

# Темпоральные ресурсы и временная перспектива счастья в восприятии различных поколений россиян

Софья Б. АБРАМОВА

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Российская Федерация  
<https://orcid.org/0000-0003-4010-8406>

*Рекомендация для цитирования:*  
Абрамова С. Б. (2026) Темпоральные ресурсы и временная перспектива счастья в восприятии различных поколений россиян. *Социология власти*, 38 (2): 67-91.  
EDN: NBDBZT

*For citation:*  
Abramova S. B. (2026) Temporal Resources and the Time Perspective of Happiness in the Perception of Different Generations of Russians. *Sociology of Power*, 38 (2): 67-91.

Поступила в редакцию: 16.06.2025;  
прошла рецензирование: 30.11.2025;  
принята в печать: 21.03.2026  
Received: 16.06.2025; Revised:  
30.11.2025; Accepted: 21.03.2026



© Author, 2026  
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## Резюме:

Статья посвящена теоретическому осмыслению и эмпирическому анализу темпоральности счастья. Актуальность работы связана с недостаточным вниманием к выделению темпоральных ресурсов счастья в научных исследованиях, в то время как латентное присутствие аспектов времени просматривается в большинстве подходов к пониманию счастья. Теоретические аспекты рассмотрения темпоральных ресурсов счастья при концептуализации, измерении, достижении, конструировании счастья позволили выделить ключевые аспекты темпоральности, которые обуславливают различия в представлениях о счастье у различных поколений. Автором предложена модель откладывания счастья как альтернативная темпоральная стратегия. Эмпирической базой выступили результаты полиметодического социологического исследования жителей России 18-60 лет: стандартизированный опрос трех поколений (n=1170) методом онлайн-анкетирования и серия глубинных интервью (n=30), проведенные в июле — ноябре 2024 года в столичных городах (Москва, Санкт-Петербург), мегаполисе (областном центре, Екатеринбург) и городах Свердловской области. Новизна исследования заключается в выделении у различных поколений субъективных оценок счастья во временной перспективе, обнаружении тенденции к смещению более позитивных оценок субъективного благополучия в будущее. Темпораль-

ность счастья включает противоречия между оценками пиковых моментов и текущего уровня счастья, а также между ожиданием лучшего будущего и неуверенностью в его наступлении. Нарративные интервью позволили выйти на темпоральные парадоксы счастья и основанные на них механизмы достижения счастья, описать метафорические образы темпоральности счастья. Сделаны выводы о проявлении нелинейности времени в формировании множественных моделей счастья, и отражении в этих моделях поколенческих особенностей восприятия счастья.

*Ключевые слова:* счастье, темпоральность, темпоральные ресурсы, отложенное счастье, поколение, фелицитарные эмоции, временная перспектива

## Temporal Resources and the Time Perspective of Happiness in the Perception of Different Generations of Russians

Sofya B. Abramova

Ural Federal University, Ekaterinburg, Russian Federation  
<https://orcid.org/0000-0003-4010-8406>

68

*Abstract:* The article is devoted to the theoretical understanding and empirical analysis of the temporality of happiness. The relevance of the work lies in the insufficient attention paid to the allocation of temporal resources for happiness in scientific research, even though latent temporal aspects are evident in most approaches to understanding happiness. The theoretical consideration of the temporal resources of happiness in the conceptualization, measurement, achievement, and construction of happiness has made it possible to identify key aspects of temporality that shape differences in ideas about happiness across generations. The author proposes a model of delayed happiness as an alternative temporal strategy. The empirical basis was the results of a multi-method sociological study of Russian residents aged 18-60: a standardized survey of three generations (n=1170) using an online questionnaire and a series of in-depth interviews (n=30) conducted in July-November 2024 in capital cities (Moscow, St. Petersburg), a metropolis (regional center, Yekaterinburg), and cities of the Sverdlovsk region. The novelty of the study lies in identifying subjective assessments of happiness across generations over time and the presence of an upward trajectory toward more positive assessments of subjective well-being in the future. The temporality of happiness involves contradictions between assessments of peak moments and current levels of happiness, as well as between expectations of a better future and the uncertainty of its realization. Narrative interviews allowed us to identify temporal paradoxes of happiness and the mechanisms for achieving happiness based on them, and to describe metaphorical images of the temporality of happiness. Conclusions are drawn about the manifestation of nonlinearity of time in the formation of multi-

ple models of happiness, and the reflection in these models of generational characteristics of the perception of happiness.

*Keywords: happiness, temporality, temporal resources, delayed happiness, generations, felicitous emotions, time perspective.*

## Введение

**В**ремя выступает одним из основных ресурсов, обеспечивающих саму возможность социальной деятельности. Исследование временных границ, темпов, ритмов общественной и личной жизни сразу захватило внимание социологов — Э. Дюркгейм, Э. Гуссерль, А. Шюц, У. Джеймс, П. Бергер и другие крупные теоретики настаивали на необходимости учета темпоральных факторов при понимании сущности социального [Головашина 2016]. В настоящее время понятие темпоральности носит многоуровневый и многокомпонентный характер, что отражает его взаимосвязанность с объективным, социальным и субъективным временем и описывает свойства данного феномена. Согласно Т. В. Карадже, темпоральность — это субъективное восприятие и интерпретация временной динамики, рефлексия индивида по поводу встраивания в эту временную реальность, обусловленные социальным опытом индивида [Карадже 2022: 140].

Недавний «временной поворот» в социальных науках [Николай 2024] высветил историческую перспективу, фиксирующую культурные и исторические различия в концепциях счастья. Важность темпоральной составляющей возрастает в условиях современности: социальное время все больше приобретает черты нелинейности (многовекторности, полиструктурности, текучести, мобильности, напряженности, ускорения, вероятности и пр.). Российское общество переживает социокультурную трансформацию, затрагивающую ключевые аспекты социальной жизни — от повседневных практик и установившихся норм до коллективных идентичностей и механизмов символической легитимации прошлого и будущего. Темпоральность оказывается под давлением сразу нескольких факторов: рост социальной и экономической неопределенности, утрата доверия к будущему, переоценка прошлого и поиск в нем точек опоры, чувство диссонанса между индивидуальным временем и «временем страны» и др. Решения повседневных проблем, основанных на восприятии времени, и репертуары значений, связанных со временем, не совпадают в разных социальных общностях и могут создавать линии культурных разломов: более того, они часто пересекают другие социально-экономические и культурные линии разлома, такие как классовые, поколенческие, гендерные и территориальные разделения [Rau 2015].

Все это определило исследовательский интерес и основную гипотезу исследования: восприятие изменений временных перспектив общества существенно варьируется в зависимости от поколенческой принадлежности, у каждого поколения формируются разные темпоральные представления, которые отражаются в понимании счастья — где во временной перспективе «располагается» счастье, можно ли его планировать или научиться проживать как «вечное настоящее» и др. Такие представления достаточно сложно зафиксировать и верифицировать, однако их выявление позволяет приблизиться к пониманию повседневных практик и смысложизненных ценностей людей. Целью работы выступает теоретико-методологическое рассмотрение и эмпирический анализ темпоральных ресурсов счастья, темпоральных представлений о счастье и стратегий увеличения счастья у разных поколений современных россиян.

