

## МЕТОДЫ И МЕТОДОЛОГИЯ

DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02

### Правильная ссылка на статью:

Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14—37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>.

### For citation:

Leontiev D. A. (2020) Happiness and Well-Being: Toward the Construction of the Conceptual Field. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 1. P. 14—37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>.



Д. А. Леонтьев

### СЧАСТЬЕ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: К КОНСТРУИРОВАНИЮ ПОНЯТИЙНОГО ПОЛЯ

СЧАСТЬЕ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: К КОНСТРУИРОВАНИЮ ПОНЯТИЙНОГО ПОЛЯ

HAPPINESS AND WELL-BEING: TOWARD THE CONSTRUCTION OF THE CONCEPTUAL FIELD

*ЛЕОНТЬЕВ Дмитрий Алексеевич — доктор психологических наук, профессор, зав. Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия*  
E-MAIL: [dmleont@gmail.com](mailto:dmleont@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>

*Dmitry A. LEONTIEV<sup>1</sup> — Dr. Sci. (Psychology), Head of the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation*  
E-MAIL: [dmleont@gmail.com](mailto:dmleont@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>

<sup>1</sup> National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

**Аннотация.** Статья содержит аналитический обзор пересекающихся конструктов, описывающих максимально позитивные переживания или высшее благо: счастье, субъективное благополучие, психологическое бла-

**Abstract.** The article provides an analytical overview of intersecting constructs describing maximally positive emotional experience of the supreme good, namely happiness, subjective well-being, psychological well-being, quality of life,

гополучие, качество жизни, гедония, эвдемония. Подробно рассмотрены дискуссионные вопросы соотношения этих конструктов и их операционализации в эмпирических исследованиях. В качестве основания для разведения близких конструктов предложено качество мотивации, то есть уровневая и содержательная характеристика тех потребностей, об удовлетворении которых сигнализируют положительные эмоции; показано, что наряду с общим параметром переживания близости фактического и желаемого, адекватно описываемым понятием субъективного благополучия, важно учитывать индивидуальную специфичность и уровневую характеристику самих потребностей, описываемую, в частности, в различении дефицитарной и бытийной мотивации (А. Маслоу). На этой основе предложена авторская двухуровневая модель счастья, различающая дефицитарное счастье, характеризующее меру удовлетворенности универсальных базовых потребностей, обусловленную материальными и другими ресурсами, и бытийное — или самодетерминированное — счастье за пределами простого благополучия, характеризующее успешность в реализации индивидуального экзистенциального проекта, или осмысленных жизненных целей. Намечена также авторская многомерная модель «эвдемонии 3D», учитывающая дополнительные критерии позитивности, помимо эмоционального баланса, а именно успешность и осмысленность.

**Ключевые слова:** счастье, благополучие, субъективное благополучие, психологическое благополучие, гедония, эвдемония, качество жизни, обратная связь, смысл, потребности

hedonia, and eudaimonia. The paper considers the relationships between the constructs and their operationalization in empirical research. To distinguish close constructs the authors highlight the quality of motivation featuring those needs which is satisfied when signaled by positive emotions. Along with the common dimension of the perceived proximity between the desired and the actual well defined by the notion of subjective well-being, it is also important to pay attention to individual features and level-specific characteristics of the needs themselves described by the difference between Deficiency and Being-motivation (A. Maslow). The author proposes an original two-level happiness model differentiating between deficiency-motivated happiness (happiness reflecting the degree of basic needs satisfaction dependent on material and other resources) and being-motivated, or self-determined, happiness (happiness beyond ordinary well-being, indicative of successful self-actualization or achievement of meaningful life goals). The paper also presents a “3D eudaimonia” multi-dimensional model designed by the author; this model takes into account positivity criteria beyond emotional balance, such as success and meaningfulness.

**Keywords:** happiness, well-being, subjective well-being, psychological well-being, hedonia, eudaimonia, quality of life, feedback, meaning, needs

**Благодарность.** Статья подготовлена в ходе/в результате проведения исследования/работы в рамках Программы фундаментальных исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) и с использованием средств субсидии в рамках государственной поддержки ведущих университетов Российской Федерации «5-100».

**Acknowledgments.** The paper is based on the findings of a study carried out in the framework of the HSE Basic Research Program and funded by the “5-100” Russian Academic Excellence Project.

## Введение

В последние два-три десятилетия счастье и субъективное благополучие вошли в ряд наиболее популярных и востребованных мишеней эмпирических исследований в науках о человеке в диапазоне от экспериментально-психологических исследований на небольших выборках (в лучшем случае сотни участников), но часто с довольно изощренным инструментарием, до массовых социологических опросов на больших выборках (тысячи и десятки тысяч респондентов), но с ограниченным набором фиксируемых переменных. Рост внимания к факторам, способствующим переживанию людьми счастья и благополучия, — это, безусловно, положительный процесс. Он был во многом порожден таким возникшим на рубеже веков явлением, как позитивная психология — направление исследований и прикладных разработок, сосредоточенное на достоверном эмпирическом выявлении условий и факторов, способствующих счастью и благополучию и исходящее из того доказанного факта, что одного лишь устранения проблем и нарушений для этого недостаточно: позитивная динамика человеческой жизни имеет свои закономерности, не сводимые к зеркальному отображению ее негативной динамики (см. подробнее [Селигман, 2006; Леонтьев, 2012]).

Главной мишенью исследований позитивной психологии — особенно на раннем этапе ее развития (1997—2010), для которого были характерны, во-первых, преимущественный интерес к эмоциональным явлениям и, во-вторых, некоторая недооценка негативных переживаний (в последующем эти две тенденции стали более сбалансированы), — стало счастье. Это не удивительно: счастье как высшее доступное человеку благо еще по меньшей мере с Античности входило в число наиболее значимых тем не только для философов, но и для массового сознания, а к концу прошлого столетия стало значимым конструктом массовой культуры общества потребления [Брюкнер, 2007]. Вместе с тем многозначность и размытость понятия счастья делали его плохо применимым в конкретных научных исследованиях. Когда такие исследования стали разворачиваться в начале 1970-х гг., появилось понятие «субъективного благополучия» как операциональный, сравнительно четко определяемый и измеримый аналог понятия счастья. Чуть позже стало применяться понятие «психологического благополучия», обозначающее набор личностных характеристик, предсказывающих счастье, попытки на конкретно-психологическом уровне объяснить сохранившееся из античной

философии различие двух видов счастья, гедонистического и эвдемонистического, а также стало происходить сближение конструкта субъективного благополучия с конструктом качества жизни, который в конце XX в. использовался для характеристики условий жизни, характерных для наций или больших социальных групп, однако в последние 30 лет стал конвергировать в направлении большей индивидуализации, вплоть до того, что некоторые исследователи перестали видеть различие между конструктами качества жизни и субъективного благополучия [Camfield, Skevington, 2008]. Наконец, была сделана попытка ввести максимально обобщенное понятие благополучия [Seligman, 2011].

Таким образом, на сегодняшний день междисциплинарное понятийное поле конструктов, обозначающих высшее благо [Аристотель, 1983], или оптимальное переживание [Чиксентмихайи, 2011], плохо структурировано. Упомянутые выше и другие конструкты используются как взаимозаменяемые, с нечеткими разграничениями и отсутствующими или сильно пересекающимися определениями. Задача данной статьи видится в том, чтобы прояснить и по возможности недвусмысленно и аргументированно определить ключевые понятия этого поля, в первую очередь понятия счастья и субъективного благополучия, а также благополучия, психологического благополучия, гедонии и эвдемонии. Путь к этому видится через выстраивание наиболее сложного и многогранного понятия счастья как многомерного конструкта, по отношению к которому другие конструкты будут выражать отдельные его измерения.

### **Счастье как абсолют**

Проблема счастья как высшего блага, доступного человеку, его определения, принципиальной возможности и путей достижения вполне закономерно занимала мысли философов и деятелей культуры не одно тысячелетие [Татаркевич, 1981]. Еще в 1 веке до н. э. римский философ Варрон насчитал 289 точек зрения на счастье.

