

**Научная статья**

УДК 316.4

<https://doi.org/10.18522/26585820.2024.2.7>

EDN NDZBXR

**Счастье сейчас или потом: индикаторы отложенного счастья****Софья Б. Абрамова<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,  
г. Екатеринбург, Россия  
e-mail: s.b.abramova@urfu.ru

**Марина В. Валеева<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,  
г. Екатеринбург, Россия  
e-mail: m.v.shcherbakova@urfu.ru

**Аннотация**

**Введение.** Описываются тренды исследования категории счастья в разных научных направлениях. Особое внимание уделяется возможностям изучения данной категории в социологии. Обозначен исследовательский интерес, который направлен на изучение феномена отложенного счастья.

**Теоретическая часть.** Концептуализируется категория отложенного счастья через анализ различных контекстов понимания данного термина. Описывается его связь с понятием «синдром отложенной жизни», уделяется внимание рассмотрению опыта отечественных и зарубежных авторов в определении феномена отложенного счастья. Однако подчеркивается, что в настоящее время отсутствует единое определение данного понятия. В связи с этим обозначается потребность систематизации признаков и индикаторов отложенного счастья.

**Методика.** Данные, представленные в статье, получены в ходе авторского социологического разведывательного исследования, реализованного посредством серии нарративных интервью. Объектом исследования выступили мужчины и женщины, представители разных поколенческих групп, проживающие в городах разного типа (малые, большие, мегаполисы) ( $n = 12$ ).

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования позволили проявить важное противоречие: многие задачи и решения, которые люди принимают в повседневной жизни, направлены на максимизацию счастья, однако другие установки и ожидания этих людей формируют модели откладывания счастья на будущее. В ходе эмпирического исследования разработана система индикаторов отложенного счастья, а также выделены ключевые отличительные признаки отложенного счастья от синдрома отложенной жизни. Дано авторское определение отложенного счастья. Показаны различия в представлениях об отложенном счастье у представителей трех поколенческих групп.

**Ключевые слова:** счастье; отложенное счастье; синдром отложенной жизни; установка на счастье; фокусные цели.

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

**Для цитирования:** Абрамова С.Б., Валеева М.В. (2024). Счастье сейчас или потом: индикаторы отложенного счастья. *Caucasian Science Bridge*, 7 (2), с. 80–92. <https://doi.org/10.18522/2658-5820.2024.2.7>.

**Happiness now or later: indicators of delayed happiness****Sofya B. Abramova<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia,  
e-mail: s.b.abramova@urfu.ru

**Marina V. Valeeva<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia,  
e-mail: m.v.shcherbakova@urfu.ru

**Abstract**

**Introduction.** The trends in research into the category of happiness in various scientific fields are described. Particular attention is paid to the possibilities of studying this category in sociology. Research interest is indicated, which is aimed at studying the phenomenon of delayed happiness.

**Theoretical part.** The category of delayed happiness is conceptualized through an analysis of various contexts of understanding this term. Its connection with the concept of “delayed life syndrome” is described, attention is paid to the consideration of the experience of domestic and foreign authors in defining the phenomenon of delayed happiness. However, it is emphasized that currently there is no single definition of this concept. In this regard, there is a need to systematize the signs and indicators of delayed happiness.

**Methods.** The data presented in the article were obtained during the author’s sociological intelligence research, carried out through a series of narrative interviews. The objects of the study were men and women, representatives of different generational groups, living in cities of different types (small, large, megacities) ( $n = 12$ ).

**Results and its discussion.** The results of the study revealed an important contradiction: many of the tasks and decisions that people make in everyday life are aimed at maximizing happiness, but other attitudes and expectations of these people shape the patterns of postponing happiness for the future. In the course of an empirical study, a system of indicators of delayed happiness was developed, and the key distinguishing features of delayed happiness from the delayed life syndrome were identified. The author’s definition of delayed happiness is given. Differences in ideas about delayed happiness among representatives of three generational groups are shown.

**Keywords:** happiness; delayed happiness; delayed life syndrome; setting for happiness; focal goals.

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

**For citation:** Abramova S.B., Valeeva M.V. (2024). Happiness now or later: indicators of delayed happiness. *Caucasian Science Bridge*, 7 (2), p. 80–92. <https://doi.org/10.18522/2658-5820.2024.2.7>.

**Введение**

На сегодняшний день исследования счастья преимущественно сосредоточены в области психологии. Однако другие научные направления проявляют все больший интерес к распространению методологических возможностей педагогики, экономики, философии, культурологи на изучение счастья и его проявлений в современном обществе.

Не стала исключением и социология. Рассматривая счастье как один из показателей социального развития (Полюшкевич, 2021), социология включает в свое предметное поле проблемы неравенства счастья в социальных группах, социальные факторы роста счастья, счастье как системный индикатор взаимодействия всех сфер общества и др. Всемирный отчет о счастье 2022 г. содержит анализ публикаций в базе данных Web of Science с ключевыми словами «счастье», «субъективное благополучие» и близкими по значению. С 2010 г. фиксируется значительный рост публикаций вне психологических и экономических рубрик, включая и социологические статьи (World Happiness Report..., 2022). Несмотря на это, положение российской социологии эмоций оценивается как маргинальное (Троцук, 2021): число конференций и публикаций по тематике счастья уступает опыту зарубежных коллег. Эта ситуация требует дополнительных усилий по институционализации социологического подхода к изучению эмоций, в том числе счастья.

