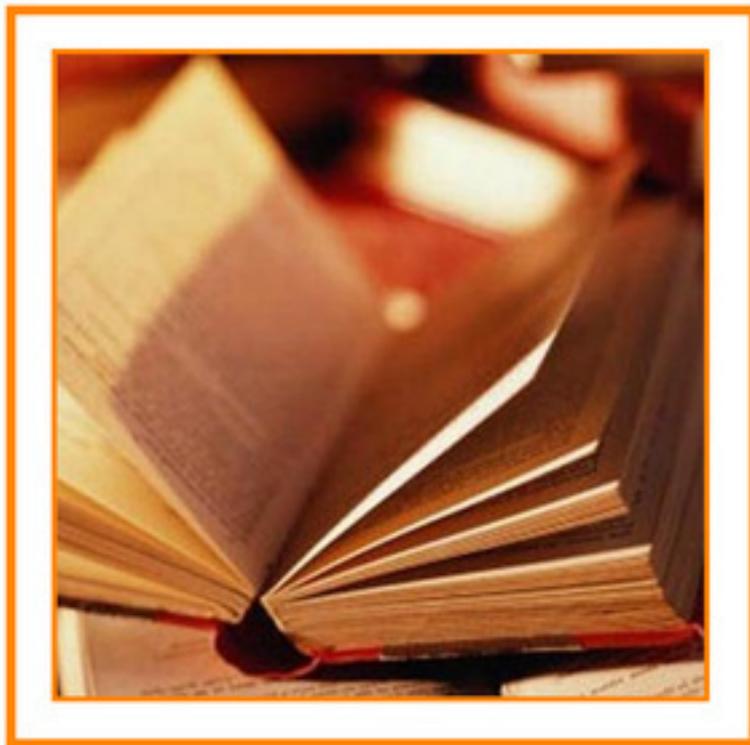


СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТЕЗАУРУС

ИЗБРАННЫЕ СТРАНИЦЫ



Сергей Степанов

Психологический тезаурус

«Автор»

Степанов С. С.

Психологический тезаурус / С. С. Степанов — «Автор»,

Во многих областях знания существуют свои энциклопедические справочники, в которых разъясняются основные термины и понятия данной науки. Свои энциклопедии имеют математики и физики, биологи и географы, медики и инженеры. Причем эти энциклопедии из года в год переиздаются стереотипно – веяния времени бессильны изменить атомный вес химических элементов или отношение катетов к гипотенузе. Психология в этом ряду занимает особое положение – то ли привилегированное, то ли ущербное: психологических словарей только за последние годы и только в нашей стране издано несколько десятков, и каждый из них отличается своеобразием. В попытках уяснить значение того или иного термина можно пролистать дюжину разных изданий и только запутаться в трактовках и разночтениях. В результате психологи манипулируют терминами, которые едва ли не каждый понимает по-своему и из-за этого не может найти взаимопонимания с коллегами. А некоторые входящие в моду слова далеко не всем даже известны. В этой непростой ситуации в редакции газеты «Школьный психолог» и родилась идея «сверить профессиональные часы» – вынести на суд коллег своего рода энциклопедию в газете с целью уяснения некоторых туманных и сложных понятий. Так родилась рубрика «Тезаурус», в которой за 10 лет были опубликованы десятки статей. Увы, век газеты недолог, и большинство опубликованных текстов ныне не доступны читателю. Сохраняя надежду, что значение этих текстов с годами не утрачено, автор отобрал из них те, которые счел наиболее интересными и важными, и собрал их под этой обложкой.

© Степанов С. С.

© Автор

Содержание

От автора	6
Своевременные мысли	7
Неуловимый предмет серьезной науки	10
В поисках душевного равновесия	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Сергей Степанов

