

## Благополучие: дефиниции, подходы, теории, структура

Булкина Н.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Южно-российский гуманитарный институт, Ростов-на-Дону, Россия

В статье представлен аналитический обзор современных публикаций, посвященных благополучию. Применен междисциплинарный подход, основанный на интеграции знаний в области философии и психологии благополучия. Цель — поиск объединяющей концептуальной основы благополучия на базе теоретического анализа дефиниций, подходов к изучению, теорий, структуры благополучия. Установлено, что благополучие трактуется как желаемое состояние, оценка жизни, персональное функционирование. Выявлено, что таксономия философских теорий благополучия включает объективные теории (объективного списка и реализации природы), субъективные (гедонистические, теории удовлетворения желаний и удовлетворенности жизнью), гибридные теории. Среди психологических теорий благополучия доминируют эвдемонистические и гедонистические теории, которые часто противопоставляются друг другу, а также теории, сочетающие признаки обеих парадигм. Представления о благополучии в эвдемонистических теориях больше предписывающие, чем описательные, они призывают к преобразованию людей, а не исследуют их состояние благополучия. Гедонистические теории основаны на глубинном чувственном опыте индивида как балансе наслаждения и боли. В результате можно утверждать, что благополучие — это субъективный по природе, универсальный и сопоставимый для всех людей феномен, представляющий собой благоприятное состояние человека. В дефинициях благополучия благоприятное состояние личности является ключевым, а позитивное функционирование выступает условием, коррелятом или предиктором благополучия. Гедония означает субъективное переживание удовольствия, а эвдемония — позитивное функционирование, поэтому их прямое сравнение в эмпирических исследованиях будет некорректным. В то же время анализ эмпирических исследований показал высокие корреляции между разными типами благополучия; также установлено, что показатели благополучия, относящиеся к разным категориям, могут быть объяснены одним общим фактором благополучия. Представлена иерархическая структура благополучия, где эмоциональное благополучие (гедонистическое) является базовым.

**Ключевые слова:** благополучие, эвдемония, гедония, междисциплинарный подход, таксономия теорий благополучия, структура благополучия

## Введение

Научный интерес к благополучию в современном мире постоянно растет. Большое количество исследований по медицине, философии, психологии, социологии, экономике в той или иной степени связано с благополучием. В поисковой системе PubMed по ключевому слову *well-being* (благополучие) найдено 5 млн 351 тыс. 685 публикаций за период с 2015 года по январь 2025 года. В базе данных американской психологической ассоциации PsycInfo обнаружено 1267 публикаций APA, в заголовках которых есть слово *well-being*. В российской научной библиотеке eLIBRARY по ключевому слову «благополучие» выявлено 1596 публикаций. Следует отметить, термин *благополучие* в научной литературе часто используется как взаимозаменяемый с терминами «счастье», «процветание», «качество жизни», «удовлетворенность жизнью» и обобщающий, когда целью исследований является систематическое, аналитическое или эмпирическое изучение различных видов благополучия, включая психическое здоровье, субъективное, эмоциональное, психологическое, социальное благополучие и другое. В связи с тем, что благополучием в исследованиях называются фактически близкие, но не тождественные понятия, имеющие различные толкования и значения, возникает смысловая путаница [Леонтьев, 2020а; Curren et al., 2024; Dodge et al., 2012]. Более 10 лет назад Всемирная организация здравоохранения призвала ученых повысить концептуальную ясность термина *благополучие* [World Health Organization, 2013].

Растет число видов благополучия и инструментов для их измерения [Sheldon, 2016]. Майлз-Джей Линтон с коллегами провели обзор исследований на английском языке, связанных с измерением благополучия для взрослых за период с 1993 по 2015 гг. В результате выявлено 99 инструментов для измерения благополучия, включающих 196 показателей [Linton et al., 2016]. Фундаментальной проблемой измерения благополучия является степень разногласий по поводу его определения и теоретической основы.

В России психологические исследования благополучия появились в конце 90-х гг. XX века и были связаны с именами И.А. Джидарьян, Л.В. Куликова, Д.А. Леонтьева, Р.М. Шамянова и др. [Шамянов, 2025]. За последние годы наблюдается интенсивный рост исследований благополучия. Российские исследователи рассматривают концепции благополучия, подходы к его изучению [Коллонтай, 2024; Лактионова, Матюшина, 2018; Леонтьев, 2020а;

Шамянов, 2025]; анализируют феномены *субъективного благополучия, счастья* [Джидарьян, 2013; Леонтьев, 2020а], *удовлетворенности жизнью* [Меренкова, Солодкова, 2020], *качества жизни* [Головина, Савченко, 2020; Лебедева, Леонтьев, 2022; Леонтьев, 2020b], *психологического здоровья* [Леонтьев, 2024]; предлагают новые модели благополучия [Головей и др., 2019; Карапетян, Глотова, 2018]. Однако пока остается неясным, возможно ли интегрировать различные подходы и концептуальное многообразие в исследованиях благополучия в единую иерархическую структуру.

## Проблема исследования

Представители различных научных дисциплин чаще изучают благополучие независимо друг от друга, хотя результаты в одной области науки могут дополнить и обогатить результаты в другой области науки. В будущем следует ожидать интеграции и унификации, как следствие, роста междисциплинарных исследований благополучия [Alexandrova, Fabian, 2022; Prinzing, 2021]. Философские и психологические исследования благополучия отличаются по своим целям и охвату. Философия понимает благополучие как ценность, отвечает на фундаментальные вопросы о природе благополучия, его месте в системе этических и нормативных проблем. Психология ищет ответы на эмпирические вопросы о причинно-следственных связях, коррелятах, детерминантах благополучия, индивидуальных различиях и т. д. Для повышения эффективности в решении проблем благополучия необходим общий концептуальный язык, способствующий использованию широкого спектра точек зрения [Huta, Waterman, 2014]. В настоящее время среди исследователей растет понимание необходимости обобщения научных данных в области науки о благополучии, а также разработки объединяющей концептуальной основы благополучия [Brown, Potter, 2024]. Анна Александрова в работе «Философия науки о благополучии» [Alexandrova, 2017] утверждает, что дискурс о благополучии зависит от контекста. В одном случае благополучие может означать всестороннюю оценку жизни, в другом — ограниченные суждения о ее специфических условиях. Подобная вариативность связана с разногласиями по поводу интерпретации благополучия, параметров изучения и измерения в каждом конкретном исследовании. По мнению представителей конструктивного плюрализма, нет единой концепции благополучия, а есть множество различных концепций [Mitchell, Alexandrova, 2021, p. 24–25], и для каждого частного случая будет подбираться своя. Философ Гай

Флетчер [Fletcher, 2019] утверждает, что хотя основные критерии благополучия в различных обстоятельствах могут различаться, нормативное обоснование любой концепции благополучия в конечном итоге будет вытекать из ее связи с глобальным благополучием. Другие исследователи считают, что в разных контекстах ученых интересуют разные аспекты глобального понятия благополучия [Brown, Potter, 2024].

Цель настоящей работы — поиск объединяющей концептуальной основы благополучия на базе теоретического анализа дефиниций, подходов к изучению, теорий, структуры благополучия. Задачи: 1) проанализировать дефиниции, аналоги, подходы к изучению, теории, структуру благополучия; 2) объединить различные подходы к изучению и концепты благополучия в единую иерархическую структуру.

## Что такое благополучие

Благополучие — это фундаментальная цель человека [Huppert, 2009]. Семантически «благополучие» означает получение блага, добра, чего-то полезного и хорошего для человека. Аристотель (384–322 гг. до н. э.) в трактате «Никомахова этика» дает определение блага: *к чему стремится все сущее* [Aristotle, 2009, р. 3, I.1 1094a 3]. Поскольку люди, их цели и стремления различаются, то понимание блага будет для всех различно. Аристотель сравнивает благо с Абсолютом, но вечное благо не будет благом в большей степени, чем частное благо, ведь долговечный белый предмет не белее недолговечного [Aristotle, 2009, р. 8, I.1 1096b 1–5]. Современная литература по благополучию обширна, однако ученые до сих пор не пришли к единому пониманию благополучия, которое чаще трактуется как *состояние* (устойчивое, желаемое, оптимальное); *оценка* (хорошая жизнь); персональное *функционирование* (как надо жить). Понимание благополучия как состояния/переживания основано на значимости опыта хорошего самочувствия для самих людей в качестве конечной цели и мотивационного драйва [Rojas, 2019]. Хорошая жизнь (the good life) — всеобъемлющее понятие, часто упоминаемое в философской литературе в контексте благополучия [Tiberius, 2013], однако единого мнения относительно формальных или определяющих признаков этой концепции пока нет [Carlquist et al., 2016]. Вывод о том, что жизнь является хорошей, может быть сделан с различных позиций — этической, эстетической, перфекционистской, а также с позиции благораз-

умной ценности [Sumner, 1996]. Этимологически «хорошая жизнь» относится к оценке жизни в целом и не обязательно обозначает психологическое состояние. Конструкт *психологическое благополучие* приравнивается к позитивному функционированию или к возможности преуспевать перед лицом жизненных проблем [Ryff, Singer, 2008].

В настоящее время в науке существует огромное разнообразие контекстуальных определений и показателей благополучия. Одни определения отражают только субъективные суждения людей об их собственной жизни, другие содержат объективные элементы качества жизни, позитивного функционирования. Некоторые определения благополучия основаны только на аффектах, другие — на когнитивных суждениях и т. д. В результате *благополучием* называют множество различных явлений. Кроме того, непонятно, является ли благополучие полностью субъективным, а также какие психические состояния его определяют, каков необходимый уровень этих состояний [Alexandrova, 2017]. Определения благополучия в научной литературе представлены в таблице 1.

