

## ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – ПОВЕСТКА ДНЯ НОВОГО СТОЛЕТИЯ

Д.А. ЛЕОНТЬЕВ



Леонтьев Дмитрий Алексеевич — профессор факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, заведующий научно-учебной лабораторией позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ, доктор психологических наук. Автор более 500 публикаций по ключевым проблемам психологии личности, в частности, книг «Введение в психологию искусства» (1998), «Психология смысла» (1999), «Комплексная гуманитарная экспертиза» (2008) и др. Научный редактор и соавтор 18 коллективных монографий, в том числе «Психология с человеческим лицом» (1997), «Современная психология мотивации» (2002), «Личностный потенциал: структура и диагностика» (2011) и др.  
Контакты: dleon@smysl.ru

---

### Резюме

*В статье содержится подробное изложение и анализ развития и современного состояния недавно возникшего нового направления в психологии – позитивной психологии. Выделяются этапы в развитии этого движения, основные проблемы и вызовы, внутренние дискуссии. Особое внимание уделено мифам, окружающим позитивную психологию, и их развенчанию. Показана динамика взглядов на осмысление позитивного человеческого функционирования от поверхностного к глубинному и от одностороннего к интегративному и диалектическому. Позитивная психология рассматривается как полигон поиска новых подходов в общей психологии, адекватных задачам и вызовам нового столетия.*

**Ключевые слова:** *позитивная психология, счастье, благополучие, черты, силы, эмоции, смысл, здоровье, гуманистическая психология.*

---

Совсем недавно сначала только в узкопрофессиональных изданиях, а затем и в популярных СМИ и с каждым годом все громче заговорили о новом

явлении в психологической науке, которое было названо позитивной психологией. Опираясь на преамбулу к Декларации независимости США,

---

В данной научной работе использованы результаты проекта «Позитивная психология как подход к исследованию и экспертизе качества жизни», выполненного в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ в 2012 г.

в которой говорится о стремлении к счастью как неотъемлемом праве человека, психологи, ассоциировавшие себя с этим направлением, сформулировали в качестве основного вопрос о том, как жить хорошей, достойной жизнью в самом широком понимании. По мере того как движение росло и завоевывало популярность (а это происходило исключительно быстрыми темпами), оно стало, с одной стороны, лакомым блюдом для попсовых и гламурных СМИ, коммерческий успех которых во многом основан на «продаже» положительных эмоций; с другой стороны, стало мишенью снобистской критики со стороны тех, кто, не слишком глубоко вникая в профессиональную специфику соответствующих исследований, отождествил позитивную психологию с упомянутыми паразитирующими на ней СМИ, с чуждой ей идеологией гедонизма и консьюмеризма.

За последние годы целый ряд основополагающих и обобщающих работ лидеров позитивной психологии был переведен и издан на русском языке (Селигман, 2006; Бонивелл, 2009; Чиксентмихайи, 2011). Несмотря на это, в отечественных публикациях позитивная психология часто понимается искаженно. В последнее время стали появляться публикации, с абстрактно-теоретических позиций критикующие идейные основы позитивной психологии при поверхностном знакомстве с этим подходом и полном игнорировании главного в нем — эмпирических данных и профессиональной практики.

Цель данной статьи — дать понимание краткой истории, целей и

задач, методологии, специфики, проблем и уязвимых мест, а также перспектив позитивной психологии как важного и своеобразного явления в современной психологической науке. Случилось так, что я оказался связан с движением позитивной психологии начиная с довольно ранней стадии его развития, с осени 2002 г. За прошедшее время я прочитал не один десяток книг и не одну сотню статей по разным аспектам позитивной психологии и лично принял участие в 10 масштабных конференциях по этой проблематике, в том числе в двух всемирных конгрессах и четырех европейских конференциях по позитивной психологии, не считая прошедшей летом 2012 г. в Москве 6-й Европейской конференции по позитивной психологии, организатором которой выступила открывшаяся в феврале 2011 г. лаборатория позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ. Я также являюсь представителем России в Европейской сети позитивной психологии (ENPP) и ассоциированным редактором *The Journal of Positive Psychology*, выходящего с 2006 г., знаком и регулярно общаюсь практически со всеми значимыми представителями движения как старшего, так и более молодого поколения, участвовал в исследовательском проекте по позитивной психологии Пеннсильванского университета и фонда Темплтона (проект «Медичи»). Не отождествляя свои взгляды полностью с позитивной психологией и сохраняя рефлексивную позицию по отношению к ней, я имею возможность одновременно рассматривать ее и извне, и изнутри. Такой бинокулярный взгляд на позитивную психологию

(далее — ПП) и представлен в данной статье.

### **Зарождение и причины возникновения позитивной психологии: 1997–1999**

Прежде чем дать определение ПП, необходимо рассмотреть историю ее возникновения. Эта история укладывается в короткий отрезок времени, хорошо документирована и связана в первые годы лишь с несколькими именами, особое место среди которых занимает Мартин Селигман, с которым позитивная психология нередко однозначно ассоциируется. Это верно лишь в организационном отношении, но не в научном: М. Селигман сыграл исключительную роль как организатор целостной исследовательской платформы и научного направления ПП, однако его собственные теоретические представления и позиции, хотя и влиятельны, разделяются не всеми и даже не большинством тех, кто ассоциирует себя с позитивной психологией. В рамках этого направления имеет место ощутимый плюрализм подходов и точек зрения, и те авторы, которые, критикуя те или иные взгляды М. Селигмана, думают, что этим они ниспровергают общие основы позитивной психологии в целом, бьют мимо цели.

Ключевым моментом в истории ПП стало избрание М. Селигмана в 1997 г. президентом Американской психологической ассоциации. Еще молодым ученым, в начале 1970-х гг. М. Селигман вошел в историю науки благодаря открытому и исследованному им феномену «выученной беспомощности» (см.: Гордеева, 2006;

Хекхаузен, 2003) — апатии и отказа от действий в ситуации искусственно сконструированной невозможности избежать непрерывных негативных подкреплений. Будучи шокирован полученными результатами, М. Селигман инвертировал проблему и стал изучать возможности позитивного воздействия на активность человека. Это привело его к разработке в 1980–1990-е гг. атрибутивной теории оптимизма (см.: Гордеева, 2006; Зелигман, 1994).

Помимо работ М. Селигмана по оптимизму, можно назвать труды целого ряда ученых, которые на протяжении десятилетий последовательно занимались разработкой проблем, связанных с позитивными аспектами человеческого существования. С 1970-х гг. М. Чиксентмихайи разрабатывал проблемы творчества и оптимального переживания, с 1980-х гг. берут начало исследования Э. Динера по субъективному благополучию, К. Рифф по психологическому благополучию, Э. Деси и Р. Райана по самодетерминации, С. Мадди по жизнестойкости и т.п. Вместе с тем все эти исследования носили изолированный характер и были, по сути, маргинальными.

М. Чиксентмихайи вспоминает, как он случайно встретился с М. Селигманом, с которым до этого был знаком лишь шапочно (хотя по работам они знали друг друга) на Гавайях (Csikszentmihalyi, Nakamura, 2011). Это было вскоре после успешных для М. Селигмана выборов, но до вступления его в полномочия президента. М. Селигман был озабочен тем, что он сможет оставить после своего президентства. Встреча дала толчок к длительным встречам и

беседам о будущем психологии. Именно в этих беседах оформились лозунг и проект ПП, который М. Селигман выдвинул в своей президентской речи при вступлении в обязанности.

