдайте брошюру и бланк опросника вашему преподавателю.

Результаты тестирования сохраняются в тайне. При желании вы можете получить консультацию по ним у вашего преподавателя (у психолога).

Желаем успеха!

ТЕСТ

1. Хорошее самочувствие и работоспособность позволяют вам достигать максимума в своем деле.
2. Ваши желания и потребности являются для вас законом.
3. Вы умеете проявлять гибкость в отношениях с людьми, чтобы получить то, что вам надо.
4. Вы гордитесь своими интересами, хотя они и отличают вас от остальных людей.
5. Вы хорошо чувствуете и понимаете ваше уникальное жизненное предназначение.
6. Благодаря использованию своего внутреннего потенциала вы получаете много радости в своих занятиях.
7. Вы чувствуете себя хорошо физически подготовленным к преодолению трудностей.
8. Иногда другим людям бывает сложно определить, занимаетесь вы работой или игрой.
9. Вы стараетесь побыстрее получить от жизни все самое лучшее
10. Бывает полезно соблюдать общественные и этические нормы ради достижения своих собственных целей.

11. Вы готовы отстаивать свою непохожесть на других людей.
12. По большей части вы ощущаете свою внутреннюю «запутанность» или «пустоту».
13. Вы получаете истинные наслаждения благодаря своему «высшему Я».
14. Вы строите свою жизнь, основываясь на ощущении индивидуальной «внутренней правоты», даже если другие люди с вами не согласны.
15. Теперь вас меньше влекут обычные удовольствия, поскольку вы тратите больше времени на самосовершенствование.
16. Вы не ощущаете каких-либо особых ограничений, связанных с состоянием вашего здоровья.
17. То, чем вы занимаетесь, может быть расценено в равной мере и как эгоизм и как альтруизм по отношению к другим людям.
18. Вы способны получить выгоду за счёт другого человека, просто «использовав» его.
19. Как правило, не стоит подробно рассказывать окружающим о своём личном интересе или желании.
20. Вы успешно действуете в одиночестве, если уверены в своей правоте.
21. Развитие и реализация своего внутреннего потенциала не является главной целью вашей жизни.
22. У вас есть небольшой круг близких друзей, единомышленников, разделяющих с вами ценности самореализации.
23. Вы не склонны систематически заниматься улучшением своего здоровья, поскольку оно ни на что не влияет.
24. Чувственные удовольствия (например, связанные с сексом или вкусной пищей) играют основную роль в вашей жизни.
25. Получая то, что вам надо от других, вы стараетесь сделать что-то полезное и для них.
26. Вы занимаетесь своим делом не для того, чтобы побыстрее прославиться или достичь материального успеха: для вас существуют другие внутренние ориентиры.

27. У вас есть способности (таланты), свойственные только вам.
28. Вы хорошо понимаете свои истинные цели в жизни, которую ведёте.
29. Вы способны настойчиво стремиться к достижению цели, которую считаете важной для себя, даже если другие люди считают ее неверной.
30. Главным фактором вашего развития является ваша собственная активность и постоянный труд, а не помощь со стороны.
31. Неважное самочувствие ограничивает ваши способности и достижения.
32. Окружающий мир сулит вам много наслаждений - надо только уметь их взять.
33. Иногда вы оказываете людям безвозмездную помощь, поскольку вам приятна их благодарность.
34. От своей творческой активности вы получаете много радости и при этом не мешаете другим людям.
35. То, над чем вы упорно трудитесь, отражает ваши собственные ценности.
36. Ваш «внутренний голос» помогает вам делать правильный для себя, хотя и нелёгкий выбор.
37. Некоторые виды деятельности, которые вас интересуют, весьма сложно освоить, но вас это не пугает.
38. Ваши внутренние возможности и умение их использовать - ваше главное достоинство.
39. Знание и реализация своих сильных сторон позволяет вам не только продуктивно трудиться, но и получать радость от жизни.
40. Ваше здоровье не хуже или даже лучше, чем у большинства ваших знакомых.
41. Любовь к себе у вас на первом месте.
42. Благодаря общению и контактам с другими людьми вы получаете от жизни больше всего удовольствий.
43. Вы ведёте глубоко осмысленную жизнь, поскольку реализуете свои сильные стороны, имеющиеся только у вас.