### *Аналоги и разновидности благополучия*

*Счастье* — самый распространенный аналог благополучия. Аристотель назвал счастье высшим индивидуальным благом человека. Польский философ В. Татаркевич определил счастье как постоянное, полное и обоснованное удовлетворение жизнью. Согласно Татаркевичу дефиниция счастья означает как собственное счастье конкретного человека, так и абстрактное явление с характерной совокупностью черт, свойственных всем счастливым людям. Счастливыми обычно называют тех, кому сопутствует удача, кто обладает высшими благами, счастливой судьбой, кто познал радости жизни, имеет положительный эмоциональный баланс, а также доволен своей жизнью. Кроме того, Татаркевич разделял счастье моментальное и счастье как длительное состояние, а также эмпирическое (реальное) и несуществующее (идеальное счастье) [Татаркевич, 1981].

*Качество жизни* — степень, в которой жизнь человека является желательной или неприемлемой, часто с акцентом на объективные компоненты, например, условия жизни, доход, безопасность, здоровье. В более широком смысле качество жизни включает в себя также мысли, чувства, реакцию человека на внешние обстоятельства [Sirgy, 2012]. По мнению некоторых исследователей, качество жизни является скорее измерением благополучия, чем его полноценным определением [Dodge et al.,

Таблица 1

## Определения благополучия в научной литературе

Дефиниция	Определение	Авторы
Благополучие	Субъективная оценка жизни через удовлетворенность и аффект	Andrews, Witney, 1976
	Глобальная оценка качества жизни человека в соответствии с самостоятельно выбранными критериями	Shin, Johnson, 1978
	Осуществление осознанного желания	Griffin, 1986
	Состояние системы, в которой основные качества относительно стабильны	Reber, 1995, p. 750
	Отсутствие негативных условий и чувств, результат приспособления к опасному миру	Keyes, 1998
	Оптимальное психологическое функционирование и опыт	Ryan, Deci, 2001
	Здоровое, гармоничное и жизненно важное функционирование	Ryan, Deci, 2001, p. 147
	Реализация человеческого потенциала	Ryan, Deci, 2001
	Чувство удовлетворения и счастья, развитие личности, самореализация и внесение вклада в общество	Shah, Marks, 2004, p. 2
	Рост и самореализация человека	Ryff, Singer, 2008, p.14
	Желаемое состояние человека	McNaught, 2011
	Наличие психического здоровья	Belzak et al., 2017
	Чувство, основанное на оценке, включающее биологически обоснованные эмоции и абстрактные суждения об удовлетворенности	Sheldon, 2016
	Хорошее самочувствие	Rojas, 2017
	Широкая, многогранная концепция	Tov, 2018
	Устойчивое состояние, позволяющее отдельному человеку или популяции развиваться и процветать	Ruggeri et al., 2020
	Комбинация хорошего самочувствия и хорошего функционирования	Ruggeri et al., 2020
	То, чем мы обладаем, когда наша жизнь складывается удачно	Brown, Potter, 2024
Желаемое состояние человека, которое оптимально для его функционирования	Brown, Potter, 2024	

2012]. В настоящее время не существует единодушно принятой дефиниции качества жизни в рамках социальных наук. Шарон Бортвик-Даффи представил три подхода к дефиниции качества жизни: а) качество условий жизни; б) удовлетворенность условиями жизни; в) совокупность жизненных условий и удовлетворенности ими [Borthwick-Duffy, 1992]. Дэвид Фэлсе и Джонатан Перри добавили к объективным характеристикам и субъективным оценкам благополучия персональные ценности, ожидания и устремления [Felce, Perry, 1995].

*Удовлетворенность жизнью* — субъективный ответ качеству жизни, личная оценка приемлемости внешних (объективных) и субъективных условий жизни, соответственно, более важный критерий индивидуального благополучия [Landesman, 1986]. В большинстве исследований предполагается, что удовлетворенность соответствует определенному оценочному суждению о жизни в целом или о конкретных сферах жизни [Pavot,

Diener, 2008], являясь хорошим индикатором общего благополучия. Философ Даниэль Хайброн определяет удовлетворенность жизнью как благоприятное отношение к своей жизни в целом [Haybron, 2007]. Для Вейна Самнера ключевым фактором удовлетворенности жизнью является позитивная оценка условий жизни [Sumner, 1996]. Психологи называют удовлетворенность жизнью степенью позитивной оценки собственной жизни [Veenhoven, 1996], обобщенную субъективно-объективную характеристику, связанную с удовлетворением потребностей, представлениями человека о своей жизни [Diener et al., 1999]; глобальную оценку жизни субъектом [Pavot, 2018].

*Субъективное благополучие* — то, как люди воспринимают свою жизнь, а не контекстуальные факторы, которые связаны с благополучием, но сами по себе благополучием не являются [Huppert, 2014]. Субъективное благополучие включает в себя сочетание хорошего самочувствия (пережи-

вания положительных эмоций) и ощущение того, что большую часть времени наша жизнь идет хорошо [Huppert, 2018].

*Психическое здоровье* — состояние благополучия, при котором индивид может справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно работать, принимать правильные решения и вносить свой вклад в развитие общества [World Health Organization, 2004, p. 12]. Определения различных видов благополучия даны в таблице 2.

Таблица 2

Определения различных видов благополучия в научной литературе

Дефиниция	Определение	Авторы
Качество жизни	Сумма объективно измеряемых жизненных условий в опыте индивидуума	Landesman, 1986
	Условия, при которых жизнь протекает	Edgerton, 1990
	а) Качество условий жизни; б) удовлетворенность условиями жизни; в) комбинация жизненных условий и удовлетворенности ими	Borthwick-Duffy, 1992
	Объективные характеристики и субъективные оценки физического, материального, социального и эмоционального благополучия	Felce, Perry, 1995
	Восприятие человеком своего положения в жизни в соответствии с его системой ценностей, культурой; а также его целями, ожиданиями, стандартами и проблемами	WHOQOL Group, 1995
	Степень, в которой жизнь человека является желательной или нежелательной с акцентом на внешние компоненты	Land, Michalos, 2016
	Характеристика благоприятности объективных внешних условий жизни индивида, предиктор субъективного благополучия	Леонтьев, 2020a
Субъективное качество жизни	Интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования	Головина, Савченко, 2020
Процветание	Непрерывный здоровый рост и функционирование с реализацией личного потенциала, приносящее удовлетворение и радость	Curren et al., 2024
Психическое (ментальное) здоровье	Синдром, состоящий из симптомов позитивных чувств и позитивного функционирования в жизни	Keyes, 2002
	Совокупность симптомов субъективного благополучия индивида	Keyes, 2002
	Интегральная характеристика полноценности психологического функционирования индивида	Леонтьев, 2024
Психологическое благополучие	Сочетание хорошего самочувствия и эффективного функционирования; переживание положительных эмоций; развитие своего потенциала, контроль над своей жизнью, целеустремленность, позитивные взаимоотношения с другими	Huppert, 2009
	Личностные критерии оценки своего функционирования	Keyes, 1998
	Интегральный показатель реализации человеком компонентов позитивного функционирования, выражающийся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью	Шевеленкова, Фесенко, 2005
	Способность полноценно функционировать и преуспевать перед лицом жизненных проблем	Ryff, Singer 2008
Психоэмоциональное благополучие	Интегральная характеристика внутреннего мира личности, отражающая взаимосвязи эвдемонического и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками	Головей и др. 2019
Социальное благополучие	Оценка своего положения и функционирования в обществе	Keyes, 1998

## Эвдемония против гедонии

Современные представления о благополучии сформировались под влиянием двух философских традиций — гедонизма и эвдемонии. Аристотель в «Никомаховой этике» утверждал, что благо человека — это деятельность души, соответствующая совершенству или добродетели [Aristotle, 2009, p. 12, I.7 1098a 16–17]. Высшим из всех благ для людей является счастье или эвдемония [Ibid. P. 11, I.7 1097b 20–21]. Аристотель отмечал, что массы

Субъективное благополучие	Восприятие и оценка индивидуумом своей жизни с позиции эмоционального состояния, психологического и социального функционирования	Keyes, Waterman, 2003
	Эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, выражающееся в удовлетворенности ею, ощущении счастья	Шамяонов, 2014
Счастье	Состояние, включающее чувства радости безмятежности и привязанности	Haybron, 2000
	Чувство глубоко довольства и радости, состояние высшей удовлетворенности жизнью	Seligman, 2013
	Состояние, состоящее из множества субъективных оценок качества своей жизни	Kashdan et al., 2008
	Постоянное, полное и обоснованное удовлетворение жизнью	Татаркевич, 1981
	Переживание положительных эмоций в течение долгого времени	Haybron, 2000
Удовлетворенность жизнью	Позитивная когнитивная/аффективная реакция субъекта на условия или обстоятельства его жизни	Sumner, 1996, p. 156
	Благоприятное отношение к жизни в целом	Haybron, 2007
	Сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов	Шамяонов, 2008
Эмоциональное благополучие	Преобладание положительных эмоций над отрицательными эмоциями	Keyes, 1998
	Совокупность симптомов, отражающих наличие или отсутствие позитивных ощущений от жизни	Keyes, 2002
Эмоционально-личностное благополучие	Целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизнедеятельности человека	Карапетян, Глотова, 2018

(люди) определяют эвдемонию как то, чего им сейчас не хватает, например, здоровье, богатство или любовь [Ibid. P. 5, I.4 1095a 21–25]. Аристотель также полагал, что эвдемония характеризует добродетельную жизнь, прожитую в полной мере, и является результатом дисциплины, мастерства, трудолюбия. Таким образом, понятие *эвдемония* исторически взаимосвязано с оптимальной и благополучной жизнью, развитием сильных сторон личности и характера.

