



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

# Ното felix (Человек счастливый) как феномен культурной эволюции

**В. В. Нуркова**

Доктор психологических наук

Институт психологии РАН

Лаборатория психологии личности

4 июля 2026

## **СЧАСТЬЕ (когда человек уверен, что счастлив):**

Реализованная способность сочетать устойчивую позитивную оценку осмысленности своего жизненного пути с эпизодами спонтанного наслаждения процессом жизни *per se*

Эвдемонический и гедонистический компоненты

**Формула счастья = жизнерадостность + жизнеосмысленность**

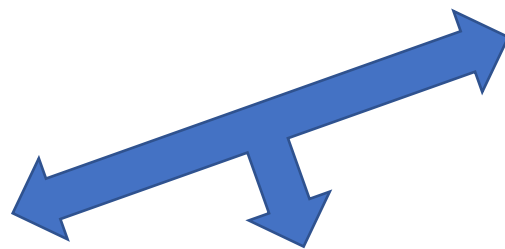


Запрос на *массовое* явление Человека счастливого (Homo felix) возникает только на определенном этапе культурной эволюции

- Долгий горизонт планирования (причинности)
- Рефлексивность (развитые мета-когниции)
- Автономная мораль (мотивация)
- Личная заинтересованность
- Личная ответственность
- Креативность
- Инициативность



Николай Андронов. «Плотогоны». 1960



*При чём тут счастье?*



# To be, or not to be ...

Акт III, Сцена I

Вызов самостоятельности в  
принятии решения о продолжении  
своей жизни

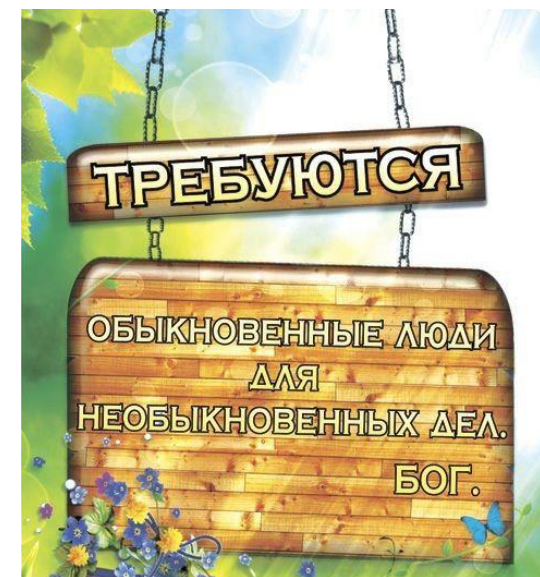


счастье из факультативного  
психологического феномена превращается  
в главную ценность общества

Устойчивое развитие цивилизации требует  
уровня счастья достаточного для  
положительного ответа на Гамлетовский вопрос



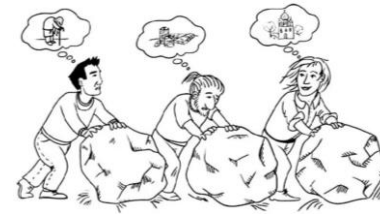
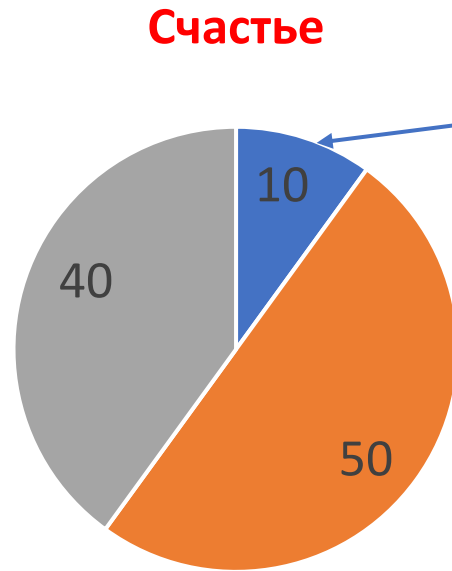
**Homo faber** → **Homo felix**



# «Пирог счастья» – вклад факторов в дисперсию показателей счастья



Sonja Lyubomirsky p.1966  
University of California, Riverside

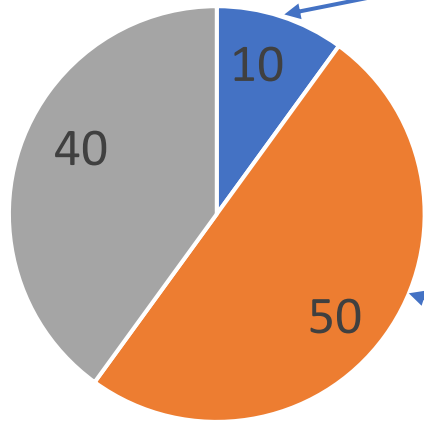


- Объективные условия
- Личностные свойства
- Культурные практики поведения

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.

# «Пирог счастья» – вклад факторов в дисперсию показателей счастья

Счастье



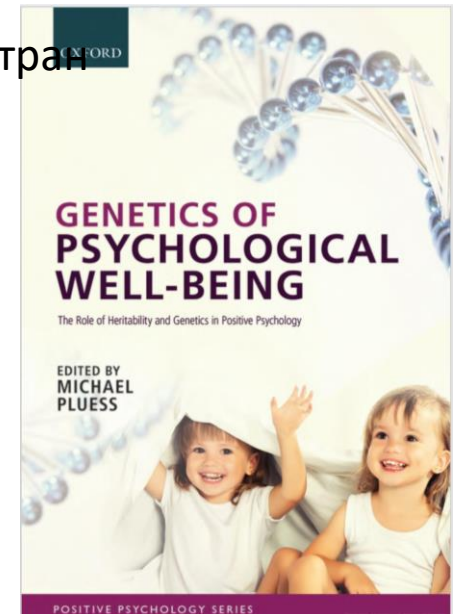
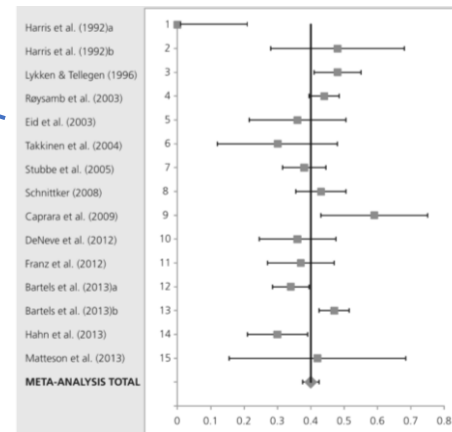
- Объективные условия
- Личностные свойства
- Культурные практики поведения

Включение 20 переменных увеличивает % до 20

Brown, N. J. L., & Rohrer, J. M. (2020). Easy as (Happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1285–1301.

Мета-анализ 15 исследований 30 000 пар близнецов из 7 стран

40%



Генотип-Фенотип реципрокность

Nes, R. B., & Røysamb, E. (2015). The heritability of subjective well-being: review and meta-analysis / *Genetics of Psychological Well-Being*. Oxford University Press.

**Table 5.1** Overview of main studies

SWB	Author	Year	Study	N	Age	Sample type	Phenotype	Instrument	$H^2/h^2$	$c^2$	$e^2$
<b>Momentary</b>											
	Riemann	1998	Independent	600	18–70	Twins reared together	Positive mood	Mood scale	.00–.21	.07–.16	.71–.84
	Menne-Lothmann	2012	EFPTS	520	M = 27	Female twins reared together	Momentary PA	Four items	–	.00–.34	.66–1.0
<b>Time-specific</b>											
	Tellegen	1988	MTFS	804	–	Twins reared together/apart	WB	MPQWB	.40–.48	.13–.22	.38–.40
	Bergeman	1991	SATSA	848	50–87	Twins reared together/apart	LS	LSI-Z	.25	–	.75
	Harris	1992	SATSA	1,448	26–87	Twins reared together/apart	LS	LSI-Z	.00–.50	.00–.17	.55–.67
	Finkel	1997	MTFS	5,556	>17	Twin Families	WB	MPQWB	.40	–	.60
	Røysamb	2002	NIPHTP	5,140	18–25	Twins reared together	SWB	SWB index	.46–.54	–	.46–.54
	Røysamb	2003	NIPHTP	8,045	18–31	Twins reared together	SWB	SWB index	.44	–	.56
	Eid*	2003	Independent	278	18–70	Twins reared together	PA	PAS	.36	–	.64
	Takkinen	2004	Independent	434	64–76	Twins reared together	WB	CES-D WB	.30	.08	.61
	Stubbe	2005	NTR	5,668	14–88	Twins and siblings	LS	SWLS	.38	–	.62
	Nes	2005	NIPHTP	8,045	18–31	Twins reared together	SWB	SWB index	.45	–	.55
	Nes	2006	NIPHTP	8,045	18–31	Twins reared together	SWB	SWB index	.42–.56	–	.44–.58
	Johnson	2007	MIDUS	1,438	25–74	Twins reared together	LS	LS 3 items	.17–.45	.07–.15	.45–.76
	Nes	2008	NIPHTP	8,045	18–31	Twins reared together	LS	LS	.17–.35	.00–.11	.66–.71
	Schnittker	2008	MIDUS	2,330	25–74	Twins and siblings	Happiness (PA)	PA scale	.36	.06	.57
	Weiss	2008	MIDUS	1,946	25–74	Twins reared together	SWB	SWB 3 items	.22	.00	.78