Этот проект возник не на пустом месте. Сам М. Селигман описывает в своей программной книге одно из ключевых событий, которое повернуло и подтолкнуло его в этом направлении. Этим событием стал разговор с маленькой дочерью. «Я как раз полонил грядки в саду в обществе своей пятилетней дочери Никки. Признаюсь, написав книгу и множество статей о детях, на самом деле я далеко не всегда умею находить с ними общий язык. Я человек деловой и дорожу любой минутой. Если я занят прополкой, то стараюсь не отвлекаться. А Никки, подбрасывая сорняки в воздух, танцевала и пела. Я рывкнул на дочь, велел мне не мешать, и она исчезла. Но несколько минут спустя Никки вернулась.

— Папа, я хочу с тобой поговорить, — сказала она.

— Да, Никки. Я тебя слушаю.

— Ты помнишь, какой плаксой я была до пяти лет? Хныкала каждый день. А когда мне исполнилось пять лет, я решила, что больше не буду плакать. Мне было очень тяжело, но я справилась. А если я смогла перестать плакать, то и ты сумеешь не ворчать» (Селигман, 2006, с. 47).

М. Селигман пишет, что это стало для него откровением. Он не только признал правоту Никки и принял решение о том, что он должен измениться, но и начал понимать что-то про воспитание детей. Воспитание — это вовсе не исправление ошибок, недостатков и отклонений. Никки

может это делать сама, а цель родителей должна быть в том, чтобы питать и поддерживать те внутренние силы, которые она проявила. Именно такие внутренние силы будут наилучшим барьером против всех слабостей и жизненных бурь, которые неминуемо на пути встретятся. Главное — выявить и укрепить эти внутренние силы и помочь детям найти такую нишу, в которой они могут в максимальной степени усилить и проявить эти свои позитивные черты.

Именно в этом М. Селигман усмотрел перспективу новой психологии.

Важный момент, который чаще всего извращается критиками позитивной психологии, заключается в неконфронтационности этой новой психологии по отношению к существующей. «Прежде всего, мы никогда не думали об этом новом проекте как в чем-либо антагонистичном существующей психологии. Он должен был стать расширением имеющегося состояния, а не отвержением его. Никто из нас никогда не помышлял об отказе от научного метода или игнорировании истории прошлых открытий» (Csikszentmihalyi, Nakamura, 2011, p. 5). Во-вторых, осознавая, что сформировавшиеся, немалодые ученые, как отмечал Томас Кун, крайне редко способны принять решительное изменение привычной для них парадигмы, М. Селигман и М. Чиксентмихайи решили сделать ставку на молодежь, написав 50 писем наиболее влиятельным американским психологам с просьбой рекомендовать бывшего ученика, еще не достигшего 40 лет, которому было бы интересно то, что предлагается в проекте, и кто имеет хорошие шансы

десятилетие спустя войти в число лидеров в этой области. Из 50 номинантов 45 прислали по запросу свои публикации, и 18 человек было отобрано для участия в первом, а год спустя во втором тематическом симпозиуме в Акумале, Мексика. И действительно, из числа участников этих симпозиумов вышли многие из тех, кто сейчас составляет новое поколение лидеров ПП: Соня Любомирски, Барбара Фредриксен, Кен Шелдон, Джонатан Хайдт, Кори Киз, Лайза Эспинуол и др.

### **Появление на сцене: 2000**

Вехой в становлении движения стал выход специального выпуска журнала *American Psychologist* № 1 за 2000 г., целиком посвященного ПП, под редакцией М. Селигмана и М. Чинсентмихайи как приглашенных редакторов, и открывавшегося их программной статьей (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000), надолго ставшей главным манифестом движения. Кроме нее, в выпуск вошли статьи П. Балгеса и У. Штаудингер о мудрости, А. Басса об эволюции счастья, Э. Динера о субъективном благополучии, Д. Майерса о связи счастья с деньгами, отношениями и верой, К. Питерсона об оптимизме, Р. Райана и Э. Деси о самодетерминации, Д. Саймонтона о креативности, Дж. Вэлианта о здоровье и адаптации, Э. Винер об одаренности и т.п. Этот перечень свидетельствует, во-первых, о разнообразии проблем, на которые приверженцы ПП обращают внимание с самого начала, они далеко не сводятся лишь к проблеме счастья (ее так или иначе касались лишь 3 из 15 статей выпуска), и,

во-вторых, о том, что ПП не рассматривалась как изолированная, отдельная область. Из авторов выпуска некоторые впоследствии были тесно связаны с позитивным движением (Э. Динер, К. Питерсон, Дж. Вэлиант), другие сохраняли с ним некоторое более дистанцированное взаимодействие (У. Штаудингер, Э. Деси и Р. Райан), интерес третьих ограничился участием в этом выпуске.

В программной статье выпуска дается обоснование необходимости позитивной психологии. Эта необходимость вытекает из перекоса, сформировавшегося за послевоенные годы. Если в период между мировыми войнами психология формулировала три главные миссии: излечение душевных болезней, повышение продуктивности и самоосуществления людей и выявление и поддержка талантов, то в конце 1940-х гг. создание Администрации по делам ветеранов и Национального института психического здоровья привело к огромному перераспределению финансирования в пользу работ по выявлению и лечению психических нарушений, фокусированных на различных формах патологии. Хотя успехи в этом были ощутимы — удалось найти способы излечения или существенного облегчения, по меньшей мере, 14 заболеваний, ранее считавшихся неизлечимыми, но две другие миссии были в основном забыты; отдельные исследования имели место, но они были немногочисленны.

Этот перекокс выразительно документируется статистикой ключевых слов по электронным базам журнальных публикаций. Автор еще одной из статей этого выпуска Д. Майерс приводит следующую статистику поиска

по Psychological Abstracts за период с 1887 по 1999 г.: 8072 работ о гневе, 57800 о тревоге, 70856 о депрессии, 851 о радости, 2958 о счастье и 5701 об удовлетворенности жизнью. В целом исследования отрицательных эмоций перевешивали исследования положительных в 14 раз, что даже превышает семикратное соотношение *лечения и профилактики* (Myers, 2000).

Таким образом, хотя психология за последние несколько десятилетий успешно научилась тому, как избавляться от негативных, проблемных, отклоняющихся состояний, намного меньше она может сказать о том, что делает жизнь стоящей. Психологию нужно переориентировать на позитивные приоритеты. Социальные и поведенческие науки должны помочь понять, прежде всего, какого рода семейное воспитание позволяет детям расцвести, вырастать в здоровую личность, какие рабочие условия создают максимальное удовлетворение у рабочих, какая политика приводит к наиболее активному гражданскому участию и как вообще сделать жизнь людей более достойной.

«Цель позитивной психологии — приступить к катализации изменения фокуса психологии от поглощенности лишь тем, чтобы исправлять плохое в нашей жизни, к тому, чтобы строить позитивные качества» (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000, p. 5). В проблемное поле ПП М. Селигман и М. Чиксентмихайи включают: на субъективном уровне — ценные субъективные переживания (благополучие и удовлетворенность по отношению к прошлому, надежду и оптимизм по отношению к

будущему, счастье и переживание потока по отношению к настоящему). На уровне индивидуальных черт — способность к любви и профессиональному призванию, смелость, навыки межличностного общения, эстетическую чувствительность, упорство, умение прощать, оригинальность, открытость будущему, духовность, талант, мудрость. На групповом уровне — гражданские добродетели (ответственность, заботу, альтруизм, гражданственность, выдержку, толерантность, трудовую этику) и институты, которые их развивают. Несколько позже М. Селигман упрощает эту структуру, говоря о «трех столпах» позитивной психологии: 1) изучение позитивных эмоций; 2) изучение позитивных черт, в частности сил характера и добродетелей; 3) изучение позитивных социальных институтов (Seligman, 2003).

