Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2026. Т. 23. № 3. С. 559–583.
Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2026. Vol. 23. N 3. P. 559–583.
DOI: 10.17323/1813-8918-2026-3-559-583

*Статьи*

# ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ СОСТОЯНИЯ СЧАСТЬЯ: СОДЕРЖАНИЕ, ИНВАРИАНТНОСТЬ И ДИНАМИКА

**Н.Р. АНАШКИН**[a]

[a] *Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 101000, Россия, Москва, ул. Мясницкая, д. 20*

# Phenomenological Markers of Happiness: Content, Invariance, Dynamics

**N.R. Anashkin**[a]

[a] *HSE University, 20 Myasnitskaya Str., Moscow, 101000, Russian Federation*

**Резюме**

Тема счастья исторически сохраняет главенствующее положение в общественном сознании и остается актуальной для различных научных дисциплин — от философии до нейрофизиологии. В современной психологии счастье исследуется как экзистенциально значимый феномен, тесно связанный с физиологическими процессами, субъективным благополучием и ценностно-смысловыми ориентациями личности. Опыт счастья трактуется через социокультурные и личностные характеристики в аспектах соотнесенности с различными жизненными благами, физиологическими и мотивационными процессами, феноменологией и перспективами

**Abstract**

The topic of happiness has historically retained a central place in public consciousness and remains relevant to various scientific disciplines, from philosophy to neurophysiology. In contemporary psychology, happiness is studied as an existentially significant phenomenon, closely linked to physiological processes, subjective well-being, and the individual's value-semantic orientations. The experience of happiness is interpreted through sociocultural and personal characteristics in terms of its correlation with various life benefits, physiological and motivational processes, phenomenology, and prospects for person-

Статья написана при финансовой поддержке гранта НИУ ВШЭ №6.18.1-02-130/2023 «Академическая аспирантура».

The article was written with the financial support of the HSE grant No.6.18.1-02-130/2023 «Academic Postgraduate Studies».

личностного роста. Несмотря на множество попыток операционализировать этот феномен через смежные конструкты, такие как удовлетворенность жизнью, эмоциональный баланс, вовлеченность и поиск смысла, в психологии до сих пор отсутствует строгое определение инвариантной специфики счастья как психологического состояния. Подобная концептуальная неопределенность затрудняет спецификацию счастья и его дифференциацию от других состояний психики, ставит под вопрос валидность существующих исследований на эту тему. Настоящее исследование предлагает квалиа-подход, ориентированный на смыслообразующие процессы личности, выявляемые в русле методологии персонологии (В.А. Петровский, Е.Б. Старовойтенко). Предлагается авторская модель переживания, а также систематизация опыта счастья в пяти основных доменах: объекты счастья, способы достижения счастья, нейрофизиологические параллели чувства счастья, качества чувствования счастья и смысл переживания счастья. Эмпирическая часть включает качественный контент-анализ полуструктурированных рефлексивно-феноменологических интервью, метод семантического дифференциала, экспериментальный метод с использованием проективных стимульных материалов и метода фокусирования по Ю. Джендлину. Выделенные феноменологические координаты формируют специфицированный и дифференциальный профиль счастья как диагностическое основание для последующих исследований переживания счастья и психотерапевтической практики.

*Ключевые слова:* счастье, протопереживание, чувствование, квалиа, инвариантный паттерн.

**Анашкин Никита Романович** — аспирант, НИУ ВШЭ, магистр психологии.
Сфера научных интересов: психология счастья, персонология, философия.
Контакты: nranashkin@hse.ru

al growth. Despite numerous attempts to operationalize this phenomenon through related constructs such as life satisfaction, emotional balance, engagement, and the search for meaning, psychology still lacks a rigorous definition of the invariant specificity of happiness as a psychological state. This conceptual ambiguity complicates the specification and differentiation of happiness from other mental states, calling into question the validity of existing research on this topic. This study proposes a qualia approach focused on meaning-forming processes in personality, as identified within the framework of personology methodology (V.A. Petrovsky, E.B. Starovoitenko). The author's model of experience is proposed, along with a systematization of the experience of happiness across five main domains: objects of happiness, ways to achieve happiness, neurophysiological parallels to happiness, qualities of happiness, and the meaning of experiencing happiness. The empirical part includes a qualitative content analysis of semi-structured reflexive-phenomenological interviews, the semantic differential method, an experimental method using projective stimulus materials, and E. Gendlin's focusing method. The identified phenomenological coordinates form a specified and differential profile of happiness as a diagnostic basis for subsequent research on the experience of happiness and psychotherapeutic practice.

*Keywords:* happiness, proto-experience, feeling, qualia, invariant pattern.

**Nikita R. Anashkin** — PhD Student, HSE University. MSc in Psychology.
Research Area: psychology of happiness, personology, philosophy.
E-mail: nranashkin@hse.ru

*Дополнительные материалы к статье размещены по адресу:*
*https://psy-journal.hse.ru/article/view/42777/33406*

## Теоретико-методологические основания исследования опыта счастья

Настоящее исследование опирается на методологию квалитативизма (Визгин, 2020) и персонологии (В.А. Петровский, Е.Б. Старовойтенко) в применении к смыслообразующим состояниям личности. Квалитативизм определяется как подход к действительности, характеризующийся отсутствием редукции качеств опыта — в особенности, психического — к его механо-структурным и количественным параллелям. Квалитативистский подход к знанию, которое обладает поливалентностью (в аспектах ощущения, формы, материи, силы), постулирует повышенный онтологический статус категории качества. Квалитативистское знание берет свое начало в досократической философии, развивается гиппократовскими медиками, а первое структурное представление получает в научных трактатах Аристотеля. Отдельные тенденции квалитативизма продолжаются в эмпиризме Нового времени (Д. Беркли, Дж.С. Милль, Г. Спенсер, Э. Мах и др.) и особенным образом отражаются в идеалистическом психологизме (Н. Мальбранш, Д. Юм, В. Дильтей, Н.Я. Грот, И. Ремке, Г. Свобода и др.) и феноменологии (Ф. Брентано, Э. Гуссерль, М. Мерло-Понти, М. Шелер, А. Шюц и др.). В XX веке открытие диссипативных структур (и одноименная теория, выдвинутая И.Р. Пригожиным), устойчивость понятий поля и континуума, развитие химии, экологии, эволюционизма и синергетики, а также качественных подходов в гуманитарных науках «приводят к пониманию актуальной значимости квалитативистского мышления» (Визгин, 2020, с. 312–315). В связи с развитием теоретического и практического знания в современной науке, «мы начинаем выходить за пределы того мира, который Койре называет “миром количества”, и вступаем в “мир качества”» (Пригожин, Стенгерс, 1986, с. 79).

Кроме того, данное исследование опирается на персонологию как методологию междисциплинарного синтеза, интегральный подход в современной психологии, сфокусированный на проблеме личности и объединяющий анализ фактов культуры, науки и практического опыта. Следует выделить триединство персонологических методов: герменевтики, рефлексии и концептуального моделирования (Старовойтенко, 2023), используемых как в теоретической, так и в эмпирической частях настоящего исследования. Происходит обращение к установке описательной психологии Вильгельма Дильтея (раскрытие инвариант сознания в приложении к различным феноменам (Дильтей, 2018, с. 32)), развивающейся в современной психологической науке относительно поиска универсальных признаков различных феноменов переживания в присущих им категориях (Petitmengin et al., 2019). В данном отношении постулируется *примат качества ощущений (данных бытия-в-мире)* в переживании — понятие «переживание» трактуется в русле психологической традиции, представленной в работах В. Вундта, С.Л. Рубинштейна, Ю. Джендлина и В.А. Петровского[1].

[1] Подробное описание понятий о переживании в трактовках перечисленных авторов выходит за рамки возможного объёма данной статьи, однако общим местом их определений переживания

Определения ключевых терминов статьи:

**Переживание** — субъективная и непосредственная психическая реальность, на своем базовом уровне проявляемая в специфике безличных ощущений («соощущение слитности ощущений в различимые моменты времени» (Петровский, 2014, с. 69)).

**Чувствование (протопереживание)** — базовый уровень переживания как таковой, характеризующийся субъективными качествами ощущений.

**Квалиа** — термин философии сознания, обозначающий внутренние непосредственные аспекты нашего опыта («каково это» — красное, приятное, близкое, легкое, теплое и т. п.). Проявление собственно субъективного (чувствования) — единичное *предметно-несоотнесенное ощущение*.