SWB	Author	Year	Study	N	Age	Sample type	Phenotype	Instrument	$H^2/h^2$	$c^2$	$e^2$
	Caprara	2009	ITR	856	23–24	Twins reared together	SWB	SWLS	.59	–	.41
	Bartels	2009	NTR	5,024	13–28	Twins and siblings	SWB, SH, QoL	SWLS, SHS, Cantril	.36–.47	–	.53–.64
	Paunio	2009	TFTC	19,151	18–95	Twins reared together	LS	LS 4 items	.29–.42	–	.58–.71
	Keyes	2010	MIDUS	1,386	M = 45	Twins reared together	Emotional WB	PAS, LS	.50	–	.50
	Nes	2010	NIPHTP/HUNT	60,000	18–80	Twins, siblings, parents	SWB	SWB index	.33–.36	.00–.12	.64–.67
	Bartels	2010	NTR	12,000	12–88	Twins and siblings	SH	SHS	.22–.41	–	.59–.78
	Kendler	2011	MIDUS	1,386	M = 45/54	Twins reared together	Em., social, psy. WB	Em., social, psy. WB	.40–.54	–	.46–.60
	Kendler	2011	MIDUS	1,386	M = 45	Twins reared together	Em., social, psy. WB	Em., social, psy. WB	.48–.55	–	.45–.52
	Van der Aa	2012	NTR	6,773	13–20	Twins and siblings	QoL	Cantril	.33–.42	–	.58–.67
	Matteson**	2013	SIBS	615	M = 15	Adoptive/nonadoptive families	WB	MPQWB	.42	–	.58
	DeNeve	2012	AddHealth	1,098	–	Twins reared together	LS	LS	.33	–	.67
	Hahn***	2012	Independent	698	M = 40	Twins reared together	LS	LS	.30	.06	.64
	Franz	2012	VETSA	1,226	51–55	Male twins reared together	PWB, LS, WB	PWB, MPQWB, LS	.19–.50	.01–.02	.49–.79
	Bartels	2013	NTR	10,610	12–20	Twins and siblings	Latent SWB	SWLS, SHS, Cantril	.34–.47	–	.53–.66
	Keyes	2014	MIDUS	1,386	M = 45	Twins reared together	Latent SWB	Em., social, psy. WB	.72	–	.28

**Table 5.1** (continued) Overview of main studies

SWB	Author	Year	Study	N	Age	Sample type	Phenotype	Instrument	$H^2/h^2$	$c^2$	$e^2$
<b>Stable</b>											
	McGue.	1993	MTFS	254	17–37	Twins reared together/apart	Dispositional WB	MPQWB	.95	–	.05
	Lykken	1996	MTFS	254	17–37	Twins reared together/apart	Dispositional WB	MPQWB	.80	–	.20
	Nes et al.	2006	NIPHTP	8,045	18–31	Twins reared together	Dispositional SWB	SWB index	.80	–	.20
	Nes et al.	2013	NIPHTP	8,045	18–36	Twins reared together	Dispositional LS	LS	.72	–	.28

Note: Studies included in the meta-analysis are italicized. SATSA = The Swedish Adoption/Twin Study of Aging; NIPHTP = Norwegian Institute of Public Health Twin Panel; NTR = Netherland Twin Registry; MTR = Minnesota Twin-Family Registry; MIDUS = National Study of Midlife Development in the United States; ITR = Italian Twin Registry; EFPTS = East Flanders Prospective Twin Survey; VETSA = Vietnam Era Twin Registry Study; TFTC = The Finnish Twin Cohort; SIBS = Sibling Interaction and Behavior Study; SWLS = Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985); MPQ = Multidimensional Personality Questionnaire (Tellegen, 1982); SHS = Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky and Lepper, 1999); Cantril = Cantril's ladder (Cantril, 1965); SWB index = Subjective Well-Being Index (Moum et al., 1990); SWB Questionnaire = Subjective Well-Being Questionnaire (King and Landau, 2003); PA Scale = The Aggregated Positive Affect Scale (Riemann et al., 1998); LS = Life Satisfaction single item, PAS = Positive Affect Scale (Mrozek and Kolarz, 1998); QoL = Quality of Life; PA = Positive Affect.

Momentary: current/in-situation measures; Time-specific: general measure at single time-point (e.g., SWLS); Stable: longitudinal data with two or more measurements.  $H^2/h^2$  = broad-sense/narrow-sense heritability;  $c^2$  = common environment variance;  $e^2$  = non-shared environment variance.

\* The estimates reflect influences from genetic and environmental influences on aggregated positive affect across five mood-inducing experimental conditions.

\*\* Sample size refers to number of families. Each family consisted of at least one parent and two adolescent offspring.

\*\*\* This study includes multi-generation data from partly different samples. The estimates and demographic information listed in the table refer to twins only.

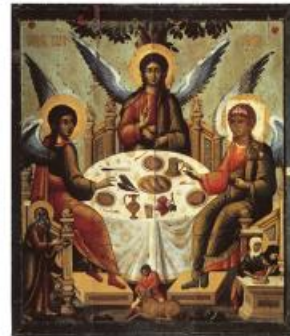


счастье = жизнерадостность + жизнеосмысленность

*ВОПРЕКИ*

**КОГНИТИВНЫЕ** ДЕВАЙСЫ СЧАСТЬЯ – КАК ПСИХИКА ЭТО ДЕЛАЕТ?

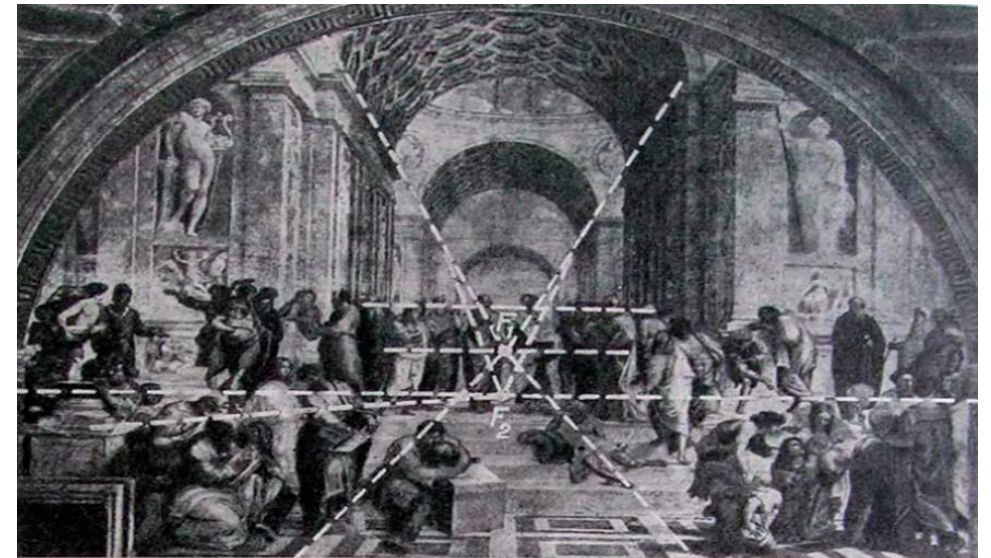
Компенсация дефицитов «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» за счет ресурса «ТАМ И ТОГДА»



Прямая перспектива:  
Близкое > Далекое

Обратная перспектива:  
Далекое > Близкое

**ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ (ТАМ И ТОГДА)**  
ОБЛАДАЮТ БОЛЬШЕЙ МОТИВАЦИОННОЙ СИЛОЙ,  
ЧЕМ **НАСТОЯЩЕЕ (ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС)**