Уже в Античности проявились два основных расхождения во взглядах на счастье, которые в тех или иных формах сохранились и по сей день. Первое из них касалось возможности определить счастье объективно, с позиций внешнего наблюдателя. Большинство мыслителей соглашались с этой точкой зрения, понимая счастье как то, что можно оценить со стороны, сказать: «Да, вот этот человек должен быть счастлив», потому что он обладает достоинствами, приносящими счастье. При этом само содержание счастья, набор благ, входящих в его состав, понималось по-разному: одни связывали счастье преимущественно с наслаждениями, другие — с моральными благами, считая, например, высшим счастьем героическую смерть за отчизну на поле боя, третьи говорили об их сочетании [см. Татаркевич, 1981: 34—35]. Характерно, что само древнегреческое слово «эвдемония» (счастье) дословно означало судьбу человека, находящегося под покровительством богов, как и русское слово «счастье» имеет один корень со словом «участь» [Гусейнов, Апресян, 1998: 296]. Так что сначала счастье связывалось прежде всего с удачей, фортуной. Но удача или фортуна раздает свои дары не случайно, это подарок богов, выражение их благосклонности, а боги смотрят, кому они дарят свои дары. Поэтому понимание счастья как счастливой судьбы, фортуны не только не противоречит пониманию счастья как заслуженного блага, но и тесно переплетено

с ним. Вместе с тем счастье нельзя добыть прямыми усилиями, человек над ним не властен. Альтернативная точка зрения восходит к Марку Аврелию, который чуть позже, во 2 в. н. э., утверждал, что счастье зависит от качества мыслей и ни один человек не счастлив, если он не считает себя таковым. Счастье или несчастье связано не с обстоятельствами, а с внутренней позицией, отношением. «Куда бы я ни попал, я могу быть счастлив. Счастлив же тот, кто уготовил себе благу участь. Благая же участь — это благие склонности души, благие стремления, благие дела» (V, 36) [Аврелий, 1994: 100]. Именно такое, субъективистское понимание счастья, не очень характерное для Античности, возобладало в Новое время; забегая вперед, отметим, что сегодня мы нуждаемся в соединении обоих взглядов.

Второе различие касается разногласий между отождествлением счастья с максимальным удовольствием и удовлетворением и более сложным взглядом, примером которого является определение счастья как «деятельности души в полноте добродетели» [Аристотель, 1983: 74]. Эти разногласия известны как споры между гедонизмом и эвдемонизмом как философскими взглядами на счастье, они обрели новое дыхание в психологии последних трех-четырёх десятилетий. Вместе с тем стоит обратить внимание на то, что Аристотель связывал различие между этими двумя трактовками с глубиной понимания счастья. «Первый попавшийся, в том числе раб, будет вкушать телесные удовольствия, наверное, ничуть не хуже самого добродетельного. Но долю в счастье никто не припишет рабу, если не припишет и участие в жизни. Ведь счастье состоит не в таком времяпрепровождении, но в деятельностих сообразно добродетели» [там же: 281]. Таким образом, Аристотель отличает примитивное, гедонистическое счастье, которое действительно можно свести к эмоциональному балансу, от подлинного счастья, связанного с деятельностью, добродетелью и участием в жизни. Как бы предвосхищая расхожие, поверхностные трактовки счастья, так характерные для массовой потребительской культуры наших дней, Аристотель пишет: «Не стоит рассматривать и мнения большинства людей, необдуманно говорящих обо всем, а особенно о счастье; нелепо, в самом деле, обращаться с рассуждениями к лицам, коим нужны не рассуждения, а [острые] ощущения» [он же, 2005: 11]. Комментарии, пожалуй, излишни.

Особенностью категории счастья, при понимании его и как объективного блага, и как субъективного переживания выступает его абсолютный характер. Счастье не может быть умеренным, половинчатым; оно всегда рассматривается как предельное состояние, которое не может быть большим или меньшим; количественно измерять можно только длительность или устойчивость его проявления в жизни человека. Это же находит отражение и в языке: как отмечает специально изучавшая эти вопросы А. Вежбицкая, существительное «счастье» (*happiness, Glück, bonheur, felicità*) во всех европейских языках обозначает исключительное состояние, близкое к абсолюту. То же относится и к большинству образованных от него прилагательных (*счастливый, glücklich, heureux*), за исключением английского *happy*: это прилагательное в словоупотреблении используется как относительное и вполне органично смотрится в оборотах “*less happy*”, “*reasonably happy*”, “*moderately happy*” и других. Именно поэтому, вероятно, в исследованиях субъективного благополучия (см. ниже), опирающихся преимущественно на исходно англоязычные теоретические модели и методики, относительный по своей

природе конструкт «благополучный» выступает как операциональный синоним или заменитель столь же относительного в английском языке прилагательного «счастливый». В целом же Вежбицкая называет иллюзией представления о том, что английские слова *happy* и *happiness*, в особенности первое, имеют точные семантические эквиваленты в китайском или других европейских языках. Разные культуры порождают разные установки по отношению к конструктам, выражающим психологические состояния [Wierzbicka, 2004].

Если теперь посмотреть на счастье под психологическим углом зрения, можно однозначно классифицировать его как эмоциональное (или аффективное) состояние (или переживание), характеризующееся максимальной выраженностью положительной окраски. Счастье выражает особое качество переживаемого слияния желаемого и сущего, которое затрагивает не отдельные желания, а охватывает человека целиком и сигнализирует субъекту о том, что в его жизни сейчас все происходит именно так, как он желает; о разного рода рассогласованиях или неполном соответствии между желаемым и фактическим сигнализируют другие эмоциональные состояния. Наиболее наглядным выражением такого слияния выступает острое переживание счастья «здесь и теперь», в данный момент. Не случайно такие мгновения полной реализации желаний и абсолютного блаженства нередко описываются как момент, в который можно было бы — или даже хотелось бы, — умереть, поскольку стремиться уже не к чему, лучше ничего уже не будет, и мотивация «обнулилась»; в психологии описан «синдром Мартина Идена» [Ротенберг, Аршавский, 1984] — суицид как следствие достижения высших жизненных целей. Наряду с «острой» формой счастья можно, с некоторыми оговорками, говорить и о его «хронической» форме. В этом случае речь идет не о кратковременном полном слиянии, а о более длительном неполном, но достаточно хорошем соответствии между желаемым и действительным. В англоязычной литературе используется термин «*sustainable happiness*» (устойчивое счастье). Однако «хроническая» форма счастья, в отличие от «острой», не является абсолютным состоянием и может иметь разную степень количественной выраженности. Это сближает понятие счастья с понятием субъективного благополучия, к которому мы переходим.

### **Как измерить счастье: конструкт субъективного благополучия**

В качестве отправной точки эмпирических исследований счастья в психологии признается обзор Уорнера Уилсона [Wilson, 1967]. В этом обзоре была сделана попытка обобщить все соображения, которые имелись на тот момент по поводу коррелятов счастья, удовлетворенности, положительных эмоций в отсутствие прямых эмпирических данных: понимание счастья, констатировал автор, не продвинулось со времен античных философов. По всей видимости, заключал Уилсон, счастливый человек — это человек преимущественно «молодой, здоровый, с хорошим образованием, с хорошим доходом, экстравертированный, оптимистичный, свободный от тревог, религиозный, состоящий в браке, с высокой самооценкой, с высокой трудовой моралью, умеренными притязаниями, пол и интеллект которого могут быть любыми» [ibid.: 294]. Теоретические гипотезы, объясняющие неодинаковый уровень счастья, Уилсон сводил к двум постулатам: (1) «Надлежащее удовлетворение потребностей порождает счастье, а постоянное неудовлетворение

потребностей порождает несчастье»; (2) «Степень успешности, необходимая для удовлетворенности, зависит от уровня адаптации или уровня притязаний, который обусловлен прошлым опытом, сравнением с другими, личными ценностями и другими факторами» [ibid.: 302].