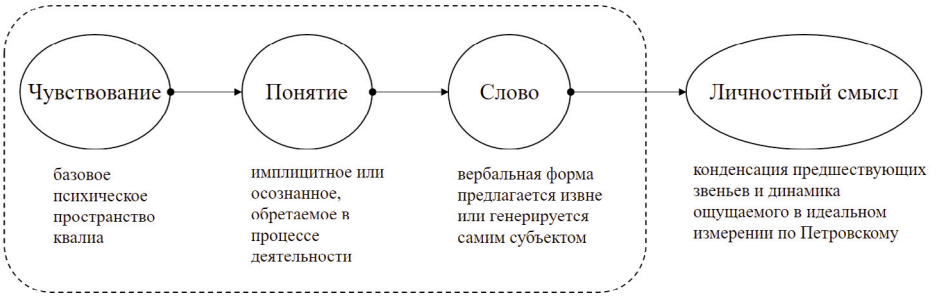
В позиции о соотношении действительности и знания мы следуем предпосылке Г.Г. Шпета, установившего коррелятивность вещи и знака (Шпет, 2010, с. 110) — в нашем случае аналогичным образом соотносятся *чувство счастья* и *слово «счастье»*. Опосредующим звеном между ними служит *понятие о счастье*, которое формируется на основании чувствуемого контакта с миром (см. рисунок 1). Наконец, все вышеперечисленное обобщается в *личностном смысле* ситуации счастья.

Предлагаемая нами модель переживания в рамках квалиа-подхода имеет двухчастный характер:

1) *Протопереживание*[2] как смыслообразующие (предшествующие смыслу) данные динамики *чувствования* (термин Н.Я. Грота (Грот, 1880) и А.А. Ухтомского (Ухтомский, 2025)). У В.А. Петровского динамика чувствования

*Рисунок 1*

**Схема онтогенеза психики, онтологическая последовательность**




является его **субъективная реальность как исходное качество психики:** непосредственный опыт и душевная сила (Вундт, 2014, с. 140), первичная данность и проявление субъективной значимости (Рубинштейн, 2022, с. 10–11); динамическая ткань чувствуемых ощущений, универсальный центр личности («в различении на уровне переживаний есть нечто общее для всех людей» (Джендлин, 2018, с. 348)); «бытие ощущений для «Я» (Петровский, 2019, с. 67).

[2] Термин предложен М.А. Чумаковой.

обозначается через «соощущение ощущений» — базовых данностей психики (Петровский, 2014, с. 68). Акты чувствования онтогенетически предшествуют сознаванию (Анашкин, 2025) и могут проявляться в довербальной рефлексии при работе с проективным материалом. Как замечал С.Л. Рубинштейн, «чувство основывается на выходящих за пределы сознания отношениях личности к миру, которые могут быть осознаны с различной мерой полноты и адекватности. Поэтому можно очень сильно переживать какое-нибудь чувство и не осознавать его — возможно бессознательное или, вернее, неосознанное чувство» (Рубинштейн, 2022, с. 15). Протопереживание, в сущности, представляет собой **чувствование** как базовое и смыслообразующее пространство квалиа, в котором «Я» феноменологически едино с миром, не обособляет себя от него. В рамках проявлений протопереживания существует «чувствуемое ощущение» как неявный для сознания чувствуемый синтез контакта со всей ситуацией (Джендлин, 2018, с. 66), а также эмоциональное предвосхищение по О.К. Тихомирову (Тихомиров, 1984, с. 49).

**Чувствуемые аспекты состояния в** протопереживании онтогенетически предшествуют даже конструкту потребности: в психике новорожденного еще нет «актуальных» потребностей (Леонтьев, 2019, с. 412), но существует только *ощущаемая данность* боли (неприятного) и наслаждения (приятного), — потребность как психический конструкт также оформляется из базовых данностей чувствования. Иными словами, специфика ощущений в процессе контакта психики с объектами мира (в т. ч. собственным организмом индивида) предшествует появлению потребности как психической категории. У человеческого организма, безусловно, существует врожденная дефицитарность в отношении к окружающему миру, диагностируемая аналитическим взглядом «извне» и данная самому организму в специфике ощущений (например, ощущения боли от голода и наслаждения от поглощения пищи). Но потребностями в психологическом смысле дефициты становятся лишь в процессе психической деятельности **по контактированию с миром**. В связи с этим наш подход к переживанию счастья строится не на основании мотивационных параметров и связанной с ними деятельности как основ специфики переживания (психология переживания Ф.Е. Василюка (Василюк, 1984)), а на спецификации первичной динамики чувствования (базового «слоя» психики) и ассимиляции (**качественно характеризуемого проникновения**) безличных ощущений в сферу «Я» по В.А. Петровскому. В этом заключается коренное отличие концепции переживания по В.А. Петровскому, положенной в основу данного исследования: у Ф.Е. Василюка не было идеи о том, что ощущения приобретают статус переживания, он указывал лишь на процессы диссимиляции («изживания») аффекта в процессе столкновения индивида с различными критическими ситуациями (Петровский, 2019).

2) Переживание в его *личностном смысле (по В.А. Петровскому)*, опосредуемом деятельностью, в разных образах проявляющемся в культуре и изживающем себя при выходе из «Я». Здесь проявляется многообразие психических функций, оформляющих ощущение в переживании: объектное восприятие, предметная мотивация, эмоциональная регуляция, внимание, память,

воображение, мышление и речь. Для свершившегося переживания характерна центрация и нахождение в обособленном пространстве «Я» — его ценностях, индивидуальности, значимых Других, личностных смыслах и т. д. (Петровский, 2020).

Из указанной модели переживания, задающей концептуальную рамку исследования, выводится гипотеза о существовании **инвариантного паттерна состояний в том, как именно они чувствуются.** На основании эмпирического подхода А. Ван Каама (автор экспериментального метода феноменологической психологии, исследовавший необходимые и достаточные признаки *понятости* по Роджерсу и выявивший универсальные составляющие этого феномена (Van Kaam, 1966; Улановский, 2024, с. 88)). Цель настоящей статьи состоит в выявлении феноменологической инварианты («самоданности» по Э. Гуссерлю) чувствуемых свойств счастья, составляющих «ядро» этого переживания.

Квалиа-подход развивает решение проблемы диагностики переживаемого опыта, отмеченное Д. Канеманом (Канеман, 2022, с. 500), отделяя оценочные характеристики от непосредственно испытываемых. На данном этапе в психологии счастье изучено в аспекте переживания личностного смысла (вспоминающего/оценивающего «Я»), однако практически не затрагивается (хотя и актуализируется) область протопереживания (ощущающего «Я»).

В соответствии с изложенной концепцией переживания, мы исходим из возможности исследования состояния счастья в двух методологических отношениях: 1) как непосредственно ощущаемого опыта в специфике его чувствуемых феноменологических проявлений (наиболее аутентичный способ, предполагающий моментальную диагностику или погружение через проективный материал) и 2) как смысловой репрезентации сознания, где счастье выступает в качестве категории образа «Я» и его ценностного статуса.

Ко второму пункту относится существующая методология измерения гедонистического (самоотчет об удовлетворенности жизнью и закрытии потребностей) и эвдемонистического (идейного, добродетельного осуществления в жизни) конструктов счастья. Названия обоих конструктов, как известно, были заимствованы из древнегреческого языка. Однако в древнегреческом языке понятие **счастья как внутреннего состояния** закрепилось за другим термином — μακαριότης (в древнегреческой транскрипции: «макариотес»), означающим счастье в смысле блаженства души (ψυχή (псюхэ) — «дыхание», «удар», прототип современного понятия «психики»). Аристотель в оригинале «Никомаховой этики» использует именно это понятие в знаменитой фразе, посвященной постулированию состояния счастья (μακαριότης) как следствия добрых дел, обеспечивающих благословленную (εὐδαίμωνος) жизнь[3]. Таким образом, еще в древнегреческом языке на уровне лексики различается понятие о счастье как внутреннем состоянии (μακαριότης) и идейной (теолого-философской) оценке

[3] «εἰ γὰρ ἐν ταῖς κατ' ἀρετὴν ἐνεργείαις («от добрых дел») ἡ μακαριότης («счастье, блаженство») ἔχει τὸ εἶναι («берет свое начало») καὶ αὗται κύριαί εἰσι τῆς («и они (действия) — госпожи») τοῦ εὐδαίμονος («благочестивой») ζωῆς («жизни»)» [Перевод и выделения — А. Н.] (Heylbut, 1889, p. 20).

благополучия (εὐδαιμονία) жизни, сближаясь лишь в концепции Аристотеля, указывающего на счастье как проявление добродетельной и благословленной жизни. В истории философии счастье обозначали и как эвдемонию, однако лишь в смысле этического конструкта. Аналогичным образом в контексте счастья (макариотес) фигурирует и понятие «удовольствия» (ἡδονή (hēdonē)) — древнегреческий корень, транслитерация которого легла в основу понятий «гедонизм» и, соответственно, «гедонистическое счастье». Эти понятия в трактатах Эпикура контекстуально периодически отождествляются, но лексически четко различаются с понятием счастья[4]. В то время как само удовольствие сопрягается им с тремя важными качествами: ἀταραξία (ataraxia) — «безмятежность»; ἀπόνια (aponia) — «отсутствие боли»; σωφροσύνη (sōphrosynē) — «умеренность»), представляет собой способ достижения счастья, но не само состояние счастья. При этом *макариотическое* счастье в древнегреческой культуре — это состояние, способное быть как кратким, так и длительным (сопровождающим общее ощущение жизни), поскольку оно черпает свою специфику из непосредственно переживаемой и потенциально воспроизводимой *синтонии*[5] (Симондон, 2024, с. 396) бытия-в-мире.