Психологический тезаурус

От автора

Во многих областях знания существуют свои энциклопедические справочники, в которых разъясняются основные термины и понятия данной науки. Свои энциклопедии имеют математики и физики, биологи и географы, медики и инженеры. Причем эти энциклопедии из года в год переиздаются стереотипно – веяния времени бессильны изменить атомный вес химических элементов или отношение катетов к гипотенузе. Психология в этом ряду занимает особое положение – то ли привилегированное, то ли ущербное: психологических словарей только за последние годы и только в нашей стране издано несколько десятков, и каждый из них отличается своеобразием. В попытках уяснить значение того или иного термина можно пролистать дюжину разных изданий и только запутаться в трактовках и разночтениях. В результате психологи манипулируют терминами, которые едва ли не каждый понимает по-своему и из-за этого не может найти взаимопонимания с коллегами. А некоторые входящие в моду слова далеко не всем даже известны. В этой непростой ситуации в редакции газеты «Школьный психолог» и родилась идея «сверить профессиональные часы» – вынести на суд коллег своего рода энциклопедию в газете с целью уяснения некоторых туманных и сложных понятий. Так родилась рубрика «Тезаурус», в которой за 10 лет были опубликованы десятки статей. Увы, век газеты недолог, и большинство опубликованных текстов ныне не доступны читателю. Сохраняя надежду, что значение этих текстов с годами не утрачено, автор отобрал из них те, которые счел наиболее интересными и важными, и собрал их под этой обложкой.

Своевременные мысли

1

*Есть нечто более сильное, чем все войска на свете, – это идея,
время которой пришло.*

Виктор Гюго

ДУХ ВРЕМЕНИ — интеллектуальная атмосфера эпохи, стимулирующая появление определенных идей; выражается в почти одновременных аналогичных открытиях и изобретениях в разных концах света, в выдвигании сходных гипотез разными учеными независимо друг от друга. Правильное понимание Духа времени научным сообществом способствует его адекватной реакции на требования эпохи, своевременному решению по-настоящему актуальных и значимых проблем.

Понятие «Дух времени» впервые использовал в своих трудах немецкий философ Г. Гегель, определяя его как развертывающийся в истории объективный дух, который действует во всех единичных явлениях некоторой эпохи. Гёте рассматривал Дух времени как преобладающую сторону духовной атмосферы: «Если какая-нибудь сторона выступает наиболее сильно, овладевая массой и торжествуя над ней, так что при этом противоположная сторона оттесняется на задний план и затеняется, то такой перевес называют духом времени...»

Ввиду того, что первые попытки описания этого явления принадлежат немецким мыслителям и соответственно название ему было дано немецкое – **Zeitgeist**, то впоследствии оно часто стало использоваться без перевода, в оригинальном немецком звучании.

В лексикон психологов это понятие ввел Э. Г. Боринг (о нем см.: «Школьный психолог», 1999, № 8). Анализируя исторические пути развития науки, он подметил интересную особенность: любая свежая идея рождается не в голове отдельного ученого, а в атмосфере своей эпохи. Об этом свидетельствуют многочисленные примеры так называемых синхронных открытий, которые совершались почти одновременно разными, не знакомыми друг с другом людьми, причем неважно – жили они по соседству (как, например, изобретатели автомобиля Даймлер и Бенц) или на разных континентах (как «соавторы» одной теории Уильям Джемс и Карл Ланге, никогда не встречавшиеся друг с другом).

Идеи носятся в воздухе, и когда приходит их время, они непременно будут высказаны – не одним ученым, так другим; одним чуть раньше, другим через неделю, провоцируя ожесточенные споры о приоритете.

Примеры этого явления легко можно отыскать в любой области. Так, слава изобретателя печатного станка принадлежит немецкому книгопечатнику Иоганну Гутенбергу, хотя его приоритет далеко не бесспорен. Основные принципы, которые легли в основу книгопечатания, были известны еще на Древнем Востоке. С помощью деревянных клише – способом ксилографии – в IX веке была отпечатана священная буддийская книга «Алмазная сутра». В том же столетии китайский ремесленник Би Шен, как считается, впервые применил наборную форму для печати. Он наносил на глиняные брусочки зеркальное изображение иероглифов, обжигал «литеры» в печи, затем составлял из них текст в специальной железной раме и делал оттиск. Правда, такой способ был трудоемок и несовершенен. Книгопечатание каким мы его знаем сегодня родилось лишь в XV веке. Казалось, тогда мысль о нем просто витала в воздухе. По всей Западной и Восточной Европе прокатилась волна открытия этого способа создания книг. Известно, что еще до Гутенберга стали появляться печатные книги. До сих пор за пальму пер-

¹ Впервые опубликовано: «Школьный психолог», 2008, № 1

венства борются голландцы, бельгийцы, итальянцы, однако приоритет их первопечатников не доказан. Что же, собственно, сделал Иоганн Гутенберг? Фактически он лишь объединил существовавшие до него различные изобретения и наилучшим способом воплотить идею книгопечатания. Он решил проблему всех первопечатников – механизировал процесс изготовления литер, создал новое типографское оборудование, и этим затмил в веках своих менее удачливых предшественников и современников. Впрочем, не будь Гутенберга, печатный станок непременно появился бы годом раньше или позже – его время пришло.