В психологической литературе о благополучии термин *эвдемония* стал чрезвычайно популярен за последние тридцать лет. Однако среди ученых нет единого мнения относительно концептуального определения эвдемонии и общего методологического подхода к ее изучению [Huta, Waterman, 2014]. Алан Ватерман рассматривает эвдемонию как субъективное состояние, которое он назвал персональной выразительностью, возникающее при желании жить в согласии со своим даймоном (божественным духом), а также при самореализации, развитии своих уникальных возможностей, достижении жизненных целей [Waterman, 1990; Waterman, 1993; Waterman et al., 2008, p. 42]. Кори Кейс определяет эвдемонию как сочетание психо-

логического и социального благополучия [Keyes, 2002]. Другие исследователи понимают эвдемонию как полноценную жизнь с реализацией человеческого потенциала [Ryan, Deci, 2001]; жизнь, наполненную деятельностью [Fowers, 2012]; желание развиваться в соответствии с внутренними ценностями и своим истинным Я [Huta, 2013]; способ поведения в мире [Sheldon, 2016].

Кэрл Рифф трактует эвдемонию как стремление человека к совершенству и концептуализирует как психологическое благополучие, означающее способность полноценно функционировать и преуспевать перед лицом жизненных проблем [Ryff, Singer, 2008]. По мнению Мартина Селигмана, эвдемония — это развитие и использование для общего блага добродетелей и сильных сторон характера человека [Seligman, 2002]. Таким образом, под эвдемонией современные исследователи чаще понимают позитивное психологическое функционирование или образ жизни, а не субъективное состояние.

Гедонизм как философская традиция имеет давнюю и выдающуюся историю [Annas, 1993; Crisp, 2006; Ryan, Deci, 2001]. Идеи этического гедонизма были выдвинуты в третьем веке до нашей

эры Аристиппом Киренейским, считавшим удовольствие высшим благом. В гедонистической философии (Аристипп, Е. Бентам, Д.С. Милль, Ф. Фельман, Р. Крисп) основное внимание традиционно уделялось счастью, понимаемому как удовольствие, наслаждение, радость при отсутствии боли, дискомфорта [Crisp, 2006] или как субъективное аффективное состояние [Haybron, 2008]. Хотя представления Аристотеля о счастье и хорошей жизни обычно связывают с деятельностью души, совершенством, добродетелью или *эвдемонией*, они содержат и духовный, и телесный аспект [Fowers, 2012]. Гедонизм в психологии отражает точку зрения о том, что благополучие состоит из удовольствия или счастья [Kahneman et al., 1999] и определяется как хорошее самочувствие [Keyes, Annas, 2009]; стремление испытывать удовольствие, наслаждение, комфорт [Huta, Ryan 2010]; удовлетворение базовых потребностей через удовольствие и избегание боли [Ryan, Deci, 2001]; переживание высокого положительного аффекта при низком отрицательном аффекте и высокой удовлетворенности жизнью [Fowers et al., 2010]; максимизация удовольствия и минимизация боли [Seligman, 2002; Peterson et al., 2005].

Термины *гедония* и *эвдемония* являются широкими и характеризуют общий подход человека к благополучию [Waterman et al., 2008], при этом эвдемонистическое благополучие часто противопоставляется гедонистическому [Huta, 2013; Ryan, Deci, 2001; Waterman, 1993; Waterman et al., 2008]. Различия возникают во взглядах на природу человека и на то, что значит реализовать эту природу [Haybron, 2008]. Важным признаком эвдемонии является исключение аффективного или гедонистического компонента [Disabato et al., 2016]. В этической философии и психологии эвдемония и гедонизм являются конкурирующими концепциями, хотя они совместимы [Huta, Ryan, 2010; Kashdan et al., 2008; Keyes et al., 2002; Martela, Sheldon, 2019] и представляют собой попытки ответить на вопросы, касающиеся природы хорошей жизни или того, что жизнь прожита с пользой [Huta, Waterman, 2014].

## Таксономия теорий благополучия

В философии таксономия теорий благополучия включает субъективные и объективные теории [Tiberius, Hall, 2010]. Приверженцы субъективного подхода настаивают на том, что ничто не может быть для вас хорошим, если вы не желаете,

не предпочитаете или не одобряете это хорошее. Объективисты не согласны с этим: например, любовные отношения или положительные эмоции полезны для вас независимо от того, хотите вы этого или нет [Alexandrova, 2017]. К субъективным теориям благополучия относят теории субъективных состояний, где важное место принадлежит гедонизму или аффективным переживаниям [Bentham, 1781; Mill, 1861/1979; Crisp, 2006; Davis, 1981; Feldman, 2004; Morris, 2011], а также глубоким и стойким позитивным эмоциональным состояниям [Haybron, 2008]. Субъект счастлив тогда, когда большую часть времени испытывает удовольствие/благо, а не неудовольствие/дурноту. Другую группу субъективных теорий составляют теории удовлетворения желаний [Brandt, 1979; Griffin, 1986; Heathwood, 2022]. Согласно субъективным представлениям о благополучии, хорошим для человека является то, к чему у него есть правильное желание [Fletcher, 2013]. По мнению некоторых исследователей, теории удовлетворения желаний являются по своей природе гедонистическими, потому как субъективное удовлетворение желания обычно доставляет человеку удовольствие [Heathwood, 2006], а суть желания заключается в предвкушении удовольствия от желаемого [Smithies, 2025]. Субъективными также считают теории удовлетворенности жизнью в целом (life satisfaction as a whole) [Alexandrova, 2017; Tiberius, Hall, 2010]. Подобные теории предполагают, что субъект счастлив тогда, когда он удовлетворен своей жизнью. Другими словами, человек достигает благополучия в той степени, в какой он положительно оценивает, как складывается его жизнь в целом [Nozick, 1989; Suikkanen, 2011; Sumner, 1996; Telfer, 1980; Татаркевич, 1981].

Объективными теориями благополучия считают теории, которые содержат не зависящие от мнения людей (объективные) компоненты. Среди них — теории объективного списка (objective-list theories), где благополучие отождествляется с перечнем благ, например, знаниями, отношениями, достижениями, удовольствиями, являющимися полезными по своей сути [Arneson, 1999; Fletcher, 2013; Nussbaum, 1992; Parfit, 1986]. Концепция разумной ценности утверждает, что некий набор материальных и духовных ценностей способствует повышению благосостояния [Fletcher, 2015, p. 149]. Объективными также являются эвдемонистические теории благополучия, восходящие к Аристотелю и связанные с реализацией человеческой природы (раскрытием потенциала) и процветанием [Aristotle, 2009; Kraut, 2022; Norton, 1976]. В широком смысле аристотелевские

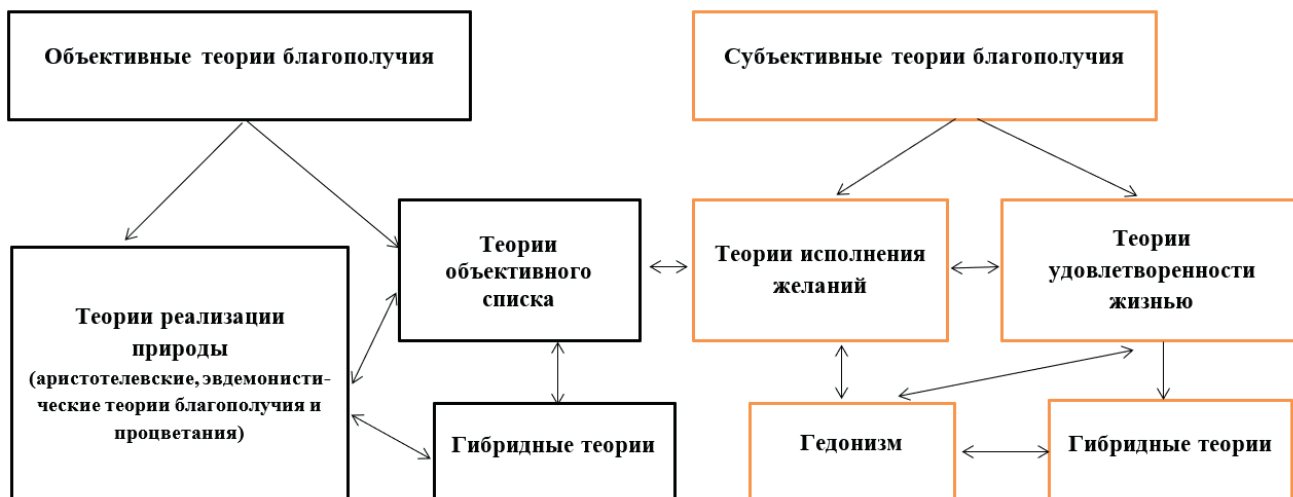


Рис. 1. Таксономия теорий благополучия в философии.

теории отождествляют благополучие с хорошим функционированием, означающим человеческую жизнь, полную добродетельной деятельности, и опираются на распространенные представления о важности личностного развития для полноценной жизни [Haybron, 2008; Kraut, 2022]. В неаристотелевском контексте благополучная жизнь такая, в какой максимально развиваются и реализуются важные человеческие способности [Tiberius, Hall, 2010].

Среди философских субъективных и объективных теорий благополучия существуют гибридные теории, содержащие в себе признаки нескольких подходов. В качестве примера можно привести теорию удовлетворенности жизнью В. Самнера, которую Д. Хайброн называет теорией подлинного или аутентичного счастья [Haybron, 2008]. Самнер понимает удовлетворенность жизнью как позитивную когнитивно-аффективную реакцию субъекта на условия или обстоятельства жизни [Sumner, 1996, p. 156], где компонент удовлетворенности наиболее значим [Haybron, 2008]. Философы Валерия Тибериус и Алисия Холл [Tiberius, Hall, 2010] предложили свою теорию благополучия на основе теории Самнера, где благополучие означает удовлетворенность человека своей жизнью с учетом личных ценностей, включающих активность, отношения, цели, идеалы. Таксономия философских теорий благополучия представлена на рис. 1.

