

Левит Леонид Зигфридович,

кандидат психологических наук, доцент, частнопрактикующий психолог; 220030, Беларусь, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 8, кв. 114; e-mail: leolev44@tut.by

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ КОНЦЕПЦИЯ СЧАСТЬЯ: НОВАЯ СИСТЕМНАЯ ПАРАДИГМА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эвдемонизм (эвдемония); гедонизм; счастье; личностная уникальность; разумный эгоизм; системный подход.

АННОТАЦИЯ. Предлагается разработанная автором личностно-ориентированная концепция счастья (ЛОКС), имеющая системный характер и синтезирующая эвдемонический и гедонистический подходы в исследованиях счастья при главенстве первого из них. Показан интегрирующий характер ЛОКС относительно ряда теорий личности начала – середины XX века, так же как и современных зарубежных моделей эвдемонии. Разработаны практические методики, позволяющие изучать выраженность и взаимодействие компонентов модели, а также усиливать эвдемоническую ориентацию личности.

Levit Leonid Zigfridovich,

Candidate of Psychology, Associate Professor, Private Psychologist, Minsk, Belarus.

PERSONALITY ORIENTED CONCEPT OF HAPPINESS: NEW SYSTEMATIC PARADIGM

KEY WORDS: eudemonism; hedonism; happiness; personal identity; sensible egoism; systemic approach.

ABSTRACT: Personality oriented concept of happiness (POCH), worked out by the author of the article is described; the concept is characterized by systemic nature, it produces eudemonic and hedonistic approaches in the research of happiness, the first being dominant. Integrative character of POUCH is shown, contrasted to the theories of the beginning and middle of the XXth century, as well as contemporary foreign eudemonic models. Practical methods are worked out, which make it possible to study the intensity and interactions of the components of the model, and intensify eudemonic orientation of a person.

Два подхода в исследованиях счастья. Позитивная психология и психология счастья как ее составная часть развиваются в настоящее время высокими темпами. С античных времен и до наших дней существуют два основных подхода в исследованиях счастья: эвдемонизм (эвдемония) и гедонизм.

Традиция первого подхода идёт от древнегреческой школы Сократа – Платона – Аристотеля и связана с реализацией человеком собственных достоинств и добродетелей в соответствующей ему деятельности [1; 32].

Второй подход, гедонистический, основан на изучении субъективных состояний радости, удовольствия, наслаждения, которые испытывает человек. Современными исследованиями [30; 35] доказана невозможность достижения счастья подобным образом в связи с принципом адаптации (привыкания), в соответствии с которым любые чувственно-материалистические удовольствия достаточно быстро «приедаются», мельчают. Однако гедонистический подход черпает силу в тенденциях потребительского общества, которое обещает индивиду всё большее удовольствие при увеличении потребления.

Современными исследованиями установлено существенное перекрытие (до 80%) областей эвдемонии и гедонизма [41; 53]. Субъекты с ярко выраженной эвде-

монической ориентацией нередко имеют высокие показатели и по шкале гедонизма. Эвдемоническая активность при определенных условиях включает в себя гедонистические радость и удовольствие (а значит и «счастье» в традиционном понимании длящейся радости). Индивид склонен принимать деятельность как *свою собственную*, что говорит о включенности высших, смысловых уровней регуляции [20]. Эвдемонические чувства и ощущения возникают обычно в процессе значимой и достаточно сложной для субъекта активности, ощущаемой как «призвание» и «предназначение», а гедонистические переживания – при достижении позитивного *результата*, либо в приятной и ненапряженной активности [49]. Однако важно отметить, что гедонизм является не основной целью, а лишь сопутствующим (побочным) продуктом эвдемонической жизни.

Обратное же движение (от гедонизма к эвдемонии) не ведет к синтезу двух компонентов: погоня за все новыми удовольствиями не только не формирует эвдемоническую ориентацию личности, но и содержит потенциально саморазрушительные тенденции. В то же время известно, что нечастые материальные и чувственные наслаждения (уже никак с эвдемонией не связанные) действительно способны на некоторое время повысить уровень субъективного благополучия человека, поскольку в этом

случае не вызывают адаптацию к ним или чувство зависимости [30].

Таким образом, можно отметить как определенное «перекрывание» областей эвдемонии и гедонизма, так и существенные различия между ними. Продуктивным решением данной проблемы явилась бы теоретическая модель, способная синтезировать оба подхода при главенстве первого из них.