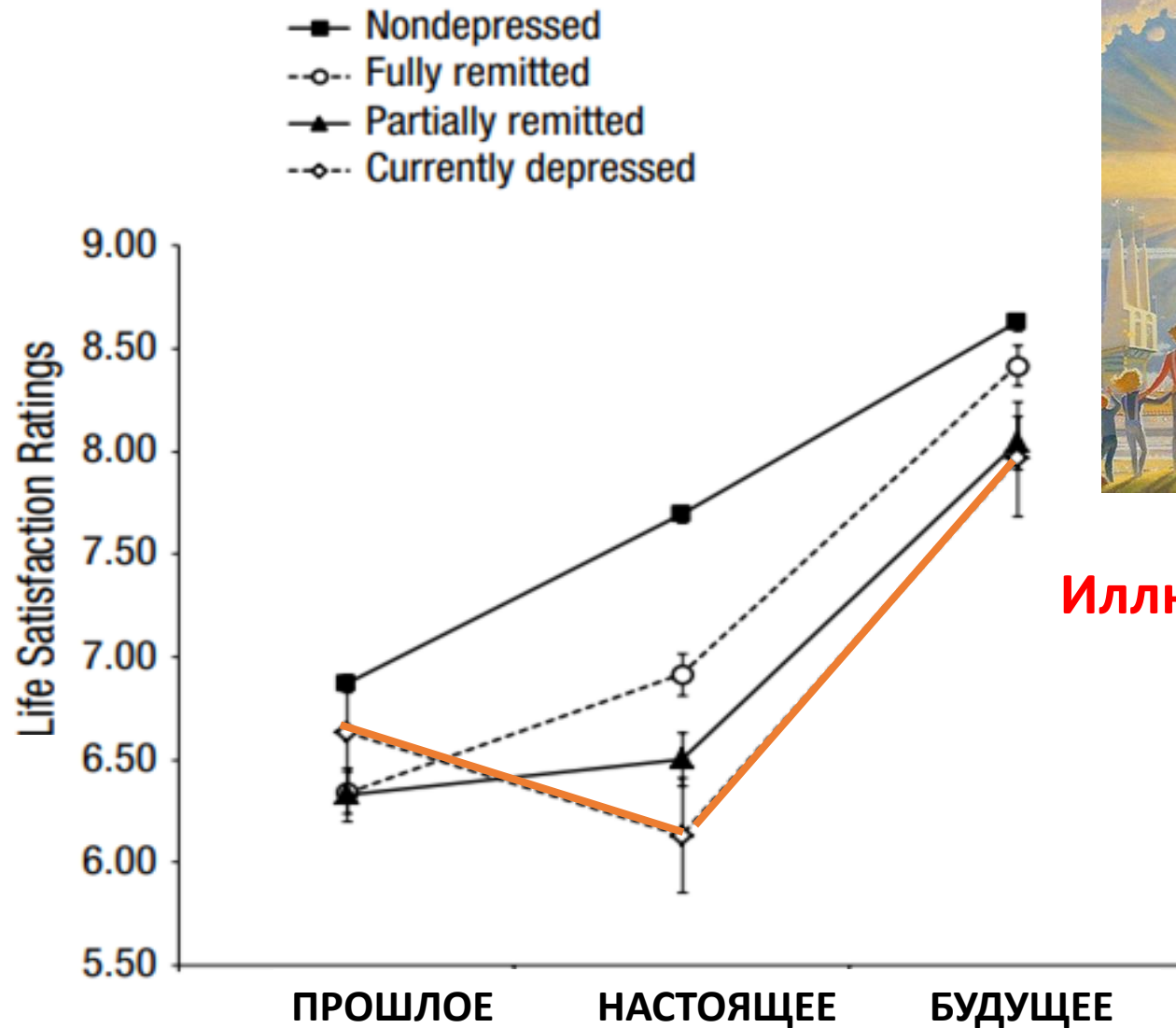
«Афинская школа» Рафаэль Санти

**Ното felix – человек двойной перспективы**

**АВТОБИОГРАФИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ** – это антропологически новая мнемическая способность трансформировать пережитый опыт в субъективно убедительные образные репрезентации событий («воспоминания» / «мечты») и историю жизни (Nourkova, 2021)