Одним из актуальных исследовательских направлений выступает определение системы факторов, детерминирующих состояние счастья или его отсутствия. Усилия ученых направлены на выявление объективных и субъективных факторов, психологических, социальных, экономических детерминант, определяющих ощущение счастья, его интенсивность, длительность и пр. В этом контексте наш исследовательский интерес направлен на изучение феномена отложенного счастья. Целью работы выступает теоретико-методологическое рассмотрение и эмпирический анализ отложенного счастья, выделение индикаторов, способных выявить как открытый, так и латентный характер проявления установки на отложенное счастье.

### Теоретический обзор

Понятие отложенного счастья только входит в научный оборот. Для его концептуализации важно определить, на какие научные термины оно опирается.

В первую очередь прослеживается связь с понятием «синдром отложенной жизни» (СОЖ). Этот термин введен В.П. Серкиным (Быкова, 2015) и не имеет прямого устоявшегося аналога в англоязычной литературе. СОЖ – это сценарий, в рамках которого добивающийся чего-либо человек ведет образ жизни, ограниченный требованиями продвижения к цели. Этот синдром имеет ряд признаков: наличие «точки отсчета»; настоящая жизнь (или жизнь «после») представляется гораздо лучше и полнее, чем жизнь «до»; будущее не видится структурированно; синдром длится более 10 лет; такой образ жизни воспринимается человеком как нормальный.

Постепенно понятие СОЖ стало получать дополнительные контексты. Так, Е.В. Найденова (2022) делает акцент на том, что личность рассматривает свою жизнь как благополучную и счастливую в той мере, насколько она получает удовольствие от повседневных аспектов жизни, поддерживает позитивный образ себя и своих достижений. Поскольку СОЖ связан с нарушением именно этих аспектов, то правомерно возникает отложенное счастье, которое можно рассматривать и как следствие СОЖ, и как его причину. Отсюда важным вопросом становится возможность переноса признаков СОЖ на феномен отложенного счастья или выстраивания определенных границ между этими понятиями.

Во-вторых, выстраивается содержательная линия к понятию счастья и его социологической концептуализации. Соглашаясь с многозначностью и размытостью понятия счастья в социальных науках (Долгов, 2020), обозначим два наиболее значимых для нашего исследования аспекта. Подход Р. Инглхарта определяет счастье через два показателя: удовлетворенность (как рациональное ощущение соответствия происходящего ожиданиям) и эмоциональное состояние (ощущение конкретного момента). Это требует поиска эмпирически измеряемых индикаторов счастья, что и становится фокусом данной работы. Второй аспект связан с теорией социального конструирования, где счастье определяется как социальный конструкт, формируемый с учетом культуры, идеологии, коллективных представлений. В частности, в теории социального сравнения счастье есть результат восприятия жизни как таковой и стандарта/ожидания того, какой должна быть жизнь, что предполагает возможность откладывания счастья до момента исчезновения расхождения в этом сравнении.

Исследование L. E. Park с коллегами (Happiness – To enjoy..., 2023) поставило проблему счастья под дополнительным углом рассмотрения, выделив две модели отношения к счастью: как к мимолетному состоянию, которое надо успеть поймать и насладиться, и как к инвестициям – в этом случае жертвование возможностями сейчас будет способствовать большему счастью в будущем. Вторая модель поддерживает отложенное счастье и позволяет сопоставить заботу о будущем счастье с другими отложенными моделями, направленными на улучшение будущего, – вклад денег на счет для получения процентов, вклад в здоровье для обеспечения долгой жизни, вклад в образование для повышения своей стоимости на рынке труда в будущем и др.

Модель отложенного счастья в качестве базового ядра предполагает наличие у человека представления о некоем событии в будущем, после которого его жизнь существенно изменится к лучшему. В.П. Серкин выделял в качестве ядра «северного сценария» переезд в благоприятный климат. Экстраполяция этого сценария на другие варианты поворотного события позволяет выстраивать типологизацию СОЖ и выделять декретный сценарий (Сафина, 2019), сценарий достижения важной цели, ипотечный сценарий и др.

Этому поворотному событию человек придает особое значение, оно становится сверхценностью. Зарубежные авторы используют понятие фокусных целей (focal goals) – это мысленные представления о желаемых конечных состояниях или результатах, которые требуют вложения сил, времени и ресурсов, но обеспечат долгосрочное благополучие и ощущение счастья (A theory..., 2002). В этом ключе E. Higgins (1997) различает цели продвижения, достижение которых вызывает чувство счастья и гордости, а недостижение – чувство грусти и уныния, а также профикальные цели, достижение которых приводит к спокойствию и расслаблению, а недостижение вызывает напряжение и волнение. Фокусные цели могут конкурировать как с важными, но контекстно-зависимыми, нефокусными целями, так и с сиюминутными желаниями человека. Отложенное счастье приводит к перераспределению ресурсов в пользу фокусных целей (целей продвижения) и к жертвованию текущими потребностями.

В настоящее время исследования отложенного счастья проводятся в незначительном количестве. Отсутствие единой научной концептуализации данного понятия проявляется в стремлении авторов каждого исследования выделить эмпирические индикаторы, наиболее достоверно указывающие на присутствие установок на отложенное счастье.