Вследствие влияния философских теорий благополучия на психологическую науку, таксономия психологических теорий благополучия оказалась связана с гедонией и эвдемонией [Ryan, Deci, 2001]. Гедонистические теории определяют благополучие в терминах хорошего самочувствия

или субъективного переживания удовольствия и удовлетворенности жизнью и минимизации боли/дискомфорта [Huta, Waterman, 2014]. В одной из ранних психологических гедонистических теорий в соответствии с идеями Аристиппа, английских утилитаристов и принципом удовольствия З. Фрейда, благополучие как аналог счастья представлено в виде результата двух самостоятельных величин: *позитивного* и *негативного* аффекта [Bradburn, 1969]. Э. Динер вслед за Ф. Эндрюсом и С. Уитни [Andrews, Witney, 1976] дополнил теорию Н. Брэдбёрна когнитивными оценками человеком своей жизни. Трехкомпонентная теория благополучия, известная как *субъективное благополучие*, включает в себя приятные и неприятные переживания (аффективный компонент) и общие суждения человека о том, как складывается его жизнь в целом (когнитивный компонент), названный *удовлетворенность жизнью* [Diener, 1984].

Согласно гедонистической теории адаптации удовольствие или неудовольствие, возникающее при контакте с определенным стимулом, со временем исчезает, и происходит возврат к уровню гедонистической нейтральности. Только приток новых положительных стимулов может привести субъекта к удовлетворенности. Данное явление получило название *гедонистической беговой дорожки* [Brickman, Campbell, 1971]. Гедонистическая теория Дэвида Уорбертона [Warburton, 1996] интерпретирует психологическое счастье как полезность. В соответствии с этой теорией люди стремятся принимать решения и совершать поступки, способствующие выбросу дофамина в мозг и увеличивающие их счастье. Действия оцениваются на основе их полезности для получения удовольствия и уменьшения боли для человека.

Когнитивный психолог Аллен Пардуччи полагал, что приятность — это суждение, в основе которого лежат степени свободы, и рассматривал счастье как теоретическую совокупность отдельных ситуационных удовольствий и страданий, где счастье является прямой пропорцией количества событий к верхним конечным точкам гедонистических контекстов, в которых они переживаются [Parducci, 1995]. В теории объективного счастья Д. Канемана основной единицей измерения ощущений счастья является мгновенная полезность. Для того чтобы использовать данные о мгновенной полезности за определенный период времени, необходимо определить общую полезность с помощью временного интеграла мгновенной полезности (интеграл — сумма бесконечно малых величин, позволяет обобщить информацию об уровнях счастья человека в определенные моменты интервала) [Kahneman, 1999, p. 5].

Основные принципы, постулируемые в рамках эвдемонистической парадигмы в психологии, заключены в нескольких теориях. Ведущей является теория К. Рифф, в которой психологическое благополучие приравнено к позитивному функционированию и определяется такими аспектами, как позитивное отношение к себе (самопринятие); позитивные отношения с другими; автономия; управление окружающей средой; цель в жизни; личностный рост [Ryff, 1989; Ryff, Singer, 2008]. Согласно теории самоопределения (самодетерминации) у всех людей есть фундаментальные психологические потребности в компетентности, автономии и привязанности. Удовлетворение этих основных потребностей способствует благополучию и психологическому здоровью [Deci, Ryan, 2012; Ryan, Deci, 2000]. Теория самореализации утверждает, что субъективное благополучие повышается, когда жизнедеятельность индивида соответствует его внутренним ценностям и личной идентичности [Waterman, 1993]. Кэннон Шелдон развил эвдемонистическую идею об оптимальном функционировании личности, исследуя детерминанты и предикторы благополучия, включающие волевые процессы, самоконгруэнтные цели (соответствующие ценностям человека), удовлетворение потребностей, в том числе в автономии, самоэффективности и др. [Sheldon, 2004, 2016; Sheldon et al., 2019].

Кори Кейс отмечает важность социального благополучия для позитивного функционирования [Keyes, 1998]; рассматривает процветание как аналог ментального здоровья или синдром, состоящий из симптомов позитивных чувств и пози-

тивного функционирования в жизни [Keyes, 2002, 2005]. Теория К. Кейса сочетает в себе элементы эвдемонистического и гедонистического подходов, что позволяет считать ее унифицированной теорией благополучия. Психологической теорией благополучия, построенной на идеях нескольких философских парадигм, является теория подлинного счастья Мартина Селигмана, компонентами которой выступают позитивные эмоции или приятная жизнь (гедонистическое счастье); вовлеченность или хорошая, активная жизнь (благоразумное счастье); осмысленная жизнь (перфекционистское счастье или эвдемония) [Seligman, 2002]. Позже Селигман расширил модель, добавив в нее позитивные взаимоотношения и достижения [Seligman, 2011]. Примером комплексного подхода к разработке научной теории является макроконцепция благополучия Аллана Макнота [McNaught, 2011], связанная с объективной и субъективной оценкой благополучия как желаемого состояния человека и акцентирующая зависимость благополучия от социальных, экономических и экологических факторов. Макроконцепция Макнота включает индивидуальное, семейное, общественное и социальное благополучие [La Placa et al., 2013].

Интересной психологической теорией благополучия является теория потока М. Чиксентмихайи. Состояние потока возникает в процессе деятельности и сопровождается чувствами восторга, наслаждения, ощущением свободы, мастерства, компетентности [Csikszentmihalyi, 1990]. Гедонистическая и эвдемонистическая традиция не дают исчерпывающего объяснения состоянию потока, когда способности человека могут расширяться и выходить за пределы Я сознательного. Подобные переживания благополучия, например, вдохновение, экстаз, инсайт, катарсис, эстетические переживания, изучаются в рамках самотрансцендентного благополучия [Belzak et al., 2017; Thrash, 2021; Varga et al., 2024].

Российские исследователи разрабатывают теории и модели благополучия на интегративной основе, объединяя гедонистические идеи из теории субъективного благополучия Э. Динера и эвдемонистические идеи из теорий К. Рифф; Р. Райна, Э. Деси [Головей и др., 2019; Головина, Савченко, 2020; Джидарьян, 1995; Карапетян, Глотова, 2018; Куликов, 2000; Леонтьев, 2020a], теории социального благополучия (К. Кейс) [Шамионов, Бескова, 2018].

Свою классификацию теорий благополучия предложили Эд Динер и Катарина Райан: 1) теории до-

стижения целей; 2) теории «сверху вниз» и «снизу вверх», 3) когнитивные теории; 4) эволюционные теории; 5) теории темперамента и личности; 6) теории относительных стандартов [Diener, Ryan, 2009]. Благополучие повышается, когда цели достигаются [например, Brunstein, 1993]. Теории «сверху вниз» предполагают, что врожденные особенности влияют на взаимодействие человека с окружающим миром [Diener, Lucas, 1999]. Теории «снизу вверх» рассматривают удовлетворенность жизнью в целом как удовлетворенность отдельными жизненными доменами [Diener et al., 2013]. Когнитивные теории предполагают, что когнитивные процессы определяют индивидуальное благополучие [например, Lyubomirsky, Dickerhoof, 2010]. Эволюционные теории благополучия признают эволюционную ценность положительных эмоций и хорошего самочувствия [Fredrickson, 2001]. Эмпирические исследования подтверждают роль темперамента и генетически наследуемых черт личности в ощущении благополучия [Lykken, Tellegen, 1996; Lyubomirsky et al., 2005]. Теории относительных стандартов утверждают, что благополучие есть плод сравнения; стандартами сравнения могут выступать другие люди (социальные сравнения), сам индивид в прошлом и настоящем, его цели и идеалы. Человек будет удовлетворен своей жизнью, если разрыв между реальным положением дел и идеальными представлениями о жизни минимален.

## Структура благополучия

Психологическая наука интенсивно исследует структуру благополучия последние пятьдесят лет. С момента появления теории субъективного благополучия Э. Динера, где эквивалентом благополучия или счастья является баланс положительных и отрицательных эмоций вместе с когнитивными оценками жизни [Diener, 1984], и теории психологического благополучия К. Рифф, представляющей структуру благополучия в виде таких аспектов, как самопринятие, связь с другими, автономия, управление средой, цель и личностный рост [Ryff, 1989], было разработано огромное количество конструктов благополучия (99) и его показателей (196) [Linton et al., 2016]. За прошедшее десятилетие в России появились новые конструкты благополучия, например, психоэмоциональное благополучие [Головей и др., 2019], эмоционально-личностное благополучие [Карапетян, Глотова, 2018].

Если на ранних этапах изучения благополучия ак-

цент делался на отличительных особенностях и уникальности каждой теории, то в последнее время появляется все больше работ, направленных на поиск взаимосвязей между теориями и подходами к благополучию [Disabato et al., 2016; Kashdan et al., 2008; Keyes et al., 2002; Ryff et al., 2021]. Гипотеза о том, что базовая структура благополучия может иметь один общий фактор, нашла эмпирическое подтверждение [Gallagher et al., 2009; Goodman et al., 2018; Jovanović, 2015; Kim et al., 2016; Linley et al., 2009; Longo et al., 2016]. Алекс Линли с коллегами выявили общий фактор в структуре субъективного и психологического благополучия, который независим от пола, возраста и этнической принадлежности участников на выборке  $N = 2593$  [Linley et al., 2009]. Другое крупное исследование ( $N = 41\,461$ ), охватившее 23 европейские страны, установило, что показатели благополучия, классифицируемые как позитивное самочувствие и позитивное функционирование, отражают единый общий фактор [Longo et al., 2016]. Исследование, проведенное на пожилой выборке ( $N = 6602$ ) в США, выявило, что концептуально различные гедонистический и эвдемонистический компоненты благополучия тесно взаимосвязаны в показателях благополучия и должны измеряться как единый конструкт [Kim et al., 2016].

Последние десятилетия активно разрабатываются иерархические модели и теории благополучия [Alexandrova, 2017; Gallagher et al., 2009; Goodman et al., 2021] с выделением общего или основного фактора благополучия [Bjørndal et al., 2023; Disabato et al., 2019; 2025]. Одну из ранних иерархических моделей благополучия представил Мэттью Галлахер с коллегами. В результате исследования, проведенного на двух репрезентативных выборках ( $n_1 = 591$ ;  $n_2 = 4032$ ), установлен один общий фактор, адекватно объясняющий взаимосвязи между различными показателями гедонистического, эвдемонистического и социального благополучия [Gallagher et al., 2009].