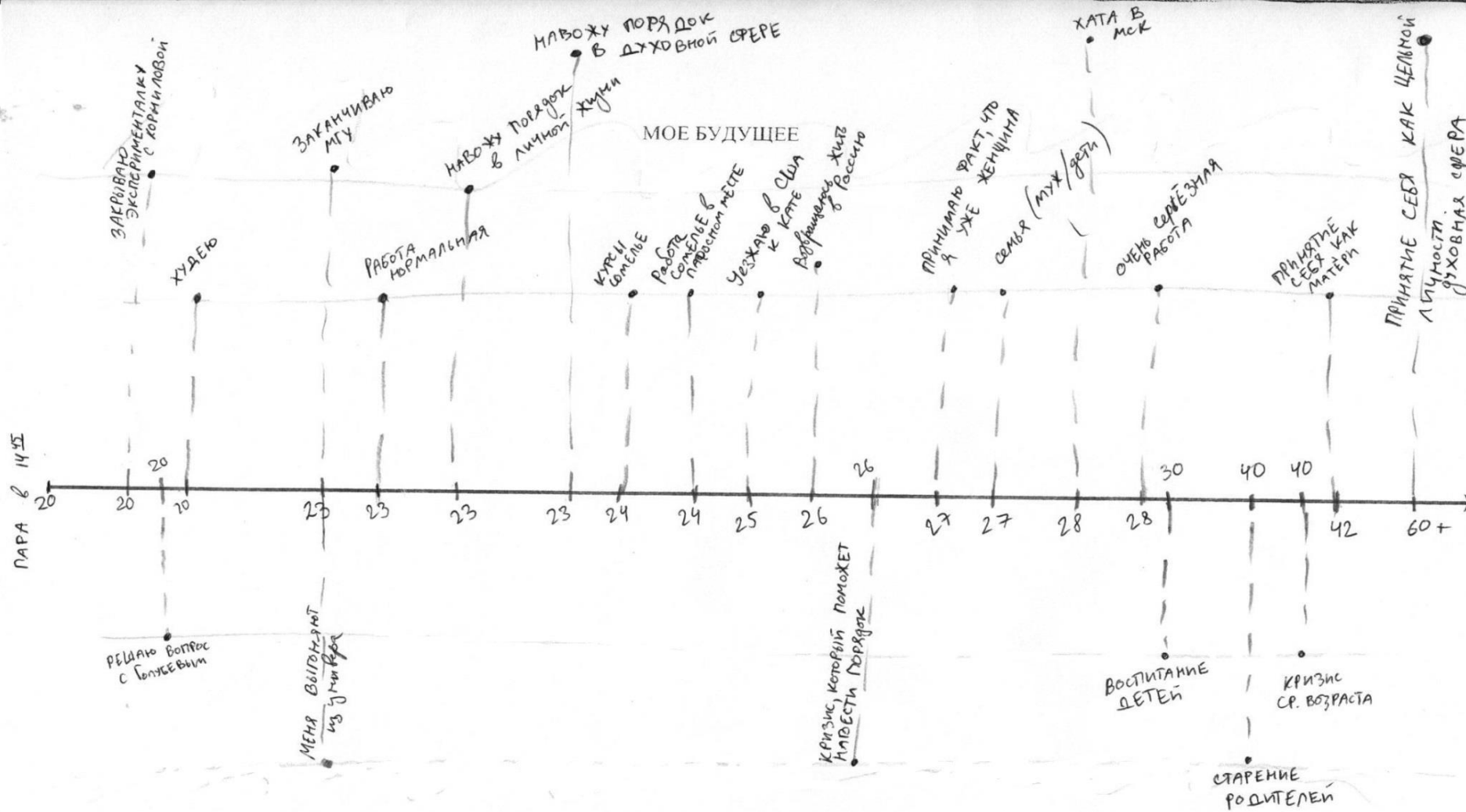


Sarah Godsill, 2013



**Иллюзия счастливого будущего**

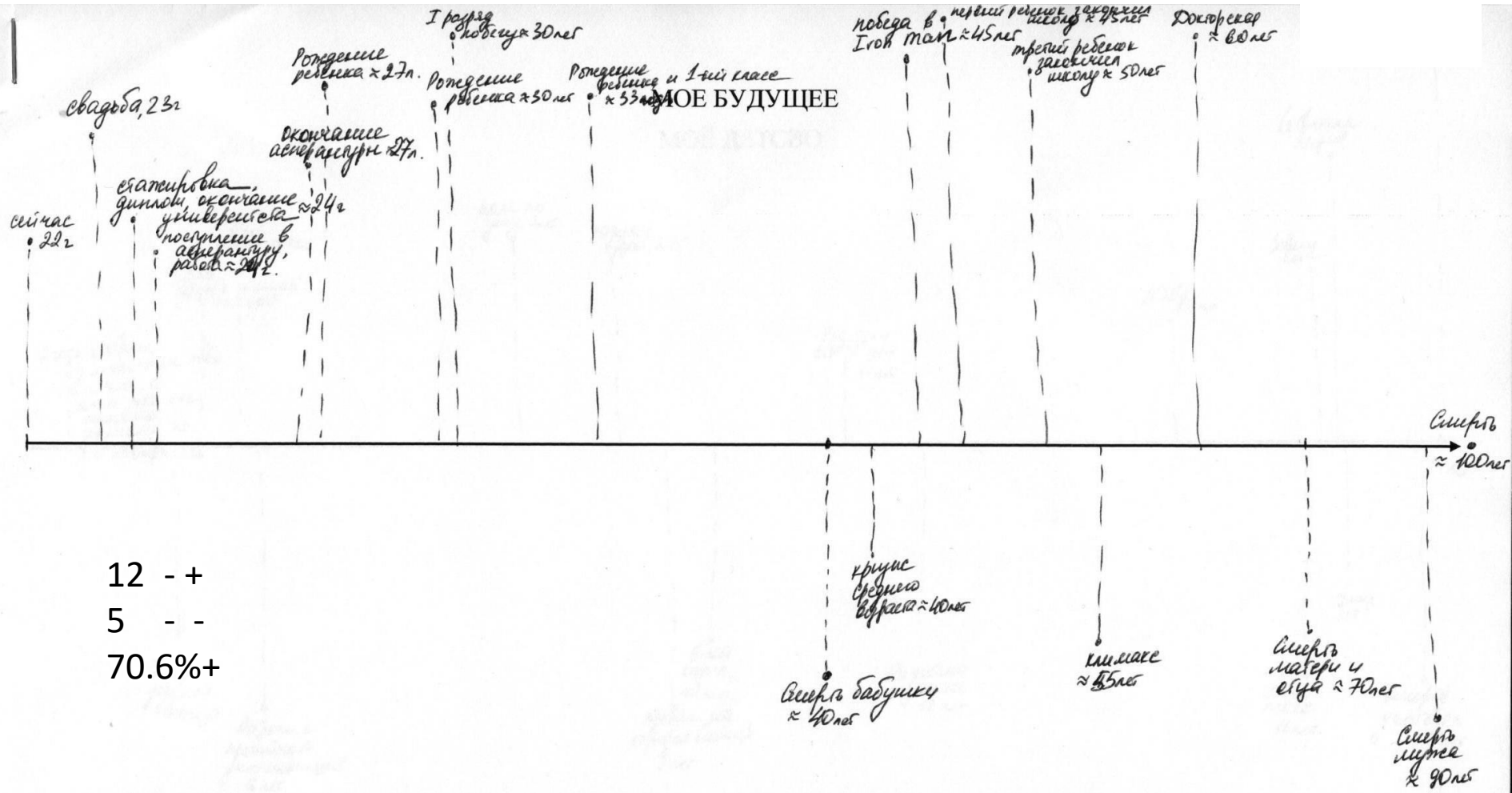
Busseri, M. A., & Peck, E. (2014). Do (Even) Depressed Individuals Believe That Life Gets Better and Better? The Link Between Depression and Subjective Trajectories for Life Satisfaction. *Clinical Psychological Science*, 3(5), 715–725. doi:10.1177/2167702614547265



## ГРАФИЧЕСКАЯ ИСТОРИЯ ЖИЗНИ

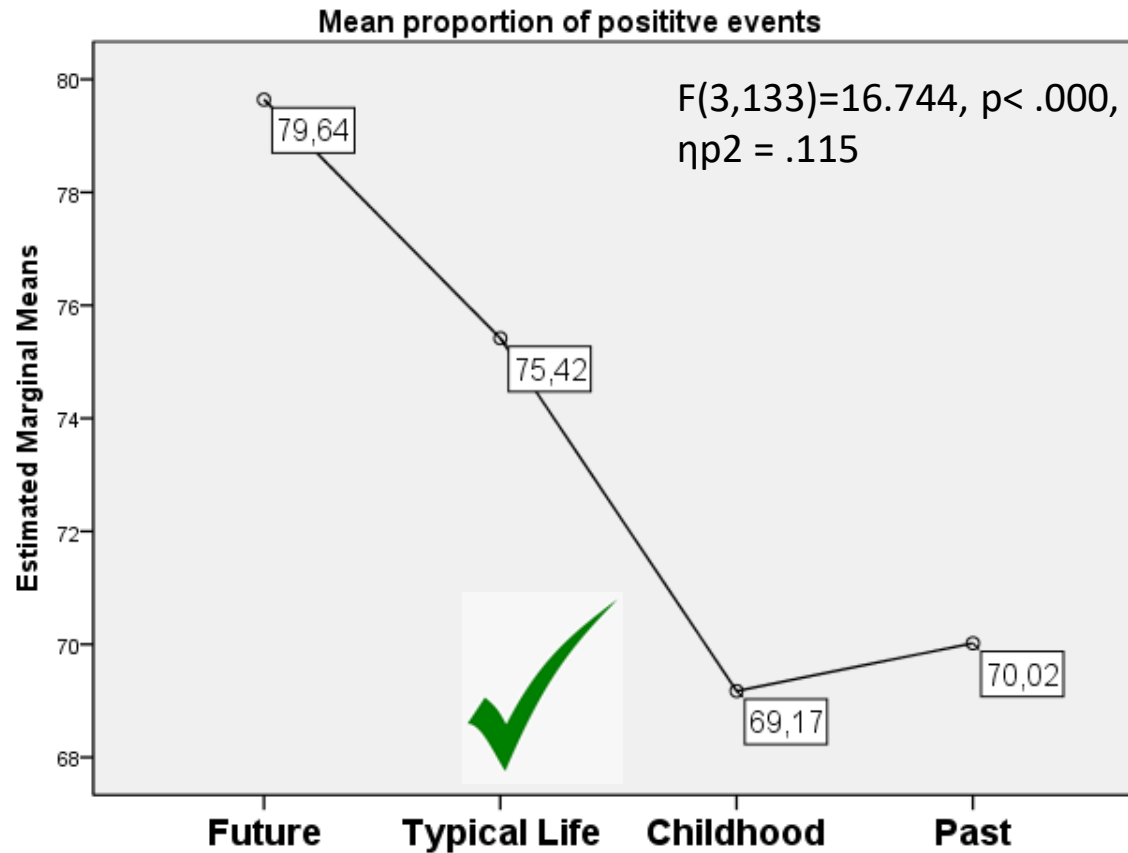
Представьте, что это – Ваша жизнь, от сегодняшнего дня и до конца жизни. Пожалуйста, обозначьте самые важные, наиболее запомнившиеся события. Чем более приятное, радостное, позитивное событие, тем выше отмечайте его от центральной оси времени (поставьте точку и подпишите). И чем оно негативнее, печальнее, неприятнее, – тем ниже. На самой оси обязательно укажите, сколько Вам было лет, когда каждое событие может произойти.

N = 208, 64% женщин, Mage = 22.3 (2.3)



Представьте, что это – Ваша жизнь, от сегодняшнего дня и до конца жизни. Пожалуйста, обозначьте самые важные, наиболее запомнившиеся события. Чем более приятное, радостное, позитивное событие, тем выше отмечайте его от центральной оси времени (поставьте точки подпишите). И чем оно негативнее, печальнее, неприятнее, - тем ниже. На самой оси обязательно укажите, сколько Вам было лет, когда каждое событие может произойти.

- Будущее оптимистично



Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,354 <sup>a</sup>	,126	,113	13,667

a. Predictors: (Constant), Prop\_pos\_TYP

b. Dependent Variable: prop\_pos\_F

Coefficients<sup>a</sup>

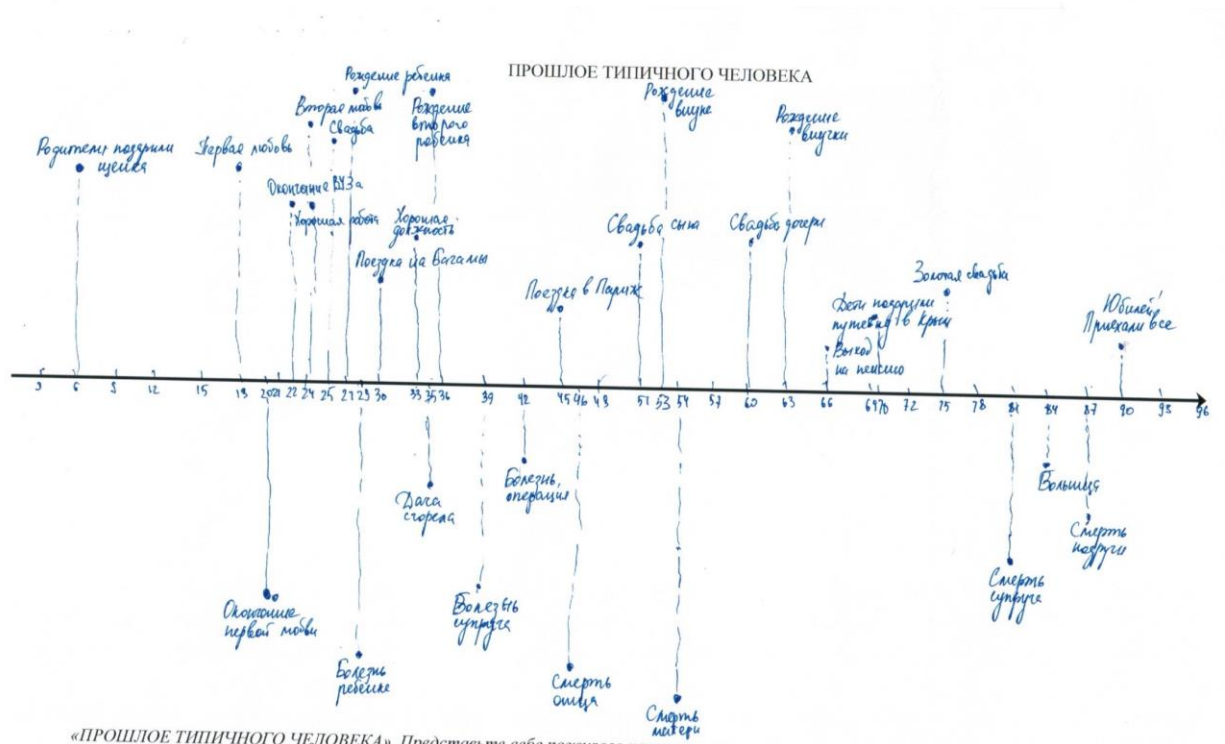
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	49,712	10,627		4,678	,000
	Prop_pos_TYP	,439	,138	,354	3,193	,002