Предпосылкой позитивной психологии, отмечают М. Селигман и М. Чиксентмихайи, выступает активизировавшийся в последнее время интерес к проблемам профилактики. Профилактическая работа как раз приходит к пониманию того, что важно не столько лечить нарушения и корректировать слабости, сколько укреплять психологические силы. Позитивные силы выполняют буферную функцию, защищая от невзгод и предупреждая развитие болезненных отклонений. Ориентированные на работу с ними наука и практика переориентируют психологию в направлении двух забытых миссий — делать нормальных людей более сильными и продуктивными и способствовать актуализации высшего человеческого потенциала

(Seligman, Csikszentmihalyi, 2000, p. 8).

Как подчеркивают М. Селигман и М. Чиксентмихайи, «позитивная психология — не новая идея. У нее было много выдающихся предшественников, и мы не претендуем на оригинальность. Однако эти предшественники как-то не смогли привлечь и накопить достаточное количество эмпирических исследований, чтобы обосновать свои идеи» (там же, p. 13).

Во многом этот пассаж адресован гуманистической психологии, определенное сходство с которой бросается в глаза. На параллель между позитивной и гуманистической психологией указывают и авторы статьи. «Благородный гуманистический взгляд оказал сильное воздействие на культуру в целом и вызвал огромные ожидания. К сожалению, гуманистическая психология не накопила достаточную эмпирическую базу, породив мириады терапевтических движений самопомощи. В некоторых своих воплощениях она акцентировала личность и поощряла эгоцентричность за счет заботы о коллективном благополучии. Будущее покажет, произошло ли это из-за того, что А. Маслоу и К. Роджерс опередили свое время, потому что их исходные представления обладали врожденными дефектами, или из-за чрезмерного энтузиазма последователей. Как бы то ни было, наследие гуманизма 1960-х обнаруживается в любом большом книжном магазине: в секции психологии на каждую полку книг, стремящихся соответствовать академическим стандартам, приходится не менее 10 полок про кристаллотерапию, ароматерапию и раскрытие внутреннего ребенка» (там же,

p. 7). Главное отличие в том, что если гуманистическая психология стремилась дистанцироваться от академической науки и разработать альтернативную методологию, то позитивная психология полностью принимает традиционную академическую методологию и ориентируется на общепринятые академические стандарты, внося коррективы только в повестку дня, в постановку целей и задач исследовательской работы.

М. Селигман и М. Чиксентмихайи призывали не повторять ошибок гуманистической психологии, не отвергать научную методологию, которая многократно доказала свою эффективность, более того, за последнее время стала еще более изощренной, что позволяет целиком и полностью на нее опираться.

В отклике на статью М. Селигмана и М. Чиксентмихайи выступившие от имени гуманистической психологии А. Бохарт и Т. Грининг сообщили: мы счастливы видеть, что та точка зрения, которой мы очень долго придерживались, наконец становится мейнстримом. Мы, однако, желаем М. Селигману, М. Чиксентмихайи и остальным проделать несколько более тщательную работу по изучению гуманистической психологии. Ни теория, ни практика гуманистической психологии не являются узко сфокусированными на нарциссическом Я и индивидуальном самоосуществлении, в чем М. Селигман и М. Чиксентмихайи упрекали гуманистических психологов, а если в гуманистической психологии были определенные авторы и группы, которых можно было бы упрекнуть в этом, то с таким же успехом можно обвинять М. Селигмана

за ложную интерпретацию кем-то его взглядов на оптимизм (Bohart, Greening, 2001). Через полгода вышел специальный выпуск *Journal of Humanistic Psychology* с ответами на упреки М. Селигмана и М. Чиксентмихайи, но в целом эта дискуссия развивалась по затухающей траектории и привела к взаимному примирению. Более подробно эта дискуссия рассматривается в специальной статье (Леонтьев, в печати). Критический выпад в адрес наследия гуманистической психологии преследовал цель подчеркнуть, что «в своем поиске лучшего позитивная психология не стремится принимать желаемое за действительное, не полагается на веру, самообман, фантазии или пассы; она пытается приспособить лучшее, что есть в научном методе, к уникальным проблемам, которые открываются в человеческом поведении перед теми, кто хочет понять его во всей его сложности» (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000, p. 5)

В 2000 г. вышла еще одна посвященная позитивной психологии работа М. Селигмана, которая была написана на основе его выступления на симпозиуме по вопросам оптимизма и надежды, устроенном в его честь в 1998 г. (Seligman, 2000). В ней преимущественно содержится критический анализ доминирующей тенденции в психологии, причем в довольно резких выражениях. Так, М. Селигман в этой статье называет современную ему психологию «негативной психологией» и отождествляет ее с «виктимологией», психологией жертвы. Конструктивная часть почти отсутствует. Интересно, что впоследствии Селигман не только не

употреблял столь резких выражений (и даже высказывался прямо противоположным образом), но и не ссылался на эту свою публикацию, практически ее дезавуировав. С этим хорошо согласуется и смена названия главного поначалу исследовательского проекта, направленного на инвентаризацию и диагностику сил характера и добродетелей. Если вначале он назывался «Анти-ДСМ», то уже к 2000 г. его название сменилось на «Ценности в действии» (VIA), что также свидетельствует об избавлении от элементов конфронтации по отношению к традиционной психологии.

В реплике М. Селигмана и Дж. Павелского в дискуссии, развернувшейся в 2003 г. в журнале *Psychological Inquiry* и инициированной резко критической статьей Р. Лазаруса в адрес ПП, говорится: «Лазарус использует термин “негативная” психология для обозначения того, чему ПП призвана противостоять. Мы не принимаем этого. Противопоставление Р. Лазаруса принадлежит ему, и оно неудачно: позитивные психологи не имеют в мыслях неуважения ко многим ученым и практикам, которые посвятили всю свою карьеру изучению негативных состояний (М. Селигман один из них и гордится своими достижениями в этой области; вопреки домыслам Р. Лазаруса мы не занимались обличениями “негативной” психологии). Мы предпочитаем термин “привычная (as usual) психология” для обозначения работы, сфокусированной на человеческих проблемах. Р. Лазарус утверждает, что ПП призывает “отбросить негативное и сосредоточиться на позитивных человеческих



качествах”. Как мы всячески старались подчеркнуть, привычная психология важна и необходима, а позитивная психология мыслится как дополнение, еще одна стрела в колчане, а не как замена этой деятельности» (Seligman, Pawelski, 2003, p. 159). М. Селигман и Р. Павелски посвящают пару страниц опровержению этой дихотомии, показывая, что, если мыслить позитивное как отрицание или как инверсию негативного, ПП не нужна. Там же развенчивается и другой миф критиков – об отождествлении ПП со «счастьеведением» (подробнее о дискуссии в целом см.: Леонтьев, в печати). Таким образом, хотя М. Селигман в одной (всего одной) ранней публикации не избежал резкого противопоставления и обличений, которые ставят ему в вину, во всех последующих публикациях он фактически дезавуирует это положение, не вспоминает эту работу и высказывает прямо противоположные утверждения.

В статье М. Селигмана 2000 г. заслуживает внимания резкая критика в адрес популярного «движения самоуважения», ставящего во главу угла, прежде всего, в вопросах воспитания детей необходимость поддержки их самооценки и самоуважения любой ценой и любыми средствами. М. Селигман рассматривает в этой статье положительные стороны негативных эмоций и приходит к выводу, что с этим движением необходимо покончить: «Мы хотим учить самоуважению, но только не необоснованному, а обоснованному» (Seligman, 2000, p. 427). Позитивная психология основана на актуализации реальных ресурсов, а не на самообмане и самовнушении.