Прогресс в понимании счастья за четыре десятилетия, прошедшие после этой публикации, оказался вполне сопоставим с тем, что было сделано за предыдущие два тысячелетия. Интересно, что уже в первой большой обзорной статье Э. Динера, посвященной феномену субъективного благополучия [Diener, 1984], было сделано большинство принципиальных выводов, касающихся психологических и других коррелятов субъективного благополучия, а последующие исследования в основном уточняли и развивали эти выводы. Подтвердились около половины предположений Уилсона.

Динер констатировал, что счастье можно рассматривать как черту и как состояние: существует определенная личностная предрасположенность испытывать некоторый уровень эмоций, и она может измеряться независимо от оценки текущего состояния. Из многих переменных, которые сопоставлялись в эмпирических исследованиях, удовлетворенность жизнью оказалась наиболее устойчивой и стабильной, из чего Динер сделал вывод о том, что у нее существует определенная личностная основа. Впоследствии это получило очень серьезные эмпирические подтверждения.

Еще в 1976 г. Ф. Эндрюс и С. Уизи зафиксировали три компонента, из которых складывается субъективное благополучие (эта структура сейчас общепризнана): удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции [Andrews, Withey, 1976]. Субъективное благополучие предсказуемо положительно коррелирует с положительными эмоциями и отрицательно — с отрицательными; что же касается удовлетворенности жизнью, она не является чисто эмоциональной оценкой, а включает момент когнитивного суждения. К этому времени уже было эмпирически установлено, что положительные и отрицательные эмоции представляют собой два сравнительно независимых измерения, обнаруживающих значимую обратную корреляцию, но не очень высокую [см. Diener, 1984]. Наиболее распространенные методы прямого измерения субъективного благополучия, которые при очень простой структуре имеют хорошие психометрические показатели, — это шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера [Diener et al., 1985] и шкала субъективного счастья С. Любомирски [Lyubomirsky, Lepper, 1999]. Первая методика в несколько большей степени отражает рефлексивно-оценочные компоненты субъективного благополучия, а вторая — его эмоционально-чувственные компоненты (подробнее см. [Осин, Леонтьев, 2020]). В некоторых исследованиях было показано несовпадение эмоциональных переживаний непосредственно в ходе определенного процесса — как положительно, так и отрицательно окрашенных, — и ретроспективных эмоциональных оценок этих переживаний по прошествии некоторого времени, причем оказалось, что лучше предсказывают последующие решения и действия именно ретроспективные оценки, сохраняющиеся в памяти в переработанном виде [Redelmeier, Katz, Kahneman, 2003].

Несмотря на трехкомпонентную структуру, субъективное благополучие обычно рассматривают как одномерный, не разложимый на составные части количественный показатель, дающий максимально обобщенную, интегральную

оценку субъективного качества жизни и счастья. Экспериментально показано, что удовлетворенность теми или иными сферами жизни определяется общей удовлетворенностью, и редко — наоборот; кроме того, оценка жизни в целом на 70 % предсказывается сиюминутным настроением [см. Seligman, 2011: 13]. Оно существует только в настоящем, оно отражает единое и целостное психологическое переживание собственной жизни, и оно легко измеримо, представляя собой достаточно универсальный показатель для исследований и мониторинга в различных фундаментальных и прикладных областях наук о человеке. Оно выступает достаточно точным операциональным эквивалентом понятия счастья, рассматриваемого в парадигме субъективного переживания.

Обзор психологических исследований за последние несколько десятилетий, зависимой переменной в которых выступает субъективное благополучие (переживание определенного устойчивого уровня счастья) [см. Леонтьев, 2006], позволяет развеять некоторые распространенные мифы на этот счет. Наиболее ложными и дезинформирующими оказались мифы о случайности, непредсказуемости счастья и его всецелой зависимости от внешних благоприятных обстоятельств. Субъективное благополучие оказывается относительно независимым от объективных условий жизни. Эта особенность была названа парадоксом субъективного благополучия [Staudinger, 2000]. Не исключая полностью факторы случайности и внешних обстоятельств, разнообразнейшие исследования тем не менее согласованно подтверждают, что мера переживания счастья и субъективного благополучия в гораздо большей степени зависит от личности (отчасти от врожденных, отчасти от прижизненно сформировавшихся устойчивых особенностей), а также от таких во многом зависящих от нас самих факторов, как характеристики межличностных отношений, целей, ценностей и мировоззрения. И наоборот, «жизненные обстоятельства вносят лишь небольшой вклад в дисперсию счастья по сравнению с вкладом самой личности» [Kahneman, Tversky, 2000: 685]. О том же говорит известная «модель пирога» [Lyubomirski, Sheldon, Schkade, 2005; см. Любомирски, 2014: 26]: внешними условиями объясняется лишь около 10 % дисперсии индивидуального счастья. Более того, их влияние также оказывается опосредовано личностными переменными.

В соответствии с этим внимание исследователей постепенно сместилось со стабильных факторов на способы собственными действиями увеличить роль счастья в своей жизни и жизни окружающих. «Если ранние исследования были посвящены в основном систематизации различных ресурсов и демографических факторов, коррелирующих с субъективным благополучием, то исследования на рубеже веков укрепили наше понимание того, что внешние факторы влияют на счастье лишь в незначительной мере, и переориентировали исследователей на анализ того, как темперамент, познавательные процессы, цели, культура и адаптационные механизмы опосредуют влияние жизненных событий и обстоятельств на субъективное благополучие» [Diener et al., 1999: 286]. Учитывая, что цели и ценности у людей разные, не исключено, что для разных людей будут работать разные стратегии достижения субъективного благополучия [ibid.: 295].

Можно говорить про три основные особенности подхода в терминах субъективного благополучия [Diener, 1984]. Во-первых, это субъективистский подход, связанный с тем принципом, что единственный способ оценить счастье чело-



века — спросить его. Во-вторых, этот подход основывается на методах прямого измерения позитивных аспектов жизни, а не отсутствия негативных факторов. В-третьих, это суммарная, глобальная оценка всех аспектов жизни, хотя делаются и работы по оценке отдельных областей жизни: супружеской удовлетворенности, удовлетворенности трудом и т. д.

### **Новый объективизм: качество жизни**

Качество жизни, в отличие от счастья и субъективного благополучия, имеет объективную основу, которую может оценить внешний наблюдатель или эксперт. Само понятие качества жизни было введено и первоначально разрабатывалось в науках об обществе применительно к оценке условий жизни больших социальных групп, в частности наций. Оно стало заменой экономическим показателям уровня жизни, когда исследования привели к осознанию недостаточности чисто экономической меры и необходимости дополнения уровневой характеристики качественными оценками возможностей и доступности здравоохранения, образования, позднее — качества государственного управления и др. (см. подробнее [Леонтьев, 2020]). В последние 20 лет наблюдается заметная конвергенция исследований качества жизни на макросоциальном уровне с исследованиями субъективного благополучия на индивидуально-психологическом уровне; некоторые авторы приходят даже к выводу о тождестве этих двух конструктов.

Мы склонны рассматривать их как существенным образом пересекающиеся, но не тождественные. Целесообразно различать две стороны качества жизни: социологическую, характеризующую меру благоприятности внешних социальных условий существования индивида для удовлетворения его потребностей и реализации потенциала, и психологическую, характеризующую меру успешности формируемых индивидом жизненных стратегий, позволяющих ему по-разному строить взаимодействие с объективными условиями жизни. Первую сторону мы связываем с социотипическим образом жизни; вторую — с индивидуально-своеобразным стилем жизни.