В области наук о человеке, помимо хрестоматийной теории Джемса-Ланге, можно найти еще немало примеров воплощения Духа времени. Одним из них является концепция бессознательного, приоритет в разработке которой традиционно принято отдавать З. Фрейду. Тут наверное не стоит преуменьшать роль основателя психоанализа, хотя не надо ее и преувеличивать. Подобно книгопечатнику Гуттенбергу, Фрейд сумел с опорой на гипотезы и разрозненные догадки своих предшественников и современников построить наиболее стройную систему, которая и вошла в историю под его именем. Хотя при внимательном анализе разнообразных источников становится ясно: назвать Фрейда первооткрывателем бессознательного было бы преувеличением. По крайней мере хронологически теории психоанализа предшествовала теория, разрабатывавшаяся французским психологом и психиатром П. Жане. В 1890 г. Ж. М. Шарко отдал в ведение Жане психологическую лабораторию в своей клинике Сальпетриер, где Жане и ранее вел активную клиническую работу, а свои научные взгляды излагал в лекциях, пользовавшихся большой популярностью. Фрейд, стажировавшийся у Шарко в клинике Сальпетриер, впоследствии утверждал, что никогда даже не сталкивался с Жане и ничего не слышал о его идеях. В «Очерке истории психоаналитического движения» Фрейд не без горечи отмечает: «В Париже, кажется, господствует убеждение, что все верное в психоанализе с небольшими изменениями повторяет взгляды Жане, все же остальное никуда не годится». Даже в написанной в 1925 г. «Автобиографии» Фрейда читаем: «В то время как я пишу это, из Франции до меня доходят многочисленные статьи из журналов и газет, свидетельствующие о сильном сопротивлении принятию психоанализа, причем часто они содержат самые неверные предположения по поводу моего отношения к французской школе. Так, например, я читаю, что своим пребыванием в Париже я воспользовался для того, чтобы познакомиться с учением Пьера Жане, а затем сбежал, прихватив уворованное. Я должен ясно сказать в связи с этим, что вообще не слышал имени Жане во время моего пребывания в Сальпетриер».

Те, кто интересуется подробностями этого болезненного спора о научном приоритете, могут найти подробное изложение ситуации в блестящей работе Генри Эллиенбергера «Открытие бессознательного» (первый том этой книги завершает глава, посвященная сопоставлению взглядов Фрейда и Жане), а также в книге Альфреда Лоренцера «Археология бессознательного» (М., 1996).

Чтобы составить собственное мнение, следует хотя бы в первом приближении присмотреться к системе Жане. Первой пациенткой, на которой им был продемонстрирован метод психологического анализа, была некая Марсель. Жане попытался проранжировать ее симптомы по степени их глубины. Поверхностный уровень составляли особенности, сравнимые с результатами гипнотического внушения; средний – импульсы, которые Жане приписывал действию неосознанных фиксированных идей, исходящих из определенных травмирующих воспоминаний; наиболее глубинный уровень – наследственные факторы, перенесенные тяжелые заболевания, ранние травматические события. (Вам это ничего не напоминает? И не только вам! Недаром так кипятился венский патриарх...) За психологическим анализом должен следовать психологический синтез, то есть реконструкция хода болезни. Такое взаимодействие анализа и синтеза в ходе работы с невротическим пациентом выступает отличительной, самобытной чертой метода Жане. Основным результатом психологического анализа является открытие неосознанных фиксированных идей и их патогенной роли. Их причина – травмирующее или пуга-

ющее событие, ставшее бессознательным и замещенное симптомами. Процесс замещения, по Жане, связан с сужением поля сознания. Неосознанные фиксированные идеи являются как причиной, так и результатом психологической слабости. Для излечения мало перевести их в план сознания (становясь осознанной, идея рискует приобрести статус навязчивости. Необходимо разрушить патогенную идею путем диссоциации или трансформации. Поскольку она является частью заболевания, ее устранение должно сопровождаться синтетическим лечением, переобучением или другим умственным тренингом.

Выводы отсюда напрашиваются вполне очевидные: либо Фрейд, отрицая свое знакомство с теорией Жане, просто погрешил против истины (в чем придирчивые критики уличали его не раз и не два), либо он говорил правду, и тогда действительно перед нами впечатляющий пример воплощения Духа времени.

