ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СОСТОЯНИЯ СЧАСТЬЯ

Н.Р. АНАШКИН
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва

Слово «счастье» и его эквиваленты (happiness, bonheur, felicità, μακαριότης) содержат универсальную отсылку к особому качеству переживания – живому, непосредственно чувствуемому индикатору, – который позволяет отождествлять разные названия этого переживания, используемые в других языках. За словом «счастье» стоит устойчивое качество опыта, узнаваемое в разных культурах: вербальные формы, выражающие данное чувство, выступают орудиями прояснения и обогащения (амплификации) переживания этого состояния. Работа с феноменологией субъективного качества помогает прояснить и детализировать переживание счастья. Знак, коим является слово, работает как аффективно-специфический интегратор многоаспектной семантики языка. Он оказывается конечным условием прояснения чувства счастья. Означение здесь служит обогащению неявного чувствования счастья путем помещения его в сознательную область Я (определение переживания по В.А. Петровскому). Контексты порождения и функционирования слова объединяются. При фокусировании на переживании счастья появляется перечень значений, описывающих основные чувствуемые качества его расширяющихся культурных координат. При этом выявляется центр – инвариантное содержание, отличающее состояние счастья от других состояний. Упоминание о счастье задает направление для такого переживания – проявляется актуальное единство аффекта и интеллекта в знаковом опосредствовании переживания (по Л.С. Выготскому). Цель исследования – выявление инвариантного паттерна переживания счастья. Для ее достижения осуществляются качественный контент-анализ материалов интервью на тему счастья и верификация выявленных качеств переживания счастья в попарных замерах семантического дифференциала до и после применения методики фокусирования по Ю. Джендлину.

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

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СЧАСТЬЯ

Исследование опирается на методологию экспериментальной психосемантики (по В.Ф. Петренко) и персонологии (интегральное направление психологии личности по В.А. Петровскому, Е.Б. Старовойтенко) применительно к смыслообразующим состояниям личности и следует *принципу синестезического обобщения как универсальной формы доязыковой категоризации* при работе со знаками качеств ощущений с использованием семантического дифференциала в рамках психосемантического подхода (Ч. Осгуд, Л. Маркс, В.Ф. Петренко). У Петренко (2021, с. 53) читаем: «...состояния, которые следуют за восприятием символа-раздражителя и необходимо предшествуют осмысленным операциям с символами», обозначаются прилагательными и причастиями. Данные его исследований показывают, что при оценке эмоционально-чувственных качеств мироощущения в семантическом пространстве, частным случаем которого выступает семантический дифференциал, проявляется принцип амодальности чувственной основы образа мира, совпадение вербальных знаков на уровне глубинной семантики: «...этот уровень категоризации является инвариантным, универсальным для всего человечества <...> значения на этом уровне погружены в чувственную ткань, существующую в специальной форме эмоционально насыщенной и нежестко структурированной образности, не несущей в себе завершенной предметно-

сти», при этом «переход на более глубинные уровни категоризации осуществляется аффектом как бы автоматически, не требуя постулируемого в психоанализе “активного вытеснения в бессознательное”» (Петренко, 2021, с. 72–73).

Другой опорой работы выступает персонология – методология междисциплинарного синтеза, сфокусированная на проблеме личности и объединяющая анализ фактов культуры, науки и практического опыта. В теоретической и эмпирической части используется триединство ее методов: герменевтика, рефлексия и концептуальное моделирование (Старовойтенко, 2023). Я обращаюсь также к установке описательной психологии Вильгельма Дильтея на раскрытие инвариантов сознания в приложении к различным явлениям (Дильтей, 2018, с. 32), развиваемой сегодня как поиск универсальных признаков феноменов переживания в присущих им категориях (Petitmengin, Remillieux, Moguillansky, 2019). Кроме того, я исхожу из *квалиа-подхода* к переживанию.

Обозначу ключевые термины 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 такового, характеризующийся субъективными качествами (ощущениями).

Квалиа – качественный аспект ощущения в терминологии аналитической философии (Фролов, Пономарев, 2024).

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

1) *протопереживание* как смыслообразующие (предшествующие смыслу) данные динамики *чувствования* (термин Н.Я. Грота (Грот, 1880) и А.А. Ухтомского (Ухтомский, 2025); у В.А. Петровского оно 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: «возможно бессознательное или, вернее, неосознанное чувство» (Рубинштейн, 2022, с. 15). В пространстве протопереживания выделяются «чувствуемое ощущение» – проявление контакта психики с совокупностью стимулов переживаемой ситуации (Джендлин, 2018, с. 66) – и эмоциональное предвосхищение по О.К. Тихомирову (1984, с. 49);

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 (что показано в концепции переживания Ф.Е. Василюка). Здесь работает многообразие оформляющих ощущение психических функций: объектное восприятие, предметная мотивация, эмоциональная регуляция, внимание, память, воображение, мышление и речь. Само же переживание определяется как *квалиа, помещенное в сознательное пространство Я*.

В рамках данной модели инвариант *чувства счастья* обретается в специфике протопереживания, которое, подобно водовороту, *«вращает» вокруг себя различные языковые значения, нисходя к инвариантному чувствуемому основанию этого состояния*. С опорой на эмпирический подход А. Ван Каама, исследовавшего необходимые и достаточные признаки *понятости* по Роджерсу, и выявившего универсальные составляющие этого феномена (Van Kaam, 1966; Улановский, 2024, с. 88), выводится гипотеза о существовании инвариантного *паттерна субъективных качеств отдельных состояний – инварианта чувствования*.

