

---

## Обзоры и рецензии

---

**Психология человеческой силы: Фундаментальные вопросы и направления развития позитивной психологии / Под ред. Л. Аспинуолл и Ю. Стодингер.**

**A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology / Ed. by Aspinwall L.G., Staudinger U.M. Washington: APA Books, 2003.**

Рецензируемая книга представляет собой внушительный сборник статей, посвященных широкому кругу психологических проблем. В предисловии редакторы посчитали своим долгом обозначить наиболее крупные разделы психологии, которые затрагиваются в книге: *познание, суждение, интеллект; креативность, выдающиеся достижения, мудрость; развитие и взросление; эмоции; здоровье и благополучие; культура и социальные институты; личность; социальные отношения.*

Что может объединять столь разные области психологической науки? Ответ авторов и редакторов сборника — позитивный взгляд на человека, его природу, развитие, деятельность, отношение к миру, себе и другим. Сторонники позитивного подхода противопоставляют себя

традиционной психологии, которая, на их взгляд, была посвящена человеческим слабостям, болезням, негативным состояниям. *Позитивная психология* ставит своей целью изучение человеческих сил, здоровья и благополучия, призывает исследовать такие состояния, как радость, надежда и любовь. В практическом плане декларируется, что нужно не лечить, реабилитировать и восстанавливать, а предотвращать, готовить к преодолению трудностей, развивать и трансформировать внутренние силы человека. Новое направление берет курс на целостное рассмотрение личности, отказываясь от традиционного выделения психических функций и характеристик. Делаются серьезные шаги методологического характера, в частности, обосновывается изменение соотношения между

субъективными и объективными критериями в психологических исследованиях, при этом субъективные показатели занимают подобающее место в ряду научных доказательств.

Среди авторов сборника имена таких известных ученых, как Д. Канеман, Б. Сингер, К. Риф, Д. Сирс, Д. Стоколс, Д. Магнуссон, Д. Гриффин, Р. Стернберг, М. Чиксентмихали и многих других. Они представляют университеты США, Германии, Канады, Италии, Швеции, Испании. Это показывает, что позитивная психология набирает вес в современном научном континууме, и акценты психологических исследований действительно смещаются в сторону позитивных сил человека, его творческого потенциала, свершений, стратегий преодоления трудностей и собственных слабостей.

Один из авторов сборника — Р. Фернандес-Баллестерос — приводит интересные данные о времени зарождения нового научного направления — позитивной психологии — на примере психогеронтологии. Резкое увеличение количества публикаций, касающихся человеческих сил, приходится на 1980-е гг., а в 1990-е и 2000-е тенденция продолжается. Правда, нужно отметить, что многие авторы сборника считают, что позитивная психология не так уж нова, а старая психология не так уж негативна. Н. Айзенберг и В. Ота Вонг указывают, что исследования просоциального поведения, эмпатии, социальной компетентности и субъективного благополучия имеют достаточно долгую историю. В своей статье они подчеркивают важность такого поведения для общественной жизни и мирного сосуществования. Л. Кар-

стенсен и С. Чарльз утверждают, что специалисты в области геронтологии давно пришли к тому, чтобы перестать рассматривать пожилой возраст как возраст потерь, негативных изменений, депрессивных состояний, и сфокусировались на «успешном старении». Таким образом, можно считать, что геронтология проложила путь позитивной психологии.

В книге уделяется много внимания общим методологическим вопросам и понятийной структуре новой науки. Она открывается статьей Л. Эспинуол и У. Стодингер, в которой предпринята попытка глобального теоретического анализа нового направления. Обсуждаются природа человеческих сил и подходы к их определению. Силы человека можно рассматривать как с точки зрения взаимодействия человека со средой, так и с точки зрения механизмов функционирования. К ним можно относиться как к характеристикам и как к процессам. Важным является вопрос осознанности и произвольности использования сил. К сожалению, все существенные вопросы, которые были поставлены в статье, остаются без однозначного ответа.

Если подойти к силам человека как к индивидуальным характеристикам, то нужно говорить об интеллектуальности, оптимизме, личностном потенциале и устойчивости, обо всем том, что ассоциируется с высокими жизненными достижениями. Но авторы считают, что диспозиционального подхода явно недостаточно и следует описывать человеческие силы как процессы, разворачивающиеся во времени и во взаимодействии с социальной и материальной средой. Большое значение в формировании этих сил

играет взаимодополнение позитивного и негативного жизненного опыта.

Среди базовых принципов позитивной психологии стоит отметить социальный оптимизм. Во многих статьях подчеркивается социальный характер человеческой природы и человеческих сил. В статье Э. Бершейд обосновывается тезис о том, что главная сила человека — во взаимодействии с другими людьми. Особое внимание уделяется такому чувству, как любовь. Критике подвергается традиционная психология эмоций за то, что эмоции в большинстве случаев рассматриваются в отрыве от социального взаимодействия. В статье Д. Фрея, Е. Йонас и Т. Грейтмайера находит свое место идея развивающего характера социальных интервенций.