a. Dependent Variable: prop\_pos\_F

+ 1 станд.откл. в пропорции позитивных событий в представлении о жизни ТИПИЧНОГО человека добавляет около трети приращения пропорции позитивных событий в образа своего будущего

# Культурные жизненные сценарии

- культурно обусловленное семантическое знание об ожидаемом в конкретный социально-исторический период событийном составе человеческой жизни, включающее в себя нормативное распределение событий во времени, а так же оценку их значимости, валентности и частотности



«ПРОШЛОЕ ТИПИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА». Представьте себе пожилого человека, жизнь которого уже почти прожита. Он вспоминает свое прошлое и обозначает самые значимые, наиболее запомнившиеся события. Чем более приятное, радостное, позитивное событие, тем выше отмечает он его от центральной оси времени (поставьте точку и подпишите). И чем оно негативнее, печальнее, неприятнее, – тем ниже. На самой оси обязательно укажите, сколько ему было лет, когда это событие произошло.

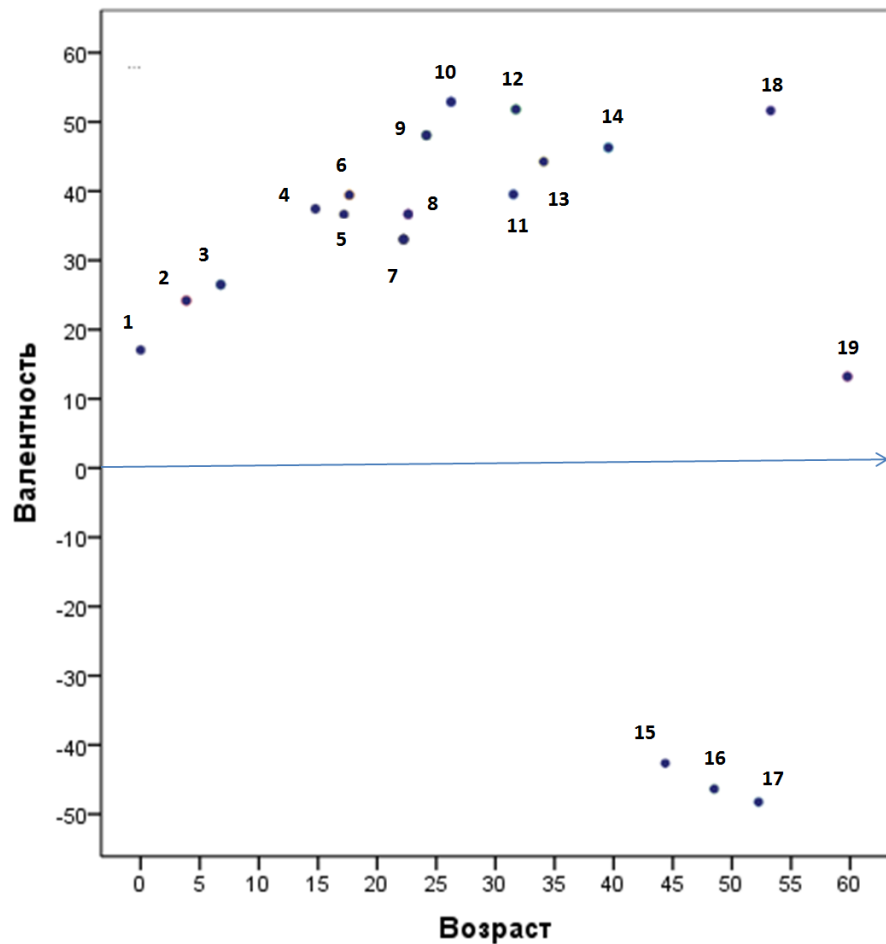


David Rubin  
Dorothe Bertsen



CON AMORE  
Center on Autobiographical  
Memory Research

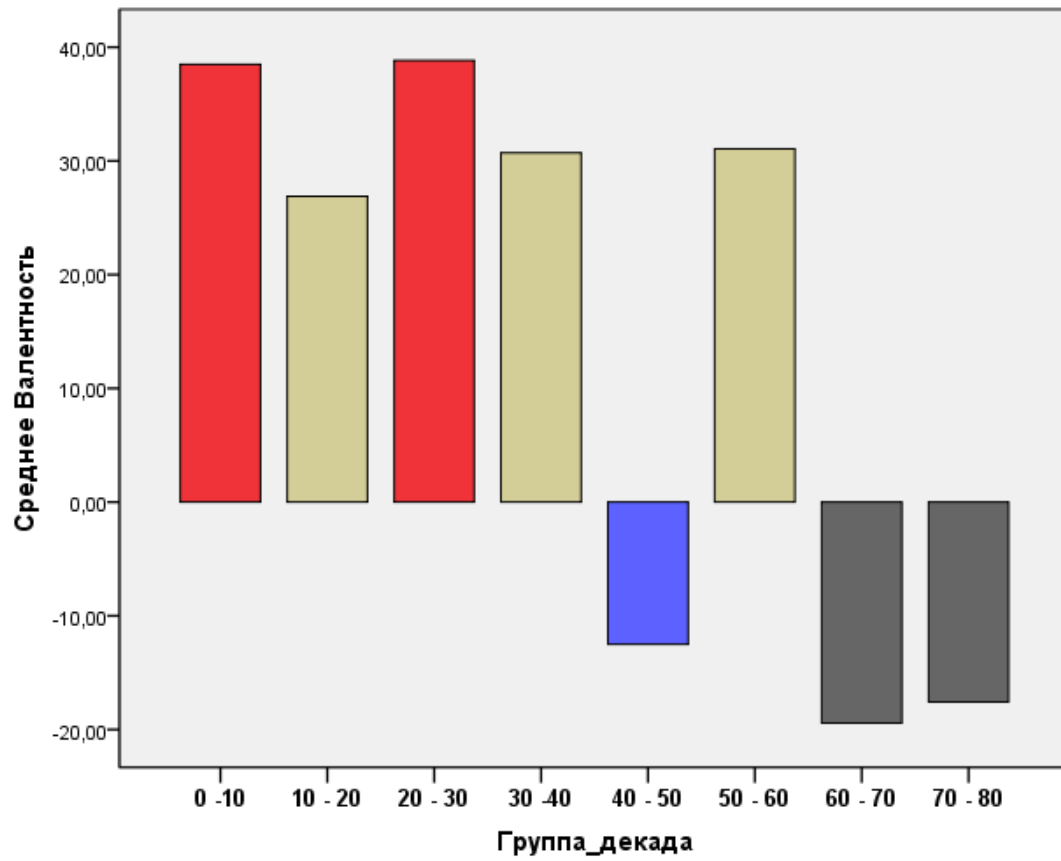




Нуркова В.В.

Жизнь – инструкция по применению: результаты графической экспликации  
Культурного Жизненного Сценария // Международный журнал исследований  
культуры. 2018. №1 (30).