Квалиа-подход развивает решение проблемы диагностики переживаемого опыта, отмеченной Д. Канеманом (2022, с. 500), отделяя оценочные характеристики от не-

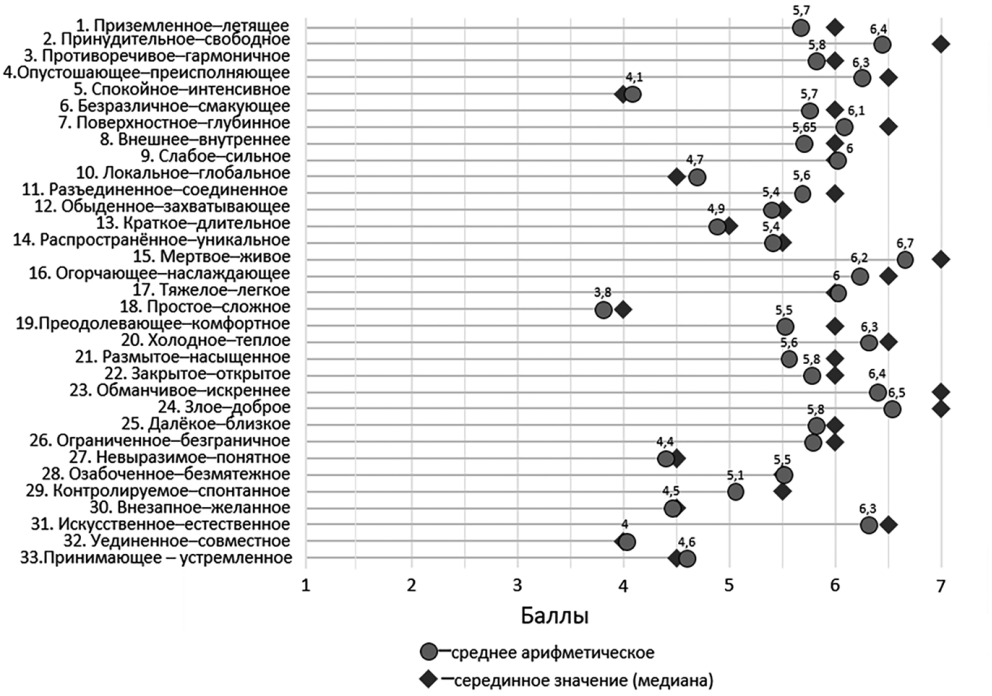

Рис. 1. Профиль средних и медианных значений по пунктам СД переживания счастья

посредственно испытываемых. Счастье изучено преимущественно в аспекте личностного смысла для вспоминающего и оценивающего Я, тогда как область протопереживания, присущего ощущающему Я, исследователи скорее актуализируют, чем действительно затрагивают. Настоящее исследование ставит целью восполнить этот пробел. Используется *многомерный подход* (Frost, 2021) в рамках поиска инвариантных ощущаемых параметров (маркеров) переживания счастья, их связей и динамики.

Цель исследования – выявить совокупность признаков (маркеров) счастья, которые феноменологически специфицируют и дифференцируют это переживание в аспекте его чувствуемой составляющей.

ПОСТРОЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выборку исследования составили 126 человек старше 18 лет (половина из них – мужчины), бóльшая часть из них – молодежь (средний возраст мужчин – 24,2 года; женщин – 23,9). В выборке были представлены учащиеся и люди разных профессий. Она отбиралась экспертами-психологами по результатам предварительной беседы, выявлявшей интенцию к самопознанию.

В исследовании использовался авторский семантический дифференциал переживания счастья (СД)[1]. Он содержит 33 пункта (рис. 1), каждый из которых представляет собой биполярную шкалу из двух антонимов, являющихся феноменологическими маркерами переживания счастья. Пункты оценивались по семибалльной шкале. Контроль валидности СД достигался путем пояснений экспертом-экспери-

[1] СД сгенерирован ранее методом качественного контент-анализа 30-ти рефлексивно-феноменологических интервью по выявлению маркеров чувствования счастья (Анашкин, 2025).

ментатором пунктов, вызывающих вопросы у испытуемых.

Эксперимент проводился в комфортной обстановке, что было задокументировано с помощью видео- и аудиозаписи. Сначала производился первичный замер СД («До»): участник заполнял СД посредством Google Форм.

Затем испытуемым предъявлялся проективный материал (метафорические ассоциативные карты – МАК (рис. 2), художественные тексты), который соотносился с персональным переживанием счастья испытуемыми. Переживание счастья по инструкции экспериментатора описывалось испытуемым в базовых терминах чувствуемых ощущений: «Каково счастье внутри вас? Как ведет себя счастье внутри вас? Каковы свойства счастья во внутреннем ощущении? Как можно охарактеризовать счастье в его основных признаках?».

Далее производился повторный замер СД («После»), который позволял обнаружить наиболее характерные для опыта счастья маркеры (значимо увеличившиеся оценки по полюсам пунктов СД) в результате работы испытуемого с проективным материалом.

Такой дизайн позволил активизировать довербальный компонент опыта и оценить влияние различных стимулов по отдельности и вчувствования в опыт счастья в целом на динамику оценок СД. Выявлялись маркеры счастья, отраженные в полюсах пунктов СД (см. рис. 1), со средними арифметическими оценками больше 5,5 или меньше 2,5, специфицирующие и дифференцирующие счастье от других

Рис. 2. Карты МАК

состояний (восторг, удовлетворенность, радость удовольствие), к которым был применен тот же СД.