## Проблематизация темпоральности в изучении счастья

70

Темпоральные аспекты счастья как самостоятельная исследовательская проблема практически не рассматривались в социологии. Однако анализ подходов к пониманию счастья как социального и субъективного феномена показывает, что категория времени достаточно часто присутствует в дефинициях счастья, например, как эмоционально окрашенной оценки человеком собственного жизненного пути или некоего момента во времени, когда возникает чувство успешной или неуспешной жизни [Козырева, Смирнов: 67].

Темпоральность лежит в основе проблемы повышения уровня счастья. Во внеученных публикациях неизменно возникают два темпоральных контекста идеологии популяризаторов счастья: условием достижения счастья становится умение правильно тратить время и можно научиться быть счастливым, то есть счастье становится навыком, приобретаемым со временем. Научное сообщество столь же решительно смотрит в эту сторону: исследователи ищут взаимосвязи между структурой времени и благополучием [Chang, Nguyen 2011], пытаясь определить, каким видам деятельности надо уделять больше внимания для роста счастья [Hudson, Lucas, Donnellan 2020] или как быть настойчивым в применении практик повышения счастья [Boehm, Lyubomirsky 2012]. Как следствие, темпоральность связана и с вопросами измерения счастья. Дискуссия развивается, с одной стороны, вокруг проблемы длительности чувства счастья, а с другой — вопроса о частоте его возникновения. Потенциально обе линии могут быть сведены к проблеме достижения постоянного счастья (счастья навсегда), и на смену концепции

общества всеобщего счастья [Гончарова 2019] приходит идея устойчивого счастья [Cloutier, Pfeiffer 2015].

Наконец, понятие временной перспективы, концептуализированное в работах Ф. Зимбардо и Дж. Бойда [Zimbardo, Boyd 1999], лежит в основе многих дискуссий о счастье: поскольку личный и социальный опыт распределяются по временным категориям / рамкам, что помогает придать этим событиям порядок, то можно разделить людей по преобладающей направленности на прошлое, настоящее или будущее в их представлениях о благополучии [Przepiorka, Sobol-Kwapinska 2021].

Таким образом, в теоретической рамке дальнейшего рассмотрения темпоральности счастья важно выделить ряд контекстов: 1) темпоральность личности основана на сложных внутренних переживаниях времени, определении ритма своей личной темпоральности в соотношении с социально-экономическими условиями, выделении субъективно значимых моментов во временном континууме своей жизни и пр., 2) время становится основанием для выделения жизненного опыта и возраста как факторов, определяющих субъективное счастье — счастье «привязывается» к возрастным характеристикам, делится на этапы и т. д. Несмотря на то, что многие исследователи приходят к выводам об отсутствии линейной зависимости между возрастом и счастьем, и в реальности U-образная формула связи счастья и возраста оказывается гораздо более плоской [Helliwell et al. 2019], сама идея временной перспективы провоцирует выделять «возрасты счастья», возрастные особенности счастья [Лопандин 2023] и т. п., 3) в основе различий темпоральных представлений у представителей различных поколений лежат установки на приоритет длительности либо интенсивности счастья, на самую возможность управлять временем для роста счастья, на локализацию счастья в темпоральном континууме.

71

## **Темпоральные стратегии счастья: достижение vs откладывание**

Современное общество исходит из идеи времени как важнейшего капитала, которым человек в состоянии управлять — он может обменивать время на другие ресурсы, распоряжаться им, продавать, терять и т. д. Темпоральные стратегии можно рассматривать как систему жизнедеятельности, формы и способы которой ориентированы на определенные свойства и качества социального времени для достижения важных жизненных задач [Амбарова 2015: 150]. Данный концепт предполагает, что управление временем становится основой достижения определенных целей, а значит, лежит

в основе планирования и достижительных стратегий. Проектирование счастья, плановое движение к счастью становятся декларируемой целью устойчивого развития ООН, государственных программ, городских проектов, образовательных курсов и личностных тренингов.

Можно выделить две сферы, где планирование роста счастья в будущем стало нормативной моделью: бизнес и городское развитие. Относительно данных сфер словосочетание «управление счастьем» (сотрудников, клиентов, жителей) прочно вошло в научный оборот. Несмотря на то, что Е. Иллуз и «критические исследования счастья» активно оспаривают такую нормативность, как и позитивную психологию счастья Селигмана, анализ публикаций 2000-2022 гг. в WoS показал ускоренный темп роста числа публикаций по управлению счастьем в компаниях [Martínez-Falcó et al. 2023], а измерение городских эмоций интересует ученых разных стран [Fu, Chan 2019, Ballas 2013].

72

Однако в отношении планирования личного счастья все не так однозначно. Сама идея сконструировать рост счастья как личную цель с измеримым критерием сталкивается с множеством сложностей. Можно ли сказать: «через год я планирую быть счастливее в два раза» или «у меня запланировано увеличение числа счастливых людей рядом на 20%»? Исследователи жизненных планов фиксируют весьма размытый образ счастья в будущем: «я просто хочу быть счастливым» [Humphrey, Forbes-Mewett, Bliuc 2023]. В то время как в устремления людей стабильно входят материальные, образовательные и трудовые цели, наряду с ними появляется неопределенная цель «счастья» как внутреннего состояния в будущем. Оно не приравнивается к успешности, заработку, семье или карьере, а является возникающим изнутри чувством, что живешь обычной жизнью, когда все другие цели достигнуты [Nikunen, Korvajärvi 2022].

Если стратегия планирования оказывается мало применимой к понятию счастья на личностном уровне, может ли человек сконструировать другую модель связи счастья и будущего?

Один из альтернативных вариантов связан с переходом от цели к ожиданиям: это более неопределенная, менее жестко сконструированная модель будущего [Kumalasari, Kargemans, Dijksterhuis 2022], в меньшей степени влияющая на будущую оценку достигнутых результатов, где рост счастья будет считаться приятным, но не обязательным показателем.

Другой альтернативный вариант предполагает отказ от счастья как цели будущей жизни. Однако такой радикальный вариант встречает достаточно сильное сопротивление: в культурных традициях и философско-научных теориях складывается представ-

ление о счастье как праве и обязанности, предписанных человеку законом, а отказ от счастья равнозначен предательству по отношению к обществу и самому себе [Козлова 2013]. В результате формируется два более мягких варианта отказа от счастья в настоящем: 1) компромиссный отказ от счастья в пользу других атрибутов благополучия настоящей и будущей жизни — здоровья, высокого дохода, экологической безопасности, борьбы за правду и пр. Эти ценности могут иметь высокую социальную значимость или отражать право человека на выбор своей позиции; 2) отложенное счастье как модель временного отказа от счастья — возникновение данной модели может детерминироваться внешними обстоятельствами или внутренними состояниями личности, но всегда имеет точку планируемого выхода, наступление некоего события / изменение конкретных обстоятельств, после которого человек сможет быть счастливым.

## Методы

Для изучения места темпоральных ресурсов в представлении о счастье современных россиян было проведено социологическое исследование, задачами которого являлись 1) выявление временной перспективы в представлениях о счастье, 2) изучение темпоральных оценок в контексте восприятия прошлого и будущего счастья, 3) выявление темпоральных смыслов в субъективных нарративах о счастье.