Авторский коллектив исследователей в составе Давида Дисбатто, Фэллон Гудман и Тодда Кашдана разработал модель иерархической структуры благополучия, включающую четыре уровня [Disabato et al., 2019]. На вершине иерархии расположено общее благополучие (General well-being), определяемое как *ощущение удовольствия и самореализации от жизни в целом*. Общее благополучие является субъективным, относящимся к жизни человека как повествованию или истории, и включает в себя аффективный компонент (удовольствие) и неаффективный компонент (удовлетворение)

[Goodman et al., 2021]. Четыре уровня иерархической структуры — это факторы бытия: *объективы* (перспективы, с которых концептуализируется благополучие), *содержание* (однородные тематические области), *характеристики* (четко определенные компоненты благополучия, имеющие практическую ценность при анализе человеческого опыта) и *контексты* (характеристики, возникающие в конкретных ситуациях). Впоследствии авторы внесли изменения в формулировку общего благополучия, обозначив его *фактор Н*, определяемый как *ощущение самореализации, которую человек ценит в своей жизни*; сократили количество уровней в иерархической структуре до трех, объединив характеристики и контексты [Disabato et al., 2025].

Александрова предложила иерархическую модель благополучия, представленную в виде теорий благополучия, где на самом верхнем уровне располагается Большая Тройка — теории гедонизма (баланс аффектов), эвдемонизма (процветание) и субъективизма (субъективная удовлетворенность жизнью и ее сферами) [Alexandrova, 2017, p. 17]. Под ними находятся связанные с Большой Тройкой теории благополучия отдельных людей, групп, различных сфер жизни, таких как детское благополучие, национальное благополучие, качество жизни. Ниже расположены конструкты благополучия, а также связанные с ними измерения благополучия [Ibid. P. 23].

### *К базовой структуре благополучия*

К рассмотрению предлагается психологическая иерархическая модель благополучия, основанная на принципе *от простого к сложному*. Базу или фундамент модели составляет эмоциональное благополучие; этот наиболее древний вид благополучия способны переживать не только люди, но и животные. Аффекты сформировались в процессе эволюции как адаптивные реакции на ситуации окружающей среды [Darwin, 1965; Izard, 1993]. Эмоциональные реакции были обнаружены как у филогенетически низших организмов, так и у человеческих младенцев [Kringelbach, 2010]. Американский психолог Роберт Зайонц, опираясь на фило-, онтогенетические, а также нейроанатомические данные, доказал, что аффективные реакции являются самыми первыми, эволюционно обусловленными реакциями организма [Zajonc, 1980]. Лимбическая система, лежащая в основе эмоциональных реакций у низших организмов, развилась задолго до коры головного мозга, отвечающей за когнитивные способности, поэтому многие эмоциональные реакции первичны и мо-

гут возникать без участия когнитивных процессов [Zajonc, 1980; 1984; Zajonc, Markus, 1982].

Эмоции мотивируют и во многом определяют поведение человека, его отношения с окружающим миром. Значение эмоционального благополучия выделял Зигмунд Фрейд, назвавший принцип удовольствия и избегания неудовольствия ведущим в работе психики [Freud, 1959]. Результаты научных исследований подтверждают, что положительные эмоции нужны для благополучия, это путь к здоровью и счастливой жизни [Pressman et al., 2019]. По мнению психологов, исследующих эмоции, удовольствие занимает центральное место в ощущении благополучия [Frijda, 2010]. Удовольствие и позитивный аффект являются предпочтительными состояниями человека, они могут облегчать и поддерживать другие функции организма [King et al., 2006]. Во многих философских [Crisp, 2006; Davis, 1981; Feldman, 2004; Haybron, 2008; Morris, 2011] и психологических исследованиях [Bradburn, 1969; Huppert, 2018; McNaught, 2011; Rojas, 2017; Ruggeri et al., 2020; Sheldon, 2016; Леонтьев, 2020а, с. 26] благополучие интерпретируется как благоприятное состояние человека. Благоприятное эмоциональное состояние является жизненно необходимым для нормального функционирования индивида и сопровождается переживанием других видов благополучия [Fredrickson, 2004; Waterman, 1993, 2008]. В иерархической структуре благополучия эмоциональное благополучие, как наиболее простое и часто переживаемое по сравнению с другими видами благополучия, располагается на самом нижнем базовом уровне и включает понятия *баланс аффектов*, *моментальное счастье*, *субъективное переживание удовольствия*.

На второй ступени иерархии благополучия находится более сложное когнитивно-оценочное благополучие, требующее участия когнитивных процессов, связанных с припоминанием, анализом, сопоставлением, оценкой, обобщением информации, и состоящее из выводов индивида о собственной жизни, удовлетворенности жизнью в целом, позитивных заключений о том, что условия жизни благоприятно соотносятся со стандартами или ожиданиями [Pavot, Diener, 2008]. Когнитивно-оценочное благополучие включает такие понятия, как *удовлетворенность жизнью в целом*, *хорошая жизнь*, *счастливая жизнь* [Татаркевич, 1981; Diener, 1984; Feldman, 2008; Haybron, 2007; Sumner, 1996; Suikkanen, 2011; Telfer, 1980]. Субъект счастлив только тогда, когда доволен собственной жизнью. Другими словами, если все сбалансировать и принять во внимание, жизнь

складывается благополучно и счастливо [Sumner, 1996]. Оценка благополучия может быть глобальной, охватывающей всю жизнь, или сосредоточенной на конкретной жизненной сфере (например, работе, здоровье, семье) [Diener et al., 1999; Tov, 2018]. Вынося когнитивные суждения о своей жизни, человек испытывает определенные эмоции, в этом состоит эмоциональный компонент жизненной удовлетворенности. Жизнь обогащает или вознаграждает нас, если мы чувствуем удовлетворение от нее.

На следующем уровне базовой структуры расположено эвдемонистическое благополучие, которое не является благоприятным состоянием человека, но содержит факторы, способствующие, определяющие или предсказывающие его: *саморазвитие, самосовершенствование, самореализация, смысл и цель в жизни, связь с другими*. Аристотель полагал, что индивид, достигший эвдемонии, полностью развил и регулярно проявляет свои лучшие душевные качества, как интеллектуальные, так и моральные, занимается философской и нравственной деятельностью, в которых проявляются его справедливость, великодушие, воздержанность [Kraut, 1979]. Аристотелевская философия отделяет добродетельную (эвдемонистическую)

деятельность от счастья, которое обычно является результатом такой деятельности, но не является ее основной причиной [Sheldon, 2016]. Поскольку люди различаются как в индивидуальных предпочтениях, так и в том, что они считают значимым для себя, уровня эвдемонистического благополучия стремятся достичь не все. Для конкретных субъектов перфекционистский подход может быть неприемлемым и ущемляющим их индивидуальную автономию. Эвдемония, безусловно, заслуживает высокого уровня в иерархии благополучия, так как содержит идею о реализации человеческой природы, позитивном функционировании и достижении целей [Huta, 2015; Huta, Waterman, 2014; Ryff, Singer, 2008; Ryff et al., 2021].

На вершине иерархии находится самотрансцендентное благополучие, наиболее редко переживаемое и связанное с такими творческими и духовными состояниями, как *поток, вдохновение, экстаз, инсайт, эстетические переживания* и др. Самотрансцендентность феноменологически означает способность личности находить новые смыслы, поднимаясь на высшие уровни развития, и выходить за пределы самоактуализации в область самотрансцендентности [Зиннатова, 2022]. Виктор Франкл рассматривал трансцендентность



Рис. 2. Иерархическая структура благополучия

как неотъемлемую характеристику человеческого бытия, выход за пределы Я-реального при осознании цели и связи себя с миром [Frankl, 1966]. Состояние самотрансцендентности доступно не всем, о чем писал А. Маслоу: обычным здоровым людям не знакомы высшие переживания, либо они переживают их реже и не с такой интенсивностью, чем люди, достигшие трансценденции [Maslow, 1971]. Самотрансцендентное благополучие коррелирует с другими видами благополучия: эмоциональным, когнитивно-оценочным, эвдемонистическим [Thrash, 2021].

В данной иерархической структуре (см. рисунок 2) нет предпочтений одного вида благополучия перед другим, все виды благополучия, несмотря на концептуальные различия, согласованы и эмпирически связаны между собой [Huta, Ryan, 2010; Kashdan et al., 2008; Keyes et al., 2002; Margolis et al., 2021; Martela, Sheldon, 2019; Thrash, 2021; Waterman, 2008].

## Обсуждение

Анализ дефиниций благополучия показал, что исследователи интерпретируют данный феномен как состояние, благоприятное для человека [McNaught, 2011; Reber, 1995; Rojas, 2017]; чувство, основанное на оценке [Sheldon, 2016]; оптимальное функционирование [Belzak et al., 2017; Ryan, Deci, 2001; Ryff, 1989]; благоприятное состояние вместе с оптимальным функционированием [Brown, Potter, 2024; Ruggeri et al., 2020; Shah, Marks, 2004]. Определение благополучия как сложного конструкта, широкой многогранной концепции [Тов, 2018] является слишком общим, хотя его трудно опровергнуть. Подобные определения подходят к множеству других явлений. Для феноменологической ясности в дефинициях благополучия исследователю важно понимать, какие элементы являются ключевыми, определяющими суть благополучия, а какие — только коррелятами, предикторами благополучия, рассматриваемыми как следствия, предпосылки или сопутствующие факторы, предназначенные для демонстрации конструктивной обоснованности показателей благополучия. Как глобальный концепт, благополучие (*well-being*, дословно *быть в порядке*) не тождественно росту и самореализации человека [Ryff, Singer, 2008], что само по себе является значимым для благополучия, но не идентичным ему. Опираясь на анализ философских и психологических дефиниций благополучия, можно сделать вывод, что благополучие — это благоприятное состояние

или эмоциональное самочувствие человека, а не набор функций, необходимых для благополучия, или объективная оснащенность факторами, предсказывающими благополучие их обладателям [Леонтьев, 2020a]. Трактовка благополучия как позитивного о функционирования означает замену хорошего, оптимального состояния человека необходимыми для этого некими условиями. Было бы ошибкой путать коррелирующие факторы с самим переживанием благополучия [Rojas, 2019].