При анализе качества жизни как оценки жизни индивида под углом зрения ее объективного и субъективного благополучия, мы различаем его объективные, субъективные и субъектные аспекты. Объективная сторона качества жизни соответствует традиционному пониманию этого конструкта как оценки инвариантных условий жизни больших социальных групп, без учета индивидуальных различий. Эта оценка связана с мерой удовлетворенности инвариантных базовых потребностей, общих для всех людей. Объективное качество жизни влияет на оценку субъективного благополучия, однако лишь в ограниченной степени. Субъективная сторона качества жизни определяется уже не групповыми, а индивидуальными оценками удовлетворенности не только общих, но и индивидуально специфических потребностей. В субъективное благополучие индивида вносят вклад не только объективные условия, но и близкие люди, непосредственное социальное окружение, а также индивидуальные ожидания и критерии оценки. Наконец, следует выделить еще субъектный аспект жизни: не самое высокое качество жизни может быть скомпенсировано ее осмысленностью, эвдемонистическим счастьем за пределами простого благополучия, создаваемым и выращиваемым самим субъектом

на основе собственного личностного потенциала. За него несет ответственность только сам субъект — или при поддержке объективных обстоятельств, или вопреки им [см. Леонтьев, 2020].

### **Одно счастье или два: лабиринты эвдемонии**

Почти параллельно с ранними исследованиями Динера, в 1980-е — 1990-е гг., в психологии возникли теоретические попытки, позднее подкрепленные эмпирическими исследованиями, подойти к проблеме счастья несколько более сложным и нелинейным образом, отталкиваясь от античного противопоставления двух подходов к счастью — гедонизма и эвдемонизма. Первый, идущий от Эпикура, отождествляет счастье с максимумом удовольствий и минимумом страданий; второй, идущий от Аристотеля, связывает счастье с определенными формами душевной деятельности. В изданиях Аристотеля на русском и на английском понятие «эвдемония» переводится как «счастье», хотя в Британской энциклопедии отмечается, что это не вполне адекватный перевод<sup>1</sup>.

В понимании гедонизма особенных расхождений ни среди философов, ни среди психологов не наблюдается: суть этой формы счастья в максимизации положительных эмоций здесь и теперь и в минимизации отрицательных факторов, что, в свою очередь, связано с максимальным удовлетворением желаний или потребностей. Гедонизм делает акцент на непосредственных удовольствиях. Напротив, как в трактовке, так и в оценке эвдемонизма расхождения очень велики.

Еще на заре научных исследований субъективного благополучия и счастья А. Уотерман ввел определение счастья на основе эвдемонического подхода. Само слово «эвдемония» происходит от древнегреческого корня «даймон», которое означает внутреннюю силу; речь идет о том, чтобы люди жили в согласии с их истинным Я. Уотерман писал, что эвдемония имеет место, когда жизнь и деятельность человека не просто вызывает положительные эмоции, но согласуется с его глубинными ценностями и предполагает полное его включение и вовлечение. Даймон, по мнению Уотермана, — это внутренний идеал совершенства, подлинная сущность, с которой человек сверяет свои действия, чтобы выразить и реализовать себя, а эвдемония — это жизнь, в ходе которой человек не только получает удовольствие, но и реализует свое подлинное Я [Waterman, 1993]. При всей размытости и неконкретности такого понимания, оно породило немало дискуссий и попыток его операционализации. И. Бонивелл прямо пишет, что в понимании эвдемонии имеет место каша [Бонивелл, 2009: 66], и хотя за прошедшее десятилетие этой проблеме был посвящен не один десяток публикаций и несколько книг, картина не очень прояснилась. Единственный момент, в отношении которого наблюдается относительное согласие, — тот, что эвдемонизм предполагает долгосрочную стратегию максимизации блага, которое может не быть оптимальным для оптимизации удовлетворения здесь-и-теперь, но в конечном счете принесет большее ощущение устойчивого счастья. Можно сказать, что гедонизм и эвдемонизм, рассматривая счастье как высшее благо, расходятся в понимании того, что есть высшее благо: первый сводит его к балансу положительных и отрицательных

<sup>1</sup> Eudaemonism. *Encyclopædia Britannica*. URL: <https://www.britannica.com/topic/eudaemonism> (accessed: 09.02.2020).

эмоций, второй, не отрицая этого баланса, вводит дополнительные измерения, относящиеся к добродетели, деятельности, соответствию подлинному Я.

К эвдемонистическим могут быть отнесены два наиболее популярных подхода, альтернативных концепции субъективного благополучия. Один из них — теория потока М. Чиксентмихайи [Чиксентмихайи, 2011]. Эта теория посвящена одной особой разновидности счастья, которое автор характеризует как оптимальное переживание, а именно аутотелическому переживанию, или переживанию потока. Главной характеристикой переживания потока является, наряду с позитивным эмоциональным знаком, ощущение полного слияния со своей деятельностью, самозабвения и растворения в ней при сохранении полного контроля над ней. Переживания потока могут возникать только в ходе выполнения значимой, осмысленной деятельности на грани своих возможностей, и для их повторного возникновения требуется одновременное усложнение целей и развитие способностей и умений. Введение измерений смысла, саморегуляции и увлеченности позволяет отнести теорию потока к эвдемонистическим. Второй подход — теория К. Рифф, выдвигающая в центр понятие психологического благополучия [Ryff, 1989; см. об этом Леонтьев, 2011с]. Рифф противопоставляет эмоциональному балансу идею позитивного функционирования, опирающегося на определенные личностные характеристики, предсказывающие благополучие их обладателям. Эти характеристики, выведенные автором из совокупности взглядов гуманистической психологии, Рифф называет психологическим благополучием. Благополучие в понимании Рифф — это не эмоциональное переживание, а объективная оснащенность необходимыми психологическими особенностями, позволяющими субъекту функционировать во всех отношениях более успешно, чем при их отсутствии. В структуру психологического благополучия входят шесть характеристик: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост. Это те психологические блага, которыми, по идее, должен обладать счастливый человек и недостаток которых создает ситуацию уязвимости при возможных невзгодах. К. Рифф разработала опросник психологического благополучия, который получил широкую известность.

В первом представительном обзоре по проблеме гедонистического и эвдемонистического благополучия [Ryan, Deci, 2001] оба вида благополучия были представлены как разновидности благополучия вообще как многомерного феномена, первое из которых связано с балансом эмоциональных оценок, второе — с чем-то еще помимо этого. С чем именно? В работах, которые авторы включают в свой обзор, называются потребности (Р. Райан и Э. Деси), личностный рост (У. Комптон), смысл (Л. Кинг, В. Хута), подлинное Я (К. Шелдон). Позднее, помимо перечисленного, появились такие новые «добавления» к эмоциональному балансу в поисках «подлинного» счастья, как осознанность (Р. Райан, Э. Деси), внутренняя мотивация (Р. Райан, Э. Деси, В. Хута), ориентация на развитие, представленная в жизненных нарративах (Д. Мак-Адамс), мировоззрение — представление о себе и о других (Д. Мак-Адамс) — и увлеченность (Й. Виттерсё). Понятие эвдемонии продолжало размываться, и стали возникать сомнения в правильности разделения двух видов благополучия.

В 2008 г. была опубликована вызвавшая большую дискуссию статья Т. Кашдана, Р. Бисвас-Динера и Л. Кинг «Пересмотр понятия счастья: во что нам обходится раз-

личение между гедонизмом и эвдемонией» [Kashdan, Biswas-Diener, King, 2008]. Авторы обосновывают тезис, что это разведение порождает больше проблем, чем пользы. По их мнению, надо уходить от абстрактных терминов и подвергать скептической проверке философские допущения, на которых строятся теоретические модели; следует рассматривать благополучие больше как динамический процесс, а не как статичную переменную; не надо смешивать переменные разного уровня: важно сохранять диалог между исследованиями, отталкивающимися от теории, и исследованиями, отталкивающимися от данных. Последовавшая дискуссия не убедила авторов, которые считают правильным рассматривать не два разных вида счастья — гедонию и эвдемонию, — а две традиции в понимании счастья — гедонизм и эвдемонизм [Biswas-Diener, Kashdan, King, 2009].