Эмпирической основой настоящего исследования выступают результаты социологического исследования с использованием полиметодической стратегии. Во-первых, в сентябре 2024 года проведен стандартизированный опрос 1170 жителей городов в возрасте 18-60 лет методом онлайн-анкетирования. Использовался вариант квотной выборки, отбор осуществлялся с учетом следующих характеристик: пол, возраст, тип населенного пункта проживания. Среди опрошенных 56,5% женщин и 43,5% мужчин. Возрастные рамки объекта определены в соответствии с поколенческим подходом: 1) 18-24 лет (поколение Z), 32,2% опрошенных, 2) 25-40 лет (Y), 36,7%, 3) 41-60 лет (X), 31,1% респондентов. Особый интерес к стратегиям откладывания счастья в будущее послужил основанием для ограничения верхней возрастной границы объекта исследования поколением X. Территориальные границы выборки включают жителей столичных городов (Москва, Санкт-Петербург, 22% респондентов), мегаполиса — областного центра (Екатеринбург, 33,3%), городов Свердловской области — больших (20,5%), а также средних и малых (23,9%). Полученные материалы обработаны с использованием пакета прикладных программ SPSS.

Во-вторых, в июле — ноябре 2024 года была проведена серия из 30 глубинных интервью. Информантами выступили 11 мужчин и 19 женщин, 9 информантов в возрасте 18–24 года, 12 — в возрасте 25–40 лет, 9 участников в возрасте 41–60 лет. Территории проживания информантов охватывают столичные города Москву и Санкт-Петербург (6 участников), областной центр Екатеринбург (23 информантов), города Свердловской области (12 участников). Скрининг предполагал отбор участников с разным уровнем субъективной оценки счастья, учитывались занятость (сфера деятельности) и семейное положение. Все интервью и основанные на них цитаты конфиденциальны.

Основным ограничением исследования выступает то, что не учитывается культурное многообразие исследуемых регионов, региональные различия в уровне и качестве жизни; акцент делается на выявлении общих трендов и пространства субъективных смыслов, расположенных в контексте темпоральности.

## Результаты

- 74 Контексты, связывающее текущее счастье с будущим, могут быть прослежены в нескольких аспектах: субъективные оценки текущего и ожидаемого уровня счастья, ожидания от будущего, опыт проживания наибольшего счастья.

### *Временная перспектива россиян: в ожидании роста счастья*

Субъективная оценка уровня счастья предполагала оценку респондентами, насколько они счастливы, по 10-балльной шкале (где 1 — совсем не счастлив, а 10 — очень счастлив). Темпоральные аспекты учитывали оценку уровня счастья 5 лет назад, в настоящее время и прожективное ожидание через 5 лет.

Средняя субъективная оценка уровня счастья в прошлом составила 6,80 балла, в настоящем — 6,86 и в будущем — 7,91. Переход от настоящего к будущему демонстрирует более значимый рост счастья, чем от прошлого к настоящему. С одной стороны, темпоральная модель счастья основана на опыте и ожидании возрастания уровня счастья на протяжении жизни, с другой — ожидания несколько противоречат уже прожитому опыту, который не привел к реальному росту счастья в той мере, который склонны ожидать, пролонгируя этот опыт в будущее.

58% опрошенных поставили ожидаемому счастью более высокие баллы, 28% полагают, что их уровень счастья через 5 лет останется таким же, как сейчас. Максимализм ожиданий от будущего про-

является в разнице 10-балльных ответов: если на сегодня максимально счастливы 12,4%, то через 5 лет этого ожидают 30,9%.

Одним из аспектов дискуссий о счастье выступает проблема соотношения частоты и интенсивности счастья. Необходимо говорить о пиках счастья — моментах, связанных с наиболее сильными фелицитарными эмоциями. С одной стороны, они становятся своеобразными эталонными ориентирами, которые человек хочет вновь пережить, и все, что менее выражено, уже кажется ему недостаточным счастьем. Это может породить ориентацию на прошлое, счастье через воспоминания. С другой — у человека происходит гедонистическая адаптация, он привыкает к хорошему и начинает ожидать учащения пиковых состояний счастья.

В исследовании участники указали возраст, в котором они чувствовали себя наиболее счастливыми (таблица 1). 6,2% назвали дошкольный возраст — это скорее общее ощущение беззаботного детства, чем осознанные воспоминания. Молодежь в большей мере относит самые счастливые моменты к этому раннему периоду. На период школьной жизни как самой счастливой указали 22,9%. Возраст 18-24 лет как самый счастливый выбрали 24,2% опрошенных, со значительно меньшей долей у самой старшей группы в сравнении с самой молодой. «Свою» возрастную категорию как самую счастливую выбрали 33,7% молодежи 18-24 лет, 46,6% респондентов 25-40-летнего возраста и 23,2% представителей старшей группы.

75

В среднем по массиву опрошенных возраст пика счастья составил 23 года: у молодых — 15 лет, у среднего возраста — 23 года, у старшего — 32 года. 17,9% максимально счастливыми ощущают себя в текущем моменте (24,1%, 20,6% и 14,8% по возрастным группам). Закономерно, что среди тех респондентов, кто поставил своему ощущению счастья в настоящий момент 9-10 баллов, 36% полагают, что у них пик счастья прямо сейчас; однако и среди респондентов с низкими (2-4 балла) и средними (5-7) показателями счастья есть те, для кого это максимальное значение (3% и 13% соответственно).

3,7% опрошенных заявляют, что еще не были максимально, по-настоящему счастливы в своей жизни: 5% среди молодых, 3,3% в средней и 2,7% в старшей подгруппе. Многие из давших такой ответ дописывали «в будущем буду», «все впереди» и т. п. Соответственно, у 90% опрошенных есть опыт проживания сильного состояния счастья, которое может выступать для них как пиковое эталонное ощущение. Обе эти модели могут быть основанием для устремления ожиданий большего счастья в будущем.

**Таблица 1. Возраст максимального счастья в различных возрастных группах респондентов, %**  
**Table 1. Age of maximum happiness in different age groups of respondents, %**

	18-24	25-40	41-60	По массиву в целом
1-6 лет	10,8	5,3	2,4	6,2
7-13 лет	16,6	5,5	3,5	8,5
14-17 лет	30,8	8,8	4,0	14,4
18-24 лет	33,7	24,3	14,3	24,2
25-40 лет	-	46,3	40,2	29,3
41-60 лет	-	-	23,2	7,4
Еще не были очень счастливы	5,0	3,3	2,7	3,7
Всегда счастливы	2,1	1,0	3,8	2,2
Затруднились ответить	1,1	5,5	5,9	4,2
Меры центральной тенденции				
Среднее значение	14,88	23,47	32,41	23,38
Мода	18	25	30	18
Медиана	16	25	32	20
Средний интервал возраста респондента и возраста пика счастья	-4,5	-9,6	-17,8	-13,5

76

81,3% опрошенных напрямую заявляют, что живут с ожиданием того, что завтра или через какое-то время в будущем их жизнь станет лучше, и они будут счастливее: 32% постоянно живут с этой мыслью, 49,3% довольно часто думают об этом. Корреляционный анализ (с расчетом коэффициентов линейной корреляции, достоверные взаимосвязи между характеристиками описывались коэффициентом линейной корреляции  $r$  Пирсона при уровне значимости  $p < 0,05$ ) позволяет зафиксировать, что связь этого показателя прослеживается с оценкой уровня ожидаемого счастья в будущем, воз-

растом, семейным положением и наличием детей. Однако во всех социально-демографических и территориальных группах модель ожидания является превалирующей.