Эгоизм и счастье. Введение разработанной нами концепции требует предварительного соотнесения понятий «счастье», «эгоизм» и «гедонизм». Изучение литературных источников показывает, что на протяжении всей человеческой истории тема достижения счастья так или иначе ассоциировалась с эгоизмом – его более или менее разумными формами. Так, один из основателей эвдемонической традиции Аристотель утверждал, что добродетельный человек обязан любить и уважать себя [1]. Идеи другого древнегреческого философа Эпикура, посвященные умению индивида получать от жизни удовольствия и избегать страдания, снова стали популярными в Европе в эпоху Возрождения [23]. Средневековый трактат Лоренцо Валла «О наслаждении» является одним из примеров объединения гедонизма и эгоизма [29].

В современной трактовке термин «гедонистический эгоизм» подразумевает стремление индивида к получению удовольствий и избеганию страданий. Наиболее характерным примером является концепция субъективного благополучия (SWB) Эдварда Динера [42]. Отметим в этой связи, что в единственной обнаруженной нами в русскоязычной литературе шкале диспозиционного эгоизма, разработанной К. Муздыбаевым, половина высказываний (5 из 10) связаны с темами удовлетворения желаний, удовольствия, счастья [24]. И наоборот, несчастливому человеку окружающие склонны приписывать отсутствие эгоизма [6].

Отметим, что в целом ряде работ эгоизм живого существа, способствующий выживанию и самосохранению, признается в качестве мощной биологической силы [7; 44]. Концепт универсального эгоизма представлен в ряде зарубежных обзоров [39; 47; 52].

Понятие же *разумного* эгоизма как средства обретения счастья было поднято на щит французскими просветителями и английскими философами-утилитаристами [26]. Предполагалось, что стремящийся к счастью и не мешающий другим людям индивид принесет в итоге пользу всему обществу. Разумный эгоизм помогает личности реализовывать свое предназначение в процессе созидательного труда.

Таким образом, «змеиная кожа» эгоизма, по выражению И. А. Ильина [8], может служить средством защиты индивида от ударов внешнего мира – как в эвдемоническом, так и в гедонистическом образе жизни, способствуя достижению счастья. Как отмечает К. Муздыбаев, эгоизм обладает также мотивирующей силой, поскольку побуждает человека к действию [24]. Люди не могут полностью избежать эгоизма (принимаемого как предпочтительное отношение к собственным интересам), однако они способны выбирать между различными, более или менее разумными его формами.

Введение и обоснование концепции. Мы стоим на позициях первого, эвдемонического подхода, в соответствии с которым счастливая жизнь является одним из продуктов самореализации человека и его личных достоинств. Однако мы попытались разработать синтезирующую теоретическую модель, одним из подчиненных компонентов которой являлся бы и гедонизм. В современной российской и зарубежной психологии подобного рода теорий нами обнаружено не было. Дополнительная актуальность и новизна личностно-ориентированной концепции счастья (ЛОКС) связаны с применением системного подхода, основывающегося на биопсихосоциальном единстве человека.

Главная цель настоящей статьи заключается в выявлении синтезирующего характера ЛОКС относительно эвдемонической и гедонистической активности, а также демонстрация эффективности практических методик, разработанных на основе данной концепции, и связанных как с исследованием, так и с формированием (усилением) эвдемонической ориентации личности. Результаты работы, проделанной за последние шесть лет, обобщены в шести монографиях [10; 11; 13; 14; 17; 19].



Рис. 1. ЛОКС. «Счастье №1»

Двигаясь по схеме снизу вверх, кратко опишем ее основные компоненты. Первый, биологический, уровень (У1) ЛОКС представлен концептом «здоровье», понимаемым как отсутствие существенных «телесных» помех для психологической самореализации.

В нижней части второго, психологического, уровня (У2) мы поместили концепт «эгоизм» (ЭГ) – врожденное свойство, общее для человека и животных, отвечающее за самосохранение и выживание индивида, удовлетворение пищевого и полового инстинктов («низшие» удовольствия).

При дальнейшем движении вверх по У2, ЭГ переходит в РЭГ – «разумный эгоизм», свойственный человеку, отвечающий за «высшие» удовольствия и включающий в себя интеллектуально-регуляторные компоненты деятельности. РЭГ, разумеется, сохраняет и свою защитную функцию в отношении индивида.

В «глубине» У2 находится «личностная уникальность» человека (ЛУ), в идеале представляющая собой неповторимый синтез индивидуальных способностей (У) и личностных компонентов (Л), содействующих применению данных способностей в соответствующей деятельности (трудолюбие, настойчивость, концентрация и т.д.).