Нельзя не упомянуть и мартовский выпуск журнала *American Psychologist* за 2001 г. с подборкой ярких работ молодых представительниц позитивной психологии: Барбары Фредриксон об эффектах позитивных эмоций, Энн Мастен о резилентности, Сони Любомирски об индивидуальных различиях счастья и Сандры Шнейдер о реалистичном оптимизме. Во введении к этому блоку статей представлявшие его К. Шелдон и Л. Кинг писали, что позитивная психология – это «не более чем научное изучение обычных человеческих сил и добродетелей» (Sheldon, King, 2001, p. 216), отказываясь от каких-либо претензий на исключительность и лишь побуждая читателей обратить внимание и на позитивные аспекты жизни тоже. «Если психологи позволят себе увидеть лучшее в людях, наряду с худшим, они смогут извлечь из этого важное новое понимание природы и судьбы человека» (там же, p. 217).

### **Первые плоды: 2002**

Следующей вехой в развитии ПП стал 2002 г., когда произошло сразу несколько событий, знаменующих активное появление ПП на профессиональной арене. В этом году вышла адресованная не только профессионалам, но и широкой аудитории программная книга М. Селигмана «Аутентичное счастье» (Seligman, 2002), представительная антология позитивной психологии (Snyder, Lopez, 2002), в Великобритании состоялась первая Европейская конференция по позитивной психологии, а в Вашингтоне прошел первый саммит по позитивной психологии.

Саммит проходил в вашингтонском офисе и при финансовой поддержке службы общественного мнения Гэллапа (The Gallup Organization), в структуре которой был создан Центр позитивной психологии, а также University of Toyota. В работе конференции приняли участие представители 23 стран. Сама по себе ее организация была довольно оригинально построена; были приглашены 36 докладчиков, причем США и Европа были представлены паритетно. Каждый из приглашенных докладчиков имел возможность привезти за счет оргкомитета одного аспиранта. В числе докладчиков были, в частности, помимо М. Селигмана и М. Чиксентмихайи, такие ученые, как Р. Стернберг, на тот момент президент АРА, Д. Канеман, через неделю после конференции удостоенный Нобелевской премии по экономике, Р. Зайонц, П. Саловей, Э. Деси, Й. Брандстеттер, Г. Гигеренцер, У. Дэмон и др. На протяжении ряда лет такие саммиты проходили потом ежегодно, однако последующие саммиты были не столь яркими.

М. Селигман в своем пленарном докладе, открывавшем конференцию, отметил роль событий 11 сентября 2001 г. в постановке задач и выявлении вызовов позитивной психологии. Главный ее смысл, как заметил М. Селигман, — в переходе от тушения пожаров к противопожарной безопасности, от совершенствования навыков совладания с психологическими проблемами и кризисами к их профилактике. Новым в теоретическом развитии ПП стала предложенная им в докладе и подробно обоснованная в книге трехуровневая модель позитивной жизни.

Само название книги «Аутентичное счастье» скоро стало мишенью для критики. В русском переводе книга получила название «Новая позитивная психология» (Селигман, 2006). Парадоксальным образом это название оказалось ближе к изначальному авторскому названию, которое, как М. Селигман недавно признался, было изменено по настоянию издательства из соображений продвижения книги на рынок (Seligman, 2011, p. 10). Теоретическая модель, представленная в этой книге, не ограничивается только счастьем, только положительными эмоциями.

М. Селигман оговаривает, что сами по себе переживания, положительные эмоции — это не совсем то, к чему люди стремятся. Большинство людей, если бы им предложили какой-то механизм, который бы вызывал у них положительные эмоции чисто механическим путем, как в известных экспериментах Р. Олдса на крысах (рычаг, нажатие которого посылает электрический импульс в мозговой центр наслаждения), говорили, что они отказались бы от такого аппарата позитивной стимуляции мозга. Мы хотим, пишет М. Селигман, не просто иметь позитивные чувства, но иметь основания для позитивных чувств. Тем не менее мы умудрились изобрести миллиарды аппаратов, которые, минуя основания, минуя наши взаимодействия с миром, напрямую замыкают контакты, приводя к непосредственным эмоциональным эффектам; в их числе наркотики, шоколад, секс без любви, шопинг, мастурбация и телевидение (Селигман, 2006, с. 21). М. Селигман оговаривался, что он не

имеет в виду, что от всего этого надо отказаться полностью. Тем не менее все это было придумано в основном для таких замыканий.

Общая структура позитивной жизни включает три уровня, которые образуют иерархию и не в равной мере хорошо изучены: приятная жизнь, хорошая жизнь и осмысленная жизнь.

Приятная жизнь — то, что наиболее очевидно. Речь идет о балансе эмоций, о преобладании положительных эмоций над отрицательными. Следует сказать, что у М. Селигмана оставляет желать лучшего четкость разграничения многих близких понятий, таких как счастье, положительные эмоции, позитивное настроение, удовлетворенность и субъективное благополучие. Тем не менее общая картина достаточно ясна.

Второй аспект — хорошая жизнь — предполагает необходимость использования человеком своих сильных сторон. Достичь положительных эмоций при определенном стечении обстоятельств можно и не затрачивая никаких усилий, но, когда мы переходим на второй уровень, мы анализируем те характеристики личности, которые связаны с ее благополучием, видим связь положительных эмоций с внутренними силами, чертами характера, достоинствами, добродетелями, т.е. личностными особенностями, которые обладают некоторой безусловной ценностью. Одним из самых ранних масштабных проектов в русле позитивной психологии был проект транскультурной инвентаризации позитивных личностных характеристик — сил характера и добродетелей (проект «Ценности в действии» (VIA)), который

был успешно реализован к 2004 г. (Peterson, Seligman, 2004; см.: Леонтьев, 2011).

Наиболее сложен третий уровень — осмысленной жизни, который, по М. Селигману, вносит больший вклад в переживания психологического благополучия, чем собственно эмоциональный баланс. В качестве иллюстрации М. Селигман приводит Л. Витгенштейна, биографией которого он давно интересовался. Л. Витгенштейн жил всю жизнь очень скромно, одиноко, у него не было в жизни большого количества эмоций, более того, ни на одной из фотографий он не был изображен смеющимся или улыбающимся. Однако последние его слова перед смертью были: «Передайте им, что это было великолепно!» Раздел, посвященный смыслу, в книге М. Селигмана представлен гораздо более размыто, чем другие разделы, и, пожалуй, М. Селигман недооценил сложность проблемы смысла, которую нельзя изучать теми же классическими способами, которыми изучают эмоциональные состояния и черты. Тем не менее М. Селигман четко и недвусмысленно обозначил место проблемы смысла в позитивной психологии, практически легализовав эту проблему в академической психологии после десятилетий ее игнорирования и маргинализации.

В статье, вышедшей годом позже, М. Селигман дополняет положение о важности смысла постановкой цели поворота психологии от эгоцентризма к филантропии, от фиксации на самих себе к направленности на других (Seligman, 2003, р. XVIII). Этот поворот М. Селигман иллюстрирует

следующим образом: он недавно проводил специальные занятия в Университете Пенсильвании, в группе из 20 студентов, по курсу позитивной психологии. Каждую неделю они занимались чтением, написанием эссе и обсуждением в классе разных проблем. Однажды группа обсуждала работы Джонатана Хайдта по состоянию воодушевления. Данное состояние, как считает этот автор, важно для альтруистических действий по отношению к другим людям. Почитав работы Дж. Хайдта, студенты задались вопросом, не является ли счастье следствием чего-то хорошего, сделанного для других людей, по меньшей мере, в такой же степени, как и следствием получения удовольствия для самих себя? После жарких дебатов был проделан естественный эксперимент. Каждый студент должен был сделать на протяжении недели две вещи: сделать что-то, от чего он получит большое удовольствие лично для себя (съесть лакомство, посмотреть фильм и т.п.), и сделать какое-то доброе дело для кого-то другого. Следовало написать и о том и о другом опыте, провести самоанализ в виде эссе. Результаты этого простенького задания были воистину жизнеизменяющими, трансформативными. Оказалось, что эмоциональные последствия всех занятий, которые были направлены на получение удовольствия, поблекли в сравнении с эффектами, которые дали добрые дела, как по интенсивности, так и по длительности. Когда эти добрые дела были спонтанными, когда в них использовались сильные стороны, то весь день человек ощущал себя лучше, и длилось это гораздо дольше,

чем удовольствие, доставленное себе специально. Один студент говорил, что был очень удивлен, когда обнаружил, что весь день после этого он лучше видел, лучше слышал, лучше взаимодействовал с другими людьми, и люди гораздо лучше, чем всегда, к нему относились (Селигман, 2006, с. 22–23). Вообще критика материализма как ориентации на потребление, гедонизм и материальные блага выступает одной из постоянных тем работ целого ряда представителей позитивной психологии (М. Чиксентмихайи, П. Ингильери, Э. Динер, Т. Кассер, К. Шелдон и др.).