Так, исследователи в Австралии назвали синдромом отложенного счастья тенденцию проводить долгие часы на не приносящей удовлетворение работе, при этом часто испытывая чувство вины за пренебрежение отношениями с семьей и друзьями (Breakspear, 2004). В повседневную жизнь проникает тревожность и вытесняет другие эмоциональные состояния (Артамонова, 2023).

N. Peart указывает на синдром «Я буду счастлив, когда...» как на очень распространенное явление в обществе, основанном на достижении финансового успеха и карьеры. Ключевыми признаками выступают восприятие успеха как конечного результата (а не образа жизни), ожидание награды и самореализации только после полного достижения успехов в карьере, отношениях и т.п., а также повседневная жизнь по строгому плану, списку дел, которые необходимо переделать для достижения счастья (Why Repeatedly..., 2019).

В исследовании Ю.А. Костылевой и В.П. Серкина (2022) происходит разделение понятия цели и мечты, где поворотным моментом выступает именно мечта. Только осуществление мечты сделает участников исследования счастливыми. Авторы выдвигают предположение о первичности сценария отложенного счастья, когда именно наличие мечты заставляет постоянно откладывать полноценное проживание жизни на потом: цели могут реализовываться, но не расцениваться как реализация мечты. Этому образу будущей мечты противопоставляется актуальное «сегодня» – черновая жизнь уставшего, тревожного человека со множеством обязанностей.

Еще один контекст отложенного счастья раскрывается в сценарии «жизнь как предисловие». В.Н. Дружинин (2005) связывает его с социальным взрослением, когда система социального продвижения создана для компенсации биологической инволюции человека как организма. Социальные возможности, а с ними и счастье должны возрастать по мере роста числа биологических болезней. Данное обстоятельство повышает наш исследовательский интерес к выявлению поколенческих контекстов в проявлении феномена отложенного счастья.

Таким образом, прослеживается определенная лакуна в выявлении и систематизации признаков отложенного счастья, что актуализирует задачи данного исследования.

### Методы

Весной 2024 г. было проведено разведывательное эмпирическое исследование с целью выявления ключевых индикаторов отложенного счастья – характеристик, определяющих представления и модели отложенного счастья у представителей разных поколений. Исследование было проведено методом нарративного интервью, который позволяет выявить субъективные явные и неявные представления о заданной проблеме. Средняя продолжительность интервью составила 35–40 минут.

Объектом исследования выступили представители разных поколений, проживающие в городах разного типа ( $n = 12$ ). В качестве отборочных признаков выбраны: пол (пять мужчин и семь женщин); возраст (четыре информанта в возрасте 18–24 года, три – в возрасте 25–40 лет, пять – 41–60 лет); тип города проживания (два информанта из малого города Свердловской области, два из среднего, четыре из областного центра – Екатеринбурга, два из столичных городов – Москвы и Санкт-Петербурга). При отборе информантов ставилась задача представить различные социально-демографические группы, поэтому также учитывалась занятость (сфера деятельности) и семейное положение. Скрининг по целевым характеристикам участников не был предусмотрен, поскольку исследование носило разведывательный характер и проводилось в условиях отсутствия знания о целевых признаках исследуемого феномена.

### Результаты исследования

Для раскрытия феномена отложенного счастья и выявления его индикаторов были предприняты последовательные шаги. В первую очередь было рассмотрено общее представление информантов о счастье. Вне зависимости от возраста счастье информантами понимается как комбинация здоровья, спокойствия, благополучия и отсутствия жизненных проблем: *«Счастье – это когда все складывается»* (муж., 55 лет). Но важно отметить, что зачастую информанты отмечали, что ощущение счастья связано не только с собственным благополучием, но и с благополучием близких людей: *«Счастье – это когда ты встаешь по утрам и понимаешь, что все твои близкие люди живы, здоровы, с ними все хорошо, они ни в чем не нуждаются»* (муж., 22 года).

В то же время можно отметить, что главным различием у представителей разных поколений является понимание счастья через призму родительства. У респондентов молодого возраста не встречается упоминание детей при ответе на вопросы о понимании счастья. В свою очередь, люди среднего и старшего возраста зачастую указывали, что их собственное счастье зависит от того, счастливы ли их дети, что с ними происходит, а также от того, как дети оценивают жизнь родителей.

Интересным видится тот факт, что идея «жизни в моменте» зачастую остается непонятной для представителей старшей возрастной категории, они воспринимают эту концепцию со скепсисом, удивлением: *«Как можно каждый день быть счастливым?!»* (муж., 55 лет), тогда как люди более молодого возраста воспринимают эту идею с большим принятием: *«Я сама живу моментом во многих ситуациях»* (жен., 22 года).

Особо отметим, что информанты старше 40 лет неоднократно повторяли мысль об изменчивости понимания счастья с возрастом: *«Его понимание менялось на протяжении всей жизни в зависимости от каких-то периодов. Сейчас счастье – это когда в твоей семье, в твоём окружении нет негативных сенсаций»* (муж., 55 лет); *«Счастье с возрастом меняется. Счастье – результат твоей жизни»* (жен., 57 лет). Таким образом, с возрастом понимание счастья все больше становится связанным с успехом, комфортом и благополучием близких, нежели с личными потребностями и достижениями.