Анализ публикаций в области благополучия показал, что объединение или смешение компонентов благополучия с его предикторами прослеживается не только в дефинициях, но и в психологических теориях благополучия. В известной теории К. Рифф [Ryff, 1989], все предложенные автором компоненты в структуре благополучия являются коррелятами, предикторами или детерминантами, но не собственно благополучием. Выявлено также, что многие, даже самые известные психологические теории благополучия грешат избыточностью компонентов. Например, российский исследователь Л.В. Куликов в своей теории благополучия называет благополучие субъективным и выделяет в его структуре аффективный и когнитивный компонент, вместе с тем включает в его состав в качестве составляющих психологическое, социальное, духовное, физическое и материальное благополучие [Куликов, 2000], что затрудняет измерение благополучия и делает конструкт благополучия громоздким.

Как известно, лучшее — враг хорошего. М. Селигман дополнил свою теорию подлинного счастья позитивными взаимоотношениями и достижениями, отчего она стала эклектичной и менее убедительной [Seligman, 2002, 2011]. Если человек имеет приятную, хорошую и осмысленную жизнь, что еще ему надо для счастья? Пострадала от редактирования идеально сбалансированная теория субъективного благополучия Э. Динера, когда с учетом требований времени в нее было добавлено *процветание* в качестве компонента [Diener et al., 2009]. Наиболее популярной гедонистической теорией на сегодняшний день является теория субъективного благополучия Э. Динера [Diener, 1984], ее центральными понятиями выступают удовлетворенность жизнью, позитивный и негативный аффект [Das et al., 2020]. Строго говоря, теория субъективного благополучия — это гибридная теория, т. к. гедонистический в ней только один компонент, а другой компонент (удовлетворенность жизнью) — когнитивно-оценочный. Среди эвдемонистических теорий ведущими являются

теория психологического благополучия К. Рифф [Yigit, Çakmak, 2024] и теория самодетерминации или удовлетворения потребностей, где главными потребностями выступают автономия, компетентность и связь с другими [Ryan, Deci, 2000].

Анализ философских и психологических теорий благополучия показывает, что в науке существует множество теорий благополучия, каждая из которых обладает концептуальной ценностью внутри конкретного контекста. Представляется спорным мнение представителей концептуального плюрализма о том, что благополучие ребенка и благополучие пожилого человека — это два разных благополучия, а не части общей концепции благополучия [Mitchell, Alexandrova, 2021, p. 24-25]. Эмпирические исследования подтверждают, что благополучие ребенка и благополучие пожилого человека хотя и различаются, но имеют значимые точки соприкосновения [Булкина, 2022, 2025], из чего следует, что благополучие ребенка — аспект глобального человеческого благополучия, связанный с периодом детства.

*Эвдемония* в интерпретации Аристотеля — это деятельность души, стремящейся к совершенству и добродетели, а не к обладанию или субъективному опыту, ориентированная на людей определенного типа, а именно на здоровых афинских граждан мужского пола [Alexandrova, Fabian, 2022]. По мнению Аристотеля, дети и злые люди не эвдемоны, и они не могут быть счастливы [Kraut, 1979], что можно оспорить. В классическом научном понимании термин *эвдемония* означает то, к чему стоит стремиться в жизни, или позитивное функционирование, а не субъективное состояние [Леонтьев 2020а; Sheldon, 2016; Rojas, 2017, 2019; ]. Исключением является концепция благополучия Алана Ватермана, где эвдемония интерпретируется как специфическая адаптивная личностная черта — аутентичность или персональная выразительность [Waterman, 1993]. В целом, существующие эвдемонистические теории благополучия объединяет наличие личностного смысла и роста, а также отсутствие или минимизация аффективного компонента.

Осмысленная и актуализированная жизнь в эвдемонии часто противопоставляется исследователями приятной жизни в гедонии, хотя приятная жизнь вполне может быть осмысленной, как и осмысленная жизнь приятной. Аристипп в четвертом веке до нашей эры утверждал, что целью жизни является удовольствие или наслаждение, независимо от его источника. Философы-гедонисты, такие как Аристипп, Бентам и Милль, представляли удовольствие высшим благом [Татарке-

вич, 1981]. Утилитарист Джереми Бентам писал, что природа отдала человечество под управление двух суверенных хозяев — боли и удовольствия, и человек, даже отрицая их власть, всегда останется у них в подчинении [Bentham, 1780/2007]. В целом, философский гедонизм традиционно понимает благополучие исключительно в терминах приятных и болезненных переживаний. Наилучшая жизнь для человека — та, где удовольствие находится в максимально сбалансированном соотношении со страданиями [Crisp, 2006, p. 622; Feldman, 2004]. По мнению Э. Динера, счастье является самым желанным состоянием и благом независимо от того, является ли оно высшим благом [Diener, 2009, p. 1]. В психологических гедонистических теориях благополучия чувство удовольствия/боли формулируется как состояние счастья или несчастья [Bradburn, 1969; Davis, 1981; Diener, 1984; Kahneman et al., 1999; Padducci, 1995; Warburton, 1996].

Учитывая, что концептуально гедония означает благоприятное эмоциональное состояние, субъективное переживание удовольствия, хорошее самочувствие, а эвдемония — позитивное функционирование, включающее самоактуализацию, зрелость, открытость опыту, добродетельность, целеустремленность, личностный рост и цель в жизни, их прямое сравнение в эмпирических исследованиях будет некорректным [Huta, Waterman, 2014]. К. Шелдон пришел к выводу, что при объединении эвдемонии и благополучия в единое понятие смешиваются причины с результатами, мотивации с эмоциями и намерения с чувствами [Sheldon, 2016].

В то же время во многих исследованиях выявлены высокие положительные корреляции между концептуально несхожим гедонистическим и эвдемонистическим благополучием на уровне: 0,59;  $p < 0,001$  [Keyes et al., 2002], 0,76;  $p < 0,001$  [Linley et al., 2009]; на выборке взрослых 0,78;  $p < 0,001$ ; на студенческой выборке 0,92;  $p < 0,001$  [Gallagher et al., 2009]. Марголис с коллегами обнаружили тесную корреляцию между пятью типами благополучия (гедонистическим, удовлетворенностью жизнью, исполнением желаний, эвдемонистическим благополучием и объективным списком) от 0,62 между эвдемонией и гедонией до 0,93 между удовлетворением желаний и удовлетворенностью жизнью при  $p < 0,001$  [Margolis et al., 2021]. Алан Ватерман выявил сильные положительные корреляции между личной экспрессивностью (эвдемонией) и гедонистическим наслаждением (от 0,71 до 0,79;  $p < 0,001$  в первом исследовании; от

0,77 до 0,86;  $p < 0,001$  во втором исследовании) [Waterman, 1993].

Анализ научных публикаций последних лет, посвященных исследованию структуры благополучия, показал наличие одного главного общего фактора и нескольких связанных с ним специфических факторов благополучия [Bjørndal et al., 2023; Gallagher et al., 2009; Jovanović, 2015; Kim et al., 2016; Linley et al., 2009; Longo et al., 2016]. Полученные результаты согласуются в том, что показатели благополучия отражают единое общее измерение, а не просто различие между позитивным чувством и позитивным функционированием [Disabato et al., 2016; Gallagher et al., 2009; Jovanovic, 2015]. В исследовании благополучия взрослых и пожилых респондентов из 109 стран и шести континентов,  $N = 7617$ , корреляция в двухфакторной модели благополучия между гедонией и эвдемонией составила 0,96; факторы разделили 92 % общей дисперсии, что вызывает сомнения в их дискриминантной достоверности [Disabato et al., 2016]. Ф. Гудман с коллегами сравнили модель благополучия М. Селигмана (PERMA) с моделью субъективного благополучия Э. Динера (SWB) на выборке из 517 взрослых. Подтверждающий факторный анализ (CFA) выявил скрытую корреляцию  $r = 0,98$  между SWB и PERMA; это свидетельствует о том, что данные конструкторы отражают один тип благополучия, хотя содержат различные показатели [Goodman et al., 2018]. Высокие корреляции между гедонией и эвдемонией могут указывать на наличие одной всеобъемлющей концепции благополучия [Disabato et al., 2016].

Анализ иерархических моделей благополучия, появившихся за последние годы, выявил на вершине иерархии общее благополучие (General well-being) [Disabato et al., 2019; Goodman et al., 2021; Disabato et al., 2025]; главный фактор Н (счастье) [Bjørndal et al., 2023]; Большую Тройку теорий (гедонизма, эвдемонизма, субъективизма) [Alexandrova, 2017, p. 17]. Иерархическая модель благополучия, разработанная Д. Дисбато с коллегами, изначально имела четыре уровня и главный фактор благополучия, определяемый как *воспринимаемое удовольствие и удовлетворенность своей жизнью в целом*. Авторы подчеркивали, что благополучие является субъективным, включает в себя аффективный компонент (удовольствие) и неаффективный компонент (удовлетворенность жизнью) [Disabato et al., 2019; Goodman et al., 2021]. Недавно Д. Дисбато, Ф. Гудман и Т. Кашдан опубликовали обновленную версию иерархической структуры благополучия [Disabato et al., 2025]. Главное из-

менение коснулось определения общего благополучия, которое теперь интерпретируется как *переживание самореализации, которую человек ценит в своей жизни*. Авторы признают, что общее благополучие — это открытый концепт, и дать ему определение сложнее, чем инструментальному конструктору. Дано разъяснение, что общее благополучие — это глобальный психологический опыт, который может быть результатом аффективных и неаффективных, субъективных и объективных компонентов. Формулировка общего благополучия в целом как *переживания самореализации* выглядит не очень убедительно. Возможно, в следующих статьях авторы сделают уточнения. В любом случае, в дискурсе о структуре благополучия точку ставить рано.