Проявление отложенного счастья выражается не только в ожидании роста счастья в будущем, но и в определении тех событий, которые станут переломным моментом и позволят человеку стать принципиально более счастливым, и в представлениях о жизни после этого события. Подавляющее большинство, 88,1% опрошенных, в своем образе будущего имеют такое событие. Топ-5 ожиданий связаны с улучшением финансового положения (54,1%), ростом профессиональных навыков и опыта (31,1%), окончанием конфликта на Украине (31%), изменениями в личной жизни (28,7%), ростом экономики (24,2%). Приоритетность и выраженность различных ожиданий может довольно сильно варьироваться в зависимости от возраста, однако события на лидирующих позициях значимы во всех подгруппах.

### ***Темпоральные оценки: настрой в отношении прошлого и будущего***

Выявленный у большинства респондентов образ светлого будущего, столь характерный и для советской модели счастья [Байбурин, Пиир 2008], по-видимому, является одним из необходимых предикторов появления моделей отложенного счастья.

Но есть ли уверенность в наступлении этого будущего, способно обеспечить рост счастья? Чувствуют себя уверенно, когда думают о будущем, только 41,4% опрошенных. Половина не верят в значимое для себя изменение: 36,3% считают, что шансы наступить у ожидаемого ими события весьма невелики и еще 13,4% не понимают, случится оно или нет. 43,5% участников опроса признаются, что боятся прожить недостаточно счастливую жизнь.

Однако все это не мешает проявлять оптимизм в отношении своего будущего: 65,6% полагают, что через 1-2 года будут жить лучше, чем сейчас, 80% заявляют, что у них есть планы, которые они намерены осуществить в ближайшем будущем, 77,4% ожидают интересных и приятных дел. Этот оптимизм охватывает все возрастные группы и преобладает в восприятии более счастливого будущего в сравнении с настоящим.

Таким образом, выявляется еще один важный аспект. Как соотносятся оптимизм и отложенное счастье? С точки зрения позитивной психологии [Селигман 2006] счастье есть жизнь, наполненная позитивными эмоциями, связанными с удовлетворенностью своим прошлым и оптимистичным взглядом на будущее. Важность темпорального аспекта счастья здесь дополняется идеей оптимизма как предиктора счастья [Uzma, Zaman 2014]: оптимистичные люди имеют более высокий уровень удовлетворенности жизнью. Однако

в отношении отложенного счастья оптимизм вытесняет счастье, становясь на его место; позитивное ожидание оказывается сильнее уверенности в будущем, позволяет пребывать в этом ожидании бесконечно длительное время.

Как было показано выше, большинство респондентов проходили в прошлом пики счастья. Однако они сталкивались и с негативным сильным чувством — ощущением, что жизнь их обманула: 12,9% довольно часто, а 57,8% несколько раз пережили это чувство. При этом сравнение своего прошлого с жизнью других людей не вызывает сильные негативные оценки: только 16,3% считают, что жизнь принесла им больше разочарований, чем большинству окружающих людей. Но внутренняя неудовлетворенность прошлым есть: только 28,3% довольно уверены в том, что их прошлая жизнь не могла быть счастливее той, которую они прожили; большинство испытывают сомнения, а 31,6% твердо уверены, что могли бы быть более счастливы в прошлом.

Поколенческие различия в отношении к будущему и к жизненным результатам проявились в неоднородности уверенности в завтрашнем дне, готовности к реализации планов и реакции на несовпадение между ожиданиями и реальностью. Молодежь при общей установке на активное планирование и высокие ожидания чаще сталкивается с чувством фрустрации и ощущением, что могла бы жить более счастливой жизнью. Поколение 25-40-летних демонстрирует сочетание активных ожиданий и более выраженного, чем у других групп, повторяющегося чувства неудавшихся ожиданий. Самое старшее поколение проявляет устойчивость: несмотря на чуть меньший оптимизм о будущем и менее выраженную включенность в планы, именно они реже воспринимают свою жизнь как проигрышную или обманувшую. Эти различия указывают на возрастное переосмысление фелицитарных норм и изменение темпоральных представлений с возрастом.

78

### ***Темпоральные смыслы: субъективные нарративы о темпоральности счастья***

Счастье как субъективный опыт интерпретируется и артикулируется информантами посредством повествований о проживании счастья. Полученные рассказы позволяют выделить темпоральные ресурсы счастья не только в объективном времени его проживания, но и в субъективном и социальном контекстах времени.

### ***Темпоральные парадоксы счастья***

Описание парадоксов счастья улучшает понимание сложности счастья и его взаимодействия с другими ценностями. Один из наи-

более известных парадоксов счастья гласит, что к счастью следует стремиться, однако прямое и преднамеренное устремление к счастью саморазрушительно, поскольку подрывает смысл и удовольствие от результата [Martin 2008]. Темпоральные парадоксы также содержат ряд идей, касающихся связи счастья и целей, успеха, свободы и отношений с другими людьми.

**Счастье есть процесс, но в нем должны быть событийные «привязки» («конкретное счастье»).** В представлениях о счастье сочетаются идеи процессуальности счастья и возможности зафиксировать его как «момент» счастья. Это проявляется в признании необходимости быть счастливым в определенные моменты (в день рождения, при покупке машины): *«Бывают такие мгновения, которые вот прямо действительно ловишь себя на мысли, какая же я счастливая. Это не какое-то конкретное событие или действие, это вот какие-то моменты»* (ж45СГ)<sup>1</sup>. Продолжающим аспектом выступает установка возможности создавать в будущей жизни события, которые будут порождать моменты счастья: *«Вот похудеешь, я тебе куплю эту хайповую кофту, потому что сейчас она на тебе не будет смотреться и радости не будет»* (ж33Мск). Для некоторых информантов этот процесс становится осознанным целеполаганием: будущее берется под контроль, чтобы точно обеспечить себе счастливые моменты: *«Я ставлю перед собой какие-то мини-цели, которые и заставляют меня двигаться. Появляется возможность снова быть счастливой!»* (ж41МГ). Усиление этих установок происходит в установлении для себя обязанности находить счастье уже в тех событиях, которые есть в настоящем, не моделируя будущее: *«Счастье сейчас нужно находить в моменте»* (ж32МГ).

**Счастье как предвкушение, но чаще ожидание не оправдываются («предвкушающее счастье»).** Нарратив ожидания счастья встречается достаточно часто: информанты рассказывают, как ждут каких-то событий, рисуют образы будущего в фантазиях и зачастую не стремятся их реализовать, ведь они могут разочаровать своим несоответствием ожиданию. Ожидание осознанно растягивается во времени для усиления счастливого предвкушения: *«Я сейчас в деревню не поеду, и в первой половине июня не поеду, но зато потом! Они просто ждать меня будут! И я живу вот этим ощущением, как я в августе поеду. Больше у меня счастья об этом мечтаю»* (м55Екб). Подобные ожидания могут сопровождаться минутами сомнения, которые связаны с негативным опытом прошлого или неуверенностью в искренности своих желаний: *«Я об этом мечтаю, я об этом думаю...*

1 В кодировании указан пол, возраст, тип города — Мск (Москва), СПб (Санкт-Петербург), Екб (Екатеринбург), БГ, СГ и МГ (большой, средний или малый город Свердловской области).

*а вдруг мне это не надо?»* (ж22Мск). Свершение события нарушает это состояние максимизированного предвкушающего счастья, ведь для них — *«это лучший момент моей жизни — ожидание»* (ж28БГ).