44. Творческий труд, которому вы посвящаете себя, позволяет забыть повседневные житейские заботы.
45. Вас не только не останавливает, но наоборот привлекает трудность задания или дела, которое вы сами выбрали.
46. Вас огорчает, что большинство людей не стремятся к саморазвитию и ведут из-за этого скучную жизнь.
47. В своей жизни вы подчиняетесь внешним силам (людям, обстоятельствам), поскольку недостаточно ощущаете собственные возможности.
48. Большинство ваших жизненных выборов (по крайней мере, с 15-16 лет) делали вы сами, даже если окружающие были иного мнения.
49. Во время отпуска вы предпочитаете пассивный, «пляжный» отдых активному времяпрепровождению.
50. Человек, который заработал много денег, должен побыстрее получить максимум удовольствия.
51. Взаимозависимость между людьми позволяет каждому получать от другого то, что ему нужно.
52. Некоторые выбранные вами занятия требуют предельной концентрации внимания и полной самоотдачи.
53. Нередко вы полностью «забываете себя», «растворяетесь» в деле, которым занимаетесь.
54. Вы чувствуете, что именно в жизни соответствует вашим склонностям, а что - нет.
55. На работе (в учебе) вы способны выдерживать большие нагрузки благодаря крепкому организму.
56. Интересы и ценности других людей, даже близких, не имеют для вас особого значения.
57. В целом вы удовлетворены тем, как устроились в жизни и обществе.
58. Вы считаете свою личностную неповторимость тем единственным сокровищем, которое выведет вас на дорогу к истинному счастью.

59. Трудность того, что вы любите делать, увеличивает ваши силы в процессе деятельности.
60. Некоторые люди считают вас самонадеянным, чересчур уверенным в себе и оторвавшимся от реальной жизни человеком.
61. Когда вам удастся по-настоящему проявить себя в трудной деятельности, вы испытываете большую радость.
62. Ради занятия по призванию вы практически не замечаете жизненные неприятности и неудобства.
63. Смысл, который есть в вашей жизни, не подходит никому кроме вас.
64. Занятия «своим» делом, в котором вы глубоко компетентны - главный источник вашего счастья.
65. Занятия физкультурой и спортом позволяют вам держать свой организм в хорошей форме.
66. Из жизни нужно побыстрее выжать все удовольствия, которые она может дать.
67. В коллективе или группе людей вы не умеете согласовывать свои интересы с интересами окружающих.
68. Вы сами определяете вашу жизнь - вне зависимости от того, хвалят вас или осуждают.
69. Когда вы принимаете решение, то больше думаете о внешнем успехе, а не о правильности того, что делаете.
70. Вы постоянно повышаете сложность того, что делаете, и таким путем совершенствуете себя.
71. Ваша деятельность вовлекает вас в «другой», собственный мир, в котором вы в полной мере реализуете свою продуктивность и своё внутреннее предназначение.
72. Есть области знания, в которых ваше понимание превосходит понимание любого другого человека.
73. Забота о здоровье необходима человеку для успешной самореализации.

74. Вы испытываете чувство превосходства по отношению к большинству других людей, не заслуживающих того же, что и вы.
75. Вы по возможности стараетесь избегать прямого общения с другими людьми, поскольку считаете себя ниже их.
76. Вы стремитесь ничем не отличаться от других людей, чтобы иметь с ними гладкие отношения.
77. Вы получаете самое большое удовольствие, когда, приложив немало усилий, достигаете важной для себя цели.
78. Ваше здоровье вызывает у вас серьёзные опасения.
79. Дело, которым вы занимаетесь, не имеет границ и требует вашей полной самоотдачи.
80. Самые сильные наслаждения в жизни вы способны получить от вкусной еды и/или хорошего секса.
81. Вы очень любите обсуждать свои планы с другими людьми.
82. То, что вы делаете, не соответствует тому, кем вы на самом деле являетесь.
83. Счастье для вас - возможность полностью посвятить себя делу, к которому вы имеете призвание.
84. В психологии вас в первую очередь интересуют собственные отличия и индивидуальные склонности.
85. Лишь когда вы глубоко поглощены своим трудом, то ведёте настоящую, насыщенную жизнь.
86. Ваша самореализация никак напрямую не вредит окружающим и даже может сделать их более счастливыми (теперь или в будущем).
87. Временами вы слышите как бы «внутренний зов», направляющий вас к реализации своего потенциала.
88. Предельные усилия, которые вы вкладываете в своё дело, ведут к вашему быстрому совершенствованию.
89. Проблемы со здоровьем не позволяют вам добиться большего в жизни.

