

Синявин Данил Сергеевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-111353

ПОНИМАНИЕ СЧАСТЬЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

***Аннотация:** многие люди в современном мире находятся в постоянной «погоне за счастьем». Понимание счастья – это фундаментальная основа поведенческих паттернов человека. От того, как человек понимает и от чего испытывает ощущение счастья, формируется стратегия и тактика всей жизни, определяются ценности и цели, строится жизненный профиль в целом. А это, в свою очередь, определяет позитивные и негативные психологические последствия. В коррекционной и терапевтической работе психолога невозможно достичь устойчивых результатов, воздействуя лишь на внешние эмоциональные факторы или на подсознательные программы. Только системное воздействие, описанное в статье, может изменить понимание счастья человека, а вслед за этим меняется вся иерархия основ личности, результаты всей жизни, уровень удовлетворённости и самого счастья.*

***Ключевые слова:** счастье, психологическое равновесие, преодоление, дисбаланс, управление, смысл жизни, ценности, цели, привычки, образ жизни, психотерапия, психологическая коррекция, первопричины, мировоззрение.*

Современные проблемы глобального уровня зачастую имеют свои причины в тех личностях, которые эту историю делают. В чём заключаются первопричины поведения людей? Что определяет системные действия, повторяющиеся регулярно, откуда берутся привычки, порождающие судьбу не только самого человека, но всего, что с ним связано? Чтобы ответить на эти вопросы необходимо рассматривать данную проблематику в большом масштабе, руководствуясь принципом «от общего к частному». Как правило, если у человека есть проблемы

с психическим состоянием, то проблемы есть у всех и у всего, что с ним связано. Поэтому решать даже глобальные проблемы нужно начиная с человека.

Современные подходы в психотерапии ориентированы в основном на коррекцию состояния человека в текущем моменте. Основной упор делается на эмоциональную составляющую. Эффект от данного подхода происходит достаточно быстро, но длительность воздействия остаётся непродолжительной. Таким образом психотерапевтические техники необходимо постоянно повторять, дополнять, поддерживать на уровне постоянного общения психолога и клиента. Но самый большой недостаток подобного подхода заключается в том, что не происходит фундаментальных изменений, определяющих будущее человека и его состояние.

В данной работе предлагается воздействовать на фундаментальную основу человека, с целью глубокой психологической коррекции, а именно на *индивидуально-личностное понимание счастья*, лежащее в основе всех остальных поведенческих аспектов человека.

Для осмысления причинно-следственных связей, определяющих психологическое равновесие человека, целесообразно представить иерархическую структуру пирамиды поведенческих аспектов, определяющих друг друга. В основе иерархической пирамиды – *индивидуально-личностное понимание счастья*, порождающее смыслы бытия индивида. *Смысловое определение своей жизни* приводит к формированию определённых *ценностей*. Ценности, в свою очередь, формируют *стремления*, которые порождают *цели*. Цели определяют *стратегию жизни* и тактические повседневные *действия*, формирующие *привычки* и *профиль жизни* человека (рис. 1).



Рис. 1. Иерархическую структура пирамиды поведенческих аспектов, определяющих жизненный профиль человека

Очевидно, что воздействие и коррекция конечных категорий не может быть произведено без коррекции предыдущих. Для устойчивости пирамиды необходимо полное, логическое соответствие всех её составляющих. Например, мы не можем надолго и устойчиво помочь депрессивному человеку, если в основе его психологического дисбаланса лежат навязанные кем-то ценности или ложные смыслы, которым он следовал, но не достиг «результатов».

Для создания эффективного инструмента помощи в психологическом контексте, необходимо и целесообразно рассматривать, и работать, начиная с первопричины психоэмоциональных дисбалансов – начиная с уровня «индивидуально-личностного понимания счастья», параллельно корректируя вышестоящие категории. Только так можно получить долгосрочные результаты.