Третий, социальный, уровень индивида (У3) представлен концептами «умеренность» (как предпочтительной первоначальной установка) и «социальной синергия» (для значимых других), что отражает не только мнение Аристотеля о «золотой середине» во взаимодействии с окружающими [1], но и современное понимание возможности неоднозначных воздействий со стороны общества на индивида, стремящегося к актуализации своих потенциалов и счастливой жизни [12]. Отметим, что в современных зарубежных концепциях эвдемонической активности также подчеркивается важность немногих, но глубоких и качественных контактов индивида [49; 50].

Наша концепция в первую очередь связана с реализацией человеком своей личностной уникальности (своего «дэймона») в продуктивной жизнедеятельности. Сама актуализация личностного потенциала осуществляется с помощью защитных свойств разумного эгоизма, возникающего на основе врожденного, «животного» эгоизма (ЭГ), и по мере взросления человека постепенно включающего в себя компоненты интеллекта, социальности, альтруизма. Сам же ЭГ в нашей концепции с его инстинктом самосохранения и «принципом удовольствия» отвечает за удовлетворение базовых инстинктов (пищевого и полового), за материальное потребление и связанные с

ним гедонистические наслаждения.

Разумный эгоизм возникает из эгоизма подобно тому, как когда-то сознание и разум позволили человеку выделиться из животного царства. Вспомним в данной связи идею З. Фрейда о том, что сознательное и разумное Эго развивается из бессознательного Ид [33]. Таким образом, ЭГ является связующим звеном между первым, «телесным», и вторым, «психологическим», уровнями концепции, в то время как РЭГ связывает второй и третий, «социальный», уровни.

При подобной диспозиции возникает оптимальное взаимодействие компонентов системы: умеренность на У3 положительно влияет на здоровье У1, которое, в свою очередь, питает энергией У2. Психологическая гармония второго уровня оказывает положительное влияние на первый и третий уровни. Подобную жизнь мы условно назвали «Счастьем №1», характерным для людей, обнаруживших в себе личностную уникальность и реализующих ее с помощью разумного эгоизма в продуктивной деятельности.

Индивид же с отсутствующей либо никак не ощущаемой личностной уникальностью может быть склонен (в порядке компенсации) переносить основную активность на третий, «социальный» уровень. Мы назвали подобный вариант «Счастьем №2» (рис.2), поскольку придерживаемся мнения, что дверь к истинному счастью открывается «внутри», а не «наружу».

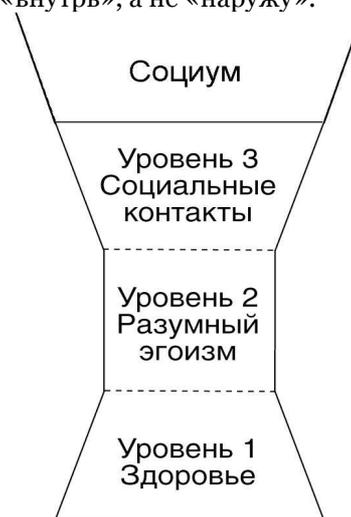


Рис.2. «Счастье № 2»

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

уникальности, поскольку 1) сохраняет свои защитные свойства («змеиную кожу»); 2) обладает необходимыми интеллектуальными и регуляторными компонентами; 3) позволяет получить «облагороженную», «рафинированную» версию эгоистически-гедонистических наслаждений в случае успешной реализации личностной уникальности (хотя они и не являются основной целью эвдемонической активности). Субъект автоматически становится «первым и единственным», поскольку его личностная уникальность неповторима по определению. Разумный эгоизм – своего рода опытный и разбирающийся в жизни «тренер», «наставник», который всячески стремится защитить своего очень одаренного, но слегка наивного в житейских вопросах «ученика» от не относящихся к делу проблем.

Поскольку тема нашей работы относится к области позитивной психологии, мы предполагаем, что ей не так просто будет принять термин «эгоизм» в силу существующих в обыденном сознании негативных импликаций данного понятия. Однако, как будет видно из дальнейшего, эвдемоническая активность как раз связана с уменьшением «животного» эгоизма (ЭГ) и качественной трансформацией разумного эгоизма. Кроме того, работа разумного эгоизма в деле реализации личностной уникальности, то есть, фактически, бескорыстная помощь «другому», к тому же связанная с определенным уходом от гедонистических наслаждений, не может быть охарактеризована как «эгоистическая» в традиционно-негативном понимании данного термина. Поэтому конструкт разумного эгоизма кажется нам в данном случае оптимальным (хотя и не слишком простым) выбором.