В пользу второй версии можно привести примеры теорий бессознательного, разработанных А. Адлером и К. Г. Юнгом достаточно самостоятельно, хотя во множестве книг и статей этих ученых безосновательно называют учениками и последователями Фрейда. И чему, спрашивается, они у него научились, в чем за ним последовали? Оба на непродолжительное время вошли в круг соратников Фрейда, поскольку его идеи оказались созвучны их собственным взглядам на человеческую природу. Когда же выяснилось, что расхождений во взглядах больше, чем сходства, пути их разошлись.

Похожая ситуация сложилась и в другом направлении психологической науки – поведенческом. В наши дни любой третьекурсник психфака вам расскажет, что основные принципы бихевиоризма были в 1913 г. сформулированы американцем Дж. Уотсоном. И лишь самые дотошные историки науки могут рассказать, что за пару лет до того – в 1911 г. – вышла книга Уолтера Пилсбери, в которой автор определял психологию как науку о поведении и настаивал на том, что к человеку надо относиться столь же объективно, как и к любому объекту физического мира. Наверное, отдать приоритет Пилсбери было бы преувеличением его роли, однако и уникальность новации Уотсона оказывается под сомнением. В начале XX века, психологи, пресытившиеся копанием в содержании сознания, были готовы сделать свою науку «весомой, грубой, зримой». И она ею неотвратимо стала, причем уже не так уж и важно, кто осмелился об этом громче всех заявить.

Знатоки отечественной психологии могут припомнить давний спор сторонников А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна о приоритете одного либо другого в создании психологической теории деятельности.

Впрочем, таких примеров не перечесать, и их припоминание может послужить любому психологу хорошим тестом эрудиции.

Интересно, однако, другое. В чем состоит Дух нашего времени? Современный парафраз античного афоризма гласит: «Надо помнить, что деньги не пахнут, но надо чувствовать, где пахнет деньгами». Неужели в этом и состоит?! Если судить по массовой перекалфикации психологов в коучи и по катастрофическому падению уровня научных исследований (давно ли вам встречалась отечественная диссертация, книга или статья, представляющая собой по-настоящему новое слово в науке?), то так оно, похоже, и есть.

Неуловимый предмет серьезной науки

2

Прежде психологией называлась наука о душе человеческой, а теперь это наука об ее отсутствии.

Василий Ключевский

ДУША – предмет, казалось бы, настолько туманный и неопределенный, что вряд ли он может выступать научной категорией. Однако для психологии это понятие имеет принципиальную важность – хотя бы потому, что само название этой науки буквально можно перевести как «наука о душе». В нашей стране именно такое понимание психологии бытует с конца XVIII в. Так, например, еще в 1791 г. в Санкт-Петербурге была выпущена книга с примечательным названием «Начальные философические статьи, касающиеся до существа и свойств души человеческой, сочиненные во вкусе древних писателей и расположенные по образу, математическим наукам свойственному, иначе, составляющие науку, психологией называемую». Впрочем, такое представление существовало чуть более века. В 1916 г. С. Л. Франк констатировал: «Мы не стоим перед фактом смены одних учений о душе другими (по содержанию и характеру), а перед фактом совершенного устранения науки о душе... Прекрасное обозначение „психология“ – учение о душе – было просто незаконно похищено и использовано как титул для совсем иной научной области».

Долгие годы в нашей стране само понятие души считалось идеалистической абстракцией, несовместимой с естественно-научным, материалистическим видением мира. Создалась парадоксальная ситуация – психология оказалась наукой о том, чего якобы и нет. Так о чем же, собственно, эта наука? Можно ли с научной точки зрения ответить на вопрос: «Существует ли душа?» Точнее – какой смысл допустимо вкладывать в это понятие в рамках научного мировоззрения? От богословской трактовки в данном случае следует дистанцироваться, не отвергая ее и не солидаризируясь с ней, ибо религиозная вера для своего обоснования в научном знании не нуждается, существует независимо от него, и науке, в свою очередь, опора на религиозные догматы не требуется. Однако и полностью проигнорировать так называемые идеалистические представления невозможно, иначе пришлось бы отказаться от рассмотрения самого термина. Необходимо хотя бы вкратце рассмотреть эволюцию этого понятия в истории научной мысли. Причем именно вкратце, поскольку более или менее детальное освещение этого вопроса потребовало бы десятка томов. Так, родоначальник экспериментальной психологии В. Вунд за 16 лет до открытия первой в мире психологической лаборатории, в 1863 г., посвятил этому вопросу целый курс лекций.