Под *смыслом жизни* понимается виденье, осмысление самим человеком своего предназначения, главной роли, наиважнейшего сценария, который он для себя принимает, как основу построения стратегии жизненного пути. При этом, понятие «смысла жизни» очень тесно связано с категорией «*понимание счастья*». Ведь каждый человек понимает это по-своему неповторимо, индивиду-

ально. Для кого-то счастье – это когда человечество будет жить в мире и гармонии, когда будут реализована модель идеального общества, а для кого-то счастье – это выпить бокал пива в баре. От *индивидуально-личностного понимания счастья* строится вся жизненная концепция конкретного человека. *Меняя понимание счастья, можно поменять и жизненную концепцию*, установки, мотивы, удовлетворённость жизнью, психологическое равновесие и здоровье. В то же время, не имеет большого смысла пытаться вернуть психологическое равновесие, если основа, а именно понимание счастья человека искажено настолько, что страдают все остальные составляющие.

Со времен Аристотеля счастье концептуализировалось как состоящее, по крайней мере, из двух аспектов – гедонии (или удовольствия) и эвдемонии (ощущения того, что жизнь прожита хорошо) [1, с. 335].

«Гедония определяется как преобладание удовольствия над болью, человек, чувствующий себя расслабленным и отстраненным от проблем, называется счастливым. Другими словами, приятные и неприятные жизненные переживания, считаются гедонией. Таким образом, удовольствие является важнейшим компонентом счастья. Оно связано с переживанием наслаждения, исполнением желаний, заботой о себе и чувством удовлетворения. Согласно Фрейдю, люди хотят стать и оставаться счастливыми, что означает отсутствие боли и неудовольствия и переживание сильного позитивного чувства удовольствия» [7, с. 53]. Данная концепция опирается больше на животное начало в человеке. На получение удовольствий от сверхудовлетворения его инстинктов, рефлексов, желаний и физиологических потребностей. Человек, у которого преобладает и доминирует данная концепция постепенно приходит к деградации личности. Именно поэтому во многих культурных и религиозных традициях существуют сознательные ограничения в получении удовольствий и реализации желаний тела. Пост, аскезы, ограничения. Это приводит к ослаблению гедонии и переключению больше на концепцию эвдемонии.

«Эвдемония – это ощущение полноценной жизни, которое развивается на основе добродетелей и силы человека. Еще одним важным компонентом является ощущение того, что ваша жизнь имеет ценность, цель и смысл. Концепция самоактуализации, которую Маслоу определил, как потребность в полной реализации своего потенциала, а также идея Карла Роджерса о полностью функциональном индивиде, способном реализовать свой потенциал, формируют основу эвдемонии» [2, с. 18].

Счастье, как высший ориентир, дающий вдохновение, интерес, мотивацию к постановке целей, построению стратегии жизни, регулярным действиям, получению желаемых результатов. Процесс *формирования индивидуально-личностного понимания счастья* – в данное время процесс хаотичный, практически не рассматривается наукой и никак целенаправленно не управляется напрямую системой воспитания и образования. Данный процесс похож на самоформирующийся «комплекс, состоящий из борьбы и единства противоположностей врождённых рефлексов, определяемых конкретно генетикой, первичных приобретённых рефлексов в раннем в перинатальном периоде, условных рефлексов раннего детства, ярких впечатлений, как позитивных, так и негативных, сохранённых в подсознании, исполнения психологических программ, управляющих поведением и пр. «Ученые выделили три основных предиктора счастья – генетику, жизненные обстоятельства и *целенаправленную деятельность* – и, возможно, другие, в зависимости от культуры человека. Из большой тройки первые два часто находятся вне контроля человека. Но наука показала, что люди могут применять стратегии, позволяющие чувствовать себя счастливее» [9, с. 316].

Система воспитания и образования формирует в детях надстройку в виде культурного кода, но основа этой надстройки часто остаётся не доработанной. Например, у ребёнка очень сильны рефлексы пищевого поведения, направленные на получение удовольствия от вкусовых рецепторов. В этом случае *физиологической доминантой* будет служить пищевой рефлекс, а во всех остальных направлениях будут проявляться явления торможения ЦНС. Познание, воспитание, куль-

