

УДК 159.9**Переживание впечатления счастья сквозь модель персонологии****Назарова Алена Евгеньевна**

Студент,
Высшая школа экономики,
101000, Российская Федерация, Москва, ул. Мясницкая, 20;
e-mail: alena.nazarova.2001@gmail.com

Аннотация

Эта статья направлена на создание модели проживания счастья, уникальной в своем роде области психологии личности. Представленная модель сквозь призму персонологии, открывает новые обширные горизонты для исследования влияния моментов пребывания в счастье, что в свою очередь формирует и осуществляет уникальные проявления индивидуального бытия. Задачей здесь выступает подтверждение важности «впечатлений» в качестве основополагающих компонентов опыта, давая силу создавать и влиять на рождение новых способов жизни, гаммы чувств, значимых моментов и маршрутов самопознания и самореализации. В этом контексте «впечатления» превращаются в источник вдохновения, поджигающий эмоциональный взлет при осознании собственной творческой идентичности и позволяющий каждому обыденному мгновению стать отправной точкой для счастливых жизненных вех и роста личности. На этой основе предложен обзор представленных моделей счастья в психологической и философской науках, различаются дефицитарное счастье как модель, обусловленную обыденным пониманием положительных эмоций в моменте. И самодетерминированное счастье, характеризующимся эвдемоническим понятием как глубокое, многоуровневое состояние благополучия, которые включают в себя как удовлетворение базовых потребностей, так и осуществление экзистенциальных стремлений.

Для цитирования в научных исследованиях

Назарова А.Е. Переживание впечатления счастья сквозь модель персонологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 5А. С. 5-11.

Ключевые слова

Счастье, впечатление счастья, проживание позитивных эмоций, жизнь, персонология, личность.

Введение

В последние годы общество, особенно в странах с высоким уровнем благосостояния, начало уделять внимание достаточно нестандартной задаче – погоне за пониманием и ощущением личного благополучия. Если такое счастье удается обнаружить, то предпринимаются шаги для анализа его ключевых составляющих и их стабильности. Об этом свидетельствуют всеобъемлющие исследования уровня счастья через различные социологические исследования, включая крупные международные инициативы, а также разработки методов, призванных научить людей достигать счастья, в том числе через самостоятельное изучение по книгам и участие в тренингах, проводимых как в живую, так и в интернете [Леонтьев, 2020].

Основная часть

Вопрос о счастье как о высшей ценности, открытой человеку, его определении, возможности его достичь и способах, к этому ведущим, был актуален уже в эпоху античности. Тогда же начали формироваться два противоположных подхода к теме счастья, которые сохраняют свою актуальность и в наши дни [Скульмовская, 2019]. Одним из ключевых вопросов стало, можно ли оценить счастье с объективной точки зрения, как внешний наблюдатель. Преобладающее число мыслителей поддержало эту идею, предлагая видение счастья как нечто, что может быть измерено извне и приписано человеку на основе наличия у него определенных качеств, способных принести благополучие [Заверткин, Панкратова, 2018].

Содержание и компоненты счастья трактовались различными путями: одни видели счастье в основном через призму удовольствий, другие акцентировали на его моральных аспектах, упоминая такие примеры, как достойная смерть на войне во имя родины, в то время как третьи находили его в симбиозе этих двух [Яворчук, 2023]. Интересно отметить, что термин «эвдемония» в древнегреческом языке, означающий счастье, буквально переводился как судьба человека, находящегося под защитой божеств, аналогично русскому слову «счастье», которое родственно слову «участь» [Беляева, Коваленко, 2023]. Изначально счастье ассоциировалось с удачей или фортуной. Однако удача или фортуна распределяют свои подарки не произвольно, а как жест благоволения божеств, к которым эти божества проявляют особенное внимание.