## Пять доменов феномена счастья

Современная психология счастья переживает глубокий методологический сдвиг, отказываясь от редукции этого феномена к показателям субъективного благополучия. Если ранние работы в русле позитивной психологии провозглашали измерение «подлинного счастья» через смежные конструкты эмоционального баланса, вовлеченности и поиска смысла (Seligman, 2002), то исследования последних пятнадцати лет специфицировали вектор измерений по аналогичным параметрам на изучении процветания и концепции «жизни, достойной проживания» (Seligman, 2011; Леонтьев, 2021). Методологически этот период ознаменовался триумфом экологического моментного оценивания (метод выборки переживаний) над ретроспективными опросниками. Данные, полученные Киллингсвортом (Killingsworth, 2021) и Динером с соавторами (Diener et al., 2018), окончательно утвердили приоритет изучения «переживающего Я», поскольку «помнящее Я» систематически искажает реальный эмоциональный/аффективный опыт, подменяя его конструктами удовлетворенности.

Результаты современных исследований феномена счастья могут быть рефлексивно обобщены в **пяти основных аспектах** (доменах): объекты счастья, способы достижения счастья, нейрофизиологические параллели состояния счастья, квалиа чувства счастья и смысл состояния счастья.

---

[4] «τὴν ἡδονὴν ἀρχὴν καὶ τέλος λέγομεν εἶναι τοῦ μακαρίως ζῆν («удовольствие есть начало и конец счастливой жизни»)» [выделение и перевод — А. Н.] (Epicuro, 1973).

[5] Синтония (др. греч) — способность гармонично откликаться на состояния других людей и, в целом, явлений окружающего мира (чувствовать себя в гармонии с природой, другими субъектами и различными стимулами).

***Объекты***. «Люди и вещи служат для одних причиной счастья, для других причиной несчастья. Часто это одни и те же люди, и одни и те же вещи» (Татаркевич, 1981, с. 123). Так, деньги модулируют позитивный аффект, позволяя изначально благополучным индивидам становиться еще счастливее, но не гарантируют счастья сами по себе (Kahneman, Deaton, 2010; Killingsworth, 2021). Устойчивое благополучие связывается с эвдемонистическими категориями личностного роста, автономии и реализации подлинного «Я» (Ryan, Deci, 2001; Seligman, 2011), в то время как гедонистическое удовольствие ограничено адаптацией, возвращающей человека к базовому уровню удовлетворенности за 6–8 месяцев.

***Способы достижения***. «Счастье — слово, которое мы обычно используем для обозначения переживания, а не того действия, которое его вызвало» (Гилберт, 2022, с. 74). Концепция «склада личности» отводит генетике около 50% основания для опыта счастья, целенаправленной предметной деятельности — 35–40% (Lyubomirsky, Layous, 2013). Наиболее изучены в этом аспекте практики благодарности, опирающиеся на смещение внимания с дефицитарных аспектов бытия на бытийные по А. Маслоу (Маслоу, 2022), практики осознанности, постановка самоконкордантных целей и просоциальные действия (Sin, Lyubomirsky, 2009; Bolier et al., 2013; Carr et al., 2021). В эвдемонистической концепции жизненного пути счастье выступает побочным продуктом осмысленной деятельности (Seligman, 2011; Леонтьев, 2021) и ее вершинной, творческой чертой (Старовойтенко, Брук, 2025, с. 65).

***Нейрофизиологические параллели***. Устойчивые корреляты состояния счастья — фронтальная асимметрия альфа-ритма ЭЭГ, гормональные и генетические факторы (Бройнинг, 2024). Однако серотониновая и дофаминовая концепции применительно к состоянию счастья как таковому оказались невалидны, что может свидетельствовать в пользу изучения счастья как феномена, связанного с квалиа и его смысловой оценкой, а не локализованного в нервной системе.

***Квалиа***. Сам инвариантный паттерн чувства счастья остается наименее изученным: специфика переживания подменяется поиском связанных с ним смыслов, активностей и мотивационно опосредованных оценок, из-за чего под словом «счастье» подразумеваются совершенно разные содержания, а отличие счастья от восторга, удовлетворенности, радости и удовольствия остается неопределенным — вплоть до вопроса о валидности предмета исследования. Установка на определение счастья в качестве предельного чувства складывается в философии (Козин, 2022, с. 84) и в семантико-этимологическом анализе, показавшем абсолютное свойство счастья как инварианты в разных языках и культурах (Wierzbicka, 2004).

***Смысл состояния счастья***. Вместо универсальной чувствуемой специфики выделяются культурные образы/смыслы счастья: *счастье — благополучие* (М. Селигман, С. Любомирски) с предписаниями самосовершенствования, автономии, компетентности и служения большему, чем собственное «Я» (Ryff, 1989, Seligman, 2011); *счастье — удовлетворенность* (К. Винховен, Э. Динер, У. Самнер, Ф. Фельдман) как ретроспективное суждение о качестве жизни,

теряющее связь с моментальным переживанием (Veenhoven, 2012), (Sumner, 1996; Feldman, 2004), (Diener et al., 2018); *счастье — эмоциональное состояние* (Эпикур, И. Бентам, Дж. С. Милль), где квалиа подчинено удовлетворению потребностей (Haybron, 2008). Д. Хейброн предпринял попытку описывать счастье как диспозиционное состояние психики (жизненная энергия, вовлеченность, душевное спокойствие), но и у него феноменология оказалась подчинена мотивационным параметрам. Вместе с тем счастье выступает и ресурсом эвдемонистической жизни, и ее целью (по аналогии с бытийными переживаниями в поздней концепции А. Маслоу), давая субъекту основание для совершенства в витальном, культурном, социальном и трансцендентном отношениях (Старовойтенко, Брук, 2025, с. 65).

Таким образом, из пяти доменов феномена счастья именно качественные координаты чувства счастья способны специфицировать и дифференцировать переживание счастья, задавая основание любой последовательной психологической эмпирике в данном аспекте.

## Дизайн исследования

В исследовательском отношении мы использовали *многомерный подход* (Frost, 2021): осуществлялся поиск инвариантных ощущаемых параметров переживания счастья, их связей и динамики. Исследование состояло из двух этапов: на первом этапе методом качественного контент-анализа рефлексивно-феноменологических интервью (с погружением в содержание переживания посредством проективной работы с метафорическими ассоциативными картами — далее МАК) на тему счастья выявлялись маркеры его чувствования, которые были представлены в формате 33-х оппозиций специального семантического дифференциала (далее — СД) с подсчетом частоты встречаемости каждой категории. Все маркеры были посвящены различным ощущаемым свойствам, определяющим пространство переживания счастья в категориях естественного языка (вербальных формах, которые принимает квалиа счастья у испытуемых).

На втором этапе исследования проводился замер соответствия специфике состояния счастья выделенных ранее маркеров ощущений, представленных в виде семибалльной оценки по 33-м бинарным шкалам маркеров СД. СД в данном случае используется не как психометрический инструмент, а в качестве инструмента дифференциации значимых признаков счастья испытуемыми с целью сборки профиля состояния счастья — переменной дифференциации феноменологического/семантического пространства чувствования счастья. Он предъявлялся до и после воздействия в виде *инструкции по погружению в переживание счастья испытуемыми через проективный материал (соотнесение с текстами художественной литературы и МАК)*. Такая интервенция использовалась в рамках формирующего эксперимента, чтобы выявить значимость практики соединения с чувствуемым ощущением по Ю. Джендлину для спецификации отдельных свойств чувства счастья. Однако основным акцентом второго этапа исследования была общая специфика оценки СД по двум

замерам и ее факторный анализ (далее — ФА) с целью выявления инвариантного паттерна чувствования счастья. Иными словами, основными поисковыми исследовательскими задачами были: 1) обнаружение специфицирующего и дифференцирующего паттерна переживания счастья в чувстве и 2) зависимость оценок отдельных пар маркеров счастья от наличия инструкции по вчувствованию. В качестве гипотез были выдвинуты предположения о наличии высоко оцениваемых (по семибалльной шкале СД ($> 5.5$ или $< 2.5$)) маркеров, которые составляют инвариантный паттерн переживания счастья, связаны в рамках ФА и дифференцируют его от других состояний, к которым был применен тот же семантический дифференциал (восторг, удовлетворенность, радость, удовольствие).