Событие	% номинаций	Возраст (Ст.откл.)	Валентность (Ст.откл.)
10. Рождение первого ребенка	95.33%	26.25 (3.06)	52.88 (18.08)
9. Вступление в брак	92.52%	24.16 (2.80)	48.06 (17.82)
6. Поступление в ВУЗ	78.5%	17.64 (1.52)	39.44 (18.23)
18. Рождение внуков	74.77%	53.28 (6.34)	51.62 (19.28)
3. Начало школы	72.9%	6.77 (0.43)	26.50 (18.63)
Смерть родителей	66.36%		
16. Оба родителя	44.86%	48.50 (10.71)	-46.37 (38.90)
15. Смерть отца	10.28%	44.36 (10.63)	-42.64 (34.092)
17. Смерть матери	11.21%	52.25 (12.22)	-48.25 (34.754)
19. Выход на пенсию	57.94%	59.76 (4.64)	13.21 (33.70)
4. Первая любовь	55.14%	14.78 (3.25)	37.44 (30.75)
7. Первая работа	53.27%	22.33 (2.66)	33.02 (24.85)
12. Рождение второго ребенка	44.86%	31.73 (4.74)	51.81 (18.14)
5. Выпускной в школе	43.93%	17.19 (0.65)	36.62 (18.51)
8. Получение диплома	40.19%	22.63 (1.29)	36.65 (16.73)
13. Успехи в карьере	36.45%	34.08 (7.07)	44.26 (17.83)
2. Детский сад	30.84%	3.86 (1.11)	24.18 (19.99)
14. Путешествие	28.97%	39.55 (17.54)	46.29 (18.31)
1. Рождение	21.50%	0	17.04 (21.87)
11. Любимая работа	19.63%	31.52 (6.07)	39.52 (13.26)



Культурный жизненный сценарий – мишень оптимизации

- Нормативный событийный состав
- Нормативная эмоциональная оценка



«50 – это новые 30»

# ПОЗИТИВНАЯ КОНСТРУКТИВНОСТЬ АВТОБИОГРАФИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

Память трансформирует опыт в направлении большей активности и успешности протагониста воспоминания



Воспоминание о событии по сравнению с проживанием события:

- Я в воспоминании более активен
- Я в воспоминании имеет больше контроля над ситуацией
- Я в воспоминании эффективнее преодолевает препятствия
- Эмоции при воспоминании более позитивны и стеничны

Ged Quinn (b. 1963).  
The Inventor of False Memory





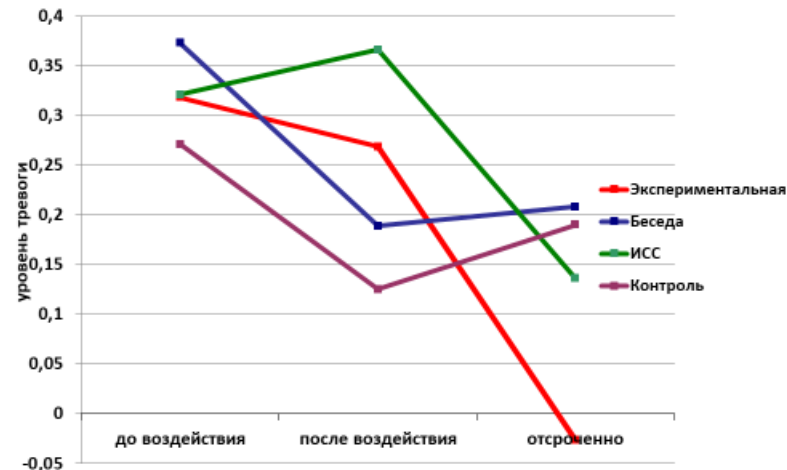
Nourkova, V. V., & Vasilenko, D. A. (2018). On the advantage of autobiographical memory pliability: implantation of positive self-defining memories reduces trait anxiety. *Memory*, 26(7), 869-881.

**Активация процесса позитивной конструктивности самоощеночно значимых воспоминаний с активным преодолением трудных ситуаций – повышает счастье**

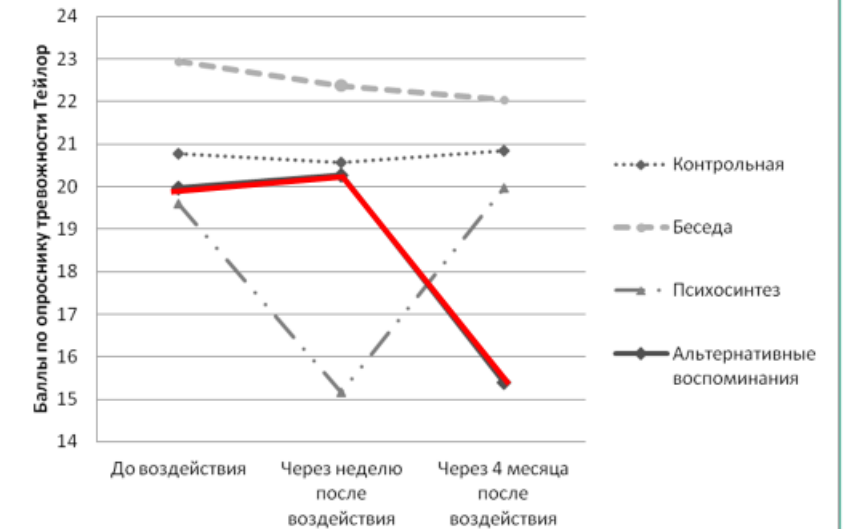


**Процедура исследования**  
 120 исп. 20-65, M=38.4  
 ИСС: методика сенсорный психосинтез (Петренко В.Ф., Кучеренко В.В.)

**Изменение показателей личностной тревоги (Временная проба)**



**Изменение показателей личностной тревоги (Опросник Тейлор)**



максимальное число декларировавших «Я стал счастливее» в группе «Конструирование эпизодов в ИСС» (60%),  $\chi^2 = 12.872$ ,  $p = .005$

Группы испытуемых	ИСС	АП
Экспериментальная	+	+
Беседа	-	+
ИСС	+	-
«Контрольная»	-	-

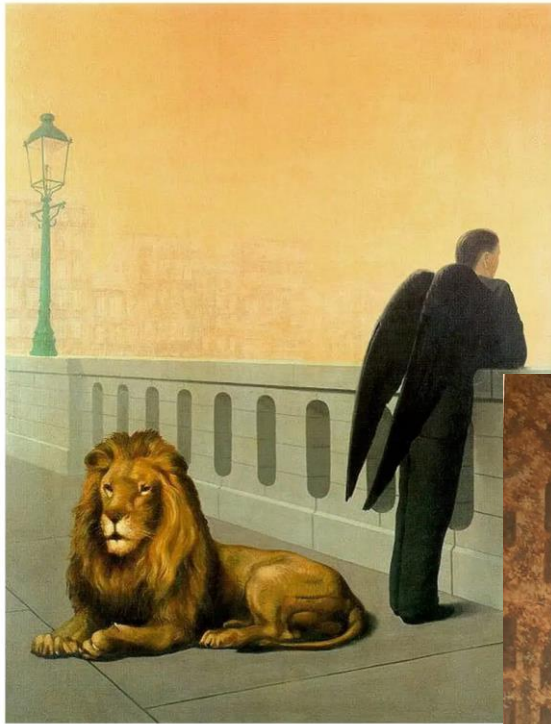
Логический парадокс:

Как возможно счастье, если прошлое прекрасно, но оно прошло?



Василий Максимов «Всё в прошлом» (1889)

**Автобиографическая ностальгия –**  
переживание диахронического единства  
(интегрированности) Я, где разновременные  
«лучшие версии себя» приобретают  
психологическую одновременность





2024, Volume 153, Issue 3 (Mar)

## Pancultural nostalgia in action: Prevalence, triggers, and psychological functions of nostalgia across cultures.

Pages 754-778. Hepper, Erica G.; Sedikides, Constantine; Wildschut, Tim; Cheung, Wing Yee; Abakoumkin, Georgios; Arikan, Gizem; Aveyard, Mark; Baldursson, Einar B.; Bialobrzeska, Olga; Bouamama, Sana; Bouzaouech, Imed; Brambilla, Marco; Burger, Axel M.; Chen, Sylvia Xiaohua; Cisek, Sylwia; Demassosso, Didier; Estevan-Reina, Lucía; González Gutiérrez, Roberto; Gu, Li; Guerra, Rita; Hansen, Nina; Kamble, Shanmukh; Kusumi, Takashi; Mangelinckx, Camille; Nourkova, Veronika V.; Pinna, Élena; Rantasila, Aino; Ritchie, Timothy D.; Salikhova, Albina B.; Stephan, Elena; Sterian, Mihaela; Tong, Yuk-yue; Van Even, Suzanne; Viana, Normando José Queiroz; Vingerhoets, Ad; von Hippel, Courtney; Zatsepin, Artem S.; Zengel, Bettina.