Прежде всего следует отметить, что само греческое слово «психе» (точнее – Псюхе) изначально является именем собственным. Так звали героиню древнегреческого мифа, известную в отечественной литературной традиции как Психея. Согласно преданию, земная девушка Психея полюбилась Эроту (в латинской традиции – Амуру), сыну богини Афродиты (Венеры). Мать, недовольная перспективой столь неравного союза, постаралась ему всячески воспрепятствовать и заставила Психею преодолеть множество нелегких испытаний, которые та, однако ж, с честью выдержала. Эрот, со своей стороны, уговорил олимпийских богов способствовать его союзу с любимой. В результате Психея обрела бессмертие, и влюбленные навеки соединились. Для древних греков Психея символизировала бессмертную сущность человека, поднимающую его над бренностью бытия. Ее именем стали называть душу, представления о которой

² Впервые опубликовано: «Школьный психолог», 2002, № 14

у греков сильно отличались от тех, что были впоследствии развиты в рамках христианской доктрины. Да и слово «психология» придумали вовсе не древние греки. Его ввел в научный обиход немецкий философ Христиан Вольф на рубеже XVII–XVIII вв. Ныне это название уже не отражает прежних представлений о душе и вообще является скорее традиционным, символическим (подобно тому как геометрия давно вышла за рамки землемерия, однако называется, как встарь).

Можно предположить, что ранние представления о душе возникли в глубокой древности и были связаны с анимистическими представлениями первобытного человека. При возникновении древних представлений о душе как дыхании из объективной реальности заимствовало наблюдение над дыханием живого существа, которое у мертвого исчезало (якобы потому, что умирающий «испускал душу» с последним вздохом). Наблюдения над прекращением жизни вследствие обильного кровотечения привели к тому, что кровь также стали считать носителем души. Переживания сновидений привели к представлению о независимом существовании души от тела.

Дальнейшее развитие представлений о душе развивалось в русле философского знания и выражалось в столкновении идеалистического и материалистического учений о психике. Уже у Фалеса душа есть нечто особое, отличное от тела (он и магниту приписывал душу), у Анаксагора она – воздух, у пифагорейцев она бессмертна и переселяется, а тело является для нее чем-то случайным (пифагорец Филолай впервые назвал тело тюрьмой души). Так постепенно наметилось движение античной мысли в направлении идеалистического понимания души. Ему долгое время противопоставляло наивно-материалистическое учение, главным представителем которого может быть назван Демокрит. Он считал, что душа – это материальное вещество, которое состоит из атомов огня, шарообразных, легких и очень подвижных. Все явления душевной жизни Демокрит пытался объяснить физическими и даже механическими причинами. По его мнению, душа получает ощущения от внешнего мира благодаря тому, что ее атомы приводятся в движение атомами воздуха или атомами, непосредственно «истекающими» от предметов.

В противоположность этому учению, основоположник объективного идеализма Платон рассматривал индивидуальную человеческую душу как образ и истечение универсальной мировой души. Душа существует прежде, чем она вступает в соединение с каким бы то ни было телом. В своем первобытном состоянии она пребывает в царстве вечных и неизменных идей, где истина и бытие совпадают, и занимается созерцанием сущего. По своей природе душа бесконечно выше бренного тела и потому может властвовать над ним. Телесное, материальное пассивно само по себе и получает свою действительность только от духовного начала.

В представлениях Платона, существуют три начала человеческой души. Первое и низшее роднит его с животными и даже растениями. Это вожделеющее неразумное начало. Обладая им, всякое живое существо стремится удовлетворять свои телесные нужды; эта часть души испытывает удовольствие, достигая этой цели, и страдание – в противном случае. Она составляет большую часть души любого человека. Другое – разумное – начало противодействует стремлениям вожделеющего начала. Третье начало – «яростный дух». Этой частью души человек «вскипает, раздражается, становится союзником того, что ему представляется справедливым, и ради этого он готов переносить голод, стужу, и все подобные им муки, лишь бы победить; он не откажется от своих благородных стремлений – либо добиться своего, либо умереть; разве что его смиряют доводы собственного рассудка, который отзовет его наподобие того, как пастух отзывает свою собаку». (Приходится лишь поражаться, в какой мере эти представления предвосхищают психоаналитическую доктрину личности.) Согласно Платону, все стороны души должны находиться в гармоничном отношении друг к другу при господстве разумного начала.