Таким образом, восприятие счастья как удачной судьбы или везения вполне согласуется с идеей о счастье как о заслуженной награде. Однако, несмотря на это, счастья нельзя достичь прямолинейным усилием; сам человек не обладает полным контролем над ним [Журавлев, 2014]. Эту мысль расширяет Марк Аврелий во II веке нашей эры, утверждая, что основой счастья являются не внешние обстоятельства, а качество внутренних мыслей и субъективное ощущение себя счастливым. «Независимо от того, где я нахожусь, я могу быть счастливым. Настоящее счастье покоится на достойной судьбе, созданной самим человеком» [Аврелий, 1994, 100]. Этот персоналистический взгляд на счастье, не слишком типичный для античного мировоззрения, получил распространение в новое время [Мельников, 2018]. Прогнозируя дальнейшее развитие идей, следует отметить нужду в синтезе обеих точек зрения на сегодняшний день.

Следовательно, взгляд на счастье как на благоприятный итог судьбы или фортуны гармонирует с воззрением на него как на заслуженное добро. В то же время прямой путь к счастью не всегда возможен, и человек не всегда может руководить этим процессом. Философы во втором веке нашей эры развили эту концепцию, заявив, что источник счастья заключается не во внешних ситуациях, а в качестве наших внутренних соображений и личной уверенности в

собственном благополучии [Богданова, 2020]. «Без разницы, где я нахожусь, я вполне могу почувствовать себя благословенным. Истинное благополучие базируется на удачной доле, сформированной индивидуумом. А удачная доля – это результат достойных устремлений души и благородных действий» [Аврелий, 1994: 100]. Эта индивидуалистическая интерпретация счастья, нераспространенная для антикварного образа мышления, стала превалировать в последующие эпохи. Взирая в будущее, необходимо подчеркнуть потребность в объединении этих двух перспектив в современном мире.

Второе мнение отражает дебаты между представлением счастья как вершины наслаждений и более сложной концепцией, как, например, определение счастья в терминах наполнения души ее сущностных качеств во всей полноте совершенства [Сочивко, Чубич, 2013]. Такие дискуссии, известные как противостояние гедонизма и эвдемонизма в понимании счастья, нашли новый виток в психологических исследованиях последних десятилетий. Стоит заметить, что Аристотель видел различия между этими двумя подходами в осознанном восприятии счастья. «Любой человек, даже в положении раба, может испытывать физические наслаждения, по всей видимости, не хуже, чем самый достойный человек [Медведев, 2016].

Тем не менее, представление о счастье как о части участи человека в жизни не будет возложено на раба, если ему не приписать активное участие в этой самой жизни. Поскольку истинное счастье не заключается в простом проведении времени, а в действиях, которые совершаются в соответствии с добродетелью» [Краюшкина, 2024]. В современных психологических рамках счастье можно четко определить как эмоциональное состояние, отмеченное высшей степенью позитивности. Счастье выступает неким глубоким эмоциональным переживанием гармонии между желаниями и их реализацией, которое пронизывает весь организм, а не ограничивается отдельными стремлениями, и свидетельствует для человека о том, что в его жизни все происходит в соответствии с его волей; в то время как несоответствия или конфликты между желаемым и реальностью сигнализируются через иные эмоциональные реакции [Назарова, Долинко, Манарбекова, 2024].

Бытие, проникнутое смыслом существования и гармонии, есть то, что определяет глубинное благополучие [Арпентьева, 2015]. Счастье, которое доступно нам посреди бурных потоков повседневности, когда мы полной душой стремимся к истине и красоте, вопреки всем испытаниям и невзгодам. Вот что является настоящим счастьем. Обладать таким внутренним согласием и радостью оказывается во многом результатом нашего собственного выбора [Шокиров, 2024]. С точки зрения экзистенциальной философии каждый из нас правит своим благосостоянием. В контексте сказанного это подразумевает, что наша возможность быть счастливым тесно связана с свободой выбора и ответственностью за свой жизненный путь.