Кроме этого, в рамках позитивной психологии реализуется принцип активности личности. В статье П. Балтса и А. Фрейнд предлагается рассматривать человеческие силы не как набор специфических черт, но как знание о фундаментальной прагматике жизни и применение этого знания в процессе управления собственной жизнью, в формировании стратегий выбора, оптимизации и компенсации. Это знание и его использование называется мудростью. Ч. Карвер и М. Шейер также полагают, что главной силой человека является развитие личности, которое происходит в процессе взаимодействия со средой. Под понятием человеческой силы большинство людей понимают способность противостоять невзгодам, находить пути преодоления препятствий, удерживать свои позиции в изменяющихся или негативных обстоятельствах. Однако

сила человека и в том, чтобы изменять мир и обстоятельства в нужном для себя направлении. Настойчивость в достижении целей является силой, но силой является и отказ от достижения целей, если он сопровождается выбором новых целей, лучшим пониманием себя и обстоятельств.

В. Капрара и Д. Червоне полагают, что для психологии человеческой силы центральным является понятие личности как действующей саморегулирующейся системы. В качестве основной силы человека они позиционируют способность к саморефлексии и осознанию. Благодаря этой силе возникает способность управлять собственной жизнью и приспосабливаться к быстроизменяющемуся миру. Близкие взгляды развивает Н. Кэнтон. Она считает, что силы человека проявляются в том, как он думает, что пытается делать и каким образом использует социальный и предметный контекст для достижения цели. В ее статье анализируются проблемы психологии индивидуальных различий. Указывается, что в этой области психологии следует обращать внимание не на достижения человека, а на его путь к этим достижениям, усложнять структуру индивидуальности, а не упрощать ее, искать не постоянство, а изменчивость и новизну, рассматривать индивидуальность не изолированно, а в рамках социального контекста.

Большое количество работ в сборнике посвящено эмоциям и субъективным переживаниям человека. В упоминавшейся выше статье Р. Фернандеса-Баллестероса указывается, что развитие позитивной психологии связывается с резким увеличением

интереса к исследованию субъективного благополучия (well-being). Показательным в этом смысле является название статьи Э. Изен «Позитивный аффект как источник человеческой силы». Однако некоторые авторы (Ларсен и соавт.) указывают, что и переживание негативных эмоций может иметь положительное значение.

Похожие взгляды можно найти и в статье Дж. Накамуры и М. Чиксентмихали, в которой анализируются мотивационные источники креативности. Системная модель описывает креативность как взаимодействие трех уровней или компонентов, таких, как индивидуальные инновации, творческий вклад в культуру и социальная оценка этого вклада. Авторы считают, что если рассматривать мотивацию только как дефицит или нужду и не учитывать такие мотивы, как радость творчества, то остается непонятным, почему люди готовы рисковать и предпочитать безвестность славе. Креативность не следует рассматривать только как трансформацию нарциссизма. Истинно творческие люди работают ради социально значимых целей, делают существенный вклад в культуру, и этот вклад получает достойную оценку. Однако нельзя не учитывать и интерперсональный взгляд на творчество, согласно которому оно произрастает из нехватки любви, признания, самоуверенности и неудовлетворенности других потребностей. Человеческое поведение включает позитивные и негативные аспекты, и важно понять их сущность и взаимодействие.

Ряд интересных идей высказан и по поводу исследования и диагностики мышления. В статье Р. Стерн-

берга обосновывается теория «успешного интеллекта», который определяется комплексом аналитических, креативных и практических умений и навыков, необходимых для достижения жизненного успеха. Формулируются три принципа, которые могут ввести исследования интеллекта в рамки позитивной психологии. Во-первых, за каждым человеком закрепляется право самостоятельного определения характеристик успеха независимо от тех, которые существуют в социуме. Во-вторых, необходимо признать, что люди не только адаптируются к среде, но также формируют и выбирают ее. В-третьих, нужно учитывать, что люди добиваются успехов во взаимодействии со средой, накапливая силы и компенсируя слабости.

Д. Гриффин и Д. Канеман полагают, что создание новой психологии требует большего, чем простые декларации и призывы к позитивному взгляду на психику. Программа эвристики и смещений (heuristics & biases), реализуемая Д. Канеманом и А.Тверски, прекрасно укладывается в рамки позитивной психологии. Она демонстрирует, что в повседневной жизни люди часто принимают решения не на основании формальной логики, а на основании доступности или наглядности тех или иных представлений. Однако авторы статьи не склонны противопоставлять рациональное и интуитивное мышление и делать выбор в пользу последнего, как это часто делают приверженцы позитивной психологии. С их точки зрения, креативность, спонтанность и другие замечательные силы человеческого мышления интегрируются в способность

порождать мнения, предчувствия и даже мечты – например, отправиться на Луну. Социальная система формального мышления – не менее замечательная сила человека. Она основывается на тысячелетней интеллектуальной традиции и обеспечивает проверенные основания для мнений и предчувствий, а также средства для того, чтобы превратить те же полеты на Луну в реальность. Перспектива сделать мышление человека чуть более точным не так уж плоха. В этом стремлении человек не обязательно впадет в безысходность или отчаяние (как образно назвал свою статью Р. Стернберг), напротив, он может

открыть новые горизонты. Оптимальный путь психологических исследований – это путь поиска взаимодополнения двух систем принятия решений на основе и интуиции, и формальной логики.

Такой осторожный и одновременно творческий подход к новым тенденциям в психологии представляется наиболее оптимальным. Следует не ставить крест на традиционной психологии, забрасывать традиционные области и методы исследования, а расширить наши представления о психике, искать новые приемы ее изучения и развития – задача, несомненно, достойная.

***И.В. Блинникова, Московский государственный лингвистический университет, доцент***

Контакты: blinnikovamslu@hotmail.com