**Цель исследования:** выявить признаки (маркеры) в их совокупности, феноменологически специфицирующие и дифференцирующие переживания счастья в аспекте его чувствуемого составляющего.

**Первый этап исследования.** В рамках качественного исследования феноменологических координат состояния счастья в 30-ти рефлексивно-феноменологических интервью ($N = 30$; ср. возраст — 29 лет) методом качественного контент-анализа были выявлены 33 пары оппозиций основных свойств чувства счастья. С более подробным описанием специфики выборки и методологическим обоснованием этого этапа исследования можно ознакомиться в опубликованной статье автора (Анашкин, 2025).

Обобщая полученные результаты (см. таблицу 1 в Дополнительных материалах), обозначим, что при обработке феноменологического материала в рамках качественного контент-анализа использовались приемы синхронной агрегации и синхронной фрагментации (Petitmengin et al., 2019) при выявлении качественных компонентов чувства счастья и их личностных смыслов. Для анализа рефлексивно отбирались те фрагменты интервью, в которых испытуемые говорили о чувствуемой специфике переживания счастья (дескриптемы), затем кодировались аналитически содержательные единицы, связанные со спецификой данности счастья в чувствуемом опыте, и герменевтически объединялись в «синхронные описательные категории» (Petitmengin et al., 2019, p. 712) согласно теоретической рамке исследования. Результатом контент-анализа выступал подсчет количественной представленности каждой феноменологической категории относительно других в материалах интервью.

Таким образом, было выделено 33 пары категорий (перечислены с общей частотностью во всех интервью в таблице 1 в Дополнительных материалах: качественной динамики ощущений в счастье, отвечающих на вопрос, как можно охарактеризовать чувство (субъективное состояние), когда индивид счастлив. В описании приведены личностные смыслы каждой категории и психолингвистически синонимичные вербальные формы в контексте речи испытуемых.

Указанные категории в соответствии с валидизацией в рамках герменевтического круга были представлены в биполярных шкалах опросника – от отсутствия признака (ослабления) к его наличию (усилению).

В рамках **следующего этапа исследования** (формирующего эксперимента) были сформированы три экспериментальные группы (n = 42 в каждой; общее число испытуемых = 126). **Первая группа** проходила первичный замер по СД счастья, затем осуществлялось фокусирование на персональном опыте счастья через проективную работу, соотнесение с подобранными алгоритмами ИИ фрагментами текстов и довербальную рефлексию в жесте, затем проводился повторный замер.

Фрагменты художественных текстов для контроля надежности отбирались с использованием языковой модели Deep Seek-V3.2 и учетом тематической направленности на состояние счастья, объема текста (от 40 до 150 слов), а также разнообразия жанров и культурной принадлежности авторов (помимо отечественных источников использовались переводы произведений англо- и франкоязычных авторов). Итоговая подборка из 10 фрагментов подверглась проверке (устранению ИИ-галлюцинаций через поиск точных цитат в указанных ИИ первоисточниках) и независимой оценке двумя экспертами, имеющими степень магистра психологии, на предмет соответствия заявленной феноменологии счастья. Расчет коэффициента каппа Коэна (κ) выявил значение 0.75 — существенный уровень межэкспертного согласия по классификации Лэндиса и Коха (Landis & Koch, 1977).

**Во второй группе** замеру предшествовало фокусирование по МАК, после первого замера следовала работа с текстами и довербальная рефлексия счастья в жесте, затем итоговый замер. **Третья группа** прошла фокусирование по МАК и довербальную рефлексию в жесте между двумя замерами без текстов. Подобный дизайн с повторными измерениями и проективными методами позволил активизировать довербальный компонент опыта и оценить влияние стимулов на динамику квалиа.

### Статистический анализ данных

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием программного обеспечения Jamovi, версия 2.7 (The jamovi project, 2025). На первом этапе проводился расчет описательных статистик и проверка распределения признаков на нормальность с помощью критерия Шапиро–Уилка. Для выявления латентной структуры СД счастья применялся разведочный факторный анализ (РФА). Извлечение факторов проводилось методом главных осей (Principal Axis Factoring, PAF) в сочетании с косоугольным вращением Облимин (Oblimin). Оптимальное количество факторов определялось на основе параллельного анализа (Costello & Osborne, 2005).

На втором этапе для оценки динамики показателей счастья внутри каждой из трех групп применялся байесовский парный *t*-критерий (Bayesian paired-samples *t*-test) с априорным распределением Коши (масштабный параметр $r = 0.707$), что позволило количественно оценить степень подтверждения альтернативной гипотезы о наличии различий между замерами до и после экспериментального воздействия через фактор Байеса ($BF_{10}$), избегая дихотомической интерпретации *p*-значений (Jeffreys, 1961).

Для детализации эффектов экспериментального воздействия в рамках третьей группы (n = 42) применялся байесовский дисперсионный анализ с повторными измерениями (Bayesian Repeated Measures ANOVA) с последующими пост-хок сравнениями, что позволило эмпирически определить, по каким именно пунктам СД счастье наиболее выраженно отличается от других позитивных состояний (Wagenmakers et al., 2018).

Построение семантических пространств позитивных состояний осуществлялось в русле психосемантической традиции В.Ф. Петренко (Петренко, 2010): семантическое пространство строилось по системе координат чувствуемого опыта, в котором каждое из сопоставляемых состояний (счастье, радость, восторг, удовлетворение, удовольствие, а также нейтральное «самоощущение») получает собственные координаты. Координаты вычислялись как стандартизированные z-оценки, что позволило сопоставить состояния между собой в единой метрике независимо от исходной семибалльной шкалы пунктов СД.

## Результаты

### *Описательные статистики и распределение признаков*

Анализ описательных статистик по всем 33-м пунктам СД счастья ($N = 126$) выявил выраженную тенденцию к положительному ответу. Проверка допущений показала, что распределение данных по всем шкалам значимо отличается от нормального (критерий Шапиро–Уилка: $p < 0.001$ для всех пунктов; статистика $W$ варьировала от 0.745 до 0.953), что обусловило нецелесообразность применения параметрических методов и необходимость опоры на байесовские подходы на последующих этапах.

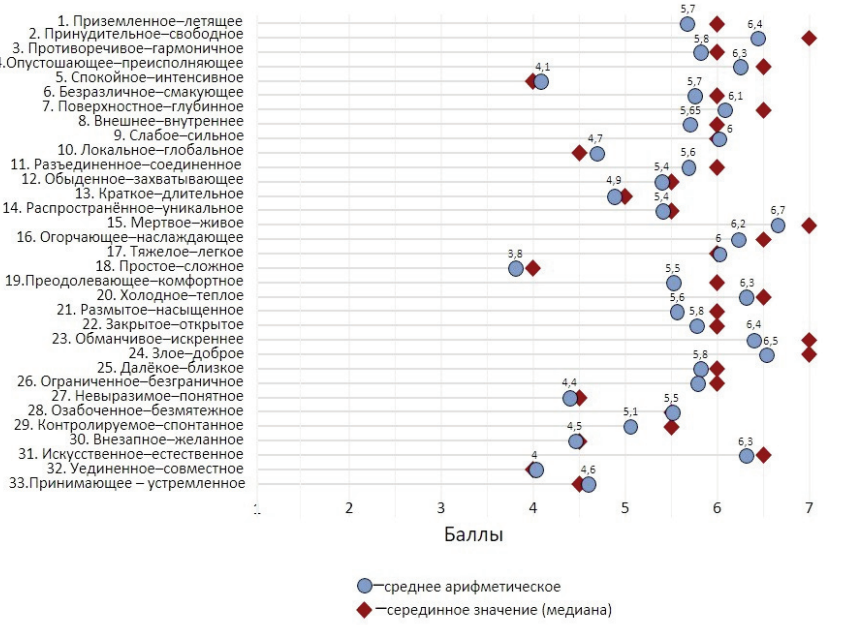
На основании анализа средних был осуществлен переход от исходных 33 пунктов к сужению пула признаков. Выделился **инвариантный паттерн** из 22-х высокооцениваемых маркеров чувства счастья («летящее», «свободное», «гармоничное», «преисполняющее», «смакующее», «глубинное», «внутреннее», «сильное», «соединенное», «живое», «наслаждающее», «легкое», «комфортное», «теплое», «насыщенное», «открытое», «искреннее», «доброе», «близкое», «безграничное», «безмятежное», «естественное»), продемонстрировавших средние оценки выше 5.5 балла.

Полный профиль средних и медианных оценок по всем пунктам инструмента представлен на рисунке 2.

Из анализа средних видно, что самые высокие оценки (кроме «преисполняющего», «наслаждающего» и «теплого») получают маркеры, означающие общие витальные признаки: «свободное» (6.4), «глубинное» (6.1), «живое» (6.7), «искреннее» (6.4), «доброе» (6.5), «естественное» (6.3), — менее информативные с точки зрения внутренней динамики переживания.