**Счастье дано всем, но можно не успеть побыть счастливым («мимолетное счастье»)**. Информанты описывают высокую скорость жизни современного человека, в которой они не успевают прочувствовать счастье. Быстро принимая решения, быстро переключаясь на разные задачи, они так же быстро проживают счастье, которое становится настолько мимолетным, что не успевает ощущаться ими: *«Когда ты понимаешь, что на самом деле жизнь бежит и очень быстро, и ты живешь не сейчас, а почему-то потом, откладывая вот то приятное ощущение на будущее»* (ж48Екб). Их пугает возможность не-наступления этого счастливого будущего: *«Самый очевидный урок о счастье, что момента потом может и не быть, что он может быть не таким идеальным, как ты представляешь»* (ж21Екб). Эта негарантированность счастливого будущего связывается как с ограниченностью времени жизни человека, так и с неумением этим временем распоряжаться: *«Времени очень мало дается человеку, и надо уметь... останавливаться и наслаждаться всем этим в процессе»* (ж35Екб).

80

**Каждый период жизни счастливый, но критерии счастья отличаются («поэтапное счастье»)**. Многие информанты, рассуждая о счастье, не представляют свою жизнь в виде единого континуума, на котором они размечают уровень счастья, а разбивают на этапы, для каждого из которого характерен свой ведущий критерий счастья: *«У меня в разные периоды были разные критерии счастья»* (ж36Екб). Это делает этапы жизни потенциально несравнимыми с точки зрения проживаемого уровня и смыслового наполнения счастья: *«Каждый период, он счастлив по-своему, его надо воспринимать, благодарить свою жизнь»* (ж35Екб). Темпоральная линия счастья складывается из отдельных счастливых этапов и создает принципиальную непознаваемость / непредсказуемость того, что станет критерием счастья в будущем, поскольку предыдущий опыт здесь не работает: *«Но каким оно будет — мне сейчас непонятно, когда мне исполнится шестьдесят лет, я буду опять же по-другому это счастье понимать»* (ж55Екб). В максимизированной степени это приводит к разбиению своей прошлой и будущей жизни на одинаковые интервалы, где счастье становится темпорально ритмичным и требующим подведения итогов по этапам: *«Счастье можно ранжировать на ступеньки: счастье в 20 лет, в 25, в 30. До пяти лет я пережила самый счастливый момент, когда меня дедуля катал на своей спине...»* (ж26Мск). Рефлексия о счастье на прошлых этапах может приводить информантов к выводу, что события, оцененные как счастье на прошлых этапах, могут приводить к проблемам в настоящем: *«Оно не всегда остается пожизненным счастьем. О некотором своем счастье я потом жалел»* (ж59МГ).

**Счастье уже есть, но в будущем оно станет больше («нарастающее счастье»).** Здесь находится ответ, почему столь распространены отложенные модели счастья. Для большинства информантов граница счастья и его отсутствия лежит практически на нулевой отметке — если есть хотя бы небольшое ощущение счастья, то человек трактует себя не как несчастливый, а как скорее счастливый. Отсюда отложенные модели счастья связаны не с переходом в будущем от несчастливого состояния к счастливому, а с усилением чувства счастья: *«Мы надеемся, будет у нас в старости еще, наверное, лучше! Мы прожили счастливую жизнь, живем счастливую жизнь, и мы в ожидании еще более счастливой жизни»* (м59МГ). Максимальный вариант описывает будущее как глобальное счастье, так что пройденные в прошлом пики счастья будут значительно уступать фелицитарным чувствам в будущем: *«Что-то такое глобальное, я думаю, что у меня еще впереди, все самое какое-то счастливое»* (ж22Мск). Совмещая этот парадокс с предыдущим, некоторые информанты конструируют модель «настраивания» на новое счастье в будущем, которое будет другим, но более сильным. Эта модель предполагает «размывание» образа счастья из прошлого, чтобы оно не навязывало стандартов: *«Как будто люди проживают сразу несколько жизней. Мне кажется, что я настраиваю себя на будущее. Типа чтобы в будущем быть более счастливым»* (м22БГ). Совмещая этот же парадокс с парадоксом предвкушения, информанты создают образ счастья-сюрприза, вау-эффекта, который они получают от будущего счастья: *«Мне кажется, что я занижаю свои представления о будущем, там все будет гораздо лучше, чем я могу предположить, поэтому я и планы особо серьезные не строю»* (ж22СПб). Безусловная вера в счастливое будущее создает идею автоматического счастья, которое придет со временем само, без усилий и переживаний информанта, и предыдущий опыт убеждает в счастливой судьбе: *«До какого-то времени я думал, я могу повлиять на все. А сейчас я просто расслабился и доверился жизни. Опыт подсказывает, что за этим стоит что-то лучшее в любом случае»* (м22БГ).

81

### **Темпоральные метафоры счастья**

Метафоры выполняют продуктивную роль в описании субъективных представлений, формируя сходство между семантически более богатой областью конкретного знания, получаемого человеком в процессе непосредственного опыта взаимодействия с окружающим миром, и семантически менее богатой областью абстрактных и жестко неструктурированных понятий. Информанты активно продуцировали метафорический образ счастья, включая в него и темпоральные компоненты.

**Счастье как контраст** (с прошлым) — это эффект радости, который наступает только после ограничений, который нельзя испытать иначе, чем пройдя через испытания. *«Какое-то желание все-таки наконец-то начать получать “дивиденды”, вот за то, что ты там себя в чем-то где-то когда-то ограничивал»* (м55Екб).

**Счастье как наполненность** — противостоит образу опустошенности, разрушенности прошлой жизни и внутреннего мира. *«И мне хочется от этого состояния пустоты перейти в состояние наполненности. Это все чувственно, это какое-то облачко внутри»* (ж21СГ).

**Счастье как примирение с настоящим** — основано на принятии идеи невозможности реализовать сейчас все желания, но неременной возможности получить все в будущем. *«Хочется попутешествовать, новые знакомства. Но пока этого нет, на данном этапе можно сказать, что я счастлив»* (м22БГ).

**Счастье как путь** — образ построен на идее призвания, интересной, но сложной дороги, на которой ты не можешь остановиться и предугадать результат, она разворачивается перед тобой во времени: *«Интересно идти своим путем, интересно эту жизнь жить, просто наслаждаясь. Либо ты выиграешь, либо проиграешь»* (м35Екб).

82

**Счастье как остановка / снижение темпа жизни** — модель, которая позволяет в повседневных практиках находить время для проживания кратковременного счастья. *«До конца остановиться и выбиться из общего ритма беготни и суеты, и наслаждаться»* (м39Екб). Медленное счастье позволяет побыть свободным, сформулировать свои желания, прочувствовать мир. *«Сначала нужно избавиться от этой движухи, этих задач, которые мегаполис подкидывает. И уже там понять, как дальше искать свое счастье»* (м55Екб).

**Счастье как информационный детокс** — продолжение предыдущей метафоры с акцентом на пропаганде счастья, которой перегружено информационное пространство: демонстративному «достигаторству» и счастьем напоказ надо противопоставить «счастье в тишине». *«Люди, которые пропагандируют, что жить надо легко и прекрасно... И это ведет к самоуничижению, потому что ты не можешь быть постоянно счастливым, и от этого нужно избавляться»* (ж28БГ).