90. Если того требуют ваши личные интересы, вы можете вести себя довольно бесцеремонно.
91. Вы умеете договариваться с людьми, чтобы достичь нужных для вас целей.
92. С каждым прожитым годом вы всё больше отличаетесь от других людей.
93. Ваши самые сильные переживания возникают в трудной, хотя и свободно выбранной вами деятельности.
94. Вас не слишком интересуют материальные заботы, которыми живут другие люди, поскольку саморазвитие для вас важнее.
95. Вы нередко бываете глубоко захвачены видом деятельности, который вы считаете «своим», даже если он очень сложен.
96. Что бы ни случилось, ваша главная ценность - личностная уникальность - всегда останется при вас.
97. Вы не обменяли бы свою жизнь ни на какую другую, если бы вам предоставили такую возможность.
98. Чем больше времени и усилий вы вкладываете в труд по призванию, тем большее удовольствие получаете.
99. Вы считаете, что общность людей важнее, чем различия между ними.
100. В отличие от многих других людей, вы выбираете «трудное», но «свое».
101. Вы не ставите себя в один общий ряд, поскольку осознаёте свой собственный потенциал.
102. Вы готовы практически «бесконечно» заниматься сложным делом, к которому испытываете склонность, - просто ради него самого.
103. Как правило, вы полны сил и энергии.
104. Нужды окружающих интересуют вас лишь после того, как вы удовлетворите свои потребности.
105. Вы человек с развитым интеллектом, поэтому знаете, как можно получать удовольствие от жизни с другими людьми.
106. Человеческая жизнь настолько нелегка в материальном смысле, что надо стараться жить, ничем особенно не выделяясь.

107. В своём деле вы нередко достигаете такого душевного подъёма, который едва ли можно встретить в повседневной жизни.
108. Общение и коллективные развлечения в компании - основной способ повысить себе настроение.
109. Ключи к счастью находятся во внешней активности, а не во внутреннем своеобразии человека.
110. Вы живете в своем собственном измерении, поэтому легко преодолеваете обычные житейские проблемы.
111. Вы человек по-хорошему «хитрый», поскольку умеете добиться того, чего вам надо, не нарушая права других людей.
112. Вы собираетесь добиться многого в своей жизни в том числе и благодаря хорошему здоровью.
113. Любые поступки человека связаны только с его личной выгодой.
114. Как правило, вы умеете решать свои проблемы так, чтобы было хорошо и вам и окружающим.
115. Немногие люди, близкие вам по духу, понимают и одобряют вашу творческую активность.
116. Часто вы утрачиваете ощущение времени во время своего труда.
117. Вы хорошо умеете использовать социальные институты и учреждения в собственных интересах.
118. В конечном итоге, миром правит человеческий эгоизм.
119. Вы неплохо управляете своей повседневной жизнью, поскольку знаете основные «правила игры», принятые в обществе.
120. Вы активно ищете новые возможности для саморазвития и самосовершенствования.
121. Тот, кто лучше приспособился к жизни в обществе, получает больше от неё.
122. Счастлив лишь тот, кто живет в изысканных чувственно-телесных удовольствиях.

123. В глубине души вы действуете ради удовлетворения собственных желаний, но во избежание осложнений предпочитаете не распространяться об этом.

124. Отношения людей во многом построены на корыстолюбии, и вам волей-неволей приходится к этому подстраиваться.

125. Ради собственной выгоды вы готовы нарушать нормы взаимоотношений между людьми.

126. Деятельность, в которой вы компетентны, требует особых качеств и создаёт особые ощущения.

127. Нередко вам не хочется напрягать себя в серьезной деятельности из-за неважного самочувствия.

КЛЮЧ

Шкала 1.

1 В, 7 В, 16 В, 23 Н, 31 Н, 40 В, 49 Н, 55 В, 65 В, 73 В, 78 Н, 89 Н, 103 В, 112 В, 127 Н.

Шкала 2.

2 В, 9 В, 18 В, 24 В, 32 В, 41В, 50 В, 56 В, 66 В, 74 В, 80 В, 90 В, 104 В, 113 В, 118 В, 122 В, 125 В.

Шкала 3.

3 В, 10 В, 19 В, 25 В, 33 В, 42 В, 51В, 57 В, 67 Н, 75 Н, 81В, 91 В, 105 В, 108 В, 111В, 114 В, 117 В, 119 В, 121В, 123 В, 124 В.

Шкала 4.

4 В, 6 В, 11 В, 13 В, 14 В, 15 В, 20 В, 21 Н, 22 В, 27 В, 28 В, 29 В, 30 В, 34 В, 37 В, 39 В, 43 В, 46 В, 48 В, 52 В, 58 В, 60 В, 63 В, 68 В, 69 Н, 72 В, 76 Н, 82 Н, 84 В, 86 В, 92 В, 94 В, 96 В, 99 Н, 101 В, 106 Н, 109 Н, 110 В, 115 В, 120 В.

Шкала 5.

5 В, 12 Н, 36 В, 38 В, 45 В, 47 Н, 54 В, 59 В, 61 В, 64 В, 70 В, 77 В, 83 В, 85 В,
87 В, 93 В, 95 В, 97 В, 100 В, 102 В.