*Рисунок 2*

**Профиль средних и медианных значений по пунктам СД счастья**




*Разведочный факторный анализ и структурная валидность*

С целью выявления паттернов ощущений в состоянии счастья был проведен РФА усредненных оценок СД. На основе параллельного анализа была подтверждена четырехфакторная структура, которая в совокупности объяснила значимую долю дисперсии.

Для проверки адекватности проведения ФА на выборке были рассчитаны стандартные показатели. Мера KMO составила 0.800, что соответствует хорошему уровню адекватности выборки (по классификации Kaiser, 1974). Тест Бартлетта на сферичность показал значимые результаты: $\chi^2 = 1847$, df = 528, $p < 0.001$, что свидетельствует о наличии достаточных корреляций между переменными для проведения ФА.

Четыре выделенных фактора в совокупности объяснили 41.2% общей дисперсии. Индивидуальный вклад каждого фактора составил: Фактор 1 — 14.52% (SS = 4.79), Фактор 2 — 10.94% (SS = 3.61), Фактор 3 — 9.29% (SS = 3.06), Фактор 4 — 6.47% (SS = 2.14). Полученные показатели находятся в диапазоне, характерном для психосемантических исследований, где многомерность субъективного опыта не позволяет достичь высокой кумулятивной объясненной дисперсии при сохранении содержательной интерпретируемости каждого фактора. Отметим, что в работах В.Ф. Петренко (Петренко, 2010) типичные значения кумулятивной дисперсии для СД колеблются в диапазоне 40–70%, при этом первые два фактора обычно захватывают основную часть структурированного смысла.

Первый фактор, условно обозначенный как «Наслаждение и гармония», объединяет маркеры, отражающие переживание счастья как состояния эмоционального комфорта, внутренней целостности и отсутствия напряжения: «легкое», «комфортное», «наслаждающее», «безмятежное», «гармоничное», «теплое», «свободное», «преисполняющее», «искреннее», «летящее» и «понятное». Обратная факторная нагрузка пункта «простое — сложное» указывает на то, что в данной специфике счастье воспринимается именно как простое, а не сложное переживание.

Второй фактор («Витальность») включает категории, указывающие на общую глубину, живость и естественность чувства счастья, но **не дает его явных ощущаемо-специфических признаков**.

Третий фактор, интерпретируемый как «Интенсивность и динамика», характеризует энергию, яркость и степень захваченности субъекта переживанием, дифференцируя будничное и спокойное от увлеченного и насыщенного. Наиболее высокие факторные нагрузки зафиксированы для шкал «спокойное — интенсивное» и «обыденное — захватывающее». При этом **практически все маркеры** (кроме «насыщенное»)**, входящие в этот фактор, обладают средними оценками**.

Четвертый фактор («Мотивация и включенность») имеет наиболее разнородную структуру, объединяя временные, пространственные и модальные характеристики переживания счастья в связи с мотивацией: желанное, длительное, понятное, глобальное и совместное. Обратная нагрузка пункта «контролируемое — спонтанное» свидетельствует о том, что фактор ассоциируется с контролируемым, а не спонтанным характером переживания. Кроссзагрузка пункта «Невыразимое — понятное» в первом и четвертом факторах отражает его неспецифическую природу в феноменологическом пространстве счастья, указывая на принадлежность к разным конструктам. Матрица факторных нагрузок представлена в таблице 2 в Дополнительных материалах.

Семь пунктов опросника не продемонстрировали значимых факторных нагрузок ни по одному из выделенных конструктов в поперечном срезе, что послужило эмпирическим основанием для гипотезы об отдельной латентной категории «Динамика Я»: 6 «безразличное — смакующее», 9 «слабое — сильное», 11 «соединенное — разъединенное», 14 «распространенное — уникальное», 22 «закрытое — открытое», 25 «далекое — близкое», 26 «ограниченное — безграничное».

По результатам РФА видно, что большинство высоко оцениваемых (из 22) на основании анализа средних и концептуально информативных маркеров: «легкое», «комфортное», «наслаждающее», «безмятежное», «гармоничное», «теплое», «свободное», «преисполняющее», «искреннее», «летящее», — состоят в одном факторе и соотносятся друг с другом.

### *Байесовский парный t-критерий*

Для оценки влияния экспериментальной стимуляции на выраженность отдельных маркеров счастья был проведен байесовский парный *t*-критерий для всей совокупности пунктов СД (N = 126). Анализ выявил выраженную специфичность воздействия в разрезе экспериментальных дизайнов.

В рамках первого дизайна стимуляция вызвала статистически значимые сдвиги по девяти пунктам (с $BF_{10} > 10$), отражающим трансформацию глубины, полноты и подлинности переживания. Наиболее сильные доказательства наличия эффекта (экстремальные и очень сильные значения $BF_{10}$) были зафиксированы для шкал 13 «краткое — длительное» ($BF_{10} = 2169.42$), 28 «озабоченное — безмятежное» ($BF_{10} = 430.46$), 7 «поверхностное — глубинное» ($BF_{10} = 273.84$), 4 «опустошающее — преисполняющее» ($BF_{10} = 99.39$), 26 «ограниченное — безграничное» ($BF_{10} = 89.61$) и 31 «искусственное — естественное» ($BF_{10} = 83.34$). Существенные положительные изменения также затронули пункты: 9 «слабое — сильное» ($BF_{10} = 65.88$), 11 «соединенное — разъединенное» ($BF_{10} = 53.51$) и 14 «распространенное — уникальное» (BF = 58.98). Сильные доказательства роста демонстрирует пункт 23 «обманчивое — искреннее» ($BF_{10} = 13.23$). Умеренные доказательства — 18 «простое — сложное» ($BF_{10} = 4.05$) и 3 «противоречивое — гармоничное» ($BF_{10} = 2.96$)

Во втором экспериментальном дизайне динамика изменений была значительно более слабой: для большинства пунктов факторы Байеса остались в зоне неопределенности или поддержали нулевую гипотезу (все $BF_{10} < 1$), что свидетельствует о стабильности оценок при данном виде воздействия. Единственным пунктом, продемонстрировавшим умеренные доказательства, стал 18 «простое — сложное». Слабые доказательства продемонстрировали пункты 6 «безразличное — смакующее», 15 «мертвое — живое», 23 «обманчивое — искреннее», 30 «внезапное — желанное».

В третьем дизайне выраженная перестройка паттерна была обнаружена исключительно для шкалы 31 «искусственное – естественное» ($BF_{10} = 42.07$), что указывает на специфическое влияние процедуры на восприятие подлинности переживания и обеспечивает очень сильные доказательства в пользу данного сдвига. Это согласуется с тем, что единственной шкалой с умеренными доказательствами роста оказалась 23 «обманчивое — искреннее» ($BF_{10} = 7.07$). Полный профиль коэффициентов Байеса для всех пунктов в разрезе дизайнов представлен в таблице 3 в Дополнительных материалах.

По общим данным, в результате воздействия переживание счастья характеризуется как уникальное, более живое и естественное с умеренной степенью доказательств. В отношении специфических качеств чувствования счастья как такового изменения оказываются более тонкими (сложно уловимыми): свойства гармоничности и безграничности возрастают со слабыми доказательствами.

Вместе с тем значимо проявляющиеся на данном этапе маркеры длительности, силы, живости, естественности, сложности и уникальности либо не имеют высоких оценок по анализу средних, либо не связаны в факторной структуре с большинством других маркеров.

### Спецификация и дифференциация чувства счастья от других позитивных состояний: байесовский дисперсионный анализ

Для детализации эффектов экспериментального воздействия в рамках третьей выборки ($N = 42$) применялся байесовский дисперсионный анализ с

повторными измерениями (Bayesian Repeated Measures ANOVA) и последующими апостериорными сравнениями (Post Hoc Comparisons). Был проведен последовательный анализ 33 пунктов СД по шести объектам (самоощущение, радость, восторг, удовлетворенность, удовольствие, счастье) с целью нахождения дифференцирующей инварианты счастья. В результате были отобраны четыре пункта (3, 7, 14, 26), эмпирически продемонстрировавшие наибольшие дифференцирующие возможности (см. рисунок 3).