Организационное развитие позитивной психологии на этом этапе стало главным ее достижением. Нельзя сказать, что М. Селигман и его соратники предложили принципиально новые идеи, если не считать расширения поля исследований и предложения новой повестки дня, но они объединили под этим знаменем большое количество ученых и практиков. Проект ПП оказался настолько привлекательным для спонсоров, что это удивило ее лидеров. В числе наиболее заметных спонсоров оказались организация Гэллапа и фонд Темплтона. Уже в 2002 г. можно было говорить о возникновении нового международного сообщества. Помимо европейских конференций и вашингтонских саммитов, национальные конференции по ПП стали проходить в самых разных странах, включая Австралию, Тайвань и ЮАР, где идеи позитивной психологии были восприняты с большим энтузиазмом. В число лидеров этого сообщества входили, помимо М. Селигмана и М. Чиксентмихайи, Кристофер Питерсон, многолетний

соратник М. Селигмана по исследованиям оптимизма, ставший соруководителем проекта VIA, Эд Динер, получивший известность благодаря огромному числу сравнительно-культурных и мониторинговых исследований субъективного благополучия в различных странах и социальных группах, и Джордж Вэлиант, психиатр из Гарвардского университета, один из основных авторитетов по проблемам психологического здоровья. В числе ведущих ученых, примыкавших к ПП, хоть и не отождествлявших с ней полностью свои взгляды, можно назвать в первую очередь Д. Канемана, Э. Деси, Р. Райана, Б. Шварца и др.

Вместе с тем и М. Селигман и М. Чиксентмихайи были против оформления ПП как особого сообщества с формальным членством, журналами и т.п. Они оба отстаивали мнение, что ПП должна не отделять себя от остальных разделов психологии как что-то особое, а, наоборот, проникать во все разделы как их часть. Все же логика развития событий постепенно, хотя и не сразу, сделала организационное оформление ПП неизбежным, и с 2006 г. начал выходить журнал позитивной психологии, а в 2009 г. была создана Международная ассоциация позитивной психологии, которая сейчас насчитывает около 3000 членов.

### **Промежуточные итоги: 2005–2006**

Итак, всего за несколько лет позитивная психология превратилась из личной идеи и проекта двух людей чуть ли не в главное направление психологии. В частности, число курсов позитивной психологии в уни-

верситетах США, стартовав от нулевой отметки, превысило 100; активно разрабатывалась первая магистерская программа по позитивной психологии в Пенсильванском университете. Появились первые учебники и учебные пособия по позитивной психологии, систематизировавшие это проблемное поле (Boniwell, 2006; Peterson, 2006). Был в основном завершен большой проект VIA (Peterson, Seligman, 2004; см.: Леонтьев, 2011). В 2005–2006 гг. стали появляться публикации с попытками осмыслить прогресс за эти несколько лет.

Достаточно характерна статья Ш. Гейбл и Дж. Хайдта «Что такое позитивная психология и зачем она?» (Gable, Haidt, 2005). Окинув взглядом историю ПП, авторы останавливаются на ее нынешних вызовах, подчеркивая неадекватность приписывания ей оппозиции «позитивное—негативное» и «эффекта Поллианны», т.е. принятия желаемого за действительное и склонности видеть мир через розовые очки. Но главным они считают вызов сложности. Чтобы принять его, «позитивная психология должна двинуться за пределы описания основных эффектов (оптимизм, юмор, прощение и любопытство благоприятны) и уделить более пристальное внимание сложным взаимодействиям, характеризующим большую часть психологии, а также медицины» (там же, р. 108). Будущая задача позитивной психологии видится в достижении понимания факторов, которые формируют силы, очерчивают контексты резилентности, придают значимость субъективным переживаниям и обозначают функцию позитивных

взаимоотношений с другими. ПП движется, по мнению этих авторов, «в направлении понимания условий человеческого существования в их полноте, понимания, которое признавало бы человеческие слабости наряду с силами и конкретизировало бы связь между ними. Только сбалансированный, эмпирически обоснованный и теоретически насыщенный взгляд на человеческий опыт может выполнить миссию нашей области знания» (там же, р. 109).

Вопрос о фундаментальных допущениях и ценностных основаниях ПП был поставлен в статье А. Линли и С. Джозефа (Linley, Joseph, 2004), в которой в полной мере восстанавливаются ее связи с историческими предшественниками этого течения в психологии и в философии. К числу таких фундаментальных допущений относятся идущие от Аристотеля идеи о врожденных конструктивных силах, направляющих человека к реализации его возможностей. Авторы утверждают, что через всю ПП имплицитно проходит идея, схожая с идеей организмического процесса оценивания по К. Роджерсу. «Для того чтобы функционировать оптимально, люди должны функционировать на внутренних основаниях. Такое внутреннее оценивание, мотивация и поведение согласуются с внутренней тенденцией людей к актуализации и организмическим процессом оценивания и обеспечивают им благополучие (т.е. эвдемонию) — одну из целей позитивной психологии» (Linley, Joseph, 2004, р. 717). Этим не отрицается значимость социально-средового контекста, который, если он не является под-

держивающим, может разрушить этот организмический процесс оценивания.

К ценностным основаниям ПП относится, прежде всего, акцент на позитивном. Но этот акцент исторически принимал разные формы, и в полном согласии с М. Селигманом и другими авторами А. Линли и С. Джозеф констатируют: «Абсолютно понятно, что на раннем этапе истории этого подхода была потребность подчеркивать то, что его отличало. Однако по прошествии пяти лет маятник качнулся в обратную сторону, от исключительного фокуса на позитивном, и сейчас находится в зоне более интегративного подхода, который включает в себя и позитивные, и негативные аспекты человеческого функционирования» (там же, р. 719). Обобщая сказанное, авторы еще раз подчеркивают значимость саморефлексии для позитивной психологии.

Расширение ценностной перспективы ПП дается и в оригинальном социально-экономическом подходе к благополучию Н. Маркса, основателя «фонда новой экономики» в Великобритании (Marks, Shah, 2005). Предлагаемый им «манифест благополучия для общества процветания» пытается дать ответ на вопрос, как бы выглядела политика, если бы благополучие людей было одной из главных задач правительства. Н. Маркс и Х. Шах показывают ограниченность расхожего сведения благополучия к денежной составляющей, рассматривают понятие социального благополучия и его связь с понятием социального капитала, подробно анализируют проблему свободного времени и его заполнения, а также социальные

проекты осмысленных, но не оплачиваемых видов деятельности, которые оказываются весьма привлекательными для вовлеченных в них людей. В целом на макросоциальном уровне анализа находит полное подтверждение то, что было выявлено несколько раньше в эмпирических исследованиях Э. Динера, Д. Майерса, М. Селигмана и др.: главным источником благополучия выступают участие в осмысленных проектах и вовлеченность в значимые отношения.