Последовавший за этим бурный рост количества публикаций на данную тему, включая несколько представительных антологий по проблеме эвдемонии, не привел к качественному улучшению понимания. В. Хута [Huta, 2014], констатируя размытость понимания эвдемонии, перечисляет девять тем, относящихся к эвдемонии как способу поведения, и семь тем, относящихся к эвдемонии как форме благополучия.

М. Селигман в книге «Процветай!» [Seligman, 2011] отказывается от термина «счастье» как от слишком затасканного и выдвигает на передний план понятие благополучия (без эпитетов) и процветания как «золотого стандарта» для измерения благополучия. Если такой реальный феномен («реальная вещь»), как счастье, ранее объяснялся через субъективную оценку удовлетворенности жизнью, то теперь Селигман считает неправильным довольствоваться лишь субъективными эмоционально-оценочными измерениями и вводит новый конструкт благополучия, включающий несколько измеряемых элементов. Он проводит аналогию конструкта благополучия с такими конструктами, как «погода» или «свобода»: и то, и другое есть целостность, которую нельзя измерить непосредственно, но можно измерить по отдельности различные компоненты, из которых состоит каждый из них [ibid.: 15]. В конструкт благополучия включены пять компонентов: позитивные эмоции, увлеченность, позитивные отношения, смысл и достижения (модель PERMA). С одной стороны, эта модель полнее предыдущих, с другой — она крайне эклектична; вопрос о том, как именно соотносятся между собой эти пять компонентов, даже не ставится. Селигман довольствуется констатацией того, что каждый из них вносит вклад в благополучие, самодостаточен и все они независимы друг от друга [ibid.: 16]. Хотя Селигман не использует понятия эвдемонии, по сути пафос модели PERMA состоит в том же: в переходе от субъективно-оценочного понимания счастья и благополучия к более объективному.

Иную позицию занял К. Шелдон [Sheldon, 2016]. отождествляя счастье с субъективным благополучием, он рассматривает эвдемонию не как разновидность благополучия, а как его предиктор, не как душевное или эмоциональное состояние, а как деятельность, порождающую переживания субъективного благополучия, как «правильную жизнь», находящуюся в согласии с собственным Я и закономерно порождающую вознаграждающие такую жизнь переживания субъективного благополучия. Это положение находит свое дальнейшее развитие в модели эвдемонической активности [Sheldon, Lyubomirsky, 2019], которая предполагает, что активная вовлеченность в определенные виды деятельности, способствующие

удовлетворению базовых потребностей в автономии, компетентности и отношениях, приводит к росту субъективного благополучия; само же субъективное благополучие определяется традиционно, через эмоциональный баланс, и рассматривается Шелдоном как единственно адекватная мера собственно благополучия.

### **Счастье и субъективное благополучие в контексте жизненных задач: к многомерной рабочей модели**

Обобщая все изложенное выше, можно выделить следующие относительно определенные на сегодняшний день положения, касающиеся ключевых рассматриваемых нами конструктов.

1. Счастье представляет собой субъективное состояние максимально выраженных положительных эмоций.
2. Субъективное благополучие — это субъективная шкала, обобщенно оценивающая суммарный баланс положительных и отрицательных эмоций и когнитивных оценок жизни в целом, как она ощущается на данный момент жизни. Счастье выступает как верхнее предельное значение этой шкалы.
3. Качество жизни — это предиктор субъективного благополучия, характеризующий меру благоприятности объективных внешних условий жизни индивида.
4. «Психологическое благополучие», или позитивное функционирование — это предиктор субъективного благополучия, характеризующий меру зрелости и оптимальности личностных механизмов саморегуляции жизнедеятельности. Позитивное функционирование выступает модератором связи между внешними условиями (ресурсами) и субъективным благополучием: высокий уровень психологического благополучия позволяет извлечь максимум позитива из наличных ресурсов и смягчить негативные эффекты неблагоприятных условий; низкое психологическое благополучие делает индивида уязвимым в ситуации дефицита ресурсов и мешает в полной мере воспользоваться благоприятными условиями. Другим конструктом, описывающим близкую реальность, является личностный потенциал [Леонтьев, 2016b].
5. Эвдемония, или самодетерминированное благополучие — это аспект субъективного благополучия, выражающий индивидуализированную и самодетерминированную сторону счастья, в отличие от качества жизни, которое непосредственно не зависит от самого индивида.

Анализ соотношений между этими конструктами предполагает их изучение в определенном контексте, а именно в контексте жизни человека, рассматриваемой с позиций «функциональной парадигмы» [он же, 2011b, 2016a]. Функциональная парадигма, воплотившаяся во второй половине XX века в таких общенаучных и психологических подходах, как культурно-деятельностная психология, экзистенциальная психология и системно-кибернетические модели саморегуляции и самоорганизации, утверждает, что процесс (функционирование, деятельность, или бытие-в-мире) первичен, а все устойчивые структуры вторичны. Она прямо противоположна традиционной диспозициональной парадигме, исходящей от идеи Аристотеля о внутренних сущностях, которые постоянно вновь и вновь раскрываются во внешних проявлениях, воплощенной в объяснениях

в терминах инстинктов, влечений или черт личности и обнаружившей к концу прошлого столетия свою ограниченность.

Жизнь, с позиций функциональной парадигмы, — это взаимодействие с миром. Оно представляет собой непрерывный циклический процесс, управляемый на каждом этапе соотношением желаемого с действительным, того, что мы стремимся достичь, с тем, что реально происходит. По результатам этого сличения мы корректируем наши действия, и все эмоции, включая счастье, служат в этой системе механизмами обратной связи о том, как это взаимодействие идет и требует ли оно коррекции со стороны субъекта. Подход к эмоциональным явлениям как сигналам обратной связи о текущем состоянии потребностей живого организма и об успешности их удовлетворения [Симонов, 1975; Klinger, 1977; Diener, Scollon, Lucas, 2004] опирается на идею саморегуляции [см. Леонтьев, 2011b, 2016b]. Саморегуляция — это универсальный принцип активности всего живого, проявляющейся в коррекции действий в зависимости от воспринимаемого несогласования между желаемым и реальным положением вещей. Такой подход представляется наиболее адекватным для понимания счастья как эмоционального по своей природе явления.

Субъективное благополучие — обобщенный сигнал обратной связи, соотносящийся с жизнью в целом, в то время как эмоции, включая счастье, характеризуют обратную связь в более локальном контексте. М. Веллер [Веллер, 1999] описывает счастье как дистанцию между желаемым и имеющимся, между желательным и сущим. Строго говоря, такой дистанцией является субъективное благополучие, а счастье — это почти недостижимый идеал, то, чего нет в реальности, но что служит критерием оценки реального положения вещей. Счастье как сигнал обратной связи информирует субъекта о том, что в его жизни сейчас все происходит именно так, как он желает; о разного рода несогласованиях или неполном соответствии между желаемым и фактическим сигнализируют другие эмоциональные состояния.

Именно поэтому переживание счастья не может быть целью человеческих устремлений, как и утверждали многие философы прошлого и настоящего, и не может длиться долго; иллюзию перманентности счастья подробно анализировал Р. Баумайстер [Baumeister, 1991]. Счастье, напротив, необходимо в качестве средства, плацдарма для того, чтобы сделать следующий шаг в своем личностном и духовном совершенствовании [Иванченко, 2008; механизм этого см. Sheldon, Lyubomirsky, 2019]. Поскольку счастье — это сигнал обратной связи, может возникать искушение фальсифицировать его, независимо от того, как идет жизнь на самом деле. Положительные эмоции достигаются «в обход жизни», посредством своеобразного короткого замыкания желаний и ощущений помимо действий или, по крайней мере, при максимальном редуцировании этих действий. М. Селигман дает такой (далеко не полный) список уловок, позволяющих приобрести положительные эмоции без усилий: наркотики, шоколад, секс без любви, шопинг, мастурбация и телевидение [Селигман, 2006: 21]. К этому можно добавить и «духоподъемную» политическую пропаганду, являющуюся неотъемлемой чертой всех тоталитарных (и, в меньшей степени, авторитарных) режимов. Описанный эффект сдвига цели на ощущения, на обратную связь типичен для всех видов зависимостей, от наркотических до нехимических, которые стали диагнозом нашего времени.