**Счастье как река** — образ потока, который неразрывно связан с течением жизни. Счастье настолько погружено в этот жизненный поток, что становится неосознаваемым. *«Вот у людей есть план — эта неделя так, а на следующей неделе вот так. У нас такого нет. У нас все как идет, так и мы счастливы потихоньку»* (м59МГ). Потокоевое счастье не оставляет времени на обсуждение себя: *«У нас обсуждать некогда, у нас все идет-идет по времени»* (ж57МГ).

**Счастье как обмен времени** — позволяет обменивать время на другие ресурсы, которые могут дать счастье. Этот обмен может происходить в четырех направлениях: 1) обмен своего времени на счастье

для других: «Я жене дал возможность учиться, пожертвовал скоростью увеличения наших финансов, потратил пять лет примерно скорости своего развития, финансового, чтобы дать ей возможность двигаться» (М35Екб); 2) своего времени на другие ресурсы счастья для себя: «Когда я готовился на тестировщика, я много времени на это убил, мало гулял, чтобы поскорее влиться. Все успешно удалось, чему я рад, просто счастлив» (М36Екб); 3) обмен других ресурсов на время своего счастья: «Я должен закончить вуз и жизнь станет намного лучше. Наконец-то тебе будут писать нормальные компании, “не хотите ли у нас поработать”, и придет время счастья» (М20СГ) и 4) обмен других ресурсов на прекращение времени несчастья: «Хоть работа и любимая, ты работаешь, ты не видишь ничего. Я решила найти какую-то другую сферу, где меньше стресса, больше денег, чтобы жить для себя» (Ж23Екб).

Темпоральная метафоричность образа счастья может быть выделена и в других высказываниях информантов: счастье как список будущих дел (которые сделают счастливыми в будущем), счастье как задний фон (перманентно присутствующий во всех событиях жизни), счастье как исчезающий мираж (когда на следующий день все видится не так), счастье как эйфория (одноразово-уникальная, но бесконечное множество раз повторяющаяся), счастье как ускользающая истина (к которой мы бесконечно приближаемся, но никогда не придем), счастье как интуиция (не блокнот с планами, а внутренний интуитивный план, который нельзя прописать), порционное счастье (кратковременная эмоция, и чтобы получить новую порцию, все время надо что-то делать), прибавочное счастье (человек не может остановиться в получении счастья, все время надо добавить в будущем), счастье — когда не нужно просчитывать будущее (потому что жизнь под контролем), счастье — когда нет проблем, оставшихся со вчерашнего дня. Многоплановость встраивания контекста времени в нарративы информантов о счастье еще раз убеждают в значимости темпорального ресурса в развертывании субъективного благополучия человека.

### ***Временная перспектива счастья: поколенческие особенности восприятия***

В теоретико-методологическом обосновании было выделены приоритетные аспекты рассмотрения темпоральных ресурсов в стратегиях счастья разных поколений. Поколенческие различия связаны, прежде всего, с приоритетностью длительности или интенсивности счастья, с установками на возможность влиять на будущее счастье, со способностью управлять временем, с предпочтительной временной перспективой, в которой локализуется опыт и ожидание счастья.

Анализ темпоральных установок показывает, что поколения по-разному соотносят значение длительности и интенсивности в структуре счастья. Молодежь ориентирована на счастье как яркое эмоциональное переживание, концентрируя внимание на его пиковости, вау-эффектах, на «моментах счастья» — важнее интенсивность и яркость счастья. Люди среднего возраста стремятся к балансу между длительностью и интенсивностью, для них важно испытывать сильное чувство, но счастье есть устойчивая череда положительных значимых событий и состояний, дающих возможность продлить или повторить счастье — важно интенсивное счастье в управляемой и относительно стабильной жизненной ситуации. Самое взрослое поколение чаще вспоминает продолжительные фазы устойчивого благополучия, важен не момент, а период, в котором все было «на месте» и существовала внутренняя удовлетворенность — приоритетна длительность счастья как устойчивого, внутренне гармоничного состояния, опыт становится основной рефлексивности и связывает жизнь в длительные счастливые этапы. Таким образом, при признании множественности стратегий, в преимущественном фокусе разных поколений находятся различные темпоральные регистры счастья: эпизодическая сверхинтенсивность, проектируемая динамика и ретроспективная стабильность.

84

На основе данных исследования можно выделить поколенческие механизмы управления счастьем, стратегии субъективного контроля и соотнесения темпоральных ресурсов и иных жизненных целей, которые используют респонденты. Молодежь 18–24 года в качестве основных использует стратегии ожидания, предвкушения и усиления интенсивности счастья, когда образ счастья мобилизует мечту и фантазию, а не память и опыт. Молодые люди формируют позитивное отношение к будущему счастью через ряд специфических механизмов: предвкушение (когда удовольствие формируется от предвидения счастья, а ожидание становится самодостаточным ресурсом), удержание себя в воображаемом состоянии «почти-счастья», создание «будущего сюрприза» и пространства для «непредсказанного счастья», сознательное снижение текущих ожиданий, чтобы усилить эффект счастья от будущего, отказ от жестких стандартов счастья и размывание эталонов из прошлого для избегания разочарований от сравнения, уход от контроля над будущим и «деlegation» наступления счастья течению времени.

Поколение 25–40 лет опирается на стратегии целеполагания и накопления, старается выстроить счастье как рациональный жизненный проект — с планами и этапами. Для них счастье управляется как ресурс, с которым можно работать через свои механизмы: микроцели (с высокой достижимостью и гарантией положительных эмоций за прогресс), событийное конструирование счастья

(привязка счастья к конкретным событиям, которые можно проконтролировать), управление интенсивностью через постепенную подготовку (развитие навыков, планомерные усилия, дисциплина), формирование образа «нарастающего» счастья (счастье развивается, прирастает, подчиняется логике прогресса), разделение жизни на этапы с разными критериями счастья, которые можно варьировать в соответствии с контекстом.

Наиболее старшее поколение (41-60 лет) исходит из стратегии принятия, ретроспекции и внутренней устойчивости счастья. Люди этого возраста в меньшей степени фокусируются на «конструировании» счастья в будущем, их стратегии направлены на интеграцию опыта и удержание длительной жизненной удовлетворенности: «поэтапное признание» счастья (когда каждый период счастлив по-своему и важна его общая интеграция в биографический нарратив), безусловное принятие прошлого и отказ от максимализма, отказ от напряженного стремления повторить прошлые пики, отказ от управления счастьем напрямую при стремлении не препятствовать его наступлению или сохранению, снижение темпа жизни, нормализация бытия и фоновое спокойствие. Эти различия позволяют говорить о том, что временная перспектива счастья является одним из значимых показателей поколенческих стратегий смыслообразования и субъективного благополучия.