Может возникнуть вопрос: каким образом происходит переориентация разумного эгоизма с удовлетворения потребностей индивида на «служение» личностной уникальности? Исчерпывающий ответ в настоящее время дать невозможно, однако отметим известные аналогии. В эзотерике переходу субъекта на позиции духовного поиска обычно предшествует личностный кризис. Предтеча современного экзистенциализма С. Киркегор считал отчаяние основным «средством» такого перехода, связанного с выбором индивидом своего истинного «Я» и этически ориентированной жизнью [9]. По мнению А. Маслоу, субъект переходит на высший этаж «пирамиды потребностей» – к самоактуализации, – поскольку «нижние» этажи хорошо изучены и наскучили [21; 22]. В нашем понимании важную роль играют «внутренние сигналы», подаваемые личностной уникальностью человека. Они и способствуют самоак-

туализации по А. Маслоу или процессу индивидуации и движения к Самости по К. Юнгу [37].

Сравнительный анализ. С глубокой древности психика человека («психе») отождествлялась с двумя компонентами – «душой» и «разумом» – понятиями, частично перекрывавшими друг друга [31]. В нашей концепции так или иначе присутствуют оба аналога: личностная уникальность и разумный эгоизм соответственно. В терминах Аристотеля разумный эгоизм человека может рассматриваться как его «пролезис», практическая мудрость, а личностная уникальность – как «дэйдмон», внутреннее совершенство, стремящееся к своему воплощению. Контакт и взаимодействие этих частей обеспечивает эвдемоническую жизнь, которая может приносить и гедонистическое удовольствие в качестве сопутствующего продукта [43].

Как будет показано ниже, ширина системного охвата, так же как и объяснительная сила ЛОКС, вызваны в том числе древним, «философским» происхождением ряда ее терминов, прошедших горнила многовековых дискуссий и исследований. Концепты «личностная уникальность» («дэйдмон»), «Самость», «личностный потенциал», «умеренность» («золотая середина»), «разумный эгоизм» являются тому примерами.

Поэтому неудивительно, что ЛОКС может претендовать на интегрирующий характер в отношении ряда теорий личности начала – середины XX века: концепций З. Фрейда, Э. Берна, К. Юнга, А. Маслоу, К. Роджерса, а также частично Г. Олпорта и Э. Эриксона. ЛОКС сочетает в себе энергию фрейдовского бессознательного [33], интеллектуальные возможности позиции Взрослого в транзактном анализе Э. Берна [3], тенденции к саморазвитию и самоактуализации гуманистических подходов А. Маслоу и К. Роджерса [21], [28], движение к внутреннему центру в модели Р. Ассаджиоли [2], принципы индивидуации и Самости в концепции К. Юнга [37]. Можно также отметить близость разумного эгоизма к понятию проприума в теории Г. Олпорта [25], а также отметить сходство реализуемой личностной уникальности с ощущением идентичности у Э. Эриксона [36].

Проиллюстрируем вышесказанное одним из примеров. Если индивид обнаруживает свою личностную уникальность и с помощью разумного эгоизма стремится актуализировать ее во внешнем мире, мы говорим о гуманистическом характере нашей модели. В этом случае «движение» осуществляется изнутри наружу. Если же субъект

предпочитает противоположное направление – «вглубь» себя, – речь скорее идет об эзотерических, мистически-ориентированных концепциях. В последнем случае третий уровень (социальные контакты) играет роль «фальшивого фасада», за которым кипит настоящая жизнь – путь к себе. Интересно, что в последнем случае преобладает лозунг «Познай себя», в то время как при гуманистической, «внешней», самоактуализации доминирует девиз «Стань тем, кто ты есть». Напомним читателю, что древнегреческие философы были более гармоничны, поэтому эвдемоническая жизнь в их понимании требовала обе части, следовавшие одна за другой: «Познай себя и стань тем, кто ты есть».

Как видим, наша модель дает достаточное пространство для самых разных психологических концепций, а потому и сама способна являться системным «прототипом» для теоретических разработок и экспериментальных исследований. Связка ЛУ – РЭГ легко инкорпорирует большинство компонентов современных концепций в исследованиях эвдемонии (работы Р. Райяна и Э. Деси; К. Рифф и Б. Сингера; К. Шелдона и Э. Эллиота): автономию, компетентность, мастерство, жизненные цели, личностный рост и самопринятие [41; 48; 49; 50; 51]. Если тот или иной компонент оперирует *внутри* специфической деятельности – он относится к личностной уникальности субъекта, если же *снаружи* – к его разумному эгоизму.

Конечно, ЛОКС не имеет никаких противоречий и с концепцией А. Уотермана, описывающей эвдемоническую активность [53]. Единственным отличием является более всесторонняя трактовка последней, когда к понятию «самовыражение», используемому А. Уотерманом, нами были добавлены и экспериментально изучены «самореализация», «саморазвитие» и «вовлеченность».