Шкала 6.

8 В, 17 В, 26 В, 35 В, 44 В, 53 В, 62 В, 71В, 79 В, 88 В, 98 В, 107 В, 116 В,
126 В.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Опросник «ЭЛУ Плюс» (2014 г.)

Рекомендации по прохождению тестирования

Данная брошюра содержит утверждения, касающиеся вашего характера и ваших интересов. К брошюре прилагается бланк с вариантами ответов (В – верно, Н – неверно). Пожалуйста, напишите свою фамилию и другие сведения о себе в верхней части бланка.

Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Если вы СОГЛАСНЫ с прочитанным утверждением (неважно, подано ли оно в утвердительной или отрицательной форме), значит, оно ВЕРНО по отношению к вам. Несогласие с утверждением означает, что оно по отношению к вам НЕВЕРНО.

Если вы выбрали ответ ВЕРНО (буква В), то обведите её кружком на бланке ответов рядом с соответствующим номером. Если утверждение по отношению к вам НЕВЕРНО – обведите кружком букву Н.

Внимательно прочтите и отметьте на бланке ответов все утверждения, ни одного не пропускайте. Если какие-либо утверждения вам будет трудно отнести к себе, постарайтесь сделать наилучший предположительный выбор.

Если какое-либо утверждение по отношению к вам может быть и верно и неверно, выбирайте тот вариант, который бывает чаще либо более актуален в настоящий период жизни.

Помните, что любое утверждение, смысл которого по отношению к себе вам неясен, или которое вы не можете считать верным по отношению к себе, следует автоматически расценивать как Неверное.

Ни одно утверждение не является «плохим» или «хорошим» – возможны любые варианты, поэтому не бойтесь ошибиться в выборе. Не тратьте время на лишние размышления. Наиболее естественен тот вариант ответа, который первым приходит в голову. Постарайтесь потратить на заполнение теста не более тридцати минут.

По окончании заполнения бланка ещё раз проверьте, нет ли пропущенных утверждений, а затем произведите подсчёт баллов для каждой шкалы по ключу в конце брошюры. Если указанный в ключе вариант совпадает с вашим, добавьте в результат по этой шкале один балл (+1). При несовпадении ничего не добавляйте (0). Количество баллов по каждой шкале равно количеству совпадений ключа с вашими ответами. Итоговые показатели по шкалам запишите в соответствующие строки внизу бланка для ответов. По окончании тестирования сдайте брошюру и бланк опросника вашему преподавателю.

Результаты тестирования сохраняются в тайне. При желании вы можете получить консультацию по ним у вашего преподавателя (у психолога).

Желаем успеха!

ТЕСТ

1. Хорошее самочувствие и работоспособность позволяют вам достигать максимума в своем деле.
2. Ваши желания и потребности являются для вас основным приоритетом.
3. Вы умеете проявлять гибкость в отношениях с людьми, чтобы получить то, что вам надо.
4. Вы гордитесь своими интересами, хотя они и отличают вас от остальных людей.
5. Вы хорошо чувствуете и понимаете ваше уникальное жизненное предназначение.
6. Благодаря использованию своего внутреннего потенциала вы получаете много пользы в своих занятиях.
7. Вы чувствуете себя хорошо подготовленным к преодолению трудностей.
8. Иногда другим людям бывает сложно определить, занимаетесь вы работой или игрой.
9. Вы стараетесь побыстрее получить от жизни все, что вам хочется, пренебрегая мнением других людей.
10. Бывает полезно соблюдать общественные и этические нормы ради достижения своих собственных целей.

11. Вы готовы отстаивать свою непохожесть на других людей.

12. По большей части вы ощущаете свою внутреннюю «запутанность» или «пустоту».

13. Вы получаете истинные наслаждения благодаря реализации своего «высшего Я».

14. Вы строите свою жизнь, основываясь на ощущении индивидуальной «внутренней правоты», даже если другие люди с вами не согласны.

15. Теперь вас меньше влекут обычные удовольствия, поскольку вы тратите больше времени на самосовершенствование.

16. Вы не ощущаете каких-либо особых ограничений в сложной деятельности, связанных с состоянием вашего здоровья.

17. То, чем вы занимаетесь, может быть расценено в равной мере и как эгоизм и как альтруизм по отношению к другим людям.

18. Вы способны получить выгоду за счёт другого человека, просто «использовав» его.

19. Как правило, не стоит подробно рассказывать окружающим о своём личном интересе или желании.

20. Вы успешно действуете в одиночестве, если уверены в своей правоте.

21. Развитие и реализация своего внутреннего потенциала не является главной целью вашей жизни.

22. У вас есть небольшой круг близких друзей, единомышленников, разделяющих с вами ценности самореализации.