## Заключение

Темпоральные ресурсы связаны с временными ценностями и временным благополучием и имеют существенное значение для поведения людей и жизненного планирования, тем самым влияя на текущее счастье и жизненное благополучие. Проведенное исследование позволило выявить, что респонденты уделяют большое внимание будущему, размышляя о счастье. Формируя отложенные в будущее модели счастья, они рассчитывают на улучшение своей жизни и рост фелицитарных эмоций. Это ожидание роста счастья в будущем не зависит от текущего уровня самооценки счастья, оно встраивается в различные модели восприятия счастья, не уменьшается с возрастом или ростом материальной обеспеченности. Субъективная оценка счастья через 5 лет значительно выше, чем оценка настоящего, несмотря на отсутствие подобного роста в прошлом (у 81,3% опрошенных присутствует активное ожидание того, что в будущем жизнь изменится в лучшую сторону). Чем старше респондент, тем дальше во времени (в прошлом) он «размещает» максимальный момент счастья: молодежь чаще фиксирует свое счастье в детстве, средний возраст — во взрослении, старшие — в зрелых устойчивых периодах. Только 17,9% респондентов считают, что

пик их счастья приходится на настоящий момент; даже те, кто оценивают текущее счастье высоко, не обязательно считают, что это их самый счастливый жизненный этап. Позитивный образ будущего не всегда подкреплен уверенностью в его достижении, но поддерживает внутреннее ощущение фелицитарности.

Нелинейное социальное время все ярче проявляется в нелинейном времени счастья. Оно разбивается на разные модели счастья, на переходы одних форм счастья в другие, на одновременное проживание счастья сейчас и в предвкушаемом будущем, на осознание счастья в детстве как одновременно своего и уже неповторимого для меня сегодняшнего и т. п. Общество настойчиво требует от человека быть счастливым [Троцук 2021] и возлагает на него ответственность за свое счастье. Как и давление времени [Andersson et al. 2013], которое ощущается человеком как чувство дискомфорта и вынуждает думать об управлении временем (успеть побыть счастливым, выделить время для счастья), давление счастья может вызывать поиск механизмов обмена темпоральных ресурсов счастья на другие ресурсы для его достижения, а нехватка времени заставляет встраивать чувство счастья в любые виды социальной жизни, теперь для счастья не нужно отдельное время.

86

Нелинейные темпоральные стратегии счастья порождают множество форм и парадоксов счастья, выявленных в ходе исследования — конкретное счастье, нарастающее счастье, предвкушающее счастье, мимолетное счастье, поэтапное счастье, примиряющее счастье и др. «Быть счастливым» все больше становится принимаемым решением, а не спонтанным чувством. Парадоксы в восприятии счастья возникают как парадокс совмещения рациональных ожиданий с эмоциональным опытом, который переживается нелинейно и часто вне логики контроля, когда темпоральная природа счастья вступает в противоречие с реальностью личного опыта, культурными нормами и социальными обстоятельствами.

Поколения по-разному переживают, планируют и интерпретируют счастье не только как эмоцию, но и как **социально распределенный темпоральный ресурс, с которым** соотносят свое субъективное благополучие во временной перспективе. Молодежь в большей степени ориентирована на будущее: для них счастье — это не столько результат уже достигнутого или сопоставление с прошлым, сколько состояние ожидания, настрой на еще не наступившие события, которые должны принести максимум эмоций. Такой образ счастья формируется на базе интенсивных пиковых переживаний, идеализируемого детства и уверенности, что «все главное — впереди». Отсюда — доминирование моделей предвкушающего и нарастающего счастья, восприятия жизни как череды «вау-моментов». Однако эта установка нередко сочетается с фрустрацией:

интенсивность проживаемых эмоций и уровень счастья не соответствуют высоко заданным ожиданиям. Поколение 25–40 лет демонстрирует стремление сбалансировать представления о счастье как о процессе и как о результате. Для этой группы характерно восприятие счастья как управляемой категории — того, что можно «создать» через цели, усилия и достижения. Счастье становится одним из элементов жизненного планирования и карьерных стратегий, а не исключительно эмоциональным фоном. Модели «конкретного счастья» поддерживаются сохранением установки на нарастающее во времени счастье. Это поколение сталкивается с парадоксами, описываемых в метафорах: ощущение мимолетности достигнутого, необходимость постоянно подтверждать успех, перманентный поиск «следующей ступени», счастье как путь и сопротивление информационному давлению. У поколения 41–60 лет счастье часто опирается на прошлое, воспринимается как обобщенный, интегративный опыт. В фокусе оказываются устойчивые состояния, связанные с гармонией, принятием, ретроспективной переоценкой пройденного. Для этой группы более характерны модели поэтапного счастья, в которых каждый отрезок жизни оценивается через уникальные критерии, не всегда поддающиеся сравнению. Снижается значимость интенсивности эмоций, на первый план выходит длительность проживания счастья как фона, «потока» или состояния внутренней стабильности.

87

При реализации исследования не в полной мере удалось найти подтверждение двум гипотезам. Во-первых, о наличии влияния текущей внешнеполитической ситуации в России на вынужденные модели «самозапрета» на личное счастье до окончания конфликтов; нарративы не позволили в полной мере раскрыть потенциал ограничивающего давления, однако зафиксированы отдельные формулировки, в которых личное счастье откладывается или ставится под сомнение до наступления «больших сдвигов». Во-вторых, гипотеза о трансформации представлений о счастье из статуса обязательной цели в модальность ожидания, не требующего фактической реализации. С одной стороны, эта идея прослеживается и может быть реконструирована в нарративах счастья как предвкушения, фона, сюрприза и пр., но с другой — безусловность ожидания роста счастья в будущем и стремление быть счастливым продолжают функционировать как культурная обязанность, пусть и с отсрочкой во времени.

То, как люди видят и используют время для достижения счастья, имеет вполне реальные материальные и социальные последствия, которые формируют и отражают отношения между человеком, группами, обществом и физической средой, тем самым влияя на переходы к устойчивому развитию и благополучию. Перспек-

тивы дальнейших исследований видятся в углубленном изучении темпорального благополучия (влиянии феноменов спешки, своевременности, горизонта планирования на ощущение счастья), а также постановке вопроса о временных рамках для сравнительного сопоставления уровня и моделирования критериев счастья.

## Финансирование / Funding

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 24-28-00617, <https://rscf.ru/project/24-28-00617/>.

The research was funded by the Russian Science Foundation No. 24-28-00617, <https://rscf.ru/project/24-28-00617/>.

## Список источников / References

Адорно Т. В. (2011) *Негативная диалектика*. Москва: Академический проект. EDN: QXBGWL

— Adorno T. V. (2011) *Negative dialectics*. Moscow: Academic project. — in Russ.

88

Амбарова П. А. (2015) Темпоральные ресурсы волонтерства. *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки*, 3(39): 150–158. EDN: UYZVVN

— Ambarova P. A. (2015) Temporal resources of volunteerism. *Vestnik of Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod. Series: Social Sciences*, 3(39): 150–158. — in Russ.

Байбурин А. К., Пиир А. М. (2008) Счастье по праздникам. *Антропологический форум*, (8): 227–258. EDN: KCKGIX

— Bayburin A. K., Piir A. M. (2008) Happiness on holidays. *Anthropological Forum*, (8): 227–258. — in Russ.

Головашина О. В. (2016) Темпоральность в исследованиях социального: конструирование времени и временем. *Философия и общество*, 3(80): 42–56. EDN: WNIBXR

— Golovashina O. V. (2016) Temporality in studies of social phenomena: constructing of time and by time. *Philosophy and Society*, 3(80): 42–56. — in Russ.

Гончарова О. О. (2019) Счастье для всех: забытый концепт или новое основание социального порядка? *Социология власти*, 31(4): 185–209. EDN: RVINIS. <https://doi.org/10.22394/2074-0492-2019-4-185-209>

— Goncharova O. O. (2019) Happiness for All: A Forgotten Concept or a New Foundation of Social Order? *Sociology of Power*, 31(4): 185–209. — in Russ.