Были сформированы три *экспериментальные группы* (по 42 человека в каждой) для контроля влияния прайминга отдельно взятого стимульного материала: различие между группами в рамках вышеописанной процедуры эксперимента заключалось в специфике предъявляемого проективного стимульного материала.

Группа 1 заполняла СД счастья. Затем ее участникам предлагалось сфокусироваться на персональном опыте счастья посредством соотнесения его с десятью фрагментами текстов из художественных произведений. Для контроля того, насколько надежен выбор стимульного материала, эти фрагменты отбирались языковой моделью Deep Seek-V3.2 с учетом тематической направленности, ограничения объема (от 40 до 150 слов), разнообразия жанров и культурной принадлежности авторов (помимо отечественных источников использовались переводы англо- и франкоязычных). Подборка из десяти фрагментов прошла проверку на ИИ-галлюцинации (поиск точных цитат в первоисточниках) и независимую оценку двумя экспертами со степенью магистра психологии; каппа Коэна (к) = 0,75 – существенный уровень согласия по классификации Лэндиса и Коха (Landis, Koch, 1977). После прочтения испытуемым каждого текста ему задавался вопрос о том, описывает ли данный текст опыт счастья. Если да, то испытуемого просили охарактеризовать подобный опыт в его собственной жизни. Если нет – указать, каких ощущаемых признаков переживания не хватает в описываемом в тексте состоянии, чтобы его можно было назвать счастьем.

После этого осуществлялось повторное заполнение СД.

В группе 2 первичному замеру предшествовало использование метода фокусирования на опыте счастья посредством МАК. Испытуемый взакрытую выбирал карту-картинку, описывал изображенного на ней персонажа и его внутреннее состояние, отвечал на вопрос о том, счастлив ли персонаж в этом состоянии, затем представлял себе и описывал счастье в соответствующих условиях в терминах ощущаемых качеств. Затем ему давалась инструкция вообразить себя на этой картинке, исходя из собственного наличного состояния (контекста события, места, позы, внутреннего состояния), а после этого также соотнести его с состоянием счастья и описать этот опыт. Далее следовало заполнение СД, работа с текстами (по той же инструкции, что и в группе 1) и завершающее заполнение СД счастья для контроля влияния самих текстов на специфику переживания счастья (при том, что методика фокусирования предшествовала как заполнению СД, так и работе с текстами).

Группа 3 проходила только фокусирование с использованием МАК между двумя замерами.

Статистическая обработка выполнена в Jamovi, версия 2.7. Рассчитывались описательные статистики, распределение признаков проверялось на нормальность с помощью критерия Шапиро–Уилка.

Динамика показателей счастья внутри каждой из трех групп оценивалась с помощью байесовского парного t-критерия с априорным распределением Коши (r = 0,707), что позволило количественно оценить различия между группами, избегая дихотомической интерпретации p-значений (Jeffreys, 1961).

Семантическое пространство позитивных состояний строилось в русле психосемантической традиции, заложенной В.Ф. Петренко (2010): по системе координат чувствуемого опыта, где каждое из сопоставляемых состояний (счастье, радость, восторг, удовлетворение, удовольствие, нейтральное наличное самоощущение) получает собственные координаты. Координаты вычислялись как

нормированные оценки. Таким образом, удалось сопоставить различные состояния в единой метрике независимо от исходной семибалльной шкалы.

Для последовательных этапов статистического анализа были сформулированы следующие *статистические гипотезы*.

1. В совокупности маркеров чувства счастья существует инвариантное ядро высокооцениваемых признаков этого состояния.

2. Внутренняя структура переживания счастья является многомерной и описывается латентными факторами, отражающими качественно различные аспекты его чувствуемой составляющей.

3. Экспериментальная стимуляция оказывает специфическое влияние на динамику отдельных маркеров счастья, характер которой частично зависит от типа проективного материала.

4. Состояние счастья обладает дифференциальными индикаторами, отличающими его от смежных позитивных состояний (радости, восторга, удовольствия, удовлетворения) по совокупности показателей семантических шкал.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Описательные статистики и распределение признаков

Анализ описательных статистик по 33 пунктам СД счастья показал, что испытуемые демонстрируют выраженную тенденцию к смещению оценок в сторону правого (позитивного) полюса: распределение ответов тяготеет к высоким значениям (в диапазоне 4–7 баллов). Распределение данных по всем шкалам значимо отличается от нормального (критерий Шапиро–Уилка варьирует от 0,745 до 0,953, $p < 0,001$ (табл. 1 в дополнительных материалах[2]).

На основании анализа средних арифметических оценок пул из 33 пунктов был сужен. Выделились 22 маркера чувства счастья, оцениваемые как более свойственные ему («летящее», «свободное», «гармоничное», «преисполняющее», «смакующее», «глубинное», «внутреннее», «сильное», «соединенное», «живое», «наслаждающее», «легкое», «комфортное», «теплое», «насыщенное», «открытое», «искреннее», «доброе», «близкое», «безграничное», «безмятежное», «естественное»), со средними оценками выше 5,5: не оказалось ни одного маркера, оцениваемого ниже 2,5 баллов. Выбор в пользу правого полюса шкал очерчивает общий инвариант маркеров счастья.