Предлагаемая к рассмотрению иерархическая структура благополучия основана на подходе к эмоциональному благополучию как базовому. Эмоциональное благополучие первично, оно может возникать как самостоятельно, вне связи с другими типами благополучия, например, от сенсорных удовольствий — нежных прикосновений, приятного вкуса или запаха, так в связи или вследствие переживания других типов благополучия, например, похвалы, благодарности, гордости за своих детей или собственных достижений. Спектр возможных источников удовольствия чрезвычайно широк. Человек испытывает чувственное удовольствие, удовлетворяя физические, интеллектуальные и социальные потребности [Fredrickson, 2004; Waterman, 2008]. По мнению Р. Криспа, эмоции удовольствия от поздней сонаты Бетховена и от физического секса существенно не различаются [Crisp, 2006]. Примерно то же самое имел в виду И. Бентам, когда утверждал, что детская игрушка в части удовольствия равноценна с искусством или науками [Bentham, 1780/2007]. А. Ватерман установил, что эвдемонистические переживания обычно приводят к гедонистическим переживаниям, в то время как обратное не обязательно верно [Waterman, 1993]. Учитывая, что гедония возникает в результате получения желаемого, и поскольку эвдемония (например, самореализация) входит в число желаемых вещей, согласно логике, невозможно испытать эвдемонию в отсутствие гедонии [Waterman, 2008]. Примером взаимодействия трансцендентного и гедонистического благополучия служит скульптурная композиция Лоренцо Бернини «Экстаз святой Терезы Авилльской». Монахиня-кармелитка в состоянии духовного озарения увидела божественный свет и херувима, пронзившего ей сердце огненной стрелой, отчего испытала столь сильную и сладостную муку, что

не смогла сдержать стоны, ей хотелось, чтобы это продолжалось как можно дольше. Роберт Бисвас-Динер с коллегами утверждают, что стремление к удовольствию представляет собой важный мотив, лежащий в основе решений и поведения [Biswas-Diener et al., 2015]. Междисциплинарный анализ дефиниций, подходов и теорий благополучия показал, что благополучие в психологическом смысле — это благоприятное состояние человека; термин гедония (др.-греч. *hēdonē*) означает субъективное переживание удовольствия; приятное эмоциональное состояние, что дает основание считать эмоциональное благополучие (гедонистическое) базовым, необходимым для нормального функционирования индивида.

## Заключение

Анализ зарубежных и отечественных исследований благополучия, проведенный с помощью междисциплинарного метода, показал, что благополучие трактуется как *состояние* или счастье, субъективное благополучие, эмоциональное благополучие; *оценка* или удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье в жизни; *функционирование* или психологическое благополучие, процветание, ментальное здоровье, социальное благополучие. Таксономия философских теорий благополучия включает объективные теории (объективного списка и реализации природы), субъективные (гедонистические, теории удовлетворения желаний и удовлетворенности жизнью), гибридные теории. Среди психологических теорий благополучия доминируют эвдемонистические, гедонистические теории, которые часто противопоставляются друг другу, а также теории, сочетающие признаки обеих парадигм. Представления о благополучии в эвдемонистических теориях скорее предписывающие, чем описательные, они призывают к преобразованию людей, а не исследуют их состояние благополучия. Гедонистические теории основаны на глубинном чувственном опыте индивида как балансе наслаждения и боли. В результате можно утверждать, что благополучие — это субъективный по природе, универсальный и сопоставимый для всех людей феномен, представляющий собой благоприятное состояние человека. В дефинициях благополучия благоприятное *состояние* личности является центральным или ключевым, а позитивное функционирование выступает условием, коррелятом или предиктором благополучия. Гедония означает баланс аффектов, субъективное переживание удовольствия, эвдемо-

ния — позитивное функционирование, поэтому их прямое сравнение в эмпирических исследованиях будет некорректным. Вместе с тем, высокие корреляции между гедонией и эвдемонией могут свидетельствовать о том, что данные подходы отражают одну всеобъемлющую концепцию благополучия.

Из всех видов благополучия эмоциональное благополучие (гедонистическое) является эволюционно базовым и располагается внизу иерархической структуры благополучия. Необходимо дальнейшее продвижение по пути интеграции философии и психологии с целью обобщения новых научных данных в области науки о благополучии, а также продолжение дискуссии о благополучии и его структуре.

## Литература

- Булкина Н.А. Особенности представлений о счастье в детском и пожилом возрасте. Вестник Кемеровского государственного университета, 2022, No. 24(4), 440–445. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-4-440-445>
- Булкина Н.А. Значение ситуативного контекста в представлениях о счастье в детском и пожилом возрасте. СибСкрипт, 2025, No. 27(2), 277–289. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-2-277-289>
- Головей Л.А., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г., Рыкман Л.В., Данилова М.В. Роль психоэмоционального благополучия в восприятии жизненной ситуации безработными и работающими взрослыми. Консультативная психология и психотерапия, 2019, No. 27(2), 27–49. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270203>
- Головина Г.М., Савченко Т.Н. Особенности измерения субъективного качества жизни в разных диагностических подходах. Экспериментальная психология, 2020, No. 13(3), 169–179. <https://doi.org/10.17759/expsy.2020130313>
- Джидарьян И.А. Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование. // В сборнике: Сознание личности в кризисном обществе. / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова. — М.: ИПРАН, 1995. — С. 76–94.
- Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. — М.: Ин-т Психологии РАН, 2013.
- Зиннатова М.В. Самотрансценденция: феноменологическое исследование. Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского Социология. Педагогика. Психология, 2022, No. 8(74), 3, 116–128.
- Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия. Национальный психологический журнал, 2018, No. 2(30), 46–56.

<https://doi.org/10.11621/npj.2018.0206>

Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций. — Санкт-Петербург: СПбГУ, 2000. — С. 476–510.

Коллонтай Г.А. Подходы к изучению феномена благополучия человека: обзор зарубежных и отечественных теорий. Организационная психоллингвистика, 2024, No. 1(25), 88–113.

Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие. Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология, 2018, No. 26, 77–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>

Лебедева А.А., Леонтьев Д.А. Современные подходы к изучению качества жизни: от объективных контекстов к субъективным. Социальная психология и общество, 2022, No. 13(4), 142–162. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130409>

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

Леонтьев Д.А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты. Психологический журнал, 2020b, No. 41(6), 86–95. <https://doi.org/10.31857/S020595920012592-7>

Леонтьев Д.А. От психологии болезни к психологии здоровья: позитивная реориентация. Новые психологические исследования, 2024, No. 1, 8–29. [https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2024\\_04\\_01\\_01](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2024_04_01_01)

Меренкова В.С., Солодкова О.Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью». Комплексные исследования детства, 2020, No. 2(1), 4–13. <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13>

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

Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. — Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008.

Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности в различных контекстах. // В кн.: Субъективное благополучие сотрудника в организации. — СПб.: Издательско-полиграфическая ассоциация высших учебных заведений, 2025. — С. 17–54.

Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности. Психологические исследования, 2018, No. 11(60), 8.

Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). Психологическая диагностика, 2005, No. 3, 95–129.

Alexandrova A. A philosophy for the science of well-being. — Oxford University Press, 2017. <https://doi.org/10.1017/S026626711800055X>

Alexandrova A., Fabian M. Science of Wellbeing. — John Templeton Foundation, 2022.

Annas J. The morality of happiness. — Oxford, UK: Oxford University Press, 1993.

Andrews F.M., Witney S.B. Social Indicators of Well-being: America's perception of quality of life. — NY, 1976. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>

Aristotle. Nicomachean ethics. (D. Ross, Trans). — Oxford University Press, 2009.

Arneson R. Human flourishing versus desire satisfaction. Social Philosophy and Policy, 1999, No. 16(1), 113–142. <https://doi.org/10.1017/S0265052500002272>

Belzak W.C.M., Thrash T.M., Sim Y.Y., Wadsworth L.M. Beyond hedonic and eudaimonic well-being: inspiration and the self-transcendence tradition. // In: The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being. / M.D. Robinson, M. Eid (Eds.). — New York: Springer International Publishing, 2017. — Pp. 117–138. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_7)

Benditt T. Happiness. Philosophical Studies, 1974, No. 25, 1–20. <https://doi.org/10.1007/BF00364711>

Bentham J. Introduction to the principles of morals and legislation. — Minelo, NY: Dover, 1780/2007.

Biswas-Diener R., Linley P.A., Dovey H., Maltby J., Hurling R., Wilkinson J., Lyubchik N. Pleasure: An initial exploration. Journal of Happiness Studies, 2015, No. 16(2), 313–332. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9511-x>

Bjørndal L.D., Nes R.B., Czajkowski N. The structure of well-being: a single underlying factor with genetic and environmental influences. Quality of Life Research, 2023, No. 32, 2805–2816. <https://doi.org/10.1007/s11136-023-03437-7>

Borthwick-Duffy S.A. Quality of life and quality of care in mental retardation. // In: Mental retardation in the year 2000. / L. Rowitz (Ed.). — Berlin: Springer-Verlag, 1992. — Pp. 52–66.

Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. — Aldine Publishing Company, 1969.

Brandt R.B. A theory of the good and the right. — Oxford: Oxford University Press, 1979.

Brickman P., Campbell D.T. Hedonic relativism and planning the good society. // In: Adaptation-level theory. / M.H. Appley (Ed.). — New York, NY: Academic Press, 1971. — Pp. 287–302.

Brown J.L.D., Potter S. Integrating the philosophy and psychology of well-being: An opinionated overview. Journal of Happiness Studies, 2024, No. 25(50), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00763-6>

Brunstein J.C. Personal goals and subjective well-being.