Что касается концептов «здоровье» [48] и «принадлежность» (для значимых других, для своего сообщества) [50], то они относятся к первому и третьему уровню концепции соответственно.

Интересно, что современные теоретические разработки понятия «индивидуальность» – одного из ключевых в общей психологии [27] – также позволяют разглядеть в ней аспекты и РЭГ, и ЛУ. Индивидуальность можно трактовать с помощью «двуединства» разумного эгоизма и личностной уникальности, в то время как термин «субъект» – через разумный эгоизм индивида [18].

Использование нашей модели может быть очень продуктивным при работе с

одаренными подростками и молодежью. Мы помогаем им *раскрыть* свою личностную уникальность, но мы *формируем* и их разумный эгоизм, который в свою очередь поможет им в творческой активности, успешной реализации своего таланта в будущей взрослой жизни [16]. Тем самым разрешается теоретическое противоречие между условным (для формирования РЭГ) и безусловным (для раскрытия ЛУ) подходами к обучению, отмеченное в работе С. Братченко и М. Мироновой [4].

Отметим также, что разработанное позитивной психологией понятие «потока» [40] может быть описано в рамках ЛОКС как беспрепятственная реализация индивидом своей личностной уникальности в соответствующей деятельности (без необходимости использования РЭГ для поддержания «социального фасада»).

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

Теперь опишем и объясним с помощью ЛОКС еще одну важную закономерность, выявленную в недавних нейропсихологических исследованиях мозга. Как показано в работах М. Крингельбаха и К. Берриджа, «низшие» удовольствия, связанные в основном с удовлетворением пищевого и полового инстинктов, имеют примерно те же самые «паттерны» (касающиеся участков мозга и кровообращения в них), что и более «высокие» удовольствия, связанные с художественными интересами человека, его отношением к деньгам, альтруизмом и т.д. [45; 46]. С нашей точки зрения, данные факты можно объяснить с помощью того, что РЭГ, отвечающий за «высшие» удовольствия, вырастает из ЭГ, несущего ответственность за удовлетворение «базовых» (пищевого и полового) инстинктов. Таким образом, любые удовольствия человека имеют один общий «корень», что отражено и в нашей концепции.

С целью выявления и углубленного изучения компонентов личностно-ориентированной концепции счастья мы разработали ряд *практических методик*, результаты применения которых будут описаны ниже.

Интервью. Эвдемоническая активность индивида, описываемая нашей моделью, предполагает наличие осмысленных целей, при которых меняется отношение к боли и страданиям – «неудовольствию» в гедонистическом понимании (поскольку гедонистический компонент ЛОКС занимает нижестоящее, *подчиненное* положение). Последнее было экспериментально подтверждено в проведенной нами серии полуструктурированных интервью со скалолазами в период 20.04 – 07.05.2011 г. в палаточном лагере у скалы Красный камень (Крым, Украина). 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 и 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, уступая место эвдемоническим мыслям, чувствам, ощущениям.

Как показали интервью, большинство скалолазов считали обыденную, «мирскую» жизнь чересчур «легкой» или даже «пустой», «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 «настоящая», хотя зачастую «нелегкая» жизнь, дававшая возможность полного

функционирования.

Как показывают данные примеры, эвдемоническая (временами потоковая) активность на втором уровне ЛОКС ведет к «подчинению» 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 и тренировками в «натуральных» природных условиях, а также очень умеренным питанием), так же как и наличие чувства принадлежности к *сообществу*, что относится к третьему, социальному уровню концепции.

Полученные нами результаты полностью согласуются с идеями основателя логотерапии В. Франкла, считавшего страдание неотъемлемой частью жизни, придающей ей смысл. В процессе психотерапии индивид учится трансформировать душевную боль в важный для себя опыт. В рамках ЛОКС мы видим вышестоящее положение эвдемонических компонентов системы по отношению к гедонистическим, хотя последние и не исключаются полностью.

Методика. С целью диагностики выраженности и взаимодействия компонентов нашей концепции мы разработали опросник ЗУЛУРЭГ (здоровье, умеренность, личностная уникальность, разумный эгоизм) [15].

Тест 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. Остальные 7 шкал принадлежат к трем уровням ЛОКС: шкала здоровья – к У1 (телесный уровень); шкалы разумного эгоизма, личностной уникальности, эгоизма – к У2 (психологический уровень); шкалы умеренности, гиперсоциальности, социальной синергии – к У3 (социальный уровень). В период 2010-2012 гг. тест неоднократно дорабатывался и проверялся.

Приведем примеры утверждений по каждой шкале.