Отталкиваясь от понимания базисного ядра феномена отложенного счастья как присутствия сверхценностного поворотного события, прежде всего мы постарались выделить наличие и описание фокусных целей в жизни наших информантов. Таким образом, первым индикатором отложенного счастья является представление человека о каких-то поворотных моментах, наступление которых, по его мнению, значительно улучшит жизнь. Здесь можно выделить некоторые особенности представлений информантов разных возрастных групп. К примеру, для участников самого молодого возраста ожидаемыми событиями, после которых жизнь станет счастливее, является появление в жизни любви, отношений (*«Для действительно ощущения какой-то частички счастья внутри мне не хватает личных отношений»* (жен., 22 года)) и окончание вуза (*«Я должен закончить вуз, и моя жизнь должна стать намного лучше»* (муж., 22 года)). Также у информантов младшего и среднего возраста в интервью встречались рассуждения по поводу ожидания улучшения в физическом самочувствии и здоровье, роста уверенности при трудоустройстве, периода отдыха при нужном количестве денег и т.д. Информанты старшего возраста связывали ожидания со сменой статуса (*«Вот как на пенсию мы выйдем»* (муж., 59 лет)) или говорили о том, что уже не ждут такого момента (*«Раньше я ждала этого момента, что когда меня возьмут на новую должность, у меня поднимется зарплата, там я смогу реализовать свои планы. Но сейчас я не жду ничего, что бы улучшило мою жизнь»* (жен., 51 год)).

Вторым индикатором отложенного счастья можно считать жертвование возможностями сейчас как проявление инвестиции в будущее и перераспределение ресурсов на фокусные цели. Проявление данного индикатора можно замерить посредством наличия практики откладывания вещей (красивой посуды, одежды и пр.) до «лучшего момента». Стоит отметить, что такая модель не свойственна людям молодого и среднего возраста: *«Нет, у меня такого нет. У меня все, если самое лучшее, то я это надеваю прямо сейчас»* (жен., 29 лет), однако они обозначают, что примеры откладывания вещей до «лучших времен» наблюдают у своих родителей и старших родственников: *«Ну да, в моей семье такое присутствует... Моя мама, которой я дарю, например, просто тушь, она ее все равно сразу не откроет»* (жен., 22 года). У информантов более старшего возраста различия в этом аспекте прослеживаются в гендерном разрезе: мужчинам данной категории не свойственно откладывать и ждать подходящего случая, женщинам же – наоборот. Женщины, как правило, чаще чувствуют себя связанными с контекстом и атмосферой. Они могут ожидать особого случая или настроения, чтобы насладиться красивой посудой или одеждой: *«У меня столько лежит на полках и ждет своего момента. Очень много»* (жен., 51 год), в то время как мужчины, склонные к более прагматичному подходу, могут использовать предметы без ожидания особого момента: *«Нет, у меня вообще нет такой темы, чтобы я что-то купил и это где-то лежало и на меня не работало»* (муж., 55 лет). В целом отметим, что поведенческий паттерн «надежды на лучшую жизнь» связан с особенностями воспитания советского периода, когда нужно было думать о завтрашнем и послезавтрашнем дне, и молодежи, как правило, не свойственно откладывать вещи до «лучшего момента».

Сюда же можно отнести отказ от общения с близкими / развлечений / отдыха ради достижения какой-то глобальной цели. Отметим, что во всех возрастных категориях информанты подтверждали, что такого рода отказы есть в их жизни, и основное поколенческое различие заключается в определении этой самой глобальной цели, которая связана со сферой жизненных интересов и приоритетов. Так, молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет отказывались от моментных удовольствий в пользу

самореализации или обучения: *«Отказывался от свободного времени. Это как будто бы какая-то инвестиция в себя»* (муж., 22 года), а представители среднего и старшего поколения основной причиной называли карьерный рост и поиск подходящего места работы: *«Когда я готовился перейти на тестировщика, я много времени на это убил, мало гулял, чтобы поскорее во все это влиться»* (муж., 35 лет). Вместе с этим некоторыми информантами отмечалось, что иногда они откладывают различные начинания в ожидании более благоприятных условий: *«Мы не были уже давно на отдыхе за границей. И мы постоянно это откладываем»* (муж., 55 лет).

Третий индикатор связан с отказом человека от своих интересов в пользу других людей. Данный индикатор, как и предыдущий, связан с фокусными целями человека, однако в данном случае они ориентированы не на себя, а на других. Чаще всего информанты упоминали о жертвовании своими интересами ради своих близких, как правило – детей (*«Я точно знаю, что я жертвовал временем, финансами, своими какими-то удовольствиями»* (муж., 55 лет)), супругов (*«Я дал своей жене возможность учиться, пожертвовал скоростью увеличения наших финансов»* (муж., 35 лет)), родителей (*«Я пожертвовала личными интересами ради комфорта мамы, ее сестер»* (жен., 22 года)). Таким образом, представители старшего и среднего поколения чаще обозначали, что жертвовали своими финансовыми интересами, а представители младшего поколения, как правило, упоминали время и принципы.