Пожалуй, наиболее обстоятельное, структурированное и сбалансированное осмысление текущего состояния ПП было представлено в статье А. Линли, С. Джозефа, С. Харрингтон и А. Вуда «Позитивная психология: прошлое, настоящее и (возможное) будущее», которая открывала самый первый номер нового Журнала позитивной психологии (Linley et al., 2006).

Она начинается с уведомления о том, что, возможно, дальше позитивной психологии не будет. Или, быть может, люди будут заниматься темами, которые мы сейчас относим к позитивной психологии, но не будут определять себя как позитивных психологов, что, впрочем, имеет место и сегодня. А. Линли с соавт. не желают поддерживать расщепление человеческого опыта и переживания на позитивное и негативное, наоборот, предлагают рассматривать их как образующие некоторый континуум.

Авторы дают обзор истории позитивной психологии, констатируя, в частности, что позитивная психология была всегда с нами задолго до того, как М. Селигман провозгласил эту идею. Эти знания не образовывали цельного комплекса, однако ис-

ледования в этой области шли на протяжении десятилетий, и еще у Уильяма Джеймса обнаруживаются подходы к этому. У позитивной психологии были и совпадающие интересы с определенными ветвями гуманистической психологии, в частности, в акценте на полноценно функционирующей личности по К. Роджерсу и самоактуализации как изучении здоровых индивидов по А. Маслоу, который больше чем 50 лет назад жаловался, как сегодня М. Селигман, на то, что психология в основном заполнена проблемами нарушений и дисфункций, вместо того чтобы изучать здоровое функционирование. Верно, отмечают авторы, что на первых этапах позитивная психология, может быть, не проявляла должного уважения и почтения к своим историческим предшественникам, что было в некоторой степени обосновано необходимостью выделиться и подчеркнуть свою специфику. Сейчас, однако, налицо растущее признание того, что позитивная психология многому может научиться от более ранних исследований и теорий, и на смену некоторой ранее имевшей место чуть ли не враждебности сейчас приходят растущее взаимоуважение и сотрудничество.

Сохраняется ключевой вопрос о том, что есть позитивная психология — она четко не определена, и есть риск, что если позитивных психологов спросят, что такое позитивная психология, они дадут 10 различных ответов. Вот определение самих авторов статьи: «Позитивная психология — это научное изучение оптимального человеческого функционирования» (там же, р. 8).

А. Линли с соавт. подчеркивают, что она должна включать в себя несколько уровней анализа. В частности, необходим метапсихологический уровень, т.е. уровень общефилософских основ. Нельзя заниматься измерением каких-то психологических переменных без того, чтобы встраивать их в какой-то более общий взгляд на человеческое функционирование. Общий взгляд на человека играет большую роль, и один из главных вызовов, которые стоят сейчас перед позитивной психологией, — выстроить метапсихологическую перспективу на основе синтеза позитивных и негативных аспектов человеческого опыта и функционирования.

В работе выделяются четыре прагматических уровня анализа: 1) понимание, что является причинами, условиями, предпосылками и консолидирующими факторами в соответствующих процессах и механизмах; 2) процессы, которые ведут, в конечном счете, к хорошей жизни, облегчают оптимальное функционирование либо, наоборот, мешают ему; 3) механизмы, через которые осуществляется воздействие внешних общих факторов на конкретного человека, рабочее окружение, организации, социальные институты, сообщества, политические, социальные, культурные, экономические системы, в которые включена и в которых происходит наша жизнь; 4) исходы, результаты воздействия всех этих факторов и сил — состояние, которое характеризует хорошую жизнь, состояние счастья, психологического благополучия или, наоборот, обратное им состояние.

В данный момент, отмечают А. Линли с соавт., во-первых, можно

утверждать, что позитивная психология уже явилась, она уже есть. Тем не менее пока это только начало, и сейчас она стоит на перепутье. Задаваясь вопросом о дальнейшей перспективе, они прежде всего цитируют высказывание Э. Динера: «Я надеюсь, что позитивная психология — это движение, которое в конечном счете исчезнет, поскольку оно станет основой психологии вообще. Она закончится как кампания именно по причине ее успешности» (Diener, 2003, p. 120). По сути, Э. Динер предрекает позитивной психологии ту же судьбу, которая в свое время постигла гуманистическую психологию, по той же самой причине.

Сейчас, по мнению авторов, возможны три основных сценария развития для позитивной психологии. Во-первых, она может просто исчезнуть, когда она осуществит эту метапсихологическую интеграцию, объединение знания о позитивных и негативных аспектах существования и уже не будет нужды в позитивной психологии. Во-вторых, она может достичь этой интеграции отчасти, даст возможность понять позитивные и негативные аспекты человека, но сохранится как отдельная область исследований, сфокусированная на специфических темах, таких как силы характера, счастье и т.д. В-третьих, она может потерпеть неудачу в этой интеграции и продолжать существовать как отдельная область, все более и более маргинализируясь в этом качестве. А. Линли с соавт. склоняются к оптимистическому варианту прогноза. Позитивная психология предлагает глобальное интегративное видение, которое



может изменить лицо психологии (Linley et al., 2006).

Оценки состояния и развития ПП, данные в рассмотренных выше публикациях, хорошо согласуются между собой. Они также согласуются с оценками, которые были высказаны в кратких интервью, которые я взял у Мартина Селигмана, Михая Чиксентмихайи и Эда Динера осенью 2005 г. на очередном саммите позитивной психологии в Вашингтоне. Я спрашивал у них, предвидели ли они то развитие, которое получит это направление на сегодняшний день, что их удивляет из того, что сейчас в этой области происходит, каковы главные достижения и главные вызовы, перед которыми сейчас стоит позитивная психология.

Все трое сказали, что такого размаха не ожидали. М. Селигман уточнил, что особенно его удивил размах движения в Европе, где иные культурные и философские традиции. Главные достижения позитивной психологии М. Селигман усматривал, во-первых, в разработке методов и инструментов исследования, во-вторых, в разработке систем обучения, курсов, программ, сайтов и т.п., в-третьих, во внедрении ПП в практику.

М. Чиксентмихайи, также не ожидавший такого успеха ПП, обращает особое внимание на то, как хорошо она оказалась принята психологами, ориентированными на практику, прежде всего, специалистами по коучингу. Они увидели в позитивной психологии обоснование своей легитимности, своей нужности, нашли в ней обоснование собственного смысла. И, наоборот, позитивная психология нашла в коучинге основной инструмент своего практического приложения.

Благодаря огромному резонансу многие люди, работавшие в одиночку, узнали, что вокруг есть родственные души со схожими интересами, поэтому в короткий срок вышло так много книг по позитивной психологии. Главный вопрос — и это покажут ближайшие годы, — повлияет ли позитивная психология на новые исследования, на новое мышление.

Э. Динер в целом так же оценивает главные достижения ПП. Что касается проблем на будущее, он видит две. Одна из них — это задача для позитивной психологии построить образ того, как изменится мир, если позитивная психология добьется полного успеха. Какой станет жизнь людей и как она будет отличаться от жизни в отсутствие позитивной психологии? Другая проблема — имиджа позитивной психологии. Может создаться впечатление, что позитивная психология — это что-то мягкое и пушистое, люди будут воспринимать ее как вариант Поллианны — все прекрасно, не обращайтесь внимания на проблемы — и не принимать ее всерьез.