Самые высокие оценки – кроме полюсов «преисполняющее», «наслаждающее» и «теплое» – получают маркеры общих витальных признаков: «свободное» (6,4), «глубинное» (6,1), «живое» (6,7), «искреннее» (6,4), «доброе» (6,5), «естественное» (6,3), – которые можно предварительно объединить в группу общих характеристик аутентичности счастья по отношению к индивидуальному мироощущению и самости (бессознательному, персональной ткани чувствования).

Разведочный факторный анализ

Анализ средних арифметических оценок выявил 22 высокооцениваемых маркера (остальные оказались неспецифичны для счастья и в связи с этим были исключены из дальнейшего рассмотрения с целью спецификации набора признаков счастья). Следующим шагом к выявлению инварианта чувства счастья стала проверка их внутренней согласованности и связности с помощью факторного анализа. Он проводился методом минимальных остатков с вращением Облимин. Итоговая трехфакторная структура (табл. 2 в дополнительных материалах) включает пункты с факторными нагрузками не менее 0,3. Число факторов определено с помощью метода

[2] Дополнительные материалы можно найти, пройдя по ссылке: https://disk.yandex.ru/d/1c5YkDRVoVjMzg

параллельного анализа, доля объясненной ими суммарной дисперсии – 42,7%. Наличие большого процента уникальности пунктов (необъяснимой в рамках предлагаемой разведочным факторным анализом структуры дисперсии) обусловливает необходимость дополнительного статистического анализа данных для построения на их основании итогового семантического пространства.

В результате разведочного факторного анализа было выделено три следующих фактора.

1. «Полнота ощущений» образован пунктами, характеризующими ресурсную (маркер «сильное»), насыщенную динамику открытости, искренности, смакования и близости, выражаемую метафорой полета («летящее», «легкое»), а также переживаемой бесконечности («безграничное»).

2. «Витальность» отражает внутреннюю глубину, естественность, искренность (пункт «Обманчивое–искреннее» дает более высокую факторную нагрузку на этот фактор, чем на фактор «Полнота ощущений»), свободу («Принудительное–свободное» – более высокая нагрузка, чем на фактор «Гармония») и положительный нравственный характер счастья.

3. «Гармония» описывает состояние, в котором отсутствуют разлад («безмятежное») и принуждение («свободное»), ничто не тяготит («легкое»), что выражается в ощущении экзистенциального комфорта и тепла.

Межфакторные корреляции (от 0,330 до 0,496) свидетельствуют об умеренных положительных связях между конструктами, что подтверждает их содержательную общность при сохранении статистической самостоятельности. В целом отсутствие экстремально высоких корреляций ($r < 0,80$) исключает проблему мультиколлинеарности. Выделенные факторы представляют собой валидные, статистически различимые, но содержательно связанные измерения позитивных состояний.

Байесовский парный t-критерий

При проведении байесовского анализа была выбрана априорная статистическая гипотеза, предполагавшая рост оценок СД счастья по каждому из 33 пунктов после экспериментального воздействия. Интерпретация коэффициентов Байеса (BF_{10}) проводилась с помощью шкалы Г. Джефферса (Jeffreys, 1961) в модификации М.Д. Ли и Э.-Дж. Вагенмейкерса (Lee, Wagenmakers, 2013) (табл. 3 в дополнительных материалах). Анализ показал, что в каждой группе после экспериментального воздействия росли оценки СД счастья (табл. 4 в дополнительных материалах).

В группе 1 воздействие метода фокусирования посредством использования проективного материала вызвало масштабные изменения в оценках испытуемых по множеству пунктов. Эти изменения отражают модификацию глубины, полноты, подлинности и временно́й протяженности переживания. Экстремальные доказательства в пользу альтернативной гипотезы (наличия изменений) зафиксированы в случае пунктов «Краткое–длительное» (2169,42), «Озабоченное–безмятежное» (430,46), «Поверхностное–глубинное» (273,84). Очень сильные доказательства увеличения оценки маркеров вследствие экспериментального воздействия получены в случае пунктов «Опустошающее–преисполняющее» (99,39), «Ограниченное–безграничное» (89,61), «Искусственное–естественное» (83,34), «Слабое–сильное» (65,88), «Распространенное–уникальное» (58,98), «Соединенное–разъединенное» (53,51). Умеренные доказательства изменений обнаружены в случае пункта «Простое–сложное» ($BF_{10} = 4,05$), тогда как в случае пункта «Противоречивое–гармоничное» ($BF_{10} = 2,96$) получены лишь анекдотические (слабые) доказательства.

В группе 2 динамика была значительно слабее: в случае большинства пунктов коэффициенты Байеса остались в зоне неопределенности или поддержали нулевую

гипотезу (все $BF_{10} < 1$), что свидетельствует о стабильности оценок. Умеренные доказательства наличия изменений были обнаружены только в оценке пункта «Простое – сложное» ($BF_{10} = 6,00$), слабые – пункта «Безразличное–смакующее» ($BF_{10} = 2,59$), анекдотические (слабые) доказательства в пользу альтернативной гипотезы – пункты «Мертвое –живое» ($BF_{10} = 2,29$) и «Тяжелое–легкое» ($BF_{10} = 1,13$).