Таблица 1.
Примеры утверждений опросника ЗУЛУРЭГ

№	Название	Утверждение
0.	Шкала достоверности (Ш0) 14 утверждений	«Вы всегда делаете работу наилучшим образом»* «Вы всегда говорите правду»*
1.	Шкала здоровья (Ш1) 20 утверждений	«У вас хорошее здоровье, и вы редко жалуетесь на него» «В целом вы удовлетворены вашим здоровьем и самочувствием»
2а.	Шкала разумного эгоизма (Ш2а) 50 утверждений	«Вы сами контролируете свою жизнь и судьбу» «Вы знаете свои истинные цели в жизни, которую ведете» «Вы не знаете, для чего жить»*
2б.	Шкала личностной уникальности (Ш2б)	«Вам известно ваше жизненное предназначение» «Большую часть времени вы чувствуете внутреннюю пустоту»

	24 утверждения	«Вы чувствуете ваши ресурсы, ваш потенциал»
2в.	Шкала эгоизма (Ш2в) 20 утверждений	«Ваши удовольствия всегда стоят для вас на первом месте» «Вы можете легко пренебречь интересами других людей, чтобы получить то, что вам надо»
3а.	Шкала умеренности в социальных контактах (Ш3а) 18 утверждений	«Обычно вы стараетесь избегать споров по мелочам» «Спокойная и длительная любовь лучше, чем страстная, но короткая»
3б.	Шкала гиперсоциальности (Ш3б) 22 утверждения	«Вы любите шумные вечеринки и дни рождения» «Вы часто первыми знакомитесь с другими людьми»
3в.	Шкала социальной синергии (Ш3в) 12 утверждений	«Ваша внутренняя гармония заставляет вас искать таких же гармоничных и доброжелательных людей» «Когда люди сотрудничают, а не конкурируют друг с другом, они могут достичь гораздо большего»

*Буква R обозначает обратную шкалу

Тренинг и эксперимент. Мы также разработали эвдемонический тренинг (ЭТ), основанный на классических и современных идеях эвдемонии. Он состоит из небольшого объема теории и двадцати упражнений, проводимых автором в небольших группах. 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) и ее возможные перспективы с подобной точки зрения.

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 него самого). Выраженное ощущение внутренней правоты в ситуации выбора показывает, что индивид опирается на свое «истинное Я». Могли бы вы привести собственные приме-

ры подобного рода и рассказать о том, что чувствовали внутри себя?

2. Приведите примеры *верных для вас 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? ...

Шесть занятий с экспериментальной группой проводились раз в неделю; продолжительность каждого составляла 4 астрономических часа.

В тренинге принимали участие 15 человек в возрасте 27-36 лет, 9 женщин и 6 мужчин, все с высшим образованием, не психологи.

Тренинг проводился в период 11.05.-15.06.2011г. На первом занятии (11 мая), а также спустя месяц после окончания последнего занятия (15 июля) проводилось обследование испытуемых с помощью опросника ЗУЛУРЭГ с последующим сравнением полученных данных. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Статистические результаты использования 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	

Примечание.

σ – стандартное отклонение

m – среднестатистический показатель

p – уровень статистической значимости. Использовался критерий Вилкоксона (Wilcoxon Matched Pairs Test).

Обсуждение. Как несложно убедиться, практически все изменения по шкалам ЗУЛУРЭГ статистически значимы и взаимосвязаны. Имеет место существенный рост показателей, связанных с эвдемонической активностью (разумного эгоизма и особенно личностной уникальности), а также сильное уменьшение шкалы 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 опровержение «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 последствий роста ЛУ и РЭГ. Имел место также некоторый рост шкалы «здоровье», шкалы «умеренность» и шкалы «социальная синергия», так же как и увеличение достоверности по шкале о (уменьшение стремления испытуемых «приукрасить» себя).

Сравнительная «легкость» и системный характер сдвига в сторону эвдемонической жизненной ориентации косвенным образом поддерживают гуманистический постулат о (более-менее) «справедливом» распределении «даров природы» (врожденного личностного потенциала, либо, по крайней мере, его ощущения) среди людей. С другой стороны, можно предположить, что участники тренинга уже обладали мотивацией, необходимой для внутренних изменений, поскольку они выразили собственное свободное желание участвовать в исследовании. В этом случае им потребовался лишь внешний «толчок» со стороны компетентного 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 по-

казатель индивида по шкале личностной уникальности в первую очередь означает выраженное ощущение внутреннего неповторимого «Я», а вовсе не громадный талант, подобный В. А. Моцарту и Л. ван Бетховену (хотя теоретически не исключена и подобная возможность). Краткосрочные результаты эвдемонического тренинга были обсуждены в интервью, завершающем исследование. Ответы участников эксперимента 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 нашей целью. Но большинство из них стали тратить больше времени и сил на те виды 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 уникальной самореализации.