<https://doi.org/10.1037/xge0001521>

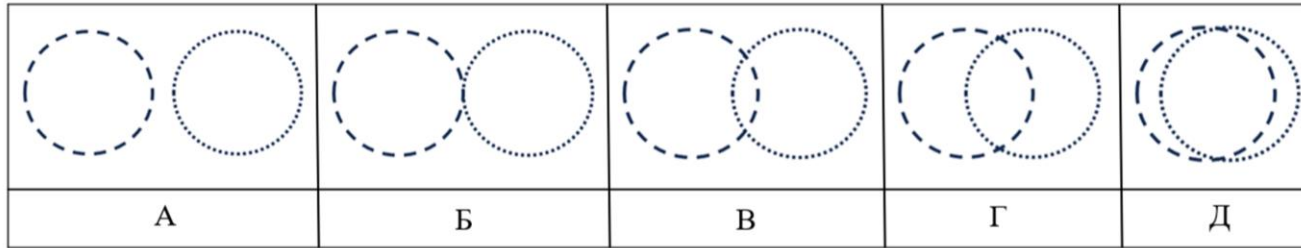


2024, Volume 153, Issue 3 (Mar)

28 стран, N = 2606

- Воспроизведение ностальгического воспоминания (vs. обычное воспоминание) – повышение чувства социальной принадлежности, самопротяженности, «аутентичности», оптимизма, осмысленности жизни, удовлетворенности жизнью (мета-анализ Ismail, Cheston, Christopher, & Meyrick, 2018; Baldwin, Biernat, & Landau, 2015; Baldwin & Landau, 2014; Cheung et al., 2013; Stephan et al., 2015)
- Повышение частоты и интенсивности ностальгических переживаний в периоды одиночества, жизненных изменений, экзистенциальных сомнений (Routledge et al., 2011; Sedikides et al., 2015; Zhou et al., 2008)
- Позитивные эффекты ностальгии тем выше, чем хуже исходное состояние (Routledge et al., 2008; Sedikides & Wildschut, 2018; Van Dijke, Leunissen, Wildschut, & Sedikides, 2019; Wildschut, Sedikides, & Cordaro, 2011).

Выберите какой из рисунков (А, Б, В, Г, Д) лучше изображает Ваши чувства в отношении периода, вызывающего ностальгические воспоминания:



Где:  
1: Я – в период, вызывающий ностальгические воспоминания / 2: Я – в настоящем

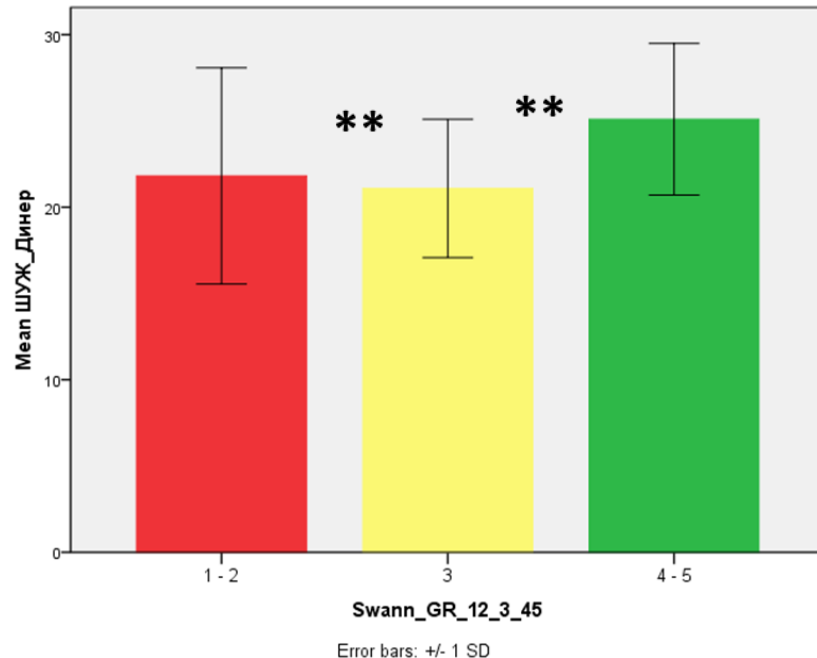


## ИМЕННО ИНТЕГРАЦИЯ

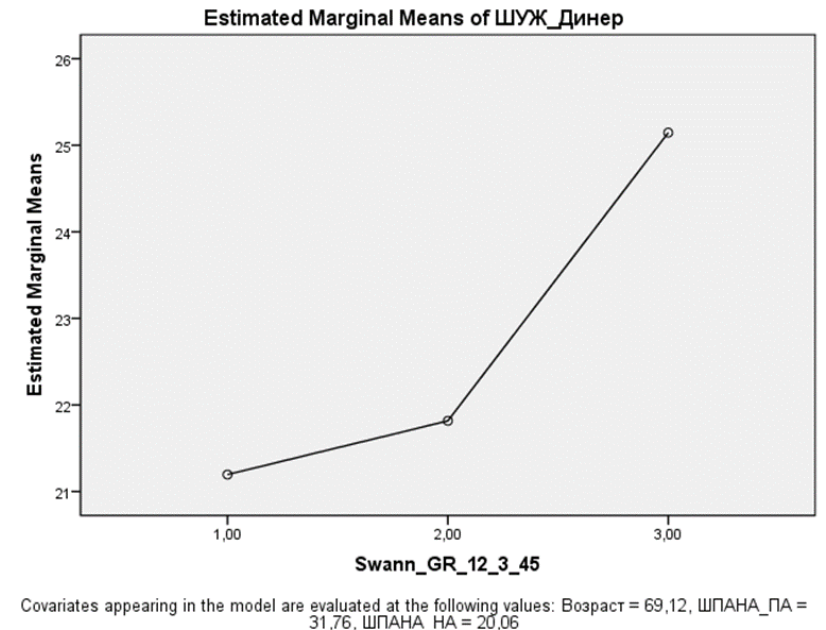
### «Шкала удовлетворённости жизнью» Э.Динер

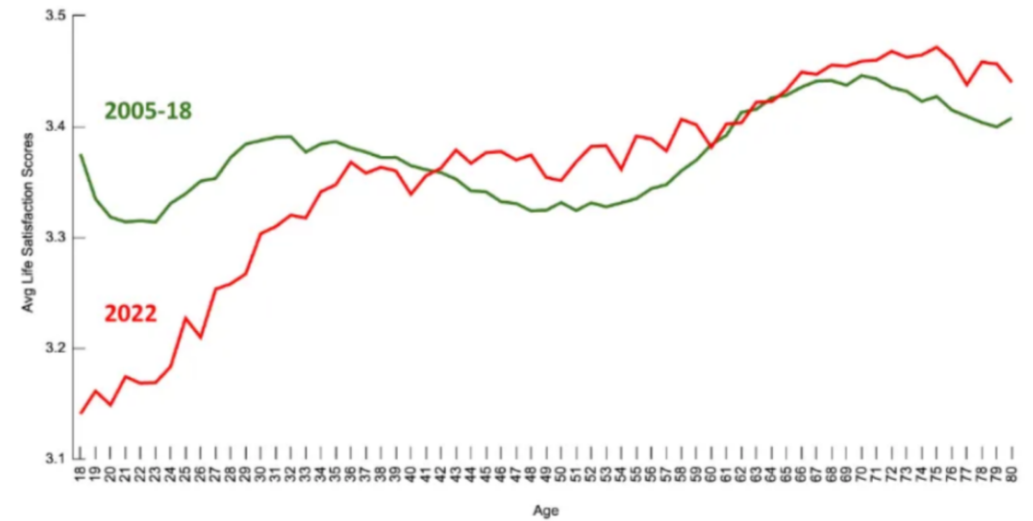
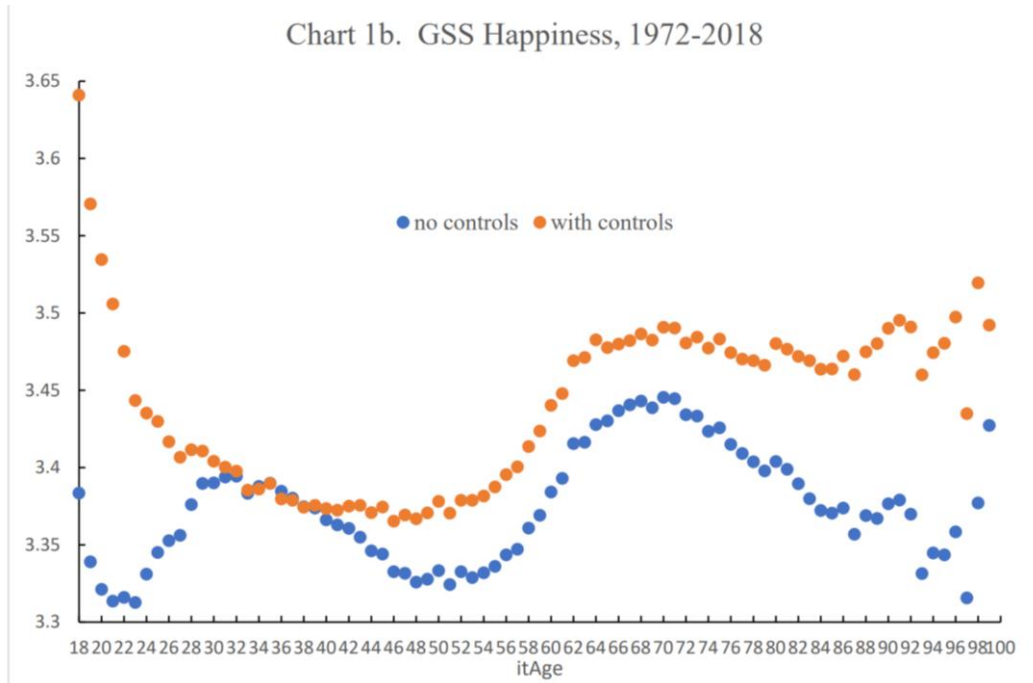
В основном моя жизнь близка к идеалу.	1	2	3	4	5	6	7
Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны.	1	2	3	4	5	6	7
Я полностью удовлетворен моей жизнью.	1	2	3	4	5	6	7
У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно.	1	2	3	4	5	6	7
Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставил все как есть.	1	2	3	4	5	6	7