Введение в определение счастья желаемого, то есть потребностей, и меры их удовлетворения позволяет дифференцировать формы счастья в зависимости от видов удовлетворяемых потребностей [Леонтьев, 2011а].

На существование не только количественных, но и качественных различий счастья, не сводящихся к шкале субъективного благополучия, указывает хорошо известная закономерность, устанавливающая зависимость переживания счастья и субъективного благополучия от материального благосостояния (уровня ВВП на душу населения) [напр., Селигман, 2006; Леонтьев, 2006]. Кривая этой зависимости делится на две части. При низких значениях ВВП обнаруживается прямая линейная зависимость уровня субъективного благополучия от материального благосостояния. Эта зависимость, однако, кончается при достижении определенного уровня обеспеченности (в среднем при ВВП около 15 000 долларов на душу населения в год). Если перейти от межнациональных сравнений к индивидуальным различиям людей в одной и той же стране, изменится только положение точки перелома, сама же закономерность не изменится. Можно, таким образом, говорить про счастье-минимум, прямо связанное с качеством жизни, обеспечивающим удовлетворение базовых потребностей. При низком уровне благополучия можно, повышая материальную обеспеченность, сделать человека более счастливым. Такое счастье может быть подарено или обеспечено другим человеком или государством, его можно купить за деньги, собственно, оно и заключается в деньгах, позволяющих купить все необходимое — жилище, полноценное и здоровое питание, отдых и развлечения, семейный очаг, секс, безопасность и уверенность в завтрашнем дне — «как у людей». Оно имеет верхний предел, который можно считать психологической нормой, а недостаточный уровень — отклонением.

Но в какой-то точке, где универсальные базовые потребности насыщаются, счастье перестает зависеть от внешних обстоятельств и начинает определяться другими факторами. Это уже счастье-максимум, связанное с индивидуальными стратегиями, смыслом, деятельностью и добродетелью; именно к нему применимо понятие эвдемонии. Такое счастье у каждого свое, его нельзя дать или установить как норматив, но можно только найти в осмысленной деятельности. Оно не имеет ни верхнего предела, ни стандартов для сравнения и вообще с трудом измеримо количественно, зато его качественно-феноменологическая характеристика оказывается весьма значимой. В этих формах активности мы испытываем не столько удовлетворенность, или субъективное благополучие, сколько радость. Удачным можно считать определение такого эвдемонического счастья как «меры успешности в реализации личного экзистенциального проекта» [Galati, Sotgiu, 2004]; оно тем самым зависит не только от успешности, но и от того, каков этот проект. Можно трактовать эту закономерность в понятиях саморегуляции целенаправленных систем как отражающую переход к качественно иному уровню целей и иным механизмам целеполагания. При низком уровне экономического развития основной массив целей подавляющего большинства людей, задающих критерии желаемого и порождающих при их достижении переживание счастья, самоочевиден и однотипен и сводится к преодолению дефицитов жизненно необходимого и более полному удовлетворению базовых потребностей. В верхней же части графика целеполагание становится более разнообразным и связанным

с индивидуальными особенностями личности. При переходе от состояния «жить, чтобы есть» к состоянию «есть, чтобы жить», возникает необходимости учета роли уже не столько напряженности и фрустрированности базовых потребностей, сколько деятельности, смысла и личности. Именно эту мотивационную динамику в свое время А. Н. Леонтьев описал так: «От “действовать, чтобы удовлетворить свои естественные потребности и влечения” к “удовлетворять свои потребности, чтобы действовать, делать дело своей жизни, осуществлять свою жизненную человеческую цель”» [Леонтьев, 2004: 220].

Это различие двух уровней счастья хорошо соотносится со второй теорией мотивации А. Маслоу [Maslow, 1968; см. Леонтьев, 2002], в которой различаются две качественно разные формы мотивации: дефицитарная и бытийная. Первая (д-мотивация) исходит из нехватки чего-то жизненно важного (питательных веществ, информации или любви), активность направляется на устранение этого дефицита. Вторая (б-мотивация) не предполагает никакого изначального дефицита и возникает из стремления к актуализации внутренних возможностей, потенциалов. Самые разные виды мотивации могут иметь д- и б-формы. Соответственно, мы можем охарактеризовать две описанных формы счастья как д-счастье и б-счастье, первое предсказывается мерой удовлетворения универсальных базовых потребностей и имеет предел насыщения, а второе индивидуально, оно предсказывается личными осмысленными целями и значимыми отношениями, в которые мы вкладываем усилия. На этом втором уровне каждый не только добытчик, но и дизайнер и кузнец своего счастья, это самодетерминированное счастье, добытое собственными усилиями. В эмоциональном измерении б-счастье и д-счастье могут порождать одинаковую меру субъективного благополучия, и одна лишь оценка эмоционального баланса и удовлетворенности жизнью не позволяет определить, удовлетворение каких именно потребностей и достижение каких именно целей лежит за этой оценкой.

Потребности — это форма отношений с миром [Леонтьев, 1992]. Они могут образовывать континуум от ограниченных и невзыскательных до очень качественно разнообразных потребностей. Одни пытаются ограничить спектр своих потребностей, другие, наоборот, стремятся к его неограниченному расширению. Характеристикой потребностей человека является не столько их интенсивность (напряженность), сколько их качественный спектр. Чем более разнообразны и индивидуальны потребности человека, тем более богаты его связи с миром, более многообразна и разностороння его жизнь.

Э. Фромм предлагает различать потребности, способствующие развитию человека, и вредящие ему. «Только то исполнение желаний, которое в интересах самого человека, ведет к счастью» [Фромм, 2013: 188]. Точнее было бы, как это делают Р. Райан и Э. Деси [Ryan, Deci, 2001], использовать это различие как критерий эвдемонического счастья, или — в терминах нашей модели — б-счастья. Полное удовлетворение потребностей, irrelevantных развитию человека или даже вредных для него, может также привести к полной удовлетворенности и высшей мере эмоционального ощущения счастья; по шкале субъективного благополучия оно вряд ли отличимо от аутоэлитических переживаний, связанных с высшими и сложнейшими потребностями человека; различие между ними следует искать в другой



плоскости. Именно поэтому счастье доступно каждому, но не любое: некоторые из его форм еще надо заработать или вырасти до них. Более простые формы счастья, вытекающие из удовлетворения базовых потребностей, более доступны и, соответственно, более распространены, в отличие от самодетерминированных форм счастья, требующих вложения усилий и поиска индивидуального пути. Об этом говорит и опрос через средства массовой информации более 200 человек, отвечавших на вопрос «что такое счастье?». Безусловным лидером оказался самый пассивный взгляд на счастье как на отсутствие страданий, покой, безмятежность, отсутствие забот. В три раза реже встречается подход, определяющий счастье через удовольствие и наслаждения, когда «душа поет», «душа радуется», когда «тебе хорошо». Примерно столько же ответов напрямую привязывают счастье к любви. На четвертом месте идут определения счастья через исполнение желаний, мечты, достижение целей. Был представлен и целый ряд других воззрений, которые, однако, встречаются еще реже [Воркачев, 2004].

Таким образом, необходимо различать два независимых измерения: степень приближения к достижению желаемого, то есть субъективное благополучие, и качественный уровень этого желаемого, или качество счастья. Человек может быть очень далек от удовлетворения своих желаний, но если сами желания у него высокие и возвышенные, то сильная их фрустрированность — это трагедия, а если низкие и примитивные, то точнее говорить про убожество. То же относится к удовлетворению потребностей. Если удовлетворены примитивные потребности, пусть полностью — это не более чем удовольствие, или насыщение (вспомним образ существа, удовлетворенного желудочно, из повести А. и Б. Стругацких «Понедельник начинается в субботу»). Удовлетворение же высоких потребностей лучше всего описывается понятием потока [Чиксентмихайи, 2011], или триумфа. Введение качественного измерения, наряду с количественной мерой субъективного благополучия, позволяет увидеть различие между насыщением и потоком, между убожеством и трагедией. Менее эгоцентрические и более осмысленные в широком контексте желания порождают счастье более высокого качества, хотя по интенсивности или временной характеристике оно может не отличаться от счастья с более примитивной мотивационной основой.