Полученная совокупность данных ясно показывает возможность системного сдвига в сторону эвдемонической ориентации за сравнительно короткий промежуток времени (24 астрономических часа в течение 5 недель). Можно, конечно, рассуждать о «степени готовности» участников эксперимента. Во всяком случае, драматическое снижение показателя эгоизма (более чем в 2 раза), так же как и рост показателя личностной уникальности (в полтора раза) вселяют оптимизм относительно возможностей эвдемонического обучения.

И все-таки, какие причины могли подтолкнуть столь существенные внутренние изменения у участников эксперимента? Мы предполагаем, что это произошло благодаря их пониманию нескольких моментов: 1) ограничений, связанных с материа-

листическим эгоизмом благодаря повторяемости и закону адаптации к наслаждениям; 2) неограниченных глубин своей личностной уникальности, открывающих дорогу к самопознанию и осмысленной жизни; 3) возможности включения гедонистических компонентов в эвдемоническую жизнь (но не наоборот!).

Личностная переориентация может быть описана следующим образом: индивид ощущает нарастающие сигналы ЛУ и постепенно отворачивается от погони за материалистическими удовольствиями, направляя, таким образом, свой разумный эгоизм на самореализацию. Движение в сторону духовности парадоксальным образом снижает порог гедонистических удовольствий (вследствие их нечастого характера), сохраняя тем самым полный спектр человеческих ощущений. И наоборот, настойчивая гонка за материалистическими наслаждениями повышает порог их получения, наталкивается на «гедонистический парадокс» [38] и несет в себе саморазрушительные тенденции.

Лица с максимальными показателями по шкале ЛУ явились наилучшими кандидатами для последующего изучения с помощью методик выборки переживаний (ESM), а также планируемых нейробиологических исследований эвдемонической активности. В настоящее время мы разрабатываем приемы психотерапии и самотерапии для таких людей, основанные на следующих моментах: 1) формировании и усилении защитных свойств разумного эгоизма; 2) «самоутешении» - позитивном разговоре субъекта с самим собой, основанном на осознании собственной личностной уникальности - «мое внутреннее сокровище, которое никто не сможет у меня отобрать».

Наши исследования, проведенные в апреле 2011г. в отделении неврозов десятой клинической больницы г. Минска с использованием опросника ЗУЛУРЭГ, показали, что пациенты с диагнозами «депрессия» и «тревожное расстройство» (что может быть ассоциировано с несчастьем), показали повышенную шкалу эгоизма и сниженные шкалы здоровья и личностной уникальности относительно контрольной группы здоровых испытуемых.

Мы по-прежнему не можем утвер-

ждать наверняка, 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.

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 [34]. Подобную же тенденцию отмечают К. Юнг и А. Маслоу, говоря о более старшем возрасте индивидуации и самоактуализации. Но стоит ли ждать так долго? Не лучше ли целенаправленно формировать свой разумный эгоизм, чтобы личностная уникальность субъекта могла актуализироваться раньше и без всяких «взрывов»?

Выводы и заключение. Личностно-ориентированная концепция счастья (ЛОКС) синтезирует эвдемонический и гедонистический подходы в позитивной психологии, сохраняя главенство первого из них. Новая системная парадигма, имеющая биологический, психологический и социальный уровни, включает в себя основные зарубежные концепции эвдемонии. Данная модель в определенном смысле интегрирует ряд известных теорий личности начала-середины двадцатого века, а также позволяет продвинуться в решении некоторых проблем современной психологии.

Разработанный опросник ЗУЛУРЭГ позволяет диагностировать выраженность и взаимодействие основных компонентов теоретической модели, в то время как эвдемонический тренинг дает возможность усиливать эвдемоническую направленность личности, связанную с реализацией личностного потенциала.

Углубленная работа с лицами, имеющими максимальные показатели по шкале личностной уникальности, позволит, как нам кажется, приблизиться к решению наиболее волнующих проблем психологии и духовной жизни в целом.

Полученные теоретические и экспериментальные результаты являются, на наш взгляд, яркими примерами того, как древняя философия способна обретать новое, свободное и мощное дыхание в рамках современной психологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аристотель. Никомахова этика. М. : ЭКСМО-Пресс, 1997.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. М. : Психотерапия, 2008.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. М. : ЭКСМО, 2008.
4. Братченко С. Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности. СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-га, 1997.
5. Грановская Р. М. Психология веры. СПб. : Питер, 2010.
6. Джидарьян И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал. 2000. Т.21. №2.