### **Последний рубеж: 2011–2012**

В последние годы экстенсивное развитие позитивной психологии продолжалось прежними темпами. Открылись магистерские программы в ряде университетов США и Европы, в 2009 г. была создана Международная ассоциация позитивной психологии и прошел Первый, а в 2011 г. — Второй всемирный конгресс по позитивной психологии в Филадельфии. На первом конгрессе было около 1500 участников, на втором — около 1200. Тем не менее в

движении в полной мере сохраняет плюрализм как в организационном, так и в идейно-теоретическом плане. По-прежнему у позитивной психологии отсутствуют четкие границы и критерии, как и желание эти границы и критерии устанавливать. Граница между людьми, которых можно назвать «позитивными психологами», и теми, кого к ним отнести нельзя, во многих случаях условна, относительна, и ее положением озабочены лишь те, кто занимается расклеиванием ярлыков. ПП окончательно утвердилась как значимая повестка дня современной психологической науки в целом и не предполагает фиксированной идентичности — членство в Международной ассоциации не играет решающей роли. Размывание границ ПП, которые никогда не были особенно четкими, хорошо видно на примере программ больших конференций и конгрессов. Тематика становится все более разнообразной, резко сужается масштаб исследований собственно позитивных эмоций и растет представленность исследований саморегуляции, в том числе психофизической, резилентности, т.е. более глубинных механизмов, лежащих в основе позитивного функционирования, а также позитивного образования, вопросов культуры.

После ощутимого перерыва М. Селигман выпустил новую книгу, также претендующую на статус программной: «Расцветай!» (Seligman, 2011). Одна из главных ее особенностей — уход от понятия счастья, которое, по его мнению, эксплуатировалось настолько чрезмерно, что почти утратило смысл. Популярное понятие «счастьеведение» (happiology)

имеет у него уничижительную окраску. Вместо этого он выдвигает в центр понятие благополучия (well-being): «Я теперь считаю, что предметом позитивной психологии служит благополучие, что золотой стандарт для измерения благополучия — процветание, и цель позитивной психологии — увеличить процветание» (там же, р. 13).

В отличие от счастья благополучие М. Селигман характеризует как конструкт, т.е. то, что нельзя прямо измерить. В качестве аналогии он приводит такой конструкт, как «погода»: мы можем измерить температуру, силу ветра и др., но не можем измерить «погоду», хотя вполне можем ее субъективно оценить. Так же обстоит дело с благополучием, в структуре которого М. Селигман тоже выделяет более конкретные измеряемые элементы: позитивные эмоции, вовлеченность (engagement), смысл, достижения и позитивные отношения. И новые конкретные темы в книге, которые он раскрывает, связаны не столько с эмоциями, сколько с более базовыми саморегуляторными механизмами, в частности, с усердием, резилентностью и здоровым образом жизни.

В публикациях последних двух лет другие авторы тоже активно осмысливают ПП на новом витке. В частности, М. Чиксентмихайи сформулировал новое видение целей ПП (Csikszentmihalyi, 2009).

Первая цель связана с разработкой нового образа человека. Раскрывая эту цель, М. Чиксентмихайи ставит во главу угла эволюцию сложности, которая у человека достигает своего максимума. «Сложность, как сказали бы большинство биологов,

интересующихся философией эволюции, задается тенденцией к дифференциации, к индивидуальности, к оттачиванию специализированных функций, а также к интеграции, принадлежности к расширяющимся кругам взаимоотношений. Применительно к людям интеграция означает не только принадлежность к сообществу других людей, но также приверженность системам ценностей, идеям, принадлежность к экосистеме и т.д.» (там же, р. 206). Эволюция сложности ведет нас к освобождению от контроля генетических программ и от контроля социального обусловливания. «Нам нужно знать, как, при каких условиях мы можем быть лучше, чем нас запрограммировало прошлое» (там же, р. 207).

Вторая цель связана с пересмотром правил общественного договора, снижением степени материального неравенства, расширением спектра эффективных вознаграждений, который не должен ограничиваться материальными стимулами, расширением целей за рамки эгоцентричного интереса. Третья цель связана с развитием внутренне мотивированного поведения, порождающего чувство радости.

Задачу инвентаризации достижений ПП за десятилетие ее существования и анализа сегодняшних проблем и вызовов поставили составители новой книги, не без оснований претендующей на важное место в истории ПП (Sheldon et al., 2011). «Начальный период, когда апологетам позитивной психологии было необходимо установить валидность и эффективность этой новой науки, позади. Теперь мы можем начать расширять наши исследования, диагно-

стику и воздействия на более широкие группы. В этом отношении позитивная психология служит средством для позитивных социальных изменений» (Biswas-Diener et al., 2011, р. 411–412). Анализируя это расширение контекстов применения ПП, авторы отмечают необходимость использования наших знаний и технологий не просто во благо, но во благо многих (там же, р. 416).

В главе Т. Кашдана и М. Штегера выделяются основные векторы динамики ПП за ее недолгую историю. Один из них озаглавлен «От одержимости счастьем к многомерной матрице благополучия». Авторы констатируют падение интереса к проблеме счастья, которое служит, по сути, «простым барометром, показывающим, что жизнь движется в желаемом направлении» (Kashdan, Steger, 2011, р. 10). «Узкий подход к благополучию, связываемому со счастьем, менее предпочтителен, чем более широкий подход, включающий счастье как лишь одно из нескольких измерений матрицы. Другие измерения этого широкого матричного подхода включают в себя смысл и цель в жизни, осознанное присутствие, достижение, сбалансированность и гибкость жизни и психологические потребности в принадлежности, компетентности и автономии, помимо прочего» (там же, р. 11). Т. Кашдан и М. Штегер анализируют еще ряд тонких методологических вопросов и в заключение выражают сожаление в связи с тем, что позитивная психология слишком быстро попала в рыночный оборот, в результате чего ее образ претерпел серьезную вульгаризацию. «Публичным образом позитивной психологии служит некто с идеально

белыми зубами, продающий тайны всего, к чему мы когда-либо стремились» (там же, р. 18). Этот образ, конечно, извращает позитивную психологию как науку. Главное, что необходимо делать, отмечают авторы, — это четко объяснять, в каких отношениях позитивная психология является наукой и в каких отношениях многое из того, что делается от имени позитивной психологии, наукой не является. Образ ПП и ее ценностные основания рассматривает в своей главе К. Шелдон, в частности, ставя под сомнение универсальность допущения, что всем людям свойственна тенденция к позитивному развитию — это подтверждается далеко не во всех случаях (Sheldon, 2011).

Наконец, очень парадоксальный и глубокий анализ ситуации дает Л. Кинг. Она обращает внимания на исторический контекст зарождения ПП — отрезок, предшествовавший 11 сентября 2001 г., когда была иллюзия «конца истории» (Ф. Фукуяма) и постепенного перехода к полному раю на земле. «В некотором смысле позитивная психология подобна ребенку, родившемуся в весьма обеспеченной семье за несколько месяцев до начала Великой депрессии» (King, 2011, р. 440). Парадокс состоит в том, что, когда одно за другим в мире начали происходить события, не способствующие безмятежному интересу к светлой стороне жизни, релевантность ПП стала проявляться в еще большей мере! М. Селигман и М. Чиксентмихайи, отмечает Л. Кинг, не переоценили значимость позитивной стороны жизни, в чем их упрекали все кому не лень, а, наоборот, недоцени-

ли огромную значимость сил и позитивных способностей во времена испытаний. Именно с началом таких времен ПП стала развиваться особенно продуктивно. «Подлинная ценность человеческих сил проявляется в их значимости во времена борьбы и преодоления трудностей» (там же, р. 441). Как и Т. Кашдан и М. Штегер, Л. Кинг пересматривает отношение к проблеме счастья, считая, что излишний акцент на ней нанес ущерб позитивной психологии. По ее мнению, для позитивной психологии важно изучать и другие состояния, но специфическим образом, например, исследовать позитивные ресурсы несчастья, праведного гнева, оправданной тревоги, своевременного разочарования и сожалений — многих явлений психологии повседневности, которые необходимо избавить от ярлыков патологических. И общий ее вывод во многом подытоживает современное состояние позитивной психологии: «В той мере, в какой поле позитивной психологии порождает строгие исследования и добротную практику, оно пережило соответствующее движение и обнаруживает все признаки здоровой релевантности жизни людей. Движение позитивной психологии умерло! Да здравствует поле позитивной психологии!» (там же, р. 445).