23. Вы не склонны систематически заниматься улучшением своего здоровья, поскольку оно ни на что не влияет.

24. Чувственные удовольствия (например, связанные с сексом или вкусной пищей) в значительной степени мотивируют ваши усилия и всю вашу активность.

25. Получая то, что вам надо от других, вы стараетесь сделать что-то полезное и для них.

26. Вы занимаетесь своим делом не для того, чтобы побыстрее прославиться или достичь материального успеха: вас, в первую очередь, привлекает сам процесс деятельности.

27. У вас есть способности (таланты), свойственные только вам.

28. Вы хорошо понимаете свои истинные цели в жизни, которую ведёте.

29. Вы способны настойчиво стремиться к достижению цели, которую считаете важной для себя, даже если другие люди считают ее не совсем верной.

30. Главным фактором вашего развития является ваша индивидуальная активность и постоянный труд, а не помощь со стороны.

31. Неважное самочувствие ограничивает ваши способности и достижения.

32. Вы считаете оправданной самореализацию и достижение успеха за счет ущемления интересов других людей.

33. Иногда вы оказываете людям безвозмездную помощь, поскольку вам это может оказаться полезным в будущем.

34. От своей творческой активности вы получаете много радости и при этом не мешаете другим людям.

35. То, над чем вы упорно трудитесь, отражает только ваши собственные ценности.

36. Ваш «внутренний голос» помогает вам делать правильный для себя, хотя и не всегда лёгкий выбор.

37. Некоторые виды деятельности, которые вас интересуют, весьма сложно освоить, но вас это не пугает.

38. Ваши внутренние возможности и умение их использовать – ваше главное достоинство.

39. Знание и реализация своих сильных сторон позволяет вам не только продуктивно трудиться, но и получать радость от жизни.

40. Ваше здоровье не хуже или даже лучше, чем у большинства ваших знакомых.

41. Личные интересы у вас всегда на первом месте.

42. Вы стремитесь иметь положительную репутацию в глазах других людей, поскольку это позволяет вам успешнее достигать собственные цели.

43. Вы ведёте глубоко осмысленную жизнь, поскольку реализуете свои сильные стороны, имеющиеся только у вас.

44. Творческий труд, которому вы посвящаете себя, позволяет не обращать внимание на повседневные житейские заботы.

45. Вас не только не останавливает, но наоборот привлекает трудность задания или дела, которое вы сами выбрали.

46. Большинство людей не стремится к уникальному саморазвитию и ведёт из-за этого скучную, однообразную жизнь.

47. Существуют виды активности, которые в наибольшей степени показывают вам, кем вы являетесь на самом деле.

48. Большинство ваших жизненных выборов (по крайней мере, с 15-16 лет) делали вы сами, даже если окружающие были иного мнения.

49. В целом вас устраивает, как функционирует ваш организм.

50. В основном люди трудятся ради денег, собственного престижа и власти.

51. Взаимозависимость между людьми позволяет каждому получать от другого то, что ему нужно.

52. Некоторые ваши занятия требуют предельной концентрации внимания и полной самоотдачи.

53. Нередко вы полностью «забываете себя», «растворяетесь» в деле, которым занимаетесь.

54. Вы хорошо чувствуете, что именно в жизни соответствует вашим склонностям, а что – нет.

55. На работе (в учебе) вы способны выдерживать большие нагрузки благодаря крепкому организму.

56. Интересы и ценности других людей не имеют для вас особого значения.

57. В целом вы удовлетворены тем, как устроились в жизни и обществе.

58. Вы считаете свой внутренний потенциал тем единственным сокровищем, которое выведет вас на дорогу к истинному счастью.

59. Трудность того, что вы любите делать, увеличивает ваши силы в процессе деятельности.

60. Некоторые люди считают вас самонадеянным и чересчур уверенным в себе человеком.

61. Когда вам удастся по-настоящему проявить себя в трудной деятельности, вы испытываете большую радость.

62. Ради занятия по призванию вы практически не замечаете жизненные неприятности и неудобства.

63. Смысл, который есть в вашей жизни, не подходит никому, кроме вас.

64. Занятия «своим» делом, в котором вы глубоко компетентны – главный источник вашего счастья.

65. Здоровый образ жизни позволяет вам держать свое тело в хорошей форме.

66. От других людей нужно побыстрее получить все, что они способны дать.

67. В коллективе или группе людей вы не умеете согласовывать свои интересы с интересами окружающих.

68. Вы сами определяете ваше собственное развитие – вне зависимости от того, хвалят вас или осуждают.

69. Когда вы принимаете решение, то больше думаете об одобрении и внешнем успехе, а не о правильности того, что делаете.