Весьма сложное представление о душе развил Аристотель. Его трактат «О душе» – первое специально психологическое сочинение, которое в течение многих веков оставалось главным руководством по психологии. Аристотель многими почитается и как основатель психологии (как, впрочем, и целого ряда других наук).

Аристотель отрицал представление о душе как о веществе, но в то же время не считал возможным рассматривать душу в отрыве от материи. Для определения природы души он использовал сложную философскую категорию «энтелехия», которая означает осуществление чего-то. «Душа, – писал он, необходимо есть сущность в смысле формы естественного тела, обладающего в возможности жизнью. Сущность же (как форма) есть энтелехия; стало быть, душа есть энтелехия такого тела». Один привлекаемый Аристотелем образ хорошо помогает понять смысл этого определения. «Если бы глаз был живым существом, – писал Аристотель, то душой его было бы зрение». Главная функция души, по Аристотелю, – реализация биологического существования организма. Такое представление закрепилось впоследствии за понятием «психика». Что же касается понятия «душа», то оно все более сужалось до отражения преимущественно идеальных, «метафизических» и этических проблем существования человека. В эпоху Средневековья учение Аристотеля о душе было преобразовано Фомой Аквинским в идеалистическое. Но богословская дискуссия о природе души на этом не завершилась. Согласно пониманию некоторых отцов церкви (например, Тертуллиана), душа материальна, другие (например, Августин) считают ее нематериальной. Последнее понимание в итоге возобладало в христианстве. Философские же споры продолжались. Например, по мнению И. Канта, апелляция к нематериальному принципу во имя разрешения вопроса о душе представляет собой прибежище ленивого разума. Для Канта душа есть предмет внутреннего чувства в его связи с телом, но ни в коей мере не субстанция; рассуждения о субстанциональности души должны уступить место рассуждениям о ее актуальности. В эмпирической психологии, оформившейся в XIX в., понятие о душе было заменено представлениями о душевных явлениях.

В современной научной литературе, как философской, так и психологической, термин «душа» не употребляется или используется очень редко – как синоним слова «психика». Характерно, что понятие «душа» встречается не во всех психологических энциклопедиях и словарях. В обыденной речи слово «душа» обычно соответствует понятиям «психика», «внутренний мир человека», «переживание», «сознание».

Что же касается религиозного понимания души, то ее понимание всегда было и останется недостижимо психологическими методами. Интересно, что необходимость такого разграничения применительно к научной психологии давно подчеркивалась церковью. В марте 1914 г. на торжестве по случаю официального открытия первого в России Психологического института при Московском университете (ныне Психологический институт РАО) епископ Серпуховский Анастасий сказал в своей речи: «Возможно точное изучение душевных явлений, вообще говоря, можно только приветствовать. Но, стремясь расширить круг психологических знаний, нельзя забывать о естественных границах познания души вообще и при помощи экспериментального метода, в частности. Точному определению и измерению может подвергаться лишь, так сказать, внешняя сторона души, которая обращена к материальному миру... Но можно ли исследовать путем эксперимента внутреннюю сущность души, можно ли измерить ее высшие проявления? Не к положительным, но к самым превратным результатам привели бы подобные попытки». Вероятно, с такой постановкой вопроса (точнее – с таким его решением) психологам следует согласиться.

Так или иначе, признавая психологию наукой, следует также признать, что это наука особого рода. Изучая душевные явления, она так и не ответила, да наверное никогда и не сможет ответить, явления чего она изучает.

В поисках душевного равновесия

3

Счастье – это хорошее расположение духа, благосостояние, гармония, симметрия и невозмутимость.

Демокрит

Не гоняйся за счастьем – оно всегда находится в тебе самом.