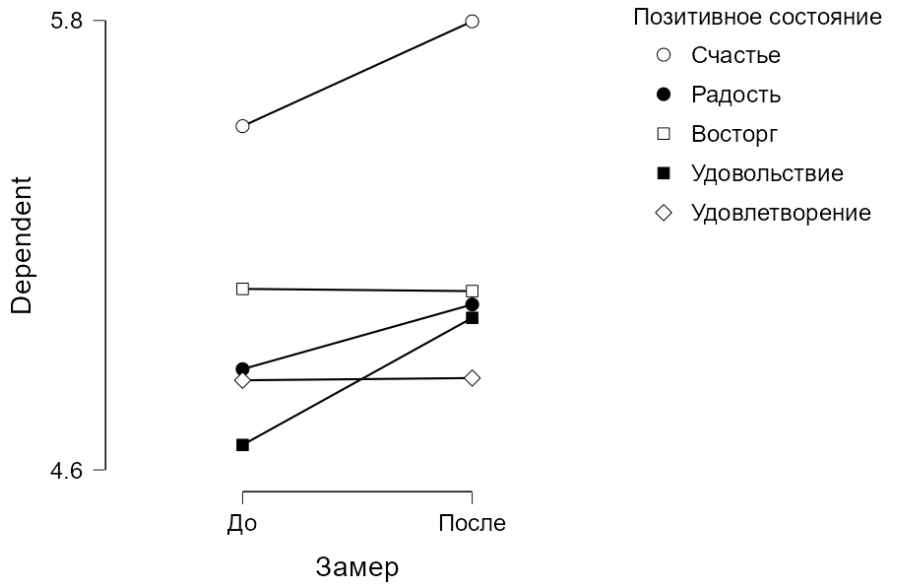
Основным ресурсом интерпретации в этом разделе выступают именно результаты дисперсионного анализа с апостериорными сравнениями, а не байесовский парный *t*-критерий, поскольку ANOVA сопоставляет состояния друг с другом напрямую и нагляднее показывает, где именно счастье отделяется от остальных, тогда как парный *t*-критерий отражает лишь внутригрупповой сдвиг «до — после» для одного состояния.

Пункт 7 «поверхностное — глубинное» выступает наиболее надежным дискриминатором: счастье оценивается как максимально глубинное переживание ($M = 5.74$ до стимуляции; $M = 5.93$ после), значимо превосходя восторг ($M = 4.83$ до; $M = 4.95$ после) и радость ($M = 5.02$ до; $M = 5.10$ после). Разрыв между счастьем и восторгом составляет 0.91 балла до стимуляции и 0.98 балла после, что подтверждает гипотезу о глубинной природе счастья в отличие от других позитивных состояний.

Пункт 3 «противоречивое — гармоничное» фиксирует счастье как наиболее внутренне согласованное состояние ($M = 5.67$ до; $M = 5.93$ после), превосходящее радость ($M = 4.90$ до; $M = 5.40$ после) и восторг ($M = 5.26$ до; $M = 5.50$

*Рисунок 3*

**Динамика оценок по пунктам, специфически отделяющих счастье от иных позитивных состояний (пункты 3, 7, 14, 26)**



после). При этом радость демонстрирует наибольший рост гармоничности (+0.50 балла), тогда как удовлетворение показывает снижение ($M$ = 5.69 до; $M$ = 5.40 после).

Пункт 14 «распространенное — уникальное» подчеркивает исключительность счастья, демонстрируя выраженный рост уникальности после воздействия (+0.52 балла: с $M$ = 4.98 до $M$ = 5.50) на фоне стабильности или снижения оценок у иных состояний. Восторг остается стабильно низким ($M$ = 4.60 до; $M$ = 4.62 после), а радость даже показывает снижение уникальности ($M$ = 4.57 до; $M$ = 4.36 после).

Пункт 26 «ограниченное — безграничное» подтверждает, что только счастье сохраняет высокую безграничность ($M$ = 5.69 до; $M$ = 5.83 после), в отличие от восторга, оценки которого снижаются ($M$ = 5.64 до; $M$ = 5.24 после). Радость демонстрирует умеренный рост безграничности ($M$ = 4.98 до; $M$ = 5.31 после), однако абсолютные значения остаются ниже, чем у счастья.

Таким образом, выделенные координаты формируют надежный дифференциальный профиль счастья как гармоничного, глубинного, уникального и безграничного чувства, феноменологически четко отделяющего его от других позитивных состояний. При этом маркер «глубинное» не усиливается в результате воздействия и не связывается в факторной структуре с большим количеством высоко оцениваемых маркеров, а маркер «уникальное» оказывается не связан в рамках ФА, а также не входит в число высоко оцениваемых маркеров по анализу средних, что не дает возможности включить данные маркеры в ядро специфицирующих состояние счастья, однако их дифференцирующая способность остается несомненной.

## Синтез качественного и статистического анализа маркеров через построение семантического пространства

Посредством предшествующих четырех ступеней анализа был выявлен круг инвариантных признаков счастья, однако в рамках разных методов статистической обработки данных его звенья имели различное значение и связанность. В связи с этим основной верифицирующий этап был осуществлен за счет синтеза результатов качественного контент-анализа (через индикатор частотности его категорий в материалах интервью) и статистических данных. Семантическое пространство было построено на основе контраста между инвариантным ядром чувствования счастья (Ф.1. Инвариантная специфика) и оставшимися пунктами СД (Ф.2. Общая выраженность), отнесенными к общим/вариативным маркерам. В инвариантное ядро вошли 11 высокочастотных маркеров, выявленных в рефлексивно-феноменологических интервью (см. таблицу 1 в Дополнительных материалах) и *при этом* продемонстрировавших среднюю оценку выше 5.5 балла в статистическом анализе: **преисполняющее (386), безмятежное (212), смакующее (203), наслаждающее (152), гармоничное (145), свободное (124), соединенное (117), сильное (110), теплое (96), безграничное (73), внутреннее (71)**.

Координаты шести состояний в получившемся двухфакторном пространстве («Инвариантная специфика» и «Общая выраженность», Z-оценки) представлены в таблице 4 в Дополнительных материалах, семантическое пространство — на рисунке 4.

Нейтральное «самоощущение» закономерно занимает крайне отрицательную позицию по обоим факторам (Z = −2.01 и Z = −1.43 соответственно), подтверждая его роль контрольного фона, лишенного как ядерных, так и периферийных маркеров позитивного переживания. «Счастье» демонстрирует максимальную выраженность по фактору «Инвариантная специфика» (Z = 1.09) при умеренно положительном значении по фактору «Общая выраженность» (Z = 0.91), что свидетельствует о его сосредоточенности именно вокруг инвариантных, ядерных маркеров переживания. «Восторг», напротив, демонстрирует обратное соотношение: умеренную выраженность по Инвариантной специфике (Z = 0.73) и максимальное значение по фактору «Общая выраженность» (Z = 1.22) — то есть восторг в большей степени активирует широкий спектр вторичных дескрипторов, чем инвариантных. «Радость» занимает промежуточную сбалансированную позицию (Z = 0.41 и Z = 0.69), а «удовлетворение» и «удовольствие» располагаются в зоне низких или отрицательных значений по обоим факторам, отличаясь тем самым от группы интенсивных позитивных состояний.

*Рисунок 4*

**Семантическое пространство «Инвариантная специфика × Общая выраженность»**

Из построенного семантического пространства можно сделать вывод, что счастье воспроизводимо занимает качественно иную позицию среди сопоставляемых позитивных состояний. Это дает независимое от апостериорного отбора отдельных пунктов подтверждение основному выводу статьи о наличии инвариантного, качественно специфицированного ядра маркеров чувствования счастья: **преисполняющее, безмятежное, смакующее, наслаждающее, гармоничное, свободное, соединенное, сильное, теплое, безграничное, внутреннее.**

## Обсуждение

Полученные результаты подтвердили, что счастье обладает устойчивым феноменологическим профилем, который дифференцирует его от иных позитивных состояний, даже тех, что совпадают с ним или превосходят его (восторг) по другим характеристикам. Выявленное ядро маркеров (включающее «безграничное», «гармоничное», «преисполняющее», «наслаждающее», «сильное» и др.) как в качественной, так и в количественной оценке свидетельствует о существовании инвариантного базиса чувства счастья, что согласуется с философскими и психологическими концепциями, рассматривающими счастье как предельное (безграничное, преисполняющее, свободное, безмятежное, сильное), гармоничное (соединенное с миром) и приятное (наслаждающее, смакующее, теплое) внутреннее состояние, а не просто как сумму позитивных эмоций или реализованных целей, смыслов и ценностей.

Байесовский дисперсионный анализ продемонстрировал, что состояния счастья, восторга и радости, значительно превышающие по оценкам СД обыденное состояние (самоощущение), удовлетворенность и удовольствие, образуют единый кластер высокоинтенсивных переживаний, статистически неразличимых по общему уровню выраженности.

Анализ специфических феноменологических координат (ANOVA) показал, что счастье также отлично от восторга и радости по своей внутренней структуре. Счастье дифференцируется в первую очередь как глубинное, гармоничное, уникальное и безграничное переживание. В то время как восторг и радость могут быть высокими по интенсивности, они оцениваются испытуемыми как более поверхностные, ограниченные в ощущении, менее гармоничные и исключительные. Это дает эмпирическое основание для утверждения, что счастье не является просто более сильной или продолжительной радостью, но представляет собой состояние иной качественной природы.