70. Вы постоянно повышаете сложность того, что делаете, и таким путем совершенствуете себя.

71. Ваша деятельность вовлекает вас в «другой», собственный мир, в котором вы в полной мере реализуете свою продуктивность и своё внутреннее предназначение.

72. Есть области знания, в которых ваше понимание превосходит понимание любого другого человека.

73. Забота о здоровье необходима человеку для успешной реализации своего внутреннего потенциала.

74. Вы испытываете чувство превосходства по отношению к другим людям, не заслуживающим того же, что и вы.

75. Вы по возможности стараетесь избегать прямого общения с другими людьми, поскольку считаете себя ниже их.

76. Вы стремитесь быть похожим на других людей, чтобы иметь с ними гладкие отношения.

77. Вы получаете большое удовольствие, когда, приложив немало творческих усилий, достигаете важной для себя цели.

78. Ваше здоровье вызывает у вас серьёзные опасения.

79. Дело, которым вы занимаетесь, не имеет границ и требует вашей полной самоотдачи.

80. Вас не очень беспокоят способы, с помощью которых вы утверждаете свое «я».

81. Вы очень любите обсуждать свои планы с другими людьми.

82. То, что вы делаете, не соответствует тому, кем вы на самом деле являетесь.

83. Счастье для вас – возможность полностью посвятить себя делу, к которому вы имеете уникальное призвание.

84. В психологии вас в первую очередь интересуют собственные отличия и индивидуальный потенциал.

85. Лишь когда вы глубоко поглощены творческим трудом, к которому имеете внутреннее предназначение, то ведёте настоящую, насыщенную жизнь.

86. Ваша уникальная самореализация никак напрямую не вредит окружающим и даже может сделать их более счастливыми (теперь или в будущем).

87. Временами вы слышите как бы «внутренний зов», направляющий вас к реализации своего потенциала.

88. Предельные усилия, которые вы вкладываете в своё дело, ведут к вашему быстрому совершенствованию.

89. Проблемы со здоровьем не позволяют вам добиться большего в жизни.

90. Если того требуют ваши личные интересы, вы можете вести себя довольно прямолинейно, без учета мнения окружающих.

91. Вы умеете договариваться с людьми, чтобы достичь нужных для вас целей.

92. С каждым прожитым годом вы всё больше отличаетесь от других людей.

93. Ваши самые сильные переживания возникают в трудной, хотя и свободно выбранной вами деятельности.

94. Вас не слишком интересуют материальные заботы, которыми живет большинство других людей, поскольку саморазвитие для вас важнее.

95. Вы нередко бываете глубоко захвачены видом деятельности, который вы считаете «своим», даже если он очень сложен.

96. Что бы ни случилось, ваша главная ценность - личностная уникальность – всегда останется при вас.

97. Вы не обменяли бы свою жизнь ни на какую другую, если бы вам предоставили такую возможность.

98. Ваша деятельность настолько индивидуализирована, что ее нюансы не всегда можно в полной мере объяснить окружающим.

99. Вы считаете, что общность людей важнее, чем индивидуальные различия между ними.

100. В отличие от многих других людей, вы выбираете «трудное», но «свое».

101. Вы не ставите себя в один общий ряд, поскольку осознаёте свой индивидуальный потенциал.

102. Вы готовы практически «бесконечно» заниматься сложным делом, к которому испытываете склонность, – просто ради него самого.

103. Как правило, вы полны сил и энергии.

104. Нужды окружающих могут заинтересовать вас лишь после того, как вы удовлетворите свои потребности.

105. Вы человек с развитым интеллектом, поэтому знаете, как можно получать удовольствие от жизни с другими людьми.

106. Человеческая жизнь настолько нелегка в материальном смысле, что надо стараться жить, ничем особенно не выделяясь.

107. В своём деле вы нередко достигаете такого душевного подъёма, который едва ли можно встретить в повседневной жизни обычных людей.

108. Вы реализуете себя так, как это принято и одобряется вашим окружением.

109. Ключи к счастью находятся во внешней активности, а не во внутреннем своеобразии человека.

110. Вы живете в своем собственном измерении, поэтому довольно легко преодолеваете обычные житейские проблемы.

111. Вы человек по-хорошему «хитрый», поскольку умеете добиться того, чего вам надо, не вызывая осуждения со стороны.

112. Вы собираетесь добиться многого в своей жизни, в том числе, и благодаря хорошему здоровью.

113. Любые поступки человека связаны только с его личной выгодой.

114. Вы не только приносите определенную пользу обществу своей деятельностью, но и извлекаете из этого собственную выгоду.

115. Немногие люди, близкие вам по духу, понимают и одобряют вашу творческую активность.

116. Часто вы утрачиваете ощущение времени во время своего труда.