Каждый индивид воспринимает счастье уникальным и персональным образом [Тарасова, 2023]. Можно утверждать, что счастье для каждого различно, и каждый находит благополучие в собственном, неповторимом виде. Часто именно из-за этой уникальности счастья невозможно предложить универсальное определение, и то, что служит источником одного счастья, может быть несостоятельным для другого [Леонтьев, 2020].

Уникальность индивидуального «Я» и взаимоотношения с самим собой также основываются на приобретении человеком опыта, который включает в себя полное отражение, глубокое переживание, осознанное усваивание и размышление над значимыми аспектами своей жизни [Булкина, 2020]. Подобный опыт может проявиться в виде ощущений или в форме того, что «возгорается единожды в жизни», что «можно прочувствовать на собственном опыте», что «происходит исключительно со мной», что становится сутью «решимости проживать жизнь». Это явление выделяется мощью своего «нетленного ядра», неожиданностью своего

возникновения и появления в сознании, ощущением резкого порыва аутентичного и полноценного существования, большим потенциалом для глубокого развития личности [Старовойтенко, 2015]. Впечатление – это «исчезающее живое, как бы исчезающая реальность, как будто исчезающая гармония и целостность, которые исчезают именно потому, что невозможно удержать эту целостность вечно, – мгновенные осознания истины не могут быть протянуты в бесконечное равномерное сияние...» [Старовойтенко, 2019]. С точки зрения персонологии, впечатление представляет собой нечто быстропреходящее и цельное, возбуждающее эмоционально-когнитивное осознание важности, которое полностью раскрывает индивидуальную уникальность, значительную личностную ценность, погруженность в глубинные и высшие измерения бытия и реальную возможность усовершенствовать жизнь индивидуума [Гаспарян, 2020].

Воспринимаемое с глубоким осмыслением впечатление способно преобразоваться в «шифр» загадки собственной жизни, который требует разгадки, или в знак непостижимых событий личного внутреннего мира, нуждающихся в осмыслении, или в вызов перед лицом неожиданных поворотов жизненного пути, которым предстоит найти ответ, или в свежий источник для размышлений, или же в объект искусства и глубоких философско-психологических рассуждений и изысканий [Старовойтенко, 201]. Преобразование впечатления в объект познания и самопознания, в основу внутреннего диалога, понимания своего места в жизни и самоидентификации может быть достигнуто через феноменологическую практику, которая является одним из путей развития самоотношения.

Счастье можно рассматривать как сложную систему личностных связей, взаимных отношений и воздействий, в которой находят свое отражение в разнообразных методах практического, эмоционального и духовного общения. Испытание счастья в данный миг вовлекает в себя узор из устных и невербальных обменов, катализируя волны активности, переломные моменты в жизни, ключевые переживания, глубокие преобразования. Вырабатывается процесс «разговора», который может оформлять структуру интроспективного диалога между «Я» и «Неизвестное Я» [Старовойтенко, Щebetенко, 2020].

Счастье, как его воспринимает толкователь, представляет собой сложное сочетание рациональных, символических и эмоциональных компонентов, проистекающих из разнообразных состояний автора, каждому из которых в процессе толкования придается одинаковый вес. Через калейдоскоп толкований, связей и переживаний, ассоциируемых с индивидуальным испытанием счастья, раскрывается его внутренняя полноценность, что часто ускользает от внимания при повседневном воспоминании моментов чистой радости. В общении между автором и толкователями происходит открытие сверхличностной сущности создателя, произведения и уникальной «личности» [Тарасова, 2023]. Толкования раскрывают аспекты, связанные с бытийными и собственными устройствами души и жизни, они открывают взаимосвязь исторической реальности, актуальной сущности и временно независимых измерений бытия и понимания индивидуальности.