В группе 3 анализ выявил очень сильные доказательства в пользу роста выраженности маркера, выраженного в пункте «Искусственное–естественное»: увеличилась оценка маркера «естественное» ($BF_{10} = 42,07$). Это говорит о специфическом влиянии фокусирования на переживании счастья с помощью МАК между первым и повторным замерами на восприятие подлинности этого переживания. Умеренные доказательства изменений обнаружены в оценке пунктов «Обманчивое–искреннее» ($BF_{10} = 7,07$) и «Преодолевающее–комфортное» ($BF_{10} = 1,83$).

Наиболее выраженные изменения во всей выборке в целом произошли в оценке следующих пунктов СД:

1) «Обманчивое–искреннее» – экстремальные доказательства наличия изменений ($BF_{10} = 973,78$);

2) «Опустошающее–преисполняющее» ($BF_{10} = 62,31$) и «Простое–сложное» ($BF_{10} = 52,68$) – очень сильные доказательства;

3) «Краткое–длительное» ($BF_{10} = 26,68$), «Искусственное–естественное» ($BF_{10} = 25,09$) и «Мертвое–живое» ($BF_{10} = 18,43$) – сильные доказательства;

4) «Распространенное–уникальное» ($BF_{10} = 9,81$), «Слабое–сильное» ($BF_{10} = 4,84$), «Противоречивое–гармоничное» ($BF_{10} = 4,37$), «Ограниченное–безграничное» ($BF_{10} = 2,95$) – умеренные доказательства.

В то же время показано, что оценки значительной части пунктов после экспериментального воздействия не изменились, что поддерживает нулевую гипотезу:

1) «Контролируемое–спонтанное» ($BF_{10} = 0,072$), «Приземленное–летящее» ($BF_{10} = 0,074$), «Внешнее–внутреннее» ($BF_{10} = 0,078$), «Спокойное–интенсивное» ($BF_{10} = 0,063$), «Уединенное–совместное» ($BF_{10} = 0,070$), «Огорчающее–наслаждающее» ($BF_{10} = 0,083$) – сильные доказательства в пользу нулевой гипотезы (отсутствует статистически значимый сдвиг оценок);

2) «Соединенное–разъединенное» ($BF_{10} = 0,17$), «Обыденное–захватывающее» ($BF_{10} = 0,10$), «Преодолевающее–комфортное» ($BF_{10} = 0,26$), «Далекое–близкое» ($BF_{10} = 0,12$), «Невыразимое–понятное» ($BF_{10} = 0,29$), «Внезапное–желанное» ($BF_{10} = 0,15$), «Принимающее–устремленное» ($BF_{10} = 0,26$) – умеренные доказательства в пользу нулевой гипотезы (сохраняется исходный уровень оценок);

3) «Безразличное–смакующее» ($BF_{10} = 0,42$), «Тяжелое – легкое» ($BF_{10} = 0,47$), «Холодное–теплое» ($BF_{10} = 0,59$), «злое–доброе» ($BF_{10} = 0,39$), «Озабоченное–безмятежное» ($BF_{10} = 0,46$) – анекдотические (слабые) доказательства в пользу нулевой гипотезы (стабильность оценок);

4) «Принудительное–свободное» ($BF_{10} = 1,19$), «Поверхностное–глубинное» ($BF_{10} = 1,92$), «Локальное–глобальное» ($BF_{10} = 1,09$), «Размытое–насыщенное» ($BF_{10} = 1,12$), «Закрытое–открытое» ($BF_{10} = 1,63$) – анекдотические (слабые) доказательства в пользу альтернативной гипотезы (есть минимальные изменения оценок).

Динамика оценок в трех группах различна: если в группе 1 их изменения масштабны, то в группе 2 они практически отсутствуют. В группе 3 выявлено специфическое влияние экспериментальной процедуры, которое проявилось в статистически значимом сдвиге оценки пункта «Искусственное–естественное» в сторону правого полюса. Это дает основания утверждать, что, во-первых, в ходе эксперимента испытуемые действительно входили в контакт с личным опытом счастья, а не формально

рассуждали о нем, во-вторых, опыт переживания счастья отмечен непосредственной, безыскусственной спецификой. Наибольшие изменения происходят в оценке маркеров, операционализированных полюсами СД «искреннее», «преисполненное», «сложное», «длительное», «живое» и «естественное». После экспериментального воздействия переживание счастья характеризуется как более подлинное, наполненное, уникальное и гармоничное. В то же время оценки значительной части пунктов (особенно связанных с валентностью (эмоциональной окраской) переживания, интенсивностью и пространственными характеристиками) были стабильными, что может указывать на ограниченность специфики содержания счастья, выявляемого только благодаря глубинной рефлексии при контакте с чувством.

Построение семантического пространства

Разведочный факторный анализ выступил инструментом утверждения итогового числа высоко оцениваемых маркеров счастья, которые были представлены соответствующими полюсами биполярных пунктов, составляющих факторную структуру СД. Синтез результатов различных факторно-аналитических процедур позволил выявить инвариант – устойчивую конфигурацию факторов, воспроизводимую независимо от конкретного метода их извлечения.