117. Вы хорошо умеете использовать социальные институты и учреждения в собственных интересах.

118. В конечном итоге, миром правит человеческий эгоизм.

119. Вы неплохо управляете своей повседневной жизнью, поскольку знаете основные «правила игры», принятые в обществе.

120. Вы активно ищете новые пути для развития и совершенствования своих внутренних возможностей.

121. Тот, кто лучше приспособился к жизни в обществе, получает больше от неё.

122. Чтобы достичь успеха, надо постоянно «толкаться локтями».

123. В глубине души вы действуете ради реализации собственных интересов, но во избежание осложнений предпочитаете не распространяться об этом с другими людьми.

124. Отношения людей во многом построены на корыстолюбии, и вам волей-неволей приходится к этому подстраиваться.

125. Ради собственной пользы вы готовы нарушать нормы взаимоотношений между людьми.

126. Деятельность, в которой именно вы компетентны, требует особых качеств и создаёт особые ощущения.

127. Нередко вам не хочется напрягать себя в серьезной деятельности из-за неважного самочувствия.

КЛЮЧ

Шкала 1.

1 В, 7 В, 16 В, 23 Н, 31 Н, 40 В, 49 Н, 55 В, 65 В, 73 В, 78 Н, 89 Н, 103 В, 112 В, 127 Н.

Шкала 2.

2 В, 9 В, 18 В, 24 В, 32 В, 41 В, 50 В, 56 В, 66 В, 74 В, 80 В, 90 В, 104 В, 113 В, 118 В, 122 В, 125 В.

Шкала 3.

3 В, 10 В, 19 В, 25 В, 33 В, 42 В, 51 В, 57 В, 67 Н, 75 Н, 81 В, 91 В, 105 В, 108 В, 111 В, 114 В, 117 В, 119 В, 121 В, 123 В, 124 В.

Шкала 4.

4 В, 6 В, 11 В, 13 В, 14 В, 15 В, 20 В, 21 Н, 22 В, 27 В, 28 В, 29 В, 30 В, 34 В, 37 В, 39 В, 43 В, 46 В, 48 В, 52 В, 58 В, 60 В, 63 В, 68 В, 69 Н, 72 В, 76 Н, 82 Н, 84 В, 86 В, 92 В, 94 В, 96 В, 99 Н, 101 В, 106 Н, 109 Н, 110 В, 115 В, 120 В.

Шкала 5.

5 В, 12 Н, 36 В, 38 В, 45 В, 47 Н, 54 В, 59 В, 61 В, 64 В, 70 В, 77 В, 83 В, 85 В, 87 В, 93 В, 95 В, 97 В, 100 В, 102 В.

Шкала 6.

8 В, 17 В, 26 В, 35 В, 44 В, 53 В, 62 В, 71 В, 79 В, 88 В, 98 В, 107 В, 116 В, 126 В.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Анкета ESM-2 с инструкцией

Инструкция к анкете ESM-2

Уважаемый участник исследования!

Предлагаем Вам заполнять анкету, касающуюся вашей повседневной жизни. Анкета заполняется каждые 2 часа, когда Вы не спите. Время заполнения указано в левой колонке. Если Вы не можете заполнять анкету в точно указанное время, постарайтесь сделать это как можно скорее – через 10-15 мин.

Кратко укажем, как должны заполняться колонки. В колонке **«Вид активности»** Вы в общих чертах указываете, чем занимаетесь в данный момент (например, «лекция», «общение с другом», «просмотр кинофильма» и т. д.).

Во всех остальных колонках используется одиннадцатибальная система оценок (от 0 по 10 включительно. 10 – максимальная оценка).

В колонке **«Уровень сложности»** Вы отмечаете сложность того, чем заняты. Если сложность активности превышает вашу способность справиться с ней (предполагается, что способность равна 10), то ставьте оценку **10+**. Пример: Вы пытаетесь, но почти ничего не понимаете из того, что говорит собеседник на иностранном языке.

В колонке **«Самочувствие»** ваше идеальное самочувствие равно 10, а самое плохое равно 0. Оценка 5 означает примерно средний, обычный показатель самочувствия.

В колонке **«Самореализация»** Вы отмечаете, в какой степени в данной активности реализуется ваш (уникальный) личностный потенциал, ваши сильные стороны, достоинства (0 – минимум; 10 – максимум).

В колонке **«Самовыражение»** Вы отмечаете, насколько Вам удастся выразить свою уникальную личность. (Данный показатель в чем-то близок к предыдущему, хотя и не полностью совпадает с ним).

В колонке **«Саморазвитие»** Вы отмечаете, насколько данный вид активности развивает ваши уникальные особенности.