Далее – четвертый индикатор, который основан на наличии у человека сниженной самооценки и сравнении себя с другими не в свою пользу. Человек может оценивать свою жизнь через призму чужого успеха и делать выводы о том, что он недостоин счастья, недостаточно делает, чтобы быть счастливым, его успехи меньше и не обеспечивают ему счастье как у других. Отметим, что информанты склонны сравнивать себя и свою жизнь с другими: *«Сравниваю. Потому что в информационном потоке невозможно не видеть, как живут другие. Невозможно чего-то не хотеть, что есть у других»* (муж., 35 лет); *«Я вижу, как другие путешествуют, я тоже хочу путешествовать, потому что я вижу, как им хорошо, и я уверена, мне будет хорошо тоже»* (жен., 22 года). Но тем не менее даже в сравнении большинство людей старается не забывать о невидимой для них стороне чужой жизни с проблемами и трудностями: *«Раньше очень много сравнивал, потом невероятным образом оказалось, что у всех есть проблемы, о чем я не догадывался»* (муж., 20 лет). Таким образом, сравнение себя с другими может быть определенным барьером для достижения собственного счастья. Но иногда информанты говорили о сравнении себя с другими только для того, чтобы становиться лучше. Создается даже своеобразная копилка идей для будущего счастья: *«Насмотрелась я рилсов про то, как все съездили во все страны Европы. Ну что ж, я буду счастлива, когда я тоже туда попаду. Но это не значит, что я несчастлива сейчас. И я не против, чтобы пополнять список того, что могло бы еще больше сделать меня счастливой»* (жен., 22 года). В связи с этим можно заключить, что сравнение своей жизни с жизнью других, по мнению представителей разных поколений, воспринимается, скорее, как негативное явление, так как информанты подчеркивали, что стараются выйти из состояния сравнения и сфокусироваться на своих целях, возможностях и приоритетах: *«Продолжительный промежуток времени я постоянно ориентировался на мнение окружающих. Но сейчас считаю, что человек, который ориентируется на мнение окружающих, не может быть счастливым»* (муж., 22 года).

Пятым индикатором отложенного счастья выступает отсутствие удовольствия от повседневных аспектов жизни. В нашем исследовании, рассуждая о том, что делает их счастливыми, информанты-женщины давали конкретный и прямой ответ, к примеру: *«Вкусная еда, любимый человек рядом»* (жен., 22 года), мужчины же чаще

выбирали стратегию пространных рассуждений о неопределенности контекста счастья: *«Сам день. Надо уметь наслаждаться этим днем»* (муж., 35 лет). В целом отметим, что не все информанты могут радоваться простым, повседневным вещам и испытывать от этого ощущение счастья, кто-то отмечал, что еще только учится этому: *«Я просыпаюсь каждый день с хорошим настроением, как-то пытаюсь настроить себя мысленно»* (муж., 22 года).

Шестой индикатор отложенного счастья связан с мечтами о счастливом будущем. Делясь своими мыслями и ожиданиями о будущем счастье, информанты разных возрастных групп немного разошлись во мнениях. Представители возрастной группы от 18 до 24 лет обозначали значимость работы, построения карьеры и финансового достатка для достижения полного счастья: *«Просто добиться всего того, что я хочу... в целом, все упирается в деньги»* (муж., 20 лет). Так, по мнению молодежи, посредством материальных благ они смогут позволить себе такие вещи, как, например, путешествия, и помогать родственникам. Часть информантов этой возрастной группы связывала достижение полного счастья с налаживанием личной жизни и построением семьи. Это подтверждается и данными опроса ВЦИОМ, по результатам которого одним из ключевых жизненных ориентиров молодежи является высокий уровень благополучия (64%) (Ценности молодежи, 2021). Представители средней возрастной группы (до 40 лет) чаще обозначали, что полное счастье недостижимо совсем (*«У меня такая концепция, что полностью счастливым человек не может быть»* (жен., 28 лет)), или, наоборот, говорили, что они счастливы прямо сейчас, в настоящий момент, несмотря на все жизненные невзгоды. Также информанты отмечали, что важно научиться радоваться мелочам, видеть их в тех вещах, которые тебя окружают. Наконец, в старшей возрастной группе отмечали, что счастье неизбежно постижимо через преодоление трудностей. В целом можно сказать, что представления людей разных поколений о том, что нужно сделать для достижения полного счастья, различны. В молодом возрасте звучат конкретные вещи: деньги, любовь, путешествия, работа. Представители среднего возраста сталкиваются с экзистенциальным кризисом и находятся в поиске ответа на данный вопрос – именно с этим можно связать противоположность в ответах респондентов.

В этом контексте хотелось бы сказать о соотношении категорий «оптимизм» и «счастье». С.Л. Соловьева (2009) подчеркивает, что большинство исследователей рассматривает оптимизм как одну из ключевых составляющих счастья. Оптимизм может быть определен как обобщенное ожидание того, что будущие события окажутся позитивными. Таким образом, можно говорить, что оптимизм выступает предиктором счастья, но в отношении отложенного счастья оптимизм вытесняет счастье, становясь на его место.

Следующий индикатор – сожаление об упущенных возможностях. Состояние счастья опирается на представления человека о соответствии своих потребностей и притязаний на жизненный успех с оценкой возможностей, позволяющих его достигнуть (Козырева, Смирнов, 2017). Интересно, что однородности ответов по разным возрастным категориям нет. Часть информантов самой молодой группы говорила, что они сожалеют об упущенных возможностях, связанных с работой, учебой, отношениями с родителями и обстоятельствами личной жизни, но были и те, кто никаких сожалений не высказал. Представители группы от 25 до 40 лет чаще говорили о том, что сожалений не испытывают: *«Нет. Это же свершившийся факт, с этим живешь. Это уже пережито»* (жен., 29 лет), но один из информантов выразил сожаление в связи с упущенными возможностями относительно бизнеса. Представители старшей возрастной группы разделилась на два лагеря: половина не жалеет об упущенных

возможностях, так как просто не знают, какие возможности у них были, а другая половина связывает упущенные возможности с семейным счастьем: *«Я бы исправила только одно-единственное в своей жизни, о чем я вот жалею сейчас, – что я не родила четвертого ребенка»* (жен., 51 год), еще одна респондентка упоминала об упущенной возможности выйти замуж.