В динамике взаимосвязи индивида с ценностями и возможностями, которые предоставляются в процессах размышления, открываются «возможности счастливого Я». Личность, наделенная такими возможностями, при взаимодействии с окружающим миром, одновременно сконцентрирована на активизировании своей субстанции, то есть обладает способностью осознавать и формировать отношение к своей сущности [Гаспарян, 2020]. Это самоотношение в контексте других связей дарит индивиду шанс распознать свои способности, интегрировать их в конструкцию собственного Я, способствует открытию «потенциального счастливого Я» в ситуациях саморазвития и обогащения своего миропонимания, в первую

очередь через взаимоотношения с «Другим», наполняющие жизнь искренней радостью и значимостью.

Заключение

В заключении мы бы хотели обратить внимание на то, что благодаря памяти и опыту, которые в ходе глубоких переживаний становятся обостренно активными, наша жизнь обретает импульсы для развития и продолжения с непрерывным обновлением счастья. Те впечатления, которые мы усваиваем, храним и вспоминаем, в последующие моменты нашего существования имеют силу воссоздавать нашу жизнь в новых, творческих проявлениях и радостных аспектах. К таким относятся усиление сознательности, пробуждение источников вдохновения в подсознании, разведка неизведанных областей внутреннего мира, глубины смыслов. Несущее в себе сокровище воспоминаний и объединяющее в себе квинтэссенцию моментов «здесь и сейчас», впечатление олицетворяет телеологическую ценность, наполняя наше существование освобождающей радостью во всех ее проявлениях.

Библиография

1. Арпентьева М.Р. Суицид и латентная агрессия // Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы. 2015. С. 877-877.
2. Беляева А.А., Коваленко Е.А. Проблема понимания счастья в трудах философов античности и возрождения // Форум молодых ученых. 2023. № 17. С. 2333-2334.
3. Богданова В.Л. О топософии счастья // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 6-1. С. 123-132.
4. Булкина Н.А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. №. 5. С. 18.
5. Гаспарян Д.Э. «Сознательная жизнь» в экзистенциализме М. Мамардашвили // Человек. 2020. Т. 31. №. 2. С. 55-75.
6. Журавлев А.Л. Счастье как научная категория // Вестник Российской академии наук. 2014. Т. 84. № 8. С. 715.
7. Заверткин Р.В., Панкратова А.М. Проблема счастья в античной философии // Форум молодых ученых. 2018. № 5-1 (21). С. 1171-1174.
8. Краюшкина Т.В. Эволюция традиционных представлений о доле, счастье, судьбе (на материале песенного фольклора и авторской поэзии дальнего востока россии периода гражданской войны // Дальневосточный филологический журнал. 2024. Т. 2. №. 1. С. 72-85.
9. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (155). С. 14-37.
10. Медведев Н.В. Категория счастья в моральной философии Аристотеля // Манускрипт. 2016. № 6-2 (68). С. 125-131.
11. Мельников М.Ю. Понятие счастья и современные подходы к пониманию счастья // Формирование состояния психологической безопасности в российском обществе. 2018. С. 98-101.
12. Назарова А.Е., Долинко Н.В., Манарбекова Ж.К. Амбивалентность проживания счастья сквозь призму эмоционального интеллекта // Endless light in science. 2024. Январь. С. 395-401.
13. Скульмовская Л.Г. Счастье как социальная категория // Вестник Тюменского государственного института культуры. 2019. № 4 (14). С. 61-67.
14. Сочивко Д.В., Чубич В.Э. Психодинамика удовлетворенностью жизнью и переживания счастья // Прикладная юридическая психология. 2013. № 3. С. 59-68.
15. Старовойтенко Е.Б. Впечатление: память и воссоздание жизни // Мир психологии. 2015. Т. 82. № 2. С. 130-145.
16. Старовойтенко Е.Б. Самоотжество Я во внутреннем диалоге // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2019. Т. 16. № 3. С. 434-456.
17. Старовойтенко Е.Б., Щebetенко С.А. Я-Неизвестное в достижении самоотжества и самопреобразовании личности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17. №. 4. С. 757-778.
18. Тарасова И.Ю. Теоретический анализ понятия «субъективное благополучие» с позиции гедонистического и эвдемонистического подходов // Вестник науки. 2023. Т. 3. № 2 (59). С. 121-124.
19. Шокиров Е.Р. Нравственные ценности: понятие и сущность. 2024. URL:

<https://docviewer.yandex.ru/view/98585902/>

20. Яворчук Н.А. Меняющийся смысл счастья: обзор концепций счастья в зарубежных и отечественных психологических исследованиях // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 12-5 (87). С. 49-53.