Пифагор

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ (subjective well-being) – позитивное эмоциональное состояние удовлетворенности собой, своей жизнью, окружающим миром и своим местом в нем, традиционно описываемое в житейских терминах душевного равновесия. В русском языке состояние субъективного благополучия нередко отождествляется со счастьем, но такое отождествление верно лишь в известном смысле: счастьем чаще называют сильное положительное эмоциональное переживание, обычно вызываемое какими-то радостными событиями; это состояние кратковременное, преходящее – человек не способен его испытывать постоянно. Говоря о счастье как субъективном благополучии обычно подразумевают «счастливую жизнь» – существование человека, в целом довольного тем, кем он является, тем, что он имеет, и тем, что с ним происходит. В этом смысле субъективное благополучие (*далее* — СБ, подобно тому, как в зарубежной терминологии давно утвердилась аббревиатура SWB) выступает не кратковременным «пиковым» переживанием, а присуще человеку на протяжении всей жизни либо, по крайней мере, каких-то значительных ее отрезков. В мировой психологии – преимущественно английской и американской – активные исследования этого явления ведутся уже на протяжении четверти века. В отечественной психологии ему до сих пор уделяется недостаточно внимания, что следует признать серьезным упущением, поскольку достижение СБ фактически является важнейшей целью всех практических усилий психологов. В силу этого представляется крайне важной объективная оценка разнообразных факторов – биологических, социальных, экономических, психологических, – влияющих на это состояние. Учет и использование данных соответствующих исследований открывает широкие перспективы для позитивных изменений качества жизни – как конкретных людей, так и общества в целом.

Очевидно, что процедуры оценки данного состояния с научной точки зрения весьма уязвимы для критики – ведь **субъективное** благополучие можно оценить только **субъективно**, то есть посредством самоотчета. Тем не менее широкомасштабные обследования продемонстрировали, что люди способны достаточно адекватно оценить собственное душевное благополучие. Кстати, те, кто говорит, что счастлив или доволен жизнью, кажутся счастливыми и своим близким, друзьям и психологам. Их ежедневное настроение характеризуется чаще положительными эмоциями, они улыбаются чаще. По сравнению с несчастливыми счастливые менее сфокусированы на себе, менее враждебны и раздражены, меньше ругаются и даже меньше восприимчивы к болезням.

Методы выявления СБ используются самые разные – от простейшего опросника, требующего ранжировать собственные ощущения от жизни по 7-балльной шкале (Andrews & Withey, 1976) до весьма детализированной «Шкалы удовлетворенности жизнью» (*Satisfaction With Life Scale – SWLS*; Diener & Diener, 1996). Надежность подобных методов не бесспорна, так как на результатах может сказаться ситуативное эмоциональное состояние опрашиваемого. В частности, выяснилось, что люди склонны сообщать о гораздо более высоком уровне удовлетворенно-

³ Впервые опубликовано: «Школьный психолог», 2004, № 31

сти жизнью в солнечную погоду. А к примеру, соответствующие замеры, проводившиеся в Германии, выявили резкий всплеск переживания СБ после важной победы национальной сборной по футболу. Для устранения этого изъяна разработан метод «замера переживаний» (*experience sampling*); он заключается в том, что человек сообщает о своем состоянии в разные моменты на протяжении длительного времени – например, месяца, – а затем полученные баллы усредняются. Но в любом случае полученные результаты трудно признать объективными. Установлено, что средние показатели СБ значительно разнятся в разных уголках света. Например, знаменитое исследование «Евробарометр» выявило очень низкую удовлетворенность у жителей Франции и Италии: лишь 10 % из них «очень довольны жизнью в целом», тогда как в Дании таковых 55 %, а в Голландии – около 45 %. Можно предположить, что это связано с различными культурными нормами дозволенности отрицательных и желательности положительных эмоций, а не с огромными национальными различиями в уровне СБ. Недооценка этого культурного фактора может привести к неадекватным выводам.

Впрочем, для любого из нас, сталкивающегося как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности с представителями достаточно однородной социо-культурной популяции, проблема межкультурных различий представляет интерес скорее теоретический. Гораздо более интересен вопрос о влиянии тех или иных внешних факторов на показатель СБ. Точку зрения житейского здравого смысла на эту проблему давным-давно иронично выразил Дон-Аминадо: «Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным». Так большинство из нас и строят свою жизнь, пытаясь увязать показатели внешнего благополучия и внутреннего. И нередко заходят в тупик! Ибо, как показали научные исследования, взаимосвязь тут отнюдь не так очевидна и однозначна, как подсказывает здравый смысл.

Казалось бы, резонно предположить: СБ рождается вследствие череды приятных событий, происходящих с нами. Так что если у нас есть достаточно денег, добрые друзья, семья, хорошее здоровье, интересная и хорошо оплачиваемая работа, то у нас больше шансов быть довольными жизнью, чем у того, кто беден, болен, не имеет работы, семьи, друзей и т. д.