Восьмым индикатором отложенного счастья, на наш взгляд, выступает идея о достижении счастья через преодоление неких этапов, наступление каких-то возрастных или социальных этапов в жизни. Зачастую прослеживается мысль о достижении счастья через обретение ощущения спокойствия, избавления от суеты и повседневных забот, которое наступит на определенном этапе жизни: *«Я себя не отношу к людям, познавшим дзен. Я пока не могу еще до конца остановиться, выбиться из ритма беготни и суеты и наслаждаться»* (муж., 35 лет). В большей степени такие рассуждения свойственны информантам средней и старшей возрастной группы из крупных городов и мегаполисов: *«Чтобы ощутить счастье, хотелось бы избавиться от суеты. Мы, живущие в мегаполисе, мечтаем о каком-то уединении, тихом месте, там строить свое счастье. Но сначала нужно избавиться от этого шума в прямом и переносном смысле»* (муж., 55 лет). Более прагматично в этом контексте рассуждали молодые информанты, говоря о достижении счастья через решение каких-то четких задач: *«Счастье для меня – это достижение каких-либо целей»* (муж., 22 года).

Еще один индикатор феномена отложенного счастья связан со страхом не успеть побыть счастливым, прожить недостаточно счастливую жизнь. Здесь молодые информанты оптимистичны, как правило, считают себя однозначно заслуживающими счастья, полную его реализацию точно видят в будущем, наблюдают положительную динамику в своей жизни: *«Все самое счастливое и глобальное впереди, и я стремлюсь к этому»* (жен., 22 года). Информанты среднего возраста больше говорят о счастье как идущем процессе, считают себя счастливыми уже сейчас, страх прожить недостаточно счастливую жизнь для них остался в прошлом: *«Я думала так год назад. Я сидела в квартире одна и думала... я такой счастливой не буду никогда... но это ошибка мышления, потому что найдем! Получим!»* (жен., 28 лет). Представители старшей группы говорят уже о наступившем, случившемся счастье, но многие из них ожидают еще большего: *«Мы прожили счастливую жизнь, живем счастливую жизнь, и мы в ожидании жизни еще счастливее»* (муж., 59 лет).

Последний выделенный индикатор отложенного счастья основан на откладывании счастливой жизни из-за представлений о недостаточно хорошем времени, чтобы быть счастливым. Такая позиция может формироваться из-за различных обстоятельств (общественная трагедия, личный траур, кризис и пр.). Но, как выяснилось, информанты не связывают это именно с откладыванием счастья, а, скорее, говорят о страхе осуждения за трансляцию своего счастья в моменты общественного несчастья: *«Как раз мобилизация началась, а у меня юбилей был. И я подумала, что если бы меня вообще не поздравили – даже лучше бы было. Я прямо стеснялась, что у меня юбилей, а здесь такая вот ситуация кошмарная»* (жен., 57 лет); *«Это был день, когда произошел теракт в “Крокусе”. Я впервые пришла на тренировку по конному спорту. Мне невероятно понравилось. И это действительно очень странное ощущение, потому что ты находишься в состоянии прекрасном, счастливом, но при этом ты как будто бы не можешь сообщить миру о том, что вот ты счастлив»* (жен., 22 года). Но также отметим, что большинство информантов чаще говорили, что, несмотря на различные общественные несчастья, стараются фокусироваться на счастливых моментах, связанных с их личной жизнью: *«Если задумываться о том, что происходит вокруг, конечно, трудно оставаться полностью счастливой, потому что ты как будто*

*принимает ответственность на себя. Просто надо изменить отношение к этому. И надо всеми способами добиваться счастья» (жен., 22 года); «Наоборот, в позитивных мыслях должны рождаться идеи, как победить всеобщее зло» (муж., 20 лет); «Не надо думать о глобальном и пытаться страдать от чего-то глобального, поскольку ты сделаешь на своем месте, в своей семье что-то, что могло бы тебя сделать счастливее» (муж., 55 лет).*

### Заключение

Результаты исследования позволили проявить важное противоречие: многие задачи и решения, которые люди принимают в повседневной жизни, направлены на максимизацию счастья, однако другие установки и ожидания этих людей формируют модели откладывания счастья на будущее. Стремление к счастью сталкивается с убеждениями, не позволяющими чувствовать счастье в полной мере. Поскольку счастье признано ООН в качестве одной из важнейших общечеловеческих целей, важно понимать не только способы усиления позитива, но и способы преодоления негатива, в том числе эмоционального, в жизни людей. Эффективные стратегии смягчения социального напряжения, преодоления социальных страхов, решения проблем эмоциональных потрясений предполагают возможность выявления и объяснения таких феноменов, как отложенное счастье, обманутые ожидания и т.п.

Отложенное счастье в контексте нашего исследования может быть определено как склонность преодолевать недостаток счастья в настоящем, обращаясь к какому-то событию, вещи, проблеме в будущем, достижению или решению которых, как представляется, необходимо сделает человека счастливым. Данный феномен связан с неспособностью получать удовольствие от текущих событий и повседневной жизни, поскольку присутствует ожидание определенного момента или цели, до достижения которых чувствовать себя полностью счастливым нельзя. Такой сценарий может повторяться множество раз, формируя феномены упущенных возможностей и обманутых ожиданий.