В колонке **«Вовлеченность»** Вы отмечаете степень поглощенности, включенности в то, чем Вы занимаетесь.

В колонке **«Удовольствие»** Вы отмечаете степень наслаждения, которое Вы получаете от своего настоящего занятия.

В колонке **«Свой выбор»** Вы отмечаете, до какой степени данная активность свободно выбрана Вами самими (более высокая оценка), либо навязана Вам другими (низкая оценка). Если Вы делаете что-то по чужому требованию или приказу, чего никогда бы не выбрали сами, оценка будет близка к минимальной. Если Вы сами выбрали что-то, а теперь «должны» это делать, все равно оценивается степень вашего свободного выбора.

В колонке **«Польза для себя»** Вы отмечаете, насколько субъективно полезной, выгодной для Вас является данная активность, насколько она удовлетворяет ваши потребности.

В колонке **«Польза для других»** Вы отмечаете, насколько, по-вашему, то, чем Вы занимаетесь в данный момент, принесет (или приносит) пользу окружающим людям.

В колонке **«Хорошая жизнь»** Вы отмечаете, насколько ваша жизнь в целом кажется Вам хорошей, насколько Вы ею удовлетворены.

Старайтесь не пропускать время заполнения. Желательно все данные перенести в компьютер. С итоговыми результатами Вы будете ознакомлены.

Желаем успеха!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкета ESM-3 с инструкцией

Инструкция к анкете ESM – 3

Уважаемый участник исследования!

Предлагаем Вам заполнять анкету, касающуюся вашей повседневной жизни. Анкета заполняется каждые 2 часа, когда Вы не спите. Время заполнения указано в левой колонке. Если Вы не можете заполнять анкету в точно указанное время, постарайтесь сделать это как можно скорее – через 10-15 мин.

Кратко укажем, как должны заполняться колонки. В колонке **«Вид активности»** Вы в общих чертах указываете, чем занимаетесь в данный момент (например, «лекция», «общение с другом», «просмотр кинофильма» и т. д.). Если Вы одновременно выполняете два вида активности, например, обедаете в кафе и общаетесь с важным для Вас человеком, укажите обе из них, например: «Чтение в автобусе по дороге на работу».

Если Вы занимаетесь своей обычной повседневной деятельностью, но сильно захвачены какими-либо другими мыслями, определяющими ваше состояние в данный момент, укажите их в колонке **«Думаю о...»**.

Во всех остальных колонках используется одиннадцатибальная система оценок (от 0 по 10 включительно. 10 – максимальная оценка).

В колонке **«Уровень сложности»** Вы отмечаете сложность того, чем заняты. Если сложность активности превышает вашу способность справиться с ней (предполагается, что способность равна 10), то ставьте оценку **10+**. Пример: Вы пытаетесь, но почти ничего не понимаете из того, что говорит собеседник на иностранном языке.

В колонке **«Самореализация»** Вы отмечаете, в какой степени в данной активности реализуется ваш (уникальный) личностный потенциал, ваши сильные стороны, достоинства (0 – минимум; 10 – максимум).

В колонке **«Удовольствие»** Вы отмечаете степень наслаждения, которое Вы получаете от своего настоящего занятия.

В колонке **«Самосовершенствование»** Вы отмечаете, насколько данная активность совершенствует ваши способности, развивает Вас как уникальную личность.

В колонке **«Позитивные эмоции»** Вы отмечаете, насколько сильные положительные эмоции и чувства (например, радость, восторг и т. д.) Вы в данный момент испытываете.

В колонке **«Вовлеченность»** Вы отмечаете степень поглощенности, включенности в то, чем Вы занимаетесь.

В колонке **«Физическое самочувствие»** ваше идеальное самочувствие равно 10, а самое плохое равно 0. Оценка 5 означает примерно средний, обычный показатель самочувствия.

В колонке **«Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня»** Вы отмечаете, в какой степени то, что Вы делаете в настоящий момент, имеет смысл лично для Вас, позволяет выразить свои уникальные ценности, свое предназначение.

В колонке **«Польза, выгода для меня»** Вы отмечаете, насколько субъективно полезной, выгодной для Вас является данная активность, насколько она удовлетворяет ваши потребности.

В колонке **«Польза, выгода для других»** Вы отмечаете, насколько, по-вашему, то, чем Вы занимаетесь в данный момент, принесет (или приносит) пользу окружающим людям.

В колонке **«Удовлетворенность жизнью в целом»** Вы отмечаете, насколько ваша жизнь в целом кажется Вам хорошей, насколько Вы ею удовлетворены.

Старайтесь не пропускать время заполнения. Желательно все данные перенести в компьютер. С итоговыми результатами Вы будете ознакомлены.

Желаем успеха!