Таблица

Координаты позитивных состояний (нормированные оценки)

Позитивное состояние	Фактор 1	Фактор 2
Наличное самоощущение	–1,000	–1,000
Радость	–0,304	0,777
Удовлетворение	–0,645	0,036
Восторг	–0,163	0,852
Удовольствие	–0,587	0,285
Счастье	1,000	1,000

На основании факторных оценок позитивных состояний (см. в таблице) построено двумерное семантическое пространство (рис. 3). Фактор 1 («Усиление и дифференциация») задает ось различий

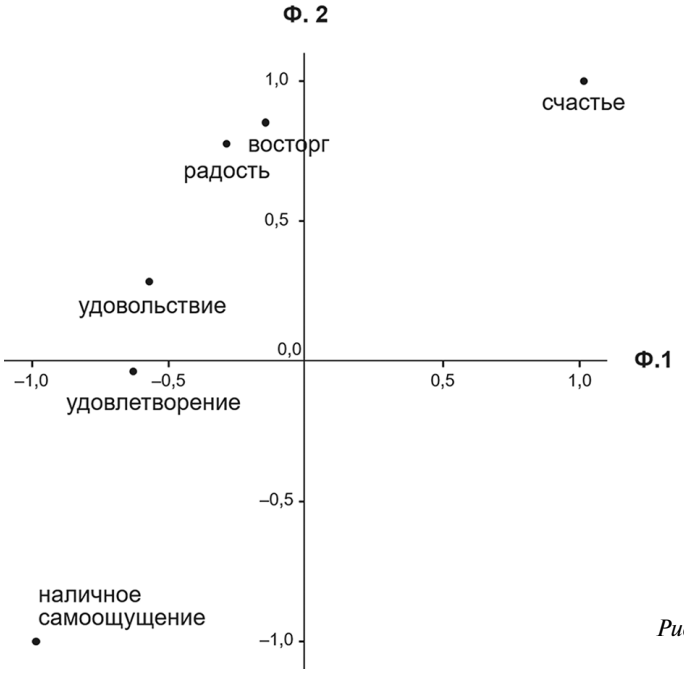

Рис. 3. Семантическое пространство
Ф. 1 – фактор 1; Ф. 2 – фактор 2

в степени выраженности и специфичности переживания; фактор 2 («Высокие оценки») отражает общую интенсивность позитивной оценки состояния.

Полный список маркеров, вошедший в фактор 1 (все пункты, оценки которых значимо возросли в результате вчувствования в опыт счастья), таков: «Противоречивое–гармоничное», «Опустошающее–преисполняющее», «Поверхностное–глубинное», «Слабое–сильное», «Краткое–длительное», «Распространенное–уникальное», «Мертвое–живое», «Простое–сложное», «Обманчивое–искреннее», «Искусственное–естественное».

В фактор 2 вошел 21 пункт с выраженной высокой оценкой одного из маркеров, представленного полюсом биполярного пункта.

Счастье занимает крайнюю положительную позицию по обоим факторам (1,000; рис. 3), что свидетельствует о его наиболее высокой оценке по ним по сравнению с другими состояниями. Наличное самоощущение располагается на противоположном полюсе (–1,000). Показатели радости и восторга по фактору 1 находятся в зоне отрицательных значений, а по фактору 2 они высоки (0,777 и 0,852). Оценки удовлетворения и удовольствия тяготеют к отрицательному полюсу фактора 1 и занимают промежуточное положение по фактору 2. Обособленная позиция счастья в семантическом пространстве обосновывает использование СД из 21 биполярного пункта для дальнейшей дифференциации этого состояния от смежных с ним состояний.

Оценка размера эффекта (Cohen's d) с использованием бутстрепа доверительных интервалов для дифференциации состояния «счастье»

Для более подробной оценки величины и направления различий между состоянием «счастье» и четырьмя смежными с ним состояниями был рассчитан стандартизированный размер эффекта Коэна (d), а также построены 95%-ые доверительные интервалы методом бутстрепа[3] (табл. 4 в дополнительных материалах). Статистическая значимость этих различий определялась по критерию невключения нуля в границы доверительного интервала. Данный подход позволяет интерпретировать величину различий в единицах стандартного отклонения независимо от исходных метрик шкалы.

Фундаментальным индикатором, дифференцирующим состояние счастья от всех четырех сравниваемых состояний, выступает пункт «Поверхностное–глубинное». Данный факт указывает на то, что базовой и инвариантной характеристикой счастья является экзистенциальная глубина (соответствующий пункт был включен в первый фактор семантического пространства). Эта характеристика отличает его от более ситуативных и поверхностных состояний психики.

При дифференциации счастья и состояний острого эмоционального подъема выявляются различия во временно́й, когнитивной и экзистенциальной (счастье ощущается как выход за предел обыденности: «безмятежное», «безграничное») специфике переживания. В сравнении с восторгом счастье значимо отличается по оценке пунктов «Спокойное–интенсивное», «Внешнее–внутреннее», «Краткое–длительное» и «Озабоченное–безмятежное». Это подчеркивает его более

[3] Метод бутстрепа представляет собой статистическую процедуру многократной случайной выборки с возвращением из исходных данных, при которой каждый извлеченный случай возвращается в набор перед извлечением следующего наблюдения, что позволяет одному и тому же элементу быть выбранным многократно. Данная процедура используется для построения надежных доверительных интервалов размера эффекта (Коэна d) без строгих предположений о нормальности распределения, так как исходная выборка фактически рассматривается в качестве генеральной совокупности, из которой формируются повторные искусственные выборки.