Особого внимания заслуживают результаты РФА, выявившие четырехфакторную структуру СД («Наслаждение и гармония», «Витальность», «Интенсивность и динамика», «Мотивация и включенность») и парадоксальные показатели ряда пунктов. Семь пунктов, не продемонстрировавших значимых факторных нагрузок (включая пункты «распространенное — уникальное», «ограниченное — безграничное», «слабое — сильное» и другие), были нами предварительно интерпретированы как латентная категория «Динамика Я». Последующий экспериментальный анализ подтвердил эвристическую

ценность этого предположения: именно пункты 14 («уникальное») и 26 («безграничное»), не вошедшие в базовые факторы, оказались наиболее чувствительными к экспериментальной стимуляции и главными дискриминаторами счастья. Это указывает на то, что феноменологические маркеры, связанные с трансформацией самоощущения и выходом за пределы обыденного опыта, могут не формировать устойчивых корреляционных паттернов в опросниках, но играть критическую роль в актуальной динамике чувства счастья.

Анализ эффектов экспериментальной стимуляции выявил ее избирательный характер. С одной стороны, байесовский ANOVA показал, что воздействие не ломает иерархическую структуру позитивных состояний, оказывая аддитивное, равномерное влияние на общий уровень их выраженности: профиль состояний остается структурно стабильным. С другой стороны, байесовский парный t-критерий зафиксировал выраженную специфичность сдвигов в зависимости от дизайна. Такая чувствительность к видам стимуляции при общей инструкции на вчувствование в персональный опыт может указывать на зависимость оценок феноменологии счастья от специфики стимульного материала: работа только по рефлексивным текстам других авторов (первый дизайн) влияет на испытуемых сильнее без предварительной работы с МАК (2 дизайн), в то время как погружение в сугубо личное переживание испытуемых только по МАК (3 дизайн) значимо усиливает только маркеры аутентичности (искреннее, естественное).

В связи с этим кажется перспективным предъявление большой выборке краткой формы СД счастья применительно к тем же состояниям для выявления общего паттерна оценки вне зависимости от воздействия.

## Заключение

Таким образом, переживание счастья может быть дифференцировано в пяти основных рефлексивных доменах: объекты счастья, способы достижения счастья, нейрофизиологические параллели переживания счастья, качественная специфика чувства счастья и смысл переживания счастья. В настоящем исследовании мы предприняли попытку специфицировать и дифференцировать чувствование счастья по его инвариантному паттерну. В результате качественного контент-анализа рефлексивно-феноменологических интервью были выявлены 33 пары маркеров счастья (с их относительной частотностью), которые составили СД счастья. Повторные измерения СД до и после применения методики фокусирования на чувствуемом опыте в рамках формирующего эксперимента выявили предпочитаемые, связанные, динамические и дифференцирующие оценки маркеров по шкалам.

На основании анализа средних и медиан выделяется инвариантный паттерн из 22-х высоко оцениваемых маркеров состояния счастья: «летящее», «свободное», «гармоничное», «преисполняющее», «смакующее», «глубинное», «внутреннее», «сильное», «соединенное», «живое», «наслаждающее», «легкое», «комфортное», «теплое», «насыщенное», «открытое», «искреннее», «доброе», «близкое», «безграничное», «безмятежное», «естественное» (демонстрируют оценки

средних > 5.5). Вслед за этим был проведен РФА, выделивший 4 основных фактора и ряд независимых пунктов. По результатам РФА видно, что большинство высоко оцениваемых маркеров на основании анализа средних: «легкое», «комфортное», «наслаждающее», «безмятежное», «гармоничное», «теплое», «свободное», «преисполняющее», «искреннее», «летящее», — состоят в одном факторе и соотносятся друг с другом.

Агрегированные данные t-тестов подтвердили наибольшую надежность изменений в оценках маркеров живости, искренности, преисполнения, сложности, длительности, естественности и уникальности чувствования счастья, которые имеют общий характер и отражают скорее аутентичность работы с переживанием счастья, подчеркивая его витальную полноту. Слабые, но имеющиеся доказательства положительных изменений **по всем трем** группам продемонстрировали маркеры «гармоничное», «сильное» и «безграничное».

С целью проверки дифференциации счастья от других позитивных состояний был проведен дисперсионный анализ ANOVA, показавший наибольшую дифференцирующую способность маркеров «безграничное», «гармоничное», «уникальное», «глубинное» (два последних маркера не связаны в рамках РФА, не частотны в контент-анализе, имеют концептуально общий характер, а «уникальное» в среднем также оценивается невысоко — поэтому являются *интердифференциальными*, но не специфицирующими). Построено семантическое пространство для независимой проверки инвариантности маркеров, которое выявил более высокую характеристику состояния счастья относительно других позитивных состояний по маркерам, выделенным на основании синтеза частности категорий-маркеров в качественном контент-анализе и высоты их оценок в формирующем эксперименте. В указанную инварианту семантического пространства вошла 1/3 положительных полюсов пунктов СД: **преисполняющее, безмятежное, смакующее, наслаждающее, гармоничное, свободное, соединенное, сильное, теплое, безграничное, внутреннее**.

Таким образом, **наиболее частотное, специфицирующее и дифференцирующее значение** в результате всех этапов анализа имеют маркеры: **«гармоничное»** — выражен во всех типах анализа, хотя имеет слабые доказательства усиления по t-тестам, **«преисполняющее»** (кроме дифференциации), **«безграничное»** (кроме связанности в РФА и слабые доказательства усиления по *t*-тестам), **«сильное»** (кроме дифференциации и слабые доказательства усиления по *t*-тестам).

В заключение обозначим, что полученные данные формируют диагностическое основание чувства счастья как самостоятельного психологического состояния, обладающего уникальной феноменологической структурой, и открывают перспективы для разработки дифференцированных интервенций в области общей психологии и психотерапии.

## Литература


Анашкин, Н. Р. (2025). Состояние счастья в концепции феноменологической самоценности. *Мир психологии, 1*(120), 5–22. https://doi.org/10.51944/20738528_2025_1_5

Бройнинг, Л. Г. (2024). *Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин*. М.: МИФ.

Василюк, Ф. Е. (1984). *Психология переживания*. М.: Издательство Московского университета.

Визгин, В. П. (2020). *Наука в ее истории: взгляд философа* (2-е изд.). М.: Издательский дом ЯСК.

Вундт, В. (2014). *Введение в психологию*. СПб.: Лань.

Гилберт, Д. (2022). *Спотыкаясь о счастье*. М.: Альпина Паблишер.

Грот, Н. Я. (1880). *Психология чувствований в ее истории и главных основах: Исслед. Николая Грота*. СПб.: Типография Императорской Академии наук.

Джендлин, Ю. Т. (2018). *Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями*. М.: Корвет.

Дильтей, В. (2018). *Описательная психология*. М.: РИПОЛ классик.

Канеман, Д. (2022). *Думай медленно... решай быстро*. М.: Издательство АСТ.

Козин, Н. Г. (2022). *Счастье, что это? В поисках философских основ существования*. М.: Академический проект.

Леонтьев, А. Н. (2019). *Лекции по общей психологии*. М.: Смысл.

Леонтьев, Д. А. (2021). О счастье за рамками благополучия. *СоциоДиггер*, *2*(4), 9.

Маслоу, А. (2022). *Психология бытия*. М.: Академический проспект.

Петренко, В. Ф. (2010). *Основы психосемантики* (3-е изд.). Эксмо.

Петровский, В. А. (2014). Я: конфигурации артефакта. *Культурно-историческая психология, 10*(1), 61–78.

Петровский, В. А. (2019). Преодоление «схизиса»: в продолжение несостоявшегося диалога с Ф. Е. Василюком. *Культурно-историческая психология*, *15*(1). 64–69. https://doi.org/10.17759/chp.2019150107

Петровский, В. А. (2020, 11 ноября). *Вадим Петровский: «Переживание как деятельность»*. Психологическая газета. https://psy.su/feed/8689/

Пригожин, И., Стенгерс И. (1986). *Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой*. М.: Прогресс.

Рубинштейн, С. Л. (2022). *Основы общей психологии*. СПб.: Питер.

Симондон, Ж. (2024). *Психическая и коллективная индивидуация в свете понятий формы, информации, потенциала и метастабильности* (Я. И. Свирский, пер.; В. И. Аршинов, науч. ред.; 2-е изд.). Институт общегуманитарных исследований.

Старовойтенко, Е. Б. (2023). *Общая персонология*: *монография*. М.: Академический проект.

Старовойтенко, Е. Б., Брук, Ю. Я. (2025). Опыт персонологии счастья. *Психология. Журнал Высшей школы экономики, 22*(1), 60–79. https://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-1-60-79

Татаркевич, В. (1981). *О счастье и совершенстве человека*. М.: Прогресс.

Тихомиров, О. К. (1984). *Психология мышления: Учебное пособие*. М.: Изд-во Московского университета.