Проведенные нарративные интервью позволили выделить систему индикаторов отложенного счастья из 11 показателей, которые могут быть объединены в три блока: привязка ощущения счастья к некоему событию в будущем, признание неполноты счастья в текущем моменте с одновременной убежденностью роста счастья в будущем и поиск путей, механизмов для увеличения счастья в будущем. На наш взгляд, ключевыми отличительными признаками отложенного счастья от синдрома отложенной жизни выступают следующие. Во-первых, нет полного принятия объективности, нормальности, естественности данного образа жизни, напротив, просматривается непринятие, поиск выхода из ощущения несчастья. Во-вторых, сложно определяется временная перспектива, не выделяется временного промежутка, на основании которого можно установить переход от целеполагания к синдрому: счастье может откладывать на завтра и на всю жизнь. В-третьих, отложенное счастье активно связывается с другими феноменами эмоциональной жизни – страхами, упущенными возможностями («потерянными Я»), обманутыми ожиданиями, боязнью не успеть быть счастливым, что делает его более эмоционально насыщенным и тем самым повышает его влияние на поведение, принятие решений, жизненные стратегии человека.

Таким образом, дальнейшие исследования феномена отложенного счастья представляются перспективным направлением социологического дискурса и методического поиска и могут быть направлены на выявление распространенности данного феномена в различных социальных общностях, описание моделей отложенного счастья, выявление социальных факторов, влияющих на формирование и поддержа-

ние отложенного счастья, а также определение социальных последствий распространения данного феномена.

### Литература

- Артамонова, Я.В. Теоретико-методологические основы исследования социальной тревожности / Я.В. Артамонова, Е.Н. Ульянова // *Caucasian Science Bridge*. – 2023. – Т. 6, № 3. – С. 10–22. – <https://doi.org/10.18522/2658-5820.2023.3.1>. – EDN XHNLCE.
- Быкова, И.А. Жизнь в ипотеке: психологические особенности / И. А. Быкова, В.П. Серкин // *Вестник Кемеровского государственного университета*. – 2015. – № 3–3. – С. 98–106. – EDN ULXBAJ.
- Долгов, А.Ю. Понятие счастья в социальной теории: классические и современные подходы к концептуализации / А.Ю. Долгов // *Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература*. – Сер. 11. Социология. – 2020. – № 3. – С. 11–30. – <https://doi.org/10.31249/rsoc/2020.03.02>. – EDN NGKKGQ.
- Дружинин, В.Н. Варианты жизни / В.Н. Дружинин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2005. – Т. 2, № 3. – С. 108–124.
- Козырева, П.М. Счастье осмысленное и спонтанное / П.М. Козырева, А.И. Смирнов // *Социологическая наука и социальная практика*. – 2017. – Т. 5, № 4. – С. 65–91. – <https://doi.org/10.19181/snsp.2017.5.4.5520>. – EDN YMAEQF.
- Костылева, Ю.А. Феноменология сценария и невроза отложенной жизни у линейных менеджеров / Ю.А. Костылева, В.П. Серкин // *Организационная психология*. – 2022. – Т. 12, № 1. – С. 201–227. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2022-12-1-201-227>.
- Найденова, Е.В. Влияние синдрома отложенной жизни на удовлетворенность жизнью личности / Е.В. Найденова // *Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология*. – 2022. – Т. 5, № 3. – С. 31–42. – <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-3-31-42>. – EDN UZBKRZ.
- Полюшкевич, О.А. (2021). Социальное измерение счастья / О.А. Полюшкевич // *Социология*. – 2021. – № 2. – С. 87–92. – EDN YSKBYU.
- Сафина, А.С. Краткий сценарий отложенной жизни: декретный сценарий / А.С. Сафина // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*. – 2019. – № 9. – С. 80–86. – EDN DIKLTW.
- Соловьева, С.Л. Психологическая концепция счастья и оптимизм / С.Л. Соловьева // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*. – 2009. – № 1–1. – С. 67–74. – EDN KVPXOB.
- Троцук, И.В. Как возможна социология эмоций, и что она дает для понимания счастья и справедливости / И.В. Троцук // *Вестник РУДН. – Сер. Социология*. – 2021. – Т. 21, № 3. – С. 610–622. – <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2021-21-3-610-622>. – EDN CFBBZH.
- Ценности молодежи // ВЦИОМ. – 2021. – 14 дек. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskie-obzory/cennosti-molodezhi>.
- A theory of goal systems / A.W. Kruglanski, J.Y. Shah, A. Fishbach [et al.] // *Advances in Experimental Social Psychology*. – 2002. – № 34. – P. 331–378. – [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(02\)80008-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80008-9).
- Breakspear, C. Getting a life: Understanding the downshifting phenomenon in Australia / C. Breakspear, C. Hamilton. – Canberra: Australia Institute, 2004. – 32 p.
- Happiness – To enjoy now or later? Consequences of delaying happiness and living in the moment beliefs / L.E. Park, K. Fujita, K. Naragon-Gainey [et al.] // *Emotion*. – 2023. – Vol. 23, № 1. – P. 138–162. – <https://doi.org/10.1037/emo0000850>.
- Higgins, E.T. Beyond pleasure and pain / E.T. Higgins // *American Psychologist*. – 1997. – Vol. 52, № 12. – P. 1280–1300. – <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280>.
- Why repeatedly saying “I’ll be happy when” could be holding you back in life and your career // *Oprah Daily LLC*. – 2019. – 14 March. – URL: <https://www.oprahdaily.com/life/work-money/a26797271/ill-be-happy-when-syndrome-cure/>.
- World Happiness Report 2022. Chapter 3. Trends in conceptions of progress and well-being. – URL: <https://worldhappiness.report/ed/2022/trends-in-conceptions-of-progress-and-well-being/>.