интенсивный, интернализованный, безмятежный (пункт «Озабоченное–безмятежное» имеет бóльшую нагрузку на фактор «Гармония», чем на другие факторы) и продолжительный характер. При сопоставлении с радостью на первый план выходят пункты «Противоречивое–гармоничное», «Опустошающее–преисполняющее», «Краткое–длительное», «Ограниченное–безграничное» и «Невыразимое–понятное». Таким образом, в отличие от радости, счастье воспринимается уже как непосредственно гармоничное, преисполняющее, безграничное и длительное состояние, лишенное внутренней противоречивости.

Сравнение счастья с другими позитивными душевными состояниями обнаруживает контраст по витальным, социальным и экзистенциальным параметрам. Отличие от удовольствия обеспечивается за счет значимых различий по пунктам «Принудительное–свободное», «Мертвое–живое», «Искусственное–естественное» и «Уединенное–совместное». Состояние счастья характеризуется более высокими оценками, по сравнению с удовлетворением, по пунктам «Принудительное–свободное», «Мертвое–живое», «Тяжелое–легкое», «Искусственное–естественное», «Уединенное–совместное» и «Принимающее–устремленное». Эти данные свидетельствуют о том, что счастье не сводится к потреблению удовольствия или закрытию потребности в виде удовлетворения. Счастье превосходит эти состояния по характеристикам внутренней свободы, социальности и витальности. Это подчеркивает его природу как состояния, выходящего за рамки простого снятия напряжения, или как потребления.

Использование оценки размера эффекта (Cohen's d) демонстрирует, что семантическое расстояние между счастьем и другими позитивными состояниями души является устойчивым. Счастье интегрирует в себе глубинный контакт с областью чувств (аутентичность), временну́ю протяженность и ощущаемую гармонию. При этом оно может и не обладать аффективной интенсивностью восторга, ситуативностью радости, гедонистическим характером удовольствия и ретроспективной статичностью удовлетворения.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты позволяют верифицировать выдвинутые гипотезы и раскрыть структурно-динамическую организацию переживания счастья. Отклонение распределения полученных данных от нормального, выявленное на первом этапе, не является артефактом измерения, а отражает онтологическую специфику феномена.

Оценки счастья, являющегося чистым квалиа, субъективно располагаются на правом (позитивном) полюсе пунктов СД, что подтверждает идею о предельной позитивной валентности данного состояния. Несмотря на это, анализ средних позволил выделить инвариантное ядро из 22 вербальных маркеров счастья, а разведочный факторный анализ подтвердил многомерность и связанность его внутренней структуры.

Выделенные факторы «Полнота ощущений», «Витальность» и «Гармония» концептуально согласуются с представлениями о счастье как о подвижной функциональной системе (Петренко, 2018). Исключение пункта 11 «Соединенное–разъединенное» из факторной модели обусловлено его уникальностью. Он измеряет специфический аспект переживания, не улавливаемый основными выявленными факторами. Таким образом, социальная связанность выступает скорее как контекстуально зависимый параметр или отдельный конструкт, не входящий в ядро измеряемого феномена.

Применение байесовского подхода позволило преодолеть ограничения частотной статистики при работе с ненормальным распределением. Результаты байесовского

парного t-критерия подтвердили гипотезу о специфицирующем влиянии экспериментальной стимуляции. Контраст между группами демонстрирует, что характер сдвигов зависит от модальности стимульного материала (применение текстов обеспечивает большее погружение при их сопоставлении с персональным опытом счастья). В группе 1 произошла масштабная трансформация экзистенциальных маркеров, таких как глубина, полнота и длительность. Группа 2 сохранила стабильность оценок, что байесовский анализ корректно интерпретировал как поддержку нулевой гипотезы (это обусловливается тем, что практике фокусирования с использованием МАК предшествовало первое заполнение СД счастья). Фокусирование на опыте счастья в группе 3 избирательно воздействовало на восприятие аутентичности и естественности, но, как и в группе 2, внесло весомый вклад в общую картину значимых изменений в оценках и других пунктов: «Преодолевающее–комфортное», «Мертвое–живое», «Злое–доброе», «Холодное–теплое» и «Слабое–сильное». Такой подход в сочетании с построенным семантическим пространством подтвердил гипотезу о прояснении значимых маркеров счастья в результате фокусирования на опыте счастья.

Результатом исследования стало выявление инвариантных паттернов, по оценкам которых счастье значимо превосходит радость, восторг, удовольствие и удовлетворение. Оценка размера эффекта (Cohen's d) с использованием бутстрепа подтвердила устойчивость этих различий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экспериментальное воздействие оказывает проясняющее и дифференцированное влияние на динамику оценки маркеров счастья. Рефлексивный анализ описываемых в художественных текстах состояний в плане их соответствия личному опыту счастья воздействует на прояснение специфики этого состояния чувства сильнее, чем МАК. Характер изменений зависит от типа стимульного материала: эффект прояснения варьирует от масштабного углубления и расширения переживания (его искренности, преисполненности, сложности, длительности, живости и естественности) до избирательного повышения субъективной аутентичности и опосредованного вклада, – при этом оценка части пунктов статистически значимо не меняется.

Состояние счастья обладает устойчивыми дифференциальными индикаторами, отличающими его от радости, восторга, удовольствия и удовлетворения. Базовым инвариантным маркером счастья выступает экзистенциальная глубина переживания. Его дифференцирующий от других позитивных состояний профиль проявляет сочетание признаков высокой витальности, гармоничности, внутренней свободы и полноты, временно́й устойчивости и социальной направленности, что подтверждено как семантическим моделированием, так и оценкой величины эффекта.