Улановский, А. М. (2024). *Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием* (3-е изд.). М.: Смысл.

Ухтомский, А. А. (2025). *Учение о доминанте*. М.: Изд-во Юрайт.

Шпет, Г. Г. (2010). *Философская критика: отзывы, рецензии, обзоры*. М.: РОССПЭН.


*Ссылки на зарубежные источники см. в разделе References.*

## References


Anashkin, N. R. (2025). Sostoyanie schast'ya v koncepcii fenomenologicheskoj samocennosti [The State of Happiness in the Concept of Phenomenological Self-Worth]. *Mir psihologii, 1*(120), 5–22. https://doi.org/10.51944/20738528_2025_1_5 (in Russian)

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health, 13*(1), 119. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119

Breuning, L. G. (2024). *Gormony schast'ya. Kak priuchit' svoj mozg vyrabatyvat' serotonin, dofamin, endorfin i oksitocin* [Hormones of happiness: How to train your brain to boost your serotonin, dopamine, endorphin, and oxytocin levels]. Mann, Ivanov i Ferber. (In Russian)

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 16*(6), 749-769. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807

Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 10*(1), 1-9. https://doi.org/10.7275/jyj1-4868

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour 2*, 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Dilthey, W. (2018). *Opisatel'naya psihologiya* [Descriptive psychology]. M.: RIPOL klassik. (in Russian)

Epicuro. (1973). *Opere* [Works] (2nd ed.). Turin: Einaudi. (In Italian)

Feldman, F. (2004). *Pleasure and the good life: Concerning the nature, varieties, and plausibility of hedonism*. Oxford University Press.

Frost, N. (2021). *Qualitative research methods in psychology: Combining core approaches* (2nd ed.). Open University Press.

Gendlin, E. T. (2018). *Fokusirovanie: Novyj psihoterapevticheskij metod raboty s perezhivaniyami* [Focusing: A new psychotherapeutic method of dealing with experiences]. M.: Korvet. (in Russian)

Gilbert, D. (2022). *Spotykayas' o schast'e* [Stumbling on Happiness]. M.: Alpina Publisher (in Russian)

Grot, N. Y. (1880). *Psihologiya chuvstvovanij v ee istorii i glavnyh osnovah*: *Issledovanie Nikolaya Grota*. [Psychology of feelings in its history and main foundations: A study by Nikolai Groth]. SPb.: Imperial Academy of Sciences. (In Russian)

Haybron, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusiveness of happiness and the limits of rationality*. Oxford University Press.

Heylbut, Ed. G. (1889). *Heliodori in ethica Nicomachea paraphrasis / Commentaria in Aristotelem Graeca*. Berlin: Reimer.

Jeffreys, H. (1961). *Theory of probability* (3rd ed.). Oxford University Press.

Kahneman, D. (2022). *Dumay medlenno, reshay bistro* [Thinking, fast and slow]. M.: AST. (in Russian)

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 107*(38), 16489–16493. https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107

Kaiser, H. F. (1974) An index of factorial simplicity. *Psychometrika, 39*(1), 31–36. https://doi.org/10.1007/BF02291575

Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above $75,000 per year. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 118*(4). https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118

Kozin, N. G. (2022). *Schast'e, chto eto? V poiskah filosofskih osnov sushchestvovaniya* [Happiness, what is it? In search of the philosophical foundations of existence]. M.: Akademicheskij proekt. (in Russian)

Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics, 33*(1), 159-174. https://doi.org/10.2307/2529310

Leont'ev, A. N. (2019). *Lekcii po obshchej psihologii* [Lectures on General Psychology]. M.: Smysl. (In Russian)

Leont'ev, D. A. (2021). O schast'e za ramkami blagopoluchiya [About happiness beyond well-being]. *SocioDigger*, *2*(4), 9–11. (in Russian)

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 57-62. https://doi.org/10.1177/0963721412469809

Maslow, A. (2022). *Psihologiya bytiya* [Toward a psychology of being]. M.: Akademicheskij Proekt. (in Russian)

Petitmengin, C., Remillieux, A., & Valenzuela-Moguillansky, C. (2019). Discovering the structures of lived experience: Towards a micro-phenomenological analysis method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 18*(4), 691-730. https://doi.org/10.1007/s11097-018-9597-4

Petrenko, V. F. (2010). *Osnovy psihosemantiki* (3-e izd.) [Fundamentals of Psychosemantics, (3rd ed.)]. Eksmo. (In Russian)

Petrovskij, V. A. (2014). Ya: konfiguracii artefakta [Me: Artifact configurations]. *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya, 10*(1), 63-78. (in Russian)

Petrovskij, V. A. (2019). Preodolenie «skhizisa»: v prodolzhenie nesostoyavshegosya dialoga s F. E. Vasilyukom. [Overcoming the «schism»: in continuation of the unaccomplished dialogue with F. E. Vasilyuk]. *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya*, *15*(1). 64–69. https://doi.org/10.17759/chp.2019150107 (in Russian)

Petrovskij, V. A. (2020, November 11). *Vadim Petrovskij: «Perezhivanie kak deyatelnost'»* [Vadim Petrovskij: «Experiencing as an activity»]. Psikhologicheskaya Gazeta. https://psy.su/feed/8689/ (In Russian)

Prigogin, I., & Stengers, I. (1986). *Poryadok iz khaosa: Novyi dialog cheloveka s prirodoi* [Order out of chaos: Man's new dialogue with nature]. M.: Progress. (In Russian)

Rubinshtejn, S. L. (2022). *Osnovy obshchej psihologii* [Fundamentals of general psychology]. SPb.: Piter. (in Russian)

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

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

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Shpet, G. G. (2010). *Filosofskaya kritika: otzyvy, recenzii, obzory* [Philosophical criticism: Responses, reviews, overviews]. M.: ROSSPEN. (in Russian)

Simondon, Zh. (2024). *Psihicheskaya i kollektivnaya individuaciya v svete ponyatij formy, informacii, potenciala i metastabil'nosti* [Psychic and collective individuation in the light of the concepts of form, information, potential and meta-stability] (Y. I. Svirsky, Trans.; V. I. Arshinov, Ed.; 2nd ed.). Institut Obshchegumanitarnykh Issledovanii. (In Russian)

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467–487. https://doi.org/10.1002/jclp.20593

Starovoytenko, E. B. (2023). *Obshchaya personologiya: monografiya* [General personology: A monograph]. M.: Proekt. (in Russian)

Starovoytenko, E. B., & Brook, Y. Y. (2025). Opyt personologii schast'ya [The experience of personology of happiness]. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics, 22*(1), 60–79. https://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-1-60-79 (In Russian)

Sumner, L. W. (1996). *Welfare, happiness, and ethics*. Oxford University Press.

Tatarkiewicz, W. (1981). *O schast'e i sovershenstve cheloveka* [On Happiness and Human Perfection]. M.: Progress. (in Russian)

The jamovi project. (2025). *jamovi* (Version 2.7) [Computer software]. https://www.jamovi.org

Tikhomirov, O. K. (1984). *Psihologiya myshleniya: Uchebnoe posobie* [Psychology of thinking: A textbook]. M.: Moscow University Press. (in Russian)

Uhtomskij, A. A. (2025). *Uchenie o dominante* [The doctrine of the dominant]. M.: Izdatel'svto Yurajt. (in Russian)

Ulanovskij, A. M. (2024). *Fenomenologicheskaya psihologiya: kachestvennye issledovaniya i rabota s perezhivaniem* [Phenomenological psychology: qualitative research and work with experience]. M.: Smysl. (in Russian)

Van Kaam, A. (1966). *Existential foundations of psychology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.

Vasilyuk, F. E. (1984). *Psihologiya perezhivaniya* [The psychology of experiencing]. M.: Moscow University Press. (in Russian)

Veenhoven, R. (2012). Happiness as a capability. In I. Walker & C. Cooper (Eds.), *The Oxford handbook of happiness*. Oxford University Press. 113-128.

Vizgin, V. P. (2020). *Nauka v eyo istorii: vzglyad filosofa*. [Science in its history: A philosopher's perspective] (2nd ed.). M.: Izdatel'skij dom YASK. (in Russian)

Vundt, V. (2014). *Vvedenie v psihologiyu* [Introduction to psychology]. SPb.: Lan'. (in Russian)

Wagenmakers, E.-J., Marsman, M., Jamil, T., Ly, A., Verhagen, J., Love, J., Selker, R., Gronau, Q. F., Šmíra, M., Epskamp, S., Matzke, D., Rouder, J. N., & Morey, R. D. (2018). Bayesian inference for psychology. Part II: Example applications with JASP. *Psychonomic Bulletin & Review, 25*(1), 58–76. https://doi.org/10.3758/s13423-017-1323-7

Wierzbicka, A. (2004). "Happiness" in cross-linguistic & cross-cultural perspective. *Daedalus, 133*(2), 34–43.