### References

- Artamonova Ya.V., Ulyanova E.N. Theoretical and methodological foundations of social anxiety research. *Caucasian Science Bridge*. 2023; 6(3):10–22. <https://doi.org/10.18522/2658-5820.2023.3.1>. (In Russ.)
- Breakspear C., Hamilton C. Getting a Life: Understanding the downshifting phenomenon in Australia. Canberra: Australia Institute; 2004. 32 p.

- Bykova I.A., Serkin V.P. (2015). Life with a mortgage: psychological features. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Kemerovo State University*. 2015; 3–3:98–106. (In Russ.)
- Dolgov A.Yu. Concept of happiness in social theory: Classical and contemporary approaches to its conceptualisation (Review). *Sotsial'nyye i gumanitarnyye nauki. Otechestvennaya i zarubezhnaya literatura. Ser. 11. Sotsiologiya = Social sciences and humanities. domestic and foreign literature. Series 11: Sociology*. 2020; 3:11–30. <https://doi.org/10.31249/rsoc/2020.03.02> (In Russ.)
- Druzhinin V.N. Life options. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2005; 2(3):108–124. (In Russ.)
- Higgins E.T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*. 1997; 52(12):1280–1300. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280>.
- Kostyleva Yu.A. Serkin V.P. (2022). Phenomenology of the scenario and neurosis of postponed life among line managers. *Organizatsionnaya psikhologiya = Organizational Psychology*. 2022; 12(1):201–227. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2022-12-1-201-227>. (In Russ.)
- Kozyreva P.M., Smirnov A.I. Happiness is meaningful and spontaneous. *Sotsiologicheskaya nauka i sotsial'naya praktika = Sociological science and social practice*. 2017; 5(4):65–91. <https://doi.org/10.19181/snsp.2017.5.4.5520>. (In Russ.)
- Kruglanski A.W., Shah J.Y., Fishbach A., Friedman R., Young Chun W., Sleeth-Keppler D. A theory of goal systems. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2002; 34:331–378. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(02\)80008-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80008-9).
- Naydenova E.V. The influence of delayed life syndrome on personal life satisfaction. *Innovatsionnaya nauka: Psikhologiya. Pedagogika. Defektologiya = Innovative science: Psychology. Pedagogy. Defectology*. 2022; 5(3):31–42. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-3-31-42>. (In Russ.)
- Park L.E., Fujita K., Naragon-Gainey K., Radvick T.M., Jung H.Y., Xia J., Ward D.E., Paravati E., Weng J., Italiano A., Valvo A. Happiness – To enjoy now or later? Consequences of delaying happiness and living in the moment beliefs. *Emotion*. 2023; 23(1):138–162. <https://doi.org/10.1037/emo0000850>.
- Polyushkevich O.A. Social dimension of happiness. *Sotsiologiya = Sociology*. 2021; 2:87–92. (In Russ.)
- Safina A.S. A short scenario of a deferred life: a maternity scenario. *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti = Personality in extreme conditions and crisis situations of life*. 2019; 9:80–86. (In Russ.)
- Solovyova S.L. Psychological concept of happiness and optimism. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Sociology*. 2009; 1-1:67–74. (In Russ.)
- Trotsuk I.V. How is the sociology of emotions possible, and what does it provide for understanding happiness and justice. *Vestnik RUDN. Ser. Sotsiologiya = Bulletin of RUDN University. Series: Sociology*. 2021; 21(3):610–622. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2021-21-3-610-622>. (In Russ.)
- Why repeatedly saying «I'll be happy when» could be holding you back in life and your career // Oprah Daily LLC. March, 14 2019. Available at: <https://www.oprahdaily.com/life/work-money/a26797271/ill-be-happy-when-syndrome-cure/>.
- World Happiness Report 2022. Chapter 3. Trends in conceptions of progress and well-being. Available at: <https://worldhappiness.report/ed/2022/trends-in-conceptions-of-progress-and-well-being/>.
- Youth values // VTsIOM. December, 14 2021. Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cennosti-molodezhi>.

Дата получения рукописи: 07.08.2024

Дата окончания рецензирования: 18.08.2024

Дата принятия к публикации: 15.09.2024

### Информация об авторах

**Абрамова Софья Борисовна** – кандидат социологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия, e-mail: [s.b.abramova@urfu.ru](mailto:s.b.abramova@urfu.ru)

**Валеева Марина Владимировна** – кандидат социологических наук, старший научный сотрудник, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: [m.v.shcherbakova@urfu.ru](mailto:m.v.shcherbakova@urfu.ru)

**Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов**

**Information about the authors**

**Abramova Sofya Borisovna** – Candidate of Sciences in Sociology, Associate Professor, Leading Researcher, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, e-mail: s.b.abramova@urfu.ru

**Valeeva Marina Vladimirovna** – Candidate of Sciences in Sociology, Senior Researcher, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, e-mail: m.v.shcherbakova@urfu.ru

**The authors have no conflict of interests to declare**