Итоговым результатом исследования выступает построение и успешная верификация чувствительного к отличиям от других состояний (наличное самоощущение, радость, восторг, удовольствие, удовлетворение) специального семантического дифференциала счастья, включающего:

1) наиболее высокооцениваемые и связанные в факторной структуре маркеры счастья (фактор 2 «Высокие оценки» – среднее арифметическое по пунктам СД $\geq 5{,}5$);

2) признаки, значимо дифференцирующие счастье от других состояний (маркер «глубинное») и значимо возрастающие в результате вчувствования в опыт счастья (фактор 1 «Усиление и дифференциация»): пункты «Противоречивое–гармоничное», «Опустошающее–преисполняющее», «Поверхностное–глубинное», «Слабое–сильное», «Краткое–длительное», «Распространенное–уникальное»,

«Мертвое–живое», «Простое–сложное», «Обманчивое–искреннее», «Искусственное–естественное».

1. *Анашкин Н.Р.* Состояние счастья в концепции феноменологической самоценности // Мир психологии. 2025. № 1 (120). С. 5–22.
2. *Грот Н.Я.* Психология чувствований в ее истории и главных основах: Исслед. Николая Грота. СПб.: Тип. Имп. Акад. Наук, 1880.
3. *Джендлин Ю.* Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Корвет, 2018.
4. *Дильтей В.* Описательная психология. М.: РИПОЛ классик, 2018.
5. *Канеман Д.* Думай медленно... решай быстро. М.: АСТ, 2022.
6. *Петренко В.Ф.* Психосемантика сознания. М.: Книга по требованию, 2021.
7. *Петровский А.В., Ярошевский М.Г.* Основы теоретической психологии. М.: Изд. Дом «Инфра-М», 1998.
8. *Петровский В.А.* Я: конфигурации артефакта // Культурно-историч. психол. 2014. Т. 10. № 1. С. 63–78.
9. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2022.
10. *Старовойтенко Е.Б.* Общая персонология: Монография. М.: Академический проект, 2023.
11. *Тихомиров О.К.* Психология мышления: Учеб. пособ. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
12. *Улановский А.М.* Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием. М.: Смысл, 2024.
13. *Ухтомский А.А.* Учение о доминанте. М.: Юрайт, 2025.
14. *Фролов К.Г., Пономарев А.И.* Аналитическая философия восприятия: традиция и современность. М.: Алетейя, 2024. 282 с.
15. *Frost N.* Qualitative research methods in psychology: Combining core approaches. 2nd ed. L.: McGraw-Hill Education, 2021.
16. *Jeffreys H.* Theory of probability. 3rd ed. Oxford: Clarendon Press, 1961.
17. *Petitmengin C., Remillieux A., Moguillansky C.V.* Discovering the structures of lived experience: Towards a micro-phenomenological analysis method // Phenomenology and Cognitive Sci. 2019. V. 18. N 4. P. 691–730.
18. *Van Kaam A.* Existential foundations of psychology. Pittsburgh: Duquesne Univ. Press, 1966.
19. *Landis J.R., Koch G.G.* The measurement of observer agreement for categorical data // Biometrics. 1977. V. 33. N 1. P. 159–174.
20. *Lee M.D., Wagenmakers E.-J.* Bayesian cognitive modeling: A practical course. Cambridge: Cambridge Univ. Press, 2014. doi:10.1017/CBO9781139087759

References in Russian:

1. *Anashkin N.R.* Sostoyanie schastya v kontseptsii fenomenologicheskoy samotsennosti // Mir psikhologii. 2025. N 1 (120). S. 5–22.
2. *Grot N.Ya.* Psikhologiya chuvstvovaniy v ee istorii i glavnykh osnovakh: Issled. Nikolaya Grota. SPb.: Tip. Imp. Akad. Nauk, 1880.
3. *Gendlin Eu.* Fokusirovanie: Novyy psikhoterapevticheskiy metod raboty s perezhivaniyami. M.: Korvet, 2018.
4. *Dilthey W.* Opisatelnaya psikhologiya. M.: RIPOL klassik, 2018.
5. *Kahneman D.* Dumay medlenno... reshay bystro. M.: AST, 2022.
6. *Petrenko V.F.* Psikhosemantika soznaniya. M.: Kniga po trebovaniyu, 2021.
7. *Petrovskiy A.V., Yaroshevskiy M.G.* Osnovy teoreticheskoy psikhologii. M.: Izd. Dom «Infra-M», 1998.
8. *Petrovskiy V.A.* Ya: konfiguratsii artefakta // Kulturno-istorich. psikhol. 2014. T. 10. N 1. S. 63–78.
9. *Rubinstein S.L.* Osnovy obshchey psikhologii. SPb.: Piter, 2022.
10. *Starovoytenko E.B.* Obshchaya personologiya: Monografiya. M.: Akademicheskiy proekt, 2023.
11. *Tikhomirov O.K.* Psikhologiya myshleniya: Ucheb. posob. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984.
12. *Ulanovskiy A.M.* Fenomenologicheskaya psikhologiya: kachestvennye issledovaniya i rabota s perezhivaniem. M.: Smysl, 2024.
13. *Ukhtomskiy A.A.* Uchenie o dominante. M.: Yurayt, 2025.
14. *Frolov K.G., Ponomarev A.I.* Analiticheskaya filosofiya vospriyatiya: traditsiya i sovremennost. M.: Aleteyya, 2024. 282 s.

Поступила в редакцию 19.II 2026 г.