Представление о влиянии внешних факторов на СБ не лишено оснований. В нескольких широкомасштабных исследованиях было обнаружено, что на уровень СБ влияют возраст, социально-экономическое положение, профессиональный статус и семейный доход, но не оказывают какого-либо заметного влияния пол, расовая принадлежность, образование и вероисповедание.

Однако, несмотря на то что было установлено, что разные социальные группы отличаются по уровню СБ, поразительно то, что влияние социально-экономического статуса и всех прочих упомянутых факторов в действительности очень незначительно. Гораздо большие различия наблюдаются внутри групп, чем между ними. Следовательно, люди, обладающие молодостью, богатством и высоким социальным положением, не обязательно довольны жизнью, как не обязательно недовольны пожилые и небогатые. Иными словами, следует искать иные источники СБ.

В этой связи возникает вопрос: почему хорошее в жизни оказывает на СБ меньшее влияние, чем принято обычно считать? Ответ, видимо, в том, что приятные эмоциональные переживания повышают наш уровень СБ понемногу каждый раз, когда они случаются. Любитель шоколада, который устраивается работать на кондитерскую фабрику и получает возможность есть шоколад килограммами, оказывается в сущем раю, но только поначалу. По прошествии недолгого времени его уже даже и нельзя назвать любителем шоколада, ибо вожделенный прежде продукт, ныне доступный в изобилии, абсолютно перестает его привлекать.

СБ отчасти зависит от тех событий, которые произошли с нами в прошлом. Способность прошлых переживаний окрашивать наше настоящее особенно подчеркивалась американским психологом Гарри Хелсоном. Он утверждал, что у всех нас есть свой «адаптационный уровень», соответствующий нашим ожиданиям, которые, в свою очередь, определяются

нашими прошлыми переживаниями. Если происходящее соответствует нашему адаптационному уровню, или уровню ожиданий, то мы не чувствуем себя ни довольными, ни недовольными. Если же происходящее лучше или хуже того, что мы ожидали, тогда мы соответственно оказываемся довольны или нет.

Если предположение Хелсона верно, то каждый, кто целенаправленно стремится к счастью, оказывается загнан в порочный круг. Череду приятных событий порождает ощущение СБ, но это также повышает уровень ожиданий. Как следствие, новым событиям всё труднее нас порадовать. Иными словами, получается, что в настоящем удовлетворении содержатся ростки будущей неудовлетворенности. Эта пессимистическая концепция получила название «бегущей дорожкой» удовольствий: на «бегущей дорожке» невозможно добиться продвижения вперед, как бы быстро вы ни старались бежать. Поскольку маловероятно, что жизнь будет состоять из постоянных и неожиданных изменений к лучшему, охотник за счастьем обречен все время догонять самого себя на «бегущей дорожке».

Один из наиболее явных примеров того, как повышение уровня ожиданий приводит к снижению СБ, можно наблюдать в жизни тех миллионов людей, что материальное благосостояние повышается год от года. Большинство из них в действительности не чувствуют себя при этом лучше, их растущее благосостояние не делает их счастливее. Они ждут всё более дорогих подарков от жизни, а их растущие ожидания обесценивают их удовольствия.

Несмотря на это, большинство людей твердо убеждены, что обогащение сделает их более счастливыми. Когда американский психолог Джойс Бразерс в ходе телевизионного опроса интересовался мнением зрителей – сделает ли их счастливее увеличение их дохода на четверть? – почти 100 % ответов были утвердительными. А каковы реальные факты? В целом, фактические данные подтверждают теорию адаптационного уровня. В одном из исследований, в котором участвовали победители лотерей, выигравшие свыше миллиона долларов, было обнаружено, что эти счастливицы, испытав кратковременный всплеск эйфории, испытывали не большее СБ после выигрыша, чем до него. Как оказалось, не надеялись они и на то, что будут более довольны жизнью и два года спустя. В наши дни, когда книжные прилавки заполнили руководства типа «Хочешь разбогатеть – спроси меня: как?», ей-богу, хочется дополнить их еще одним – «...спроси меня: зачем?»

Теория адаптационного уровня позволяет выдвинуть еще одно парадоксальное предсказание: инвалиды постепенно снижают уровень своих ожиданий и, таким образом, оказываются не менее довольны жизнью, чем люди здоровые. Иными словами, они психологически приспособляются к обстоятельствам, в которых оказались. Как гласит суровая, но справедливая арабская пословица: «Брось человека в море, и он станет рыбой».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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