7. Докинз Р. Эгоистичный ген. М. : Мир, 1993.
8. Ильин И. А. Большевик как соблазн и гибель // Собр. соч. в 10 Т. Т.2. Кн.1. М. : Русская книга, 1993.
9. Киркегор С. Несчастнейший. М. : ББИ, 2007.
10. Левит Л. З. Счастье от ума. Минск : А. Н. Вараксин, 2008.
11. Левит Л. З. Счастье от ума. Минск : А. Н. Вараксин, 2009.
12. Левит Л. З. Психология счастья: «Монте – Карло» или папа Карло? // Психотерапия и клиническая психология. Минск. 2009. №2.
13. Левит Л. З. Счастье от ума. Минск : Пара Ла Оро, 2010.
14. Левит Л.З. Формула счастья: поиск, создание, применение. Минск : А. Н. Вараксин, 2011.
15. Левит Л.З. ЗУЛУРЭГ (пилотный вариант). Минск, 2011.
16. Левит Л. З. Психология счастья – возможность новой парадигмы. // Актуальные проблемы этнической и социальной психологии: мат-лы Межвуз. конф. студ., аспирант. и молодых ученых. М. : РУДН, 2011.
17. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: жизнь во имя себя. Минск : А. Н. Вараксин, 2011.
18. Левит Л. З. Индивидуальность и счастье: в поисках общих категорий // Дифференциальная психология и дифференциальная психофизиология сегодня. М. : Смысл, 2011.
19. Левит Л. З. ЛОКС: между Фрейдом, Юнгом и Маслоу. Минск : А. Н. Вараксин, 2012.
20. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. №1.
21. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб. : Евразия, 2002.
22. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Питер, 2009.
23. Материалисты Древней Греции / под. ред. М. А. Дынина М. : Госполитиздат, 1955.
24. Муздыбаев К. Эгоизм личности // Психологический журнал. 2000. Т.21. №2.
25. Олпорт Г. В. Личность в психологии. СПб. : Питер, 1998.
26. Петров Э. Ф. Эгоизм. М. : Наука, 1969.
27. Психология индивидуальности: Новые модели и концепции / под. ред. Е. Б. Старовойтенко, В. Д. Шадрикова М. : НОУ ВПО МПСИ, 2009.
28. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. М. : Универс, 1994.
29. Рудзит И. А. Эгоизм как внутренний нравственно-этический фактор развития самосознания человека // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2006. №1.
30. Селигман М. Новая позитивная психология. Киев : София, 2006.
31. Смит Н. Современные системы психологии. СПб. : Прайм-Еврознак, 2003.
32. Тэйлор К. Сократ. Очень краткое введение. М. : Астрель, 2009.
33. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения // Труды разных лет. Тбилиси: Мерани, 1991.
34. Холодная М. А. Психология интеллекта. СПб. : Питер, 2002.
35. Шварц, Б. Парадокс выбора. М. : Прогресс, 2006.
36. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М. : Прогресс, 2006.
37. Юнг К. Синхрония: акаузальный объединяющий принцип М. : АСТ, 2009.
38. Ялом. И. Экзистенциальная психотерапия. М. : Класс, 1999.
39. Batson C. D. Empathy and altruism // Handbook of Positive Psychology. Oxford : University Press, 2001.
40. Csikszentmihalyi M. The Evolving Self. New York : Harper Perennial, 1993.
41. Deci E.L., Ryan, R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction // Journal of Happiness Studies. 2008. № 9.
42. Diener E., Biswas-Diener R. Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden : Blackwell Publishing, 2008.
43. Franklin S. S. The psychology of happiness. a good human life. Cambridge : University Press, 2010.
44. Grinde B. Darwinian happiness: evolution as a guide for living and understanding human behavior. Princeton : The Darwin Press, 2004.
45. Kringelbach M. L., Berridge K. C. Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness // Trends in Cognitive Sciences. 2009. Vol. 13. № 11.
46. Kringelbach M. L., Berridge K. C. The functional neuroanatomy of pleasure and happiness. URL: www.discoverymedicine.com (published on June 25, 2010).
47. Mansbridge J. J. Beyond self-interest. Chicago : University of Chicago Press, 1990.
48. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a revive of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol.52.
49. Ryan R. M., Huta V., Deci E. L. Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia // Journal of Happiness Studies. 2008. №9.
50. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2006. № 9.
51. Sheldon K. M., Elliot A.J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 76. № 3.
52. Wallach M. A., Wallach L. Psychology's sanction for selfishness: the error of egoism in theory and therapy. San Francisco : Freeman, 1983.
53. Waterman A. S., Schwartz S. J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation // Journal of Happiness Studies. 2008. № 9.