Отсюда вытекают две возможные стратегии достижения счастья. 1. Игра на понижение — снижение интенсивности и качества желаний: чем меньше хотеть, тем больше вероятность того, что жизнь будет им соответствовать, и положительные эмоциональные сигналы будут поступать без чрезмерных усилий. 2. Игра на повышение: если многое в жизни интересно и цели высоки, то придется прикладывать усилия, развиваться, усложняться для того, чтобы быть на уровне растущих в качественном отношении желаний, и добиваться успеха в их удовлетворении. Это путь, которым движутся выдающиеся люди в искусстве, культуре, науке, изобретательстве и многих других областях. Если человек на этом пути не сможет реализовать все задуманное, он все равно добьется гораздо большего, чем если бы он ставил менее амбициозные цели. Уже сам путь к цели приносит счастье, радость и те эмоции, которые не приносит путь к реализации более простых потребностей. И даже не придя в искомую точку, можно в самом процессе движения обрести желаемое.

Предлагаемая модель легко поддается операционализации и позволяет по-новому подойти к традиционной проблеме соотношения этики и личностного развития, с одной стороны, и гедонистического самоублажения — с другой. Гедонистическая ориентация как вариант «игры на понижение» повышает вероятность достижения счастья, одновременно ограничивая его качественную характеристику.

## **Заключение**

Проведенный анализ подводит к выводу о многомерности понятия счастья. Многие дискуссии вокруг этого понятия связаны с игнорированием этой многомерности и сведением всей проблемы к максимальной выраженности положительных эмоций или количественной мере преобладания положительных эмоций над отрицательными. В свою очередь, аффективный баланс обусловлен соотношением желаемого (потребностей, целей, ожиданий) и фактического. Безусловно, это задает наиболее базовое и универсальное измерение счастья и субъективного благополучия. Если, однако, ограничиться только этим измерением, не уточняя качественные характеристики желаемого и вклад активности субъекта в его достижение, утрачиваются многие важные различия, в частности, между гедонистическим и эвдемонистическим благополучием, между дарованным и самодетерминированным благополучием, между трагедией и убожеством и др.

Из приведенного анализа следует, что все рассмотренные конструкты благополучия связаны с мотивацией. Все они описывают благоприятное состояние и перспективы удовлетворения потребностей индивида, отражающееся в позитивном балансе положительных и отрицательных эмоций, и в предельном случае — в высшей степени выраженности положительных эмоций. Субъективное благополучие выступает при этом наиболее обобщенной, интегральной оценкой, не учитывающей качество самих потребностей; качество жизни — нормативной оценкой с позиций социального проектирования, учитывающей лишь ожидаемые, предполагаемые, социотипические «разумные» потребности, но не индивидуальные вариации; гедония (или удовольствие) характеризует состояние удовлетворения дефицитарных потребностей, а эвдемония — состояние или процесс удовлетворения индивидуально специфических бытийных потребностей, сопровождающийся переживаниями усилия и смысла и выражающийся в эмоциях радости и увлеченности, это самодетерминированное счастье индивидуального «покроя», выходящее за пределы простого благополучия.

Таким образом, если в первом приближении в качестве критерия «что такое хорошо и что такое плохо» оправданно рассматривается субъективное благополучие как обобщенная мера удовлетворенности имеющихся потребностей и преобладания положительных эмоций над отрицательными, то более пристальный взгляд обнаруживает еще несколько критериев, углубляющих это понимание. Нами предложена система из трех таких критериев [Леонтьев, 2015; 2016b]. Человек стремится не только к приятному, к позитивному эмоциональному балансу и удовлетворенности, но также к успешному и осмысленному. Под успешностью мы понимаем контроль над результатами действий, связь усилий с результатом, разрыв которой проявляется в феномене «выученной беспомощности». Маленькие

дети обычно счастливее, чем взрослые, поскольку их потребности и мечты легче удовлетворить, но они мало контролируют свое счастье, успешность их действий меньше зависит от них самих. Третий критерий — осмысленность. Ценность событиям и действиям придает то, что они связаны с широким контекстом и отдаленными последствиями для себя и для других, при этом они не обязательно дают максимум удовольствия. Поэтому люди нередко жертвуют благополучием, счастьем и даже порой жизнью ради того смысла, который больше индивидуальной жизни. Трехмерная структура переживаний удовольствия, смысла и усилия задает многомерную модель «эвдемонии 3D», операционализацией которой служит новая методика переживаний в деятельности [Леонтьев, 2015], на основании которой разворачивается большой цикл экспериментальных исследований. Тем самым раскрываются новые возможности позитивной психологии, выходящие далеко за рамки ошибочно приписываемого ей прямолинейного гедонизма.

### Список литературы (References)

- Аврелий М. Размышления. Магнитогорск : Амрита-Урал, 1994.  
Aurelius M. (1994) *Meditations*. Magnitogorsk: Amrita-Ural. (In Russ.)
- Аристотель. Никомахова этика // Аристотель. Собрание сочинений в 4 томах. Т. 4. М. : Мысль, 1983. С. 53—294.  
Aristotle (1983) *Nicomachean Ethics*. In: Aristotle. *Selected Works in 4 Volumes. Vol. 4*. Moscow: Mysl. P. 53—294. (In Russ.)
- Аристотель. Евдемова этика. М. : Институт философии РАН, 2005.  
Aristotle (2005) *Eudemian Ethics*. Moscow: Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences. (In Russ.)
- Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология. М. : Время, 2009.  
Boniwell I. (2009) *Positive Psychology in a Nutshell*. Moscow: Vremya. (In Russ.)
- Брюкнер П. Вечная эйфория: Эссе о принудительном счастье. СПб. : Издательство Ивана Лимбаха, 2007.  
Bruckner P. (2007) *Perpetual Euphoria: On the Duty to Be Happy*. Saint Petersburg: Ivan Limbakh Publishing House. (In Russ.)
- Веллер М. Все о жизни. СПб. : Нева, 1999.  
Veller M. (1999) *Everything about Life*. Saint Petersburg: Neva. (In Russ.)
- Воркачев С. Г. Счастье как лингвокультурный концепт. М. : Гнозис, 2004  
Vorkachev S. G. (2004) *Happiness as a Linguistic and Cultural Concept*. Moscow: Gnosis. (In Russ.)
- Гусейнов А. А., Апресян Р. Г. Этика. М. : Гардарика, 1998.  
Guseynov A. A., Apresyan R. G. (1998) *Ethics*. Moscow: Gardarika. (In Russ.)
- Иванченко Г. В. Концепт счастья в (пост)гуманистической перспективе // Гуманистические основы взаимодействия цивилизаций. Доклады и выступления

Международной конференции 26—27 октября 2007 года / сост. и общ. ред. У. Новотного, С. Андреевой. М. : РУДН, 2008. С. 145—148.

Ivanchenko G. V. (2008) The Concept of Happiness in a (Post)Humanistic Perspective. In: Novotny U., Andreeva S. (eds.) *Humanistic Foundations of the Interaction of Civilizations*. Moscow: RUDN University. P. 145—148. (In Russ.)

Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл ; Академия, 2004.  
Leontiev A. N. (2004) *Activity. Consciousness. Personality*. Moscow: Smysl; Academiya. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Жизненный мир человека и проблема потребностей // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 2. С. 107—120.

Leontiev D. A. (1992) Human's Life-World and the Problem of Needs. *Psychological Journal*. Vol. 13. No. 2. P. 107—120. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. К антропологии счастья: состояние благополучия и путь радости // Человек. 2011а. № 5. С. 34—46.