Карадже Т. В. (2022) Темпоральность как динамическая характеристика изменений социальной системы. *Локус: люди, общество, культуры, смыслы*, 13(2): 130–143. EDN: RPBHPL. <https://doi.org/10.31862/2500-2988-2022-13-2-130-143>

— Karadzhe T. V. (2022) Temporality as a dynamic characteristic processes and changes in the social system. *Locus: People, Society, Culture, Meanings*, 13(2): 130–143. — in Russ.

Козлова О. Д. (2013) Концепция «счастье как принуждение»: Паскаль Брюкнер и Мартин Паж. *Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики*, 3-2(29): 132-134. EDN: PUUYDR

— Kozlova O. D. (2013) Conception «happiness as compulsion»: Pascal Bruckner and Martin Page. *Historical, Philosophical, Political and Law Sciences, Culturology and Study of Art. Issues of Theory and Practice*, 3-2(29): 132-134. — in Russ.

Козырева П. М., Смирнов А. И. (2017) Счастье осмысленное и спонтанное. *Социологическая наука и социальная практика*, 4(20): 65-91. EDN: YMAEQF. <https://doi.org/10.19181/snsp.2017.5.4.5520>

— Kozyreva P. M., Smirnov A. I. (2017) Conscious and Spontaneous Happiness. *Sociological science and social practice*, 4(20): 65-91. — in Russ.

Лопандин К. В. (2023) Восприятие счастья в период пандемии у людей разного возраста. *Общество: социология, психология, педагогика*, 5(109): 64-71. EDN: RLJOWO. <https://doi.org/10.24158/spp.2023.5.8>

— Lopandin K. V. (2023) Perceptions of Happiness during the Pandemic in People of Different Ages. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, 5(109): 64-71. — in Russ.

Николай Ф. В. (2024) Культурная история и социальные исследования счастья (обзор). *Новое литературное обозрение*, (5): 292-303. EDN: JDMJEY. [https://doi.org/10.53953/08696365\\_2024\\_189\\_5\\_292](https://doi.org/10.53953/08696365_2024_189_5_292)

— Nikolai F. V. (2024) Cultural history and social studies of happiness (survey). *New Literary Observer*, (5): 292-303. — in Russ.

Селигман М. Э. П. (2006) *Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни*. Москва: София. EDN: QXQLET

— Seligman M. E. P. (2006) *The New Positive Psychology: A Scientific Perspective on Happiness and Meaning in Life*. Moscow: Sofia. — in Russ.

Троцук И. В. (2021) Как возможна социология эмоций, и что она дает для понимания счастья и справедливости. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология*, 21(3): 610-622. EDN: CFBBZH. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2021-21-3-610-622>

— Trotsuk I. V. (2021) How is the sociology of emotions possible, and what does it provide for understanding happiness and justice. *Bulletin of RUDN University. Series: Sociology*, 21(3): 610-622. — in Russ.

Andersson D., Nässén J., Larsson J., Holmberg J. (2013) Temporal well-being: a central dimension of sustainable lifestyles? *Conference paper presented at the SCORAI 2013 Conference: The Future of Consumerism and Well-Being in a World of Ecological Constraints, The Sustainable Consumption Research and Action Initiative SCORAI*. Worcester, USA.

Ballas D. (2013) What makes a «happy city»? *Cities*, (32): 539-550. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2013.04.009>

Boehm J. K., Lyubomirsky S. (2012) The Promise of Sustainable Happiness. In Lopez S. J., Snyder C. R. (eds.) *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2nd edn: 667-678. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0063>

Chang A., Nguyen L. T. (2011) The mediating effects of time structure on the relationships between time management behaviour, job satisfaction, and psychological well-being. *Australian Journal of Psychology*, 63(4): 187-197. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2011.00008.x>

Cloutier S., Pfeiffer D. (2015) Sustainability Through Happiness: A Framework for Sustainable Development. *Sustainable Development*, 23(5). <https://doi.org/10.1002/sd.1593>

Fu Z., Chan L. (2019). New Impression of Beijing Hutongs: A Microscale Urban Emotion Measurement Method. In Rau P.L. (eds.) *Cross-Cultural Design. Culture and Society*. HCII 2019. Lecture Notes in Computer Science, (11577). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-22580-3\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-22580-3_10)

Helliwell J. F., Huang H., Norton M. B., Wang S. (2019). Happiness at Different Ages: The Social Context Matters. In Rojas M. (ed.) *The Economics of Happiness*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-15835-4\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-030-15835-4_20)

Hudson N. W., Lucas R. E., Donnellan M. B. (2020) Are we happier with others? An investigation of the links between spending time with others and subjective well-being. *J Pers Soc Psychol*, 119(3): 672-694. <https://doi.org/10.1037/pspp0000290>

Humphrey A., Forbes-Mewett H., Bliuc A.-M. (2023). «I Just want to be Happy»: An Exploration of the Aspirations, Values, and Psychological Wellbeing of Australian Young People. *Emerging Adulthood*, 11(3): 572-580. <https://doi.org/10.1177/21676968221138638>

90

Kumalasari A. D., Karremans J. C., Dijksterhuis A. (2022) Do people choose happiness? Anticipated happiness affects both intuitive and deliberative decision-making. *Curr Psychol*, (41): 6500-6510. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01144-x>

Kushlev K., Radosic N., Diener E. (2022) Subjective Well-Being and Prosociality Around the Globe: Happy People Give More of Their Time and Money to Others. *Social Psychological and Personality Science*, 13(4): 849-861. <https://doi.org/10.1177/19485506211043379>

Martin M. W. (2008) Paradoxes of happiness. *J Happiness Stud*, (9): 171-184. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9056-3>

Martínez-Falcó J., Marco-Lajara B., Sánchez-García E., Millan-Tudela L. A. (2023) The scientific knowledge structure of happiness management in the business sphere: an exploratory bibliometric review. *Journal of Management Development*, 42(6): 483-500. <https://doi.org/10.1108/JMD-03-2023-0069>

Nikunen M., Korvajärvi P. (2022) Being positive, being hopeful, being happy: Young adults reflecting on their future in times of austerity. *European Journal of Cultural Studies*, 25(3): 824-842. <https://doi.org/10.1177/1367549420935901>

Przepiorka A., Sobol-Kwapinska M. (2021) People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *J Happiness Stud*, (22): 113-126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>

Rau H. (2015) Time Use and Resource Consumption. In James D. Wright (ed.) *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition), Elsevier: 373-378. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.91090-0>

Uzma A., Zaman N. I. (2014) Optimism as a predictor of life satisfaction among Pakistani university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 13(2).

Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999) Putting time in perspective: A valid reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6): 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

## Об авторе / About the author

*Абрамова Софья Борисовна* — кандидат социологических наук, доцент кафедры прикладной социологии Уральского гуманитарного института Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург. Научные интересы: социология города, гражданский активизм, социология эмоций.

<https://orcid.org/0000-0003-4010-8406>. E-mail: [s.b.abramova@urfu.ru](mailto:s.b.abramova@urfu.ru).

*Sofya B. Abramova* — Candidate of Sciences (Sociology), Associate Professor, Department of Applied Sociology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg. Research interests: urban sociology, civic activism, sociology of emotions.

<https://orcid.org/0000-0003-4010-8406>. E-mail: [s.b.abramova@urfu.ru](mailto:s.b.abramova@urfu.ru).