турные программы всегда будут оставаться на втором плане в формировании такой личности, если не корректировать данные дисбалансы. Тоже касается и других рефлекторных раздражителей, влияющих на формирование более поздних этапов развития человека. Половой рефлекс, рефлексы продолговатого мозга (рептильного мозга), заключающиеся в желании обладания материальными благами сверх меры, захвата, накопления, выживания, конкурентной борьбы. Сюда же можно отнести пристрастия и воздействие на нервную систему внешних раздражителей, приводящих к так называемой «дофаминовой яме» – игромания, лудомания, шоппинг, просмотр бессмысленного развлекательного контента и пр. В особой категории стоят наркотические вещества: алкоголь, табакокурение и др. Данные явления в настоящее время всё больше подчиняют себе поведение социума, потому что ориентируют его на получение «суррогата счастья», приводящего только к деградации самого человека и общества в целом.

В настоящее время, в странах, где доминируют капиталистические отношения, социум подвергается постоянному внешнему психологическому давлению, стимуляции желаний и последующей деградации из-за всевозможной рекламы всё большего потребления. «Потребительство стало занимать центральное место. Всевозможные рекламодатели обнаружили, что ассоциирование товаров со счастьем *стимулирует продажи*. Это то, что наиболее ясно объясняет, почему усилившаяся культура счастья середины XX века, в основном, сохранилась по сей день [8, с. 50]. Другими словами, кто-то получает прибыль, стимулируя низменный концепт счастья, чтобы самому в дальнейшем удовлетворять свой такой же низменный акцент. Происходит всеобщая деградация. Общество использует весь свой ресурс на удовлетворение примитивных инстинктов, направляя научно-технологический прогресс на деградацию. Весь прогресс и потенциал получается направлен на разрушение природы и человека. Случайность это или злонамеренное внешнее управление, ещё предстоит выяснить в дальнейшем. Но уже сегодня понятно, что это губительный путь. Необходимо в корне менять концепцию счастья в общественном сознании, трансформировать общество потребления и капитализм, в общество созидания и неосоциализм, в лучшем его виде.

Депопуляция в капиталистических странах, снижение уровня рождаемости, вымирание населения связано в том числе, с практикой *гедонической* концепции счастья. Однако, для развития общества необходимо и обязательна концепция *эвдемонии* в плане поддержания семейных традиционных ценностей, привития ценности и счастья деторождения [6].

Получение удовольствий, удовлетворение желаний – самый примитивный и простой способ получения чувства «счастья». Данный суррогат, заменитель истинного глубокого счастья, основанного на проявлении высших проявлений личности человека. Часто примитивные рефлексы трансформируются в более сложные поведенческие алгоритмы, приукрашиваются, маскируются по благовидные цели и предлоги, оставляя суть самих этих рефлексов в основе поведения. Так воровство, коррупция, обман являются проявление рефлексов рептильного мозга. Притворная вежливость, угодливость женщинам, служит как инструмент для удовлетворения сексуальных инстинктов у мужчин. Женщины часто используют поведенческие паттерны притворства и лжи, манипуляции с целью удовлетворения своих желаний на уровне примитивных инстинктов и т. д.

Возможна ли коррекция этого процесса? Особенно у взрослого человека? Как показывает практика, возможно и необходимо. *Подчинение рефлексорных поведенческих паттернов сознательному управлению* – вот главный тезис научных исследований в этом направлении. Взрослый человек, со сложившимся мировоззрением способен изменить понимание счастья под действием убедительных доводов и примеров, жизненных обстоятельств, переоценке ценностей в результате утраты и т. д. Существует множество примеров изменения жизненной стратегии человека, кардинального пересмотра убеждений и образа жизни. Осознание на уровне разума с применением волевых усилий – является началом изменений рефлексорного существования, пусть даже прикрито-облаченного в одежды «культуры».

Истинное счастье – это то, что даёт созидательные плоды как для самого человека, так и для общества в целом. Ранее, в своих исследованиях мы рассматривали

девять внутренних источников ресурсности: *творчество, созидательный труд, помощь другим, познание, мечтательство (изобретательство), созерцание красоты и гармонии, мышечная радость, вера, любовь* [5, с. 89]. К этим источникам позднее был причислен ещё один – *благодарность*. Используя активацию данных внутренних источников ресурсности человек может получить мощный импульс к преобразованию собственных деструктивных программ. В данном случае, пробуждается духовное начало, дающее крепкую основу для позитивных изменений психики. Происходит «переключение», *повышение уровня индивидуально-личностного понимания счастья* с рефлекторного, физиологического, животного, гедонического – на человеческий и духовный уровень, предполагающий понимание счастья, как самореализацию своего потенциала и раскрытия хотя бы одного из вышеперечисленных внутренних источников счастья и ресурсности.