## Заключение

Данная статья преследовала цель систематизированного изложения новейшей истории позитивной психологии, которая, как явствует из изложенного, являлась в основном историей поиска идентичности, как в

организационном отношении, так и в концептуальном.

В первом отношении, проделав движение от отдельных изолированных направлений исследования к консолидации многотысячного сообщества ученых и профессионалов-практиков во всемирном масштабе, приверженцы ПП, похоже, не стремятся развивать этот успех, создавая еще более масштабные и когерентные структуры, и ощущают постоянные сомнения в правильности этого пути; миссия ПП как профессионального движения во многом исчерпала себя, успешно реализовавшись.

Во втором отношении развитие ПП неуклонно продолжается, двигаясь от поверхностного ко все более глубокому и системному осмыслению того, «что такое хорошо и что такое плохо». Внутри подхода нет концептуального единства, но и нет потребности в нем. Рискну высказать мнение, что в наши дни психология находится в состоянии очередного открытого кризиса, связанного с исчерпанием доминировавшей на протяжении всего XX в. парадигмы, основанной на идеях обусловливания поведения и диагностируемых индивидуальных черт. Человек в этой парадигме выступал как существо достаточно простое, однообразное, равное себе, предсказуемое и управляемое. Сейчас потенциал такого понимания исчерпан: хотя соответствующие подходы еще будут не одно десятилетие приносить пользу на практике, но дальнейшее развитие науки будет идти уже другими дорогами. Похоже, наступило время поиска новых подходов. И позитивная психология во многом является

полигоном их выработки для психологии в целом. Именно потому, что это молодое и не застывшее направление и в нем еще не проторены колеи для поколений исследований, тектонические процессы нового формообразования ощущаются в ней особенно сильно. Думаю, не будет большим преувеличением утверждение, что именно в поле ПП сегодня делается история психологии XXI в. больше, чем где-либо еще. Это живое, молодое, насыщенное, разнородное поле, открытое для разных культур, подходов и острых вопросов современности, но не знающее преклонения перед авторитетами прошлого.

Динамика развития ПП всего лишь за десятилетие впечатляет; чтобы увидеть эту динамику, нужна особая оптика, основанная на тщательном изучении десятков разнородных публикаций; эта динамика не открывается высокомерному взгляду с высокой горы. Конечно, объективная проблема заключается еще в том, чьи взгляды считать репрезентативными для оценочных суждений, и здесь возможны две равно непродуктивные крайности, порою даже парадоксальным образом совмещающиеся. Одна состоит в отождествлении ПП с идеями и текстами М. Селигмана, другая — в готовности считать любые высказывания кого бы то ни было о счастье, позитивных эмоциях и хорошей жизни представляющими ПП. Разумеется, и то и другое неверно, и я старался в данной статье, отдавая должное М. Селигману, дать прозвучать голосам многих других репрезентативных представителей ПП, под которыми я понимаю тех, кто постоянно находится в центре

событий сообщества, регулярно публикуется в изданиях и выступает на конференциях по ПП и пользуется уважением и авторитетом в этом сообществе.

В задачи статьи входило также развенчание ряда мифов, складывающихся вокруг ПП, особенно в России, где у ученых меньше и возможность, и желание изучать первоисточники. Первоисточники же показывают очень наглядно, что ПП, за исключением очень короткого периода в самом начале, не стремилась и не стремится противопоставлять себя остальной

психологии и тем более ее обесценивать; никогда не стремилась противопоставить позитивные явления негативным, никогда не призывала к самовнушению, самообману и «эффекту Поллианны», напротив, резко отмежевываясь от них, постоянно и вполне успешно занималась наведением мостов с самыми разными областями психологии, неуклонно двигалась и продолжает двигаться от поверхности вглубь, отмежевываясь также от рыночных злоупотреблений «счастьеведения» и стараясь оставаться просто наукой.

## Литература

*Бониwell И.* Ключи к благополучию: что может позитивная психология. М.: Время, 2009.

*Гордеева Т.О.* Психология мотивации достижения. М.: Смысл; Академия, 2006.

*Зелигман М.* Как стать оптимистом. М.: АСТ, 1994.

*Леонтьев Д.А.* Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76–91.

*Леонтьев Д.А.* Позитивная психология и ее критики // Психологические исследования (в печати).

*Селигман М.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.

*Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. М.: Смысл; СПб.: Питер, 2003.

*Чиксентмихайи М.* Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011.

*Biswas-Diener R., Linley A.P., Govindji R., Woolston L.* Positive psychology as a force for social change // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds). Designing positive psychology: Taking stock and moving forward. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 410–418.

*Bohart A., Greening T.* Humanistic psychology and positive psychology // American Psychologist. 56. 2001. 1. 76–77.

*Boniwell I.* Positive psychology in a nutshell. L.: PWBC, 2006.

*Csikszentmihalyi M.* The promise of positive psychology // Psychological Topics. 2009. 18. 2. 203–211.

*Csikszentmihalyi M., Nakamura J.* Positive psychology: Where did it come from, where is it going? // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds). Designing positive psychology: Taking stock and moving forward. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 3–8.

*Diener E.* What is positive about positive psychology: The curmudgeon and

Pollyanna // *Psychological Inquiry*. 2003. 14. 2. 115–120.

*Gable S.L., Haidt J.* What (and why) is positive psychology? // *Review of General Psychology*. 2005. 9. 2. 103–110.

*Kashdan T., Steger M.* Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 9–21.

*King L.* Are We there yet? What happened on the way to the demise of positive psychology // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 439–446.

*Linley P.A., Joseph S.* Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice // A. Linley, S. Joseph (eds). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004. P. 713–731.

*Linley P.A., Joseph S., Harrington S., Wood A.M.* Positive psychology: Past, present and possible future // *The Journal of Positive Psychology*. 2006. 1. 1. 2–15.

*Marks N., Shah H.* A well-being manifesto for a flourishing society // F. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (eds). *The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press, 2005. P. 502–531.

*Myers D.G.* The funds, friends, and faith of happy people // *American Psychologist*. 2000. 55. 1. 56–67.

*Peterson C.* *A Primer in positive psychology*. N.Y.: Oxford University Press, 2006.

*Peterson C., Seligman M.E.P.* (eds). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. N.Y.: Oxford University Press, 2004.

*Seligman M.* *Positive psychology* // J.A. Gillham (ed.). *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E.P. Seligman*. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000. P. 415–429.

*Seligman M.E.P.* *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. N.Y.: Free Press, 2002.

*Seligman M.E.P.* Foreword: the past and future of positive psychology // C.M. Keyes, J. Haidt (eds). *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003. P. XI–XIX.

*Seligman M.* *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. N.Y.: Free Press, 2011.

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

*Seligman M., Pawelski J.O.* *Positive psychology: FAQ's* // *Psychological Inquiry*. 2003. 14. 2. 159–163.

*Sheldon K.* What's Positive about positive psychology? Reducing value-bias and enhancing integration within the field // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 421–429.

*Sheldon K., Kashdan T., Steger M.* (eds). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford: Oxford University Press, 2011.

*Sheldon K., King L.* Why positive psychology is necessary // *American Psychologist*. 2001. 56. 3. 216–217.

*Snyder C.R., Lopez S.J.* (eds). *The handbook of positive psychology*. N.Y.: Oxford University Press, 2002.