Leontiev D. A. (2011a) To the Anthropology of Happiness: The State of Well-Being and the Path of Joy. *Chelovek*. No. 5. P. 34—46. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // Психологический журнал. 2020. (В печати).

Leontiev D. A. (2020) Quality of Life and Well-Being: Objective, Subjective and Agentic Aspects. *Psychological Journal*. (In Press). (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Переживание счастья как зависимая переменная в психологических исследованиях // Психология психических состояний. Вып. 6. / под ред. А. О. Прохорова. Казань : Казанский государственный университет им. В. И. Ульянова-Ленина, 2006. С. 36—58.

Leontiev D. A. (2006) The Experience of Happiness as a Dependent Variable in Psychological Research. In: Prokhorova A. O. (ed.) *Psychology of Mental States*. Vol. 6. Kazan: Vladimir Ulyanov-Lenin Kazan State University. P. 36—58. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Переживания, сопровождающие деятельность, и их диагностика // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. Сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике / отв. ред. Н. А. Батурин. Т. 1. Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2015. С. 175—179.

Leontiev D. A. (2015) The Experiences That Accompany the Activity and Their Diagnosis. In: Baturin N. A. (ed.) *Contemporary Psychodiagnostics of Russia: Overcoming the Crisis: A Collection of Materials from the III All-Russian Conference on Psychological Diagnostics*. Vol. 1. Chelyabinsk: Publishing Centre of YuUrGU. P. 175—179. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011с. С. 76—91.

Leontiev D. A. (2011c) Approach through Positive Personality Traits: From Psychological Well-Being to Virtues and Character Strengths. In: Leontiev D. A. (ed.) *Personality Potential: Structure and Assessment*. Moscow: Smysl. P. 76—91. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Позитивная психология — повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 36—58.

Leontiev D. A. (2012) Positive Psychology: An Agenda for the New Century. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*. Vol. 9. No. 4. P. 36—58. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 13—46.

Leontiev D. A. (2002) Self-Actualization as the Moving Force of Personality Development: Historical and Critical Analysis. In: Leontiev D. A. (ed.) *Contemporary Psychology of Motivation*. Moscow: Smysl. P. 13—46. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016b. № 4 (62). С. 18—37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3>.

Leontiev D. A. (2016b) Autoregulation, Resources, and Personality Potential. *Siberian Journal of Psychology*. No. 4 (62). P. 18—37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3>. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип // Психология саморегуляции в XXI в. / под ред. В. И. Моросановой. СПб.: Нестор-История, 2011b. С. 74—89.

Leontiev D. A. (2011b) Self-Regulation as a Subject of Study and as an Explanatory Principle. In: Morosanova V. I. *Psychology of Self-Regulation in XXI Century*. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya. P. 74—89. (In Russ.)

Леонтьев Д. А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности // Вопросы психологии. 2016a. № 3. С. 3—15.

Leontiev D. A. (2016a) Existential Approach in Contemporary Psychology of Personality. *Voprosy Psikhologii*. No. 3. P. 3—15. (In Russ.)

Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014.

Lyubomirski S. (2014) *The How of Happiness: A Practical Approach to Getting the Life You Want*. Saint Petersburg: Piter. (In Russ.)

Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117—142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.

Osin E. N., Leontiev D. A. (2020) Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective Well-Being. *Monitoring of Public Opinion. Economic and Social Changes*. No. 1. P. 117—142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>. (In Russ.)

Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. Rotenberg V. S., Arshavsky V. V. (1984) *Search Activity and Adaptation*. Moscow: Nauka. (In Russ.)

Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006.

Seligman M. (2006) *Authentic Happiness*. Moscow: Sofiya. (In Russ.)

Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека: Мотивационно-эмоциональные аспекты. М.: Наука, 1975.

Simonov P. V. (1975) Higher Nervous Activity of Human: Motivational-Emotional Aspects. Moscow: Nauka. (In Russ.)

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

Tatarkevich V. (1981) On Happiness and Human Perfection. Moscow: Progress. (In Russ.)

Фромм Э. Искусство быть. М.: АСТ, 2013.

Fromm E. (2013) The Art of Being. Moscow: AST. (In Russ.)

Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина Нон-фикшн, 2011.

Csikszentmihalyi M. (2011) Flow: The Psychology of Optimal Experience. Moscow: Smysl; Alpina Non-Fiction. (In Russ.)

Andrews F. M., Whitey S. S. (1976) Social Indicators of Well-Being. Americans' Perceptions of Life Quality. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>.

Baumeister R. (1991) Meanings of Life. New York: Guilford Press.

Biswas-Diener R., Kashdan T. B., King L. A. (2009) Two Traditions of Happiness Research, Not Two Distinct Types of Happiness. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 4. No. 3. P. 208—211. <https://doi.org/10.1080/17439760902844400>.

Camfield L., Skevington S. M. (2008) On Subjective Well-Being and Quality of Life. *Journal of Health Psychology*. Vol. 13. No. 6. P. 764—775. <https://doi.org/10.1177/1359105308093860>.

Diener E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. Vol. 95. No. 3. P. 542—575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 49. No. 1. P. 71—75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13).

Diener E., Scollon C. N., Lucas R. E. (2004) The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*. Vol. 15. P. 187—219. [https://doi.org/10.1016/s1566-3124\(03\)15007-9](https://doi.org/10.1016/s1566-3124(03)15007-9).

Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. (1999) Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125. No. 2. P. 276—302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.

Galati D., Sotgiu I. (2004) Happiness and Positive Emotions. *Ricerche di Psicologia*. Vol. 27. No. 1. P. 41—62.

Huta V. (2014) Eudaimonia. In: David S. A., Boniwell I., Ayers A. C. (eds.) *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press. P. 201—213. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0015>.

- Kahneman D., Tversky A. (2000) Choices, Values and Frames. New York: Cambridge University Press.
- Kashdan T. B., Biswas-Diener R., King L. A. (2008) Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing between Hedonics and Eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 3. No. 4. P. 219—233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>.
- Klinger E. (1977) Meaning and Void: Inner Experience and the Incentives in People's Lives. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Lyubomirsky S., Lepper H. S. (1999) Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*. Vol. 46. No. 2. P. 137—155. <https://doi.org/10.1023/a:1006824100041>.
- Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. (2005) Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*. Vol. 9. No. 2. P. 111—131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>.
- Maslow A. H. (1968) Toward a Psychology of Being. New York: Van Nostrand.
- Redelmeier D. A., Katz J., Kahneman D. (2003) Memories of Colonoscopy: A Randomized Trial. *Pain*. Vol. 104. No. 1—2. P. 187—194. [https://doi.org/10.1016/s0304-3959\(03\)00003-4](https://doi.org/10.1016/s0304-3959(03)00003-4).
- Ryan R. M., Deci E. L. (2001) On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52. No. 1. P. 141—166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Ryff C. (1989) Happiness is Everything, Or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57. No. 6. P. 1069—1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Seligman M. (2011) Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York: Simon & Schuster.
- Sheldon K. (2016) Putting Eudaimonia in its Place: On the Predictor, Not the Outcome, Side of the Equation. In: Vittersø J. (ed.) *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Cham: Springer. P. 531—541. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_36](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36).
- Sheldon K., Lyubomirsky S. (2019) Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness be Successfully Pursued? *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689421>.
- Staudinger U. M. (2000) Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau*. Vol. 51. No. 4. P. 185—197. <https://doi.org/10.1026//0033-3042.51.4.185>. (In German).
- Waterman A. S. (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 64. No. 4. P. 678—691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>.

Wierzbicka A. (2004) 'Happiness' in Cross-Linguistic & Cross-Cultural Perspective. *Daedalus*. Vol. 133. No. 2. P. 34—43. <https://doi.org/10.1162/001152604323049370>.

Wilson W. R. (1967) Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*. Vol. 67. No. 4. P. 294—306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>.