Experiencing the impression of happiness through the model of personology

Alena E. Nazarova

Student,
Higher School of Economics,
101000, 20, Myasnitskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: alena.nazarova.2001@gmail.com

Abstract

This article aims to create a model of living happiness, a unique field of personality psychology. The presented model, through the prism of personology, opens up new vast horizons for studying the influence of moments of being in happiness, which in turn forms and implements unique manifestations of individual being. The task of the researcher here is to confirm the importance of “impressions” as fundamental components of experience, giving the power to create and influence the birth of new ways of life, a range of feelings, significant moments and routes of self-knowledge and self-realization. In this context, “impressions” turn into a source of inspiration, igniting an emotional takeoff when realizing one's own creative identity and allowing every everyday moment to become a starting point for happy life milestones and personal growth. On this basis, a review of the presented models of happiness in the psychological and philosophical sciences is proposed in this paper, deficit happiness is distinguished as a model due to the ordinary understanding of positive emotions in the moment. And self-determined happiness, characterized by the eudemonic concept as a deep, multilevel state of well-being, which include both the satisfaction of basic needs and the realization of existential aspirations.

For citation

Nazarova A.E. (2024) Perezhivanie vpechatleniya schast'ya skvoz' model' personologii [Experiencing the impression of happiness through the model of personology]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (5A), pp. 5-11.

Keywords

Happiness, the impression of happiness, living positive emotions, life, personology, personality.

References

1. Arpent'eva M.R. (2015) Suitsid i latentnaya agressiya [Suicide and latent aggression]. In: *Psikhiatriya na etapakh reform: problemy i perspektivy* [Psychiatry at the stages of reforms: problems and prospects].
2. Belyaeva A.A., Kovalenko E.A. (2023) Problema ponimaniya schast'ya v trudakh filosofov antichnosti i vrozhdeniya [The problem of understanding happiness in the works of philosophers of antiquity and the Renaissance]. *Forum molodykh uchenykh* [Forum of young scientists], 17, pp. 2333-2334.
3. Bogdanova V.L. (2020) O toposofii schast'ya [On the toposophy of happiness]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory*