В отечественной традиции исследователи выделяют две основные позиции: счастье как мотив и объект стремлений (ценностно-мотивирующая функция) и как результат деятельности человека (оценочная функция). Они утверждают, что счастье прочно связано с миром ценностных отношений и приоритетов, оно выступает в роли оценок, помечающих предмет деятельности и регулирующих ее ход и в роли ценностей, которые обогащают и превращают в дополнительный мотив деятельности сам процесс. Эти две позиции счастья отражены в концепциях С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. С.Л. Рубинштейн полагал, что соотношение между конкретными побуждениями и результатами их деятельности определяет счастье человека и удовлетворение, которое он получает от жизни [3, с. 14–37].

Данный подход применим не только к узкому спектру психологического корректирования, но и к более глубокой коррекции самого человека на уровне личности. Перспективность исследований в данном направлении очевидна, так как применение его в системе воспитания, образования, культуре, пенитенциарной системе и других областях способно в корне изменить общество, социум в направлении гуманизации, социального равенства, справедливости и поддержания общечеловеческих ценностей. Воспитание семейных ценностей, видение счастья в рождении детей, продолжении рода, сохранении традиционной семьи –

одна из приоритетных задач психологов и педагогов [4]. Общество будущего – это общество, решившее такие проблемы, как голод, хронические болезни, социальное расслоение и эксплуатацию человека, загрязнение окружающей среды, нехватку ресурсов, войн и других проявлений ложных и деструктивных ценностей, способных уничтожить жизнь, как явление на нашей планете. Уже сегодня, уровень научно-технологического развития позволяет человечеству строить творческий, гармоничный мир, расширять границы жизни до межпланетного освоения космоса, решить проблемы распределения ресурсов и технологически решать большинство существующих проблем. Единственное, чего не хватает для реализации всего вышеперечисленного – это коррекции понимания счастья в умах людей, для изменения знака «минус» на «плюс» в стратегии построения собственной жизни и жизни общества в целом.

Список литературы

1. Аристотель Никомахова этика / Аристотель; пер. с древнегреч. – в 4 т. Т. 4. – М.: Мысль, 1984. – 830 с.
2. Булкина Н.А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований / Н.А. Булкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №5. – С. 18. EDN HQRCLX
3. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – №1. – С. 14–37. – DOI 10.14515/monitoring.2020.1.02. – EDN TBBDGH
4. Синявин Д.С. Значение и роль семьи в преодолении кризиса среднего возраста / Д.С. Синявин // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2017. – №7. – С. 97–102. – EDN ZFTVBX.
5. Ткаченко И.В. Психологическая поддержка лиц среднего возраста в условиях кризиса: ресурсный подход / И.В. Ткаченко, Д.С. Синявин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2019. – №10 (97). – С. 88–91. – EDN MCDBFU.

6. Ткаченко И.В. Семья и материнство: шаг за шагом к осознанию ценности / И.В. Ткаченко, Е.В. Евдокимова; Армавирский государственный педагогический университет. – М.: Знание-М, 2021. – 276 с. – ISBN 978–5–00187–094–4. – EDN JFUXAC.

7. Фрейд З. Неудовлетворенность культурой: аналитическое повествование / З. Фрейд; пер. Л.А. Голлербаха [и др.]. – М.: Московский рабочий, 1990. – 176 с.

8. Яворчук Н.А. Меняющийся смысл счастья: обзор концепций счастья в зарубежных и отечественных психологических исследованиях / Н.А. Яворчук // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – №12–5 (87). – С. 49–53. – DOI 10.24412/2500–1000–2023–12–5–49–53. – EDN EPRETG.

9. Kahneman D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.). – New York: Russell Sage Foundation Press, 1999. – 608 p.