Проективная графическая методика измерения интегрированности/дизинтегрированности разновременных Я (Hershfield, 2009)



$F(2, 192) = 8.95$ ,  $MSE = 16.03$ ,  $p < .001$ ,  
 $\eta^2 = 0.16$ ,  
после поправки Бонферрони  $p < .01$





Сравнение графиков удовлетворенности жизнью в разном возрасте, составленных на основе данных собранных в США в 2005–2018 гг. и в 2022-м

Источник: David Blanchflower

600 000 участников

## Проблема счастья у поколения Z

Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics*, 34(2), 575-624.

Blanchflower, David G. and Oswald, Andrew J. (2008) Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, Vol.66 (No.8). pp. 1733-1749.

- Культурная эволюция делает «способность к счастью» параметром отбора для снижения рисков решения «Гамлетовского вопроса»
- Жизнерадостность и Жизнеосмысленность поддерживаются приспособлениями когнитивного аппарата человека
- Центральный механизм – двойная темпоральная перспектива
- Когнитивный субстрат – автобиографическая память
- Конкретные тактики:
  - Оптимизм на основе присвоенного культурного жизненного сценария
  - Позитивная конструктивность памяти о личном прошлом
  - Ностальгия как интеграция разновременных версий «лучшего себя»

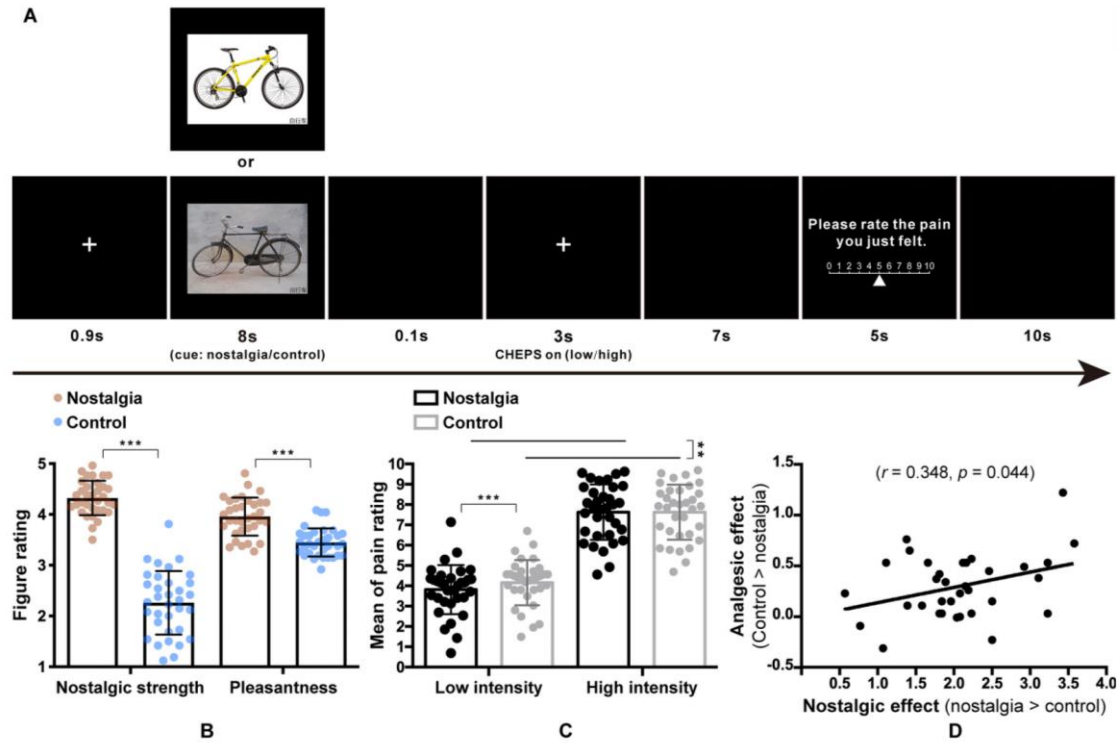
**Ното felix (Человек счастливый)  
как феномен культурной эволюции**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



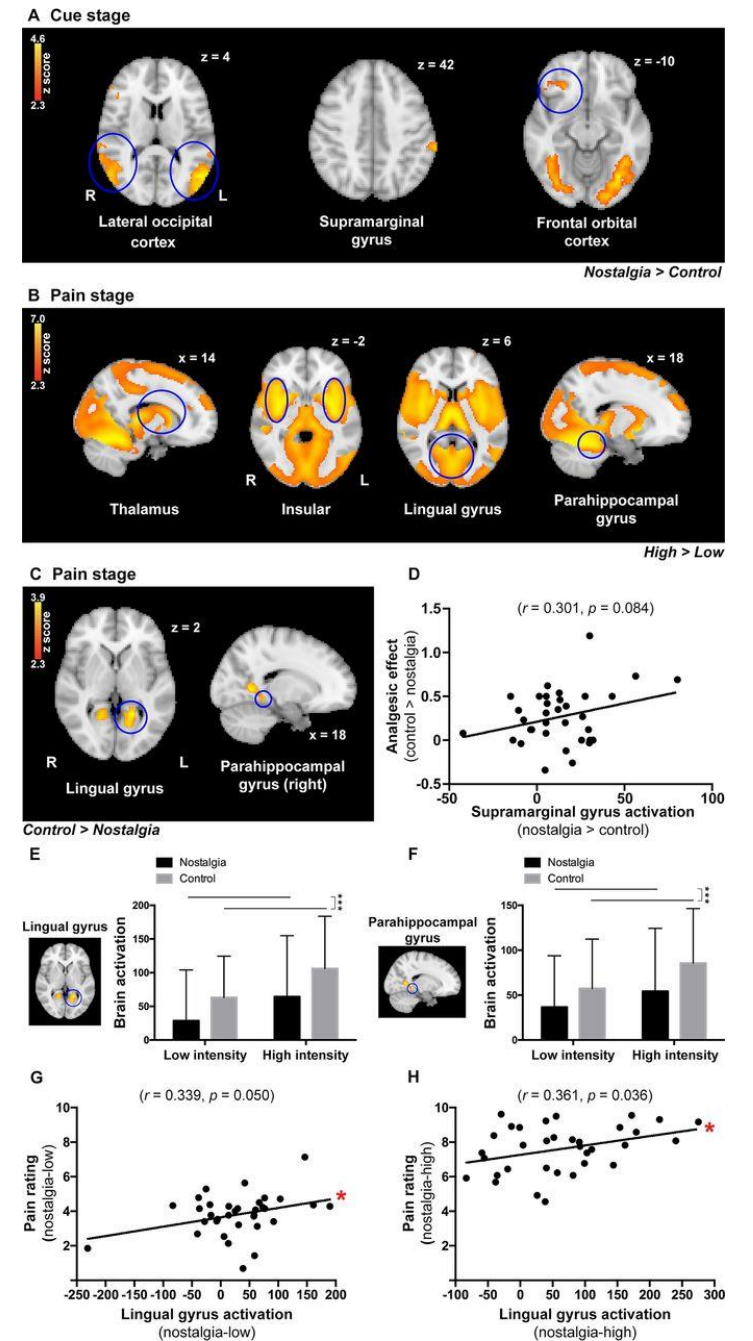
Проблемы (направления исследований):

- Поколенческие различия в необходимом кН – поколение Z > поколение X



**Figure 1.** *A*, The setup for each trial. In the current trial, participants viewed a nostalgic cue (i.e., a bicycle from childhood), while in the control trial, participants viewed a control cue (i.e., a bicycle from contemporary life). *B*, Manipulation check performed using a five-point Likert scale (error bars represent SD, \*\*\* $p < 0.001$ ). *C*, Mean of pain ratings in the four conditions (\*\* $p < 0.01$ ). *D*, Correlation between the nostalgic effect and analgesic effect.

«прижигание» 3 сек.  
Низкий – 4 (из10)  
Высокий -4x3  
150 RMB



Ностальгия снижает физическую боль!