- i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (6A), pp. 123-132.
4. Bulkina N.A. (2020) O fenomene schast'ya: obzor zarubezhnykh i otechestvennykh issledovaniy [On the phenomenon of happiness: a review of foreign and domestic studies]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [The world of science. Pedagogy and psychology], 8, 5, p. 18.
 5. Gasparyan D.E. (2020) «Soznatel'naya zhizn'» v ekzistentsializme M. Mamardashvili [“Conscious Life” in the Existentialism of M. Mamardashvili]. *Chelovek* [Human], 31, 2, pp. 55-75.
 6. Krayushkina T.V. (2024) Evolyutsiya traditsionnykh predstavlenii o dole, schast'e, sud'be (na materiale pesennogo fol'klora i avtorskoi poezii dal'nego vostoka rossii perioda grazhdanskoj voiny [Evolution of traditional ideas about fate, happiness, destiny (based on song folklore and author's poetry of the Russian Far East during the civil war)]. *Dal'nevostochnyi filologicheskii zhurnal* [Far Eastern Philological Journal], 2, 1, pp. 72-85.
 7. Leont'ev D.A. (2020) Schast'e i sub"ektivnoe blagopoluchie: k konstruirovaniyu ponyatiinogo polya [Happiness and subjective well-being: towards constructing a conceptual field]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring public opinion: economic and social changes], 1 (155), pp. 14-37.
 8. Medvedev N.V. (2016) Kategoriya schast'ya v moral'noi filosofii Aristotelya [The category of happiness in the moral philosophy of Aristotle]. *Manuskript* [Manuscript], 6-2 (68), pp. 125-131.
 9. Mel'nikov M.Yu. (2018) Ponyatie schast'ya i sovremennye podkhody k ponimaniyu schast'ya [The concept of happiness and modern approaches to understanding happiness]. In: *Formirovanie sostoyaniya psikhologicheskoi bezopasnosti v rossiiskom obshchestve* [Formation of the state of psychological security in Russian society].
 10. Nazarova A.E., Dolinko N.V., Manarbekova Zh.K. (2024) Ambivalentnost' prozhivaniya schast'ya skvoz' prizmu emotsional'nogo intellekta [Ambivalence of experiencing happiness through the prism of emotional intelligence]. *Endless light in science*, January, pp. 395-401.
 11. Shokirov E.R. (2024) *Nravstvennye tsennosti: ponyatie i sushchnost'* [Moral Values: Concept and Essence]. Available at: <https://docviewer.yandex.ru/view/98585902/> [Accessed 04/04/2024]
 12. Skul'movskaya L.G. (2019) Schast'e kak sotsial'naya kategoriya [Happiness as a social category]. *Vestnik Tyumenskogo gosudarstvennogo instituta kul'tury* [Bulletin of the Tyumen State Institute of Culture], 4 (14), pp. 61-67.
 13. Sochivko D.V., Chubich V.E. (2013) Psikhodinamika udovletvorennost'yu zhizn'yu i perezhivaniya schast'ya [Psychodynamics of life satisfaction and experience of happiness]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya* [Applied legal psychology], 3, pp. 59-68.
 14. Starovoitenko E.B. (2019) Samotozhdestvo Ya vo vnutrennem dialoge [Self-identity of the Self in the internal dialogue]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 16, 3, pp. 434-456.
 15. Starovoitenko E.B. (2015) Vpechatlenie: pamyat' i vossozdanie zhizni [Impression: memory and recreation of life]. *Mir psikhologii* [World of Psychology], 82, 2, pp. 130-145.
 16. Starovoitenko E.B., Shchebetenko S.A. (2020) Ya-Neizvestnoe v dostizhenii samotozhdestva i samopreobrazovanii lichnosti [Self-Unknown in achieving self-identity and self-transformation of personality]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 17, 4, pp. 757-778.
 17. Tarasova I.Yu. (2023) Teoreticheskii analiz ponyatiya «sub"ektivnoe blagopoluchie» s pozitsii gedonisticheskogo i eudemonisticheskogo podkhodov [Theoretical analysis of the concept of "subjective well-being" from the standpoint of hedonistic and eudemonistic approaches]. *Vestnik nauki* [Bulletin of science], 3, 2 (59), pp. 121-124.
 18. Yavorchuk N.A. (2023) Menyayushchiysya smysl schast'ya: obzor kontseptsii schast'ya v zarubezhnykh i otechestvennykh psikhologicheskikh issledovaniyakh [The changing meaning of happiness: a review of concepts of happiness in foreign and domestic psychological studies]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 12-5 (87), pp. 49-53.
 19. Zavertkin R.V., Pankratova A.M. (2018) Problema schast'ya v antichnoi filosofii [The problem of happiness in ancient philosophy]. *Forum molodykh uchenykh* [Forum of young scientists], 5-1 (21), pp. 1171-1174.
 20. Zhuravlev A.L. (2014) Schast'e kak nauchnaya kategoriya [Happiness as a scientific category]. *Vestnik Rossiiskoi akademii nauk* [Bulletin of the Russian Academy of Sciences], 84, 8, p. 715.