- Journal of Personality and Social Psychology, 1993, No. 65, 1061–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Camfield L., Skevington S. On subjective well-being and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 2008, No. 13(6), 764–775. <https://doi.org/10.1177/1359105308093860>
- Carlquist E., Ulleberg P., Delle Fave A., Nafstad H.E., Blakar R.M. Everyday understandings of happiness, good life, and satisfaction: Three different facets of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 2016, No. 12(2), 481–505. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9472-9>
- Crisp R. Hedonism reconsidered. *Philosophy and Phenomenological Research*, 2006, No. 73(3), 619–645. <https://doi.org/10.1111/j.1933-1592.2006.tb00551.x>
- Csikszentmihalyi M. *Flow: The psychology of optimal experience*. — New York, NY: Harper & Row, 1990.
- Curren R., Boniwell I., Ryan R.M., Oades L., Brighthouse H., Unterhalter E., Kristjánsson K., Ruyter D., Macleod C. Finding consensus on well-being in education. *Theory and Research in Education*, 2024, No. 22(2), 117–157. <https://doi.org/10.1177/14778785241259852>
- Darwin C. *The expression of the emotions in man and animals*. — Chicago: University of Chicago Press, 1965. (Original work published 1872)
- Das K.V., Jones-Harrell C., Fan Y., Ramaswami A., Orlove B., Botchwey N. Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 2020, No. 41, 1–32. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Davis W. *A theory of happiness*. *American Philosophical Quarterly*, 1981, No. 18(2), 111–120.
- Delle Fave A., Brdar I., Freire T., Vella-Brodrick D., Wissing M.P. The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 2011, No. 100, 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Deci E.L., Ryan R.M. Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. // In: *The Oxford Handbook of Human Motivation*. — New York: Oxford University Press, 2012. — Pp. 85–107. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>
- Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, No. 95, 542–575.
- Diener E. The science of well-being: The collected works of Ed Diener. // In: *Social Indicators Research, Series 37*. / E. Diener (Ed.). — Springer, 2009. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener E., Lucas R.E. Personality and subjective well-being. // In: *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (Eds.). — New York, NY: Russell Sage Foundation, 1999. — Pp. 213–229.
- Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Sielkunde*, 2009, No. 39, 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, No. 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener E., Tay L., Oishi S. Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2013, No. 104(2), 267–276. <https://doi.org/10.1037/a0030487>
- Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. // In: *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. / E. Diener (Ed.). — Social Indicators Research. Series 39, 2009. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12)
- Disabato D.J., Goodman F.R., Kashdan T.B. A hierarchical framework for the measurement of well-being. 2019.
- Disabato D.J., Goodman F.R., Kashdan T.B. The hierarchical framework of well-being (HiFWB). *Frontiers in Psychology*, 2025, No. 16, 1515423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1515423>
- Disabato D.J., Goodman F.R., Kashdan T.B., Short J.L., Jarden A. Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 2016, No. 28, 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Dodge R., Daly A., Huyton J., Sanders, L. The challenge of defining well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2012, No. 2(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Edgerton R.B. Quality of life from a longitudinal research perspective. // In: *Quality of life: Perspectives and issues*. / R.L. Schalock (Ed.). — Washington DC: American Association on Mental Retardation, 1990. — Pp. 149–160.
- Felce D., Perry J. Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 1995, No. 16(1), 51–74. [https://doi.org/10.1016/0891-4222\(94\)00028-8](https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8)
- Feldman F. *Pleasure and the Good Life*. — Oxford University Press, 2004. <https://doi.org/10.1093/019926516x.001.0001>
- Feldman F. Whole life satisfaction concepts of happiness. *Theoria*, 2008, No. 74, 219–238. <https://doi.org/10.1111/j.1755-2567.2008.00019.x>
- Fletcher G. A fresh start for the objective-list theory of well-being. *Utilitas*, 2013, No. 25(2), 206–220. <https://doi.org/10.1017/S0953820812000453>
- Fletcher G. *Objective list theories*. *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. — Taylor and Francis, 2015.
- Fletcher G. Against contextualism about prudential discourse. *The Philosophical Quarterly*, 2019, No. 69(277),

699–720. <https://doi.org/10.1093/pq/pqz023>

Fowers B.J. An Aristotelian framework for the human good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 2012, No. 32(1), 10–23. <https://doi.org/10.1037/a0025820>

Fowers B.J., Molica C.O., Procacci E.N. Constitutive and instrumental goal orientations and their relations with eudaimonic and hedonic well-being. *Journal of Positive Psychology*, 2010, No. 5, 139–153. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Frankl V. Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 1966, No. 6, 97–106. <https://doi.org/10.1177/002216786600600201>

Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001, No. 56, 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society B: Biological sciences*, 2004, No. 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Freud S. *Beyond the Pleasure Principle*. — New York: Norton, 1959.

Frijda N. On the nature and function of pleasure. // In: *Pleasures of the brain*. / M. L. Kringelbach & K.C. Berridge (Eds.). — New York: Oxford University Press, 2010. — Pp. 99–112.

Gallagher M.W., Lopez S.J., Preacher K.J. The Hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 2009, No. 77(4), 1025–1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x>

Goodman F.R., Disabato D.J., Kashdan T.B., Kauffman S.B. Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 2018, No. 13, 321–332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>

Goodman F.R., Disabato D.J., Kashdan T.B. Reflections on unspoken problems and potential solutions for the well-being juggernaut in positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 2021, No. 16(6), 831–837. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818815>

Griffin J. *Well-Being*. — Clarendon Press, 1986.

Haybron D.M. Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2007, No. 8, 99–138. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9006-5>

Haybron D.M. *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. — Oxford University Press, 2008.

Heathwood C. Desire-Satisfactionism and Hedonism. *Philosophical Studies*, 2006, No. 128, 539–563. <https://doi.org/10.1007/s11098-004-7817-y>

Heathwood C. Happiness and Desire Satisfaction. *Nous*, 2022, No. 56, 57–83. <https://doi.org/10.1111/nous.12347>

Huppert F.A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2009, No. 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

Huppert F.A. The state of wellbeing science: Concepts, measures, interventions, and policies // In: *Interventions and policies to enhance wellbeing*. / F.A. Huppert, C.L. Cooper (Eds.). — Oxford: Wiley-Blackwell, 2014. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell036>

Huppert F.A. Living life well: The role of mindfulness and compassion. // In: *The Social Psychology of Living Well*. / J. Forgas, R. Baumeister (Eds.). — UK: Psychology Press, 2018. <https://doi.org/10.17863/CAM.25862>

Huppert F.A., Ruggeri K. Controversies in wellbeing: Confronting and resolving the challenges. // In: *Oxford Textbook of Public Mental Health*. / D. Bhugra, K. Bhul, S. Wong, S. Gillman (Eds.). — Oxford University Press, Oxford, 2018.

Huta V. Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. // In: *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning*. / A. Waterman (Ed.). — APA Books, 2013. — Pp. 139–158.

Huta V. The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. // In: *Positive Psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. / S. Joseph (Ed.). — Hoboken, NJ: Wiley, 2015. — Pp. 216–246. <https://doi.org/10.13140/2.1.3235.5207>

Huta V., Ryan R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 2010, No. 11, 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>

Huta V., Waterman A.S. Eudaimonia and Its distinction from Hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 2014, No. 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Izard C.E. Four systems of emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 1993, No. 100(1), 68–90. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.100.1.68>

Jacobi C.J., Varga P.J., Vaidyanathan B. Aesthetic experiences and flourishing in science: A four-country study. *Frontiers in Psychology*, 2022, No. 13, 923–940. DOI:10.3389/fpsyg.2022.923940

Jovanović V. Structural validity of the mental health continuum-Short Form: The bifactor model of emotional, social and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2015, No. 75, 154–159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.026>

Kahneman D. Objective happiness. // In: *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). — New York: Russell Sage Foundation Press, 1999. — Pp. 3–25. [https://doi.org/10.1007/978-1-4020-0791-3\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4020-0791-3_1)

org/10.1017/S0953820806231972

Kashdan T.B., Biswas-Diener R., King L.A. Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 2008, No. 3(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>

Keyes C.L.M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 1998, No. 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

Keyes C.L.M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 2002, No. 43, 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Keyes C.L.M. Mental health and/or mental illness? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, No. 73, 539–548 <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

Keyes C.L.M., Annas J. Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 2009, No. 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>

Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, No. 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Keyes C.L.M., Waterman M.B. Dimensions of well-being and mental health in adulthood. // In: *Well-Being: Positive Development across the Life Course.* / M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (Eds.). — Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2003. — Pp. 477–497. <https://doi.org/10.4324/9781410607171>

Kim K., Lehning A.J., Sacco P. Assessing the factor structure of well-being in older adults: Findings from the national health and aging trends study. *Aging & Mental Health*, 2016, No. 20(8), 814–822. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1037245>

King L., Hicks J., Krull J., Del Gaiso A. Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, No. 90(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>

Kraut R. Two conceptions of happiness. *Philosophical Review*, 1979, No. 88, 167–197. <https://doi.org/10.2307/2184505>

Kraut R. Aristotle's Ethics. // In: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy.* / Zalta E.N., Nodelman U. (Eds.). — Fall Edition, 2022.

Kringelbach M.L. The hedonic brain: A functional neuroanatomy of human pleasure. // In: *Pleasures of the Brain.* / M.L. Kringelbach, K.C. Berridge (Eds.). — Oxford University Press, Oxford, UK, 2010. — Pp. 202–221.

Landesman S. Quality of life and personal life satisfaction: Definition and measurement issues. *Mental Retardation*, 1986, No. 24, 141–143.

Land K.M., Michalos A.C. Fifty years after the social indicators movement: Has the promise been fulfilled? An assessment and agenda for the future. *Social Indicators Research*, 2016. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1571-y>

La Placa V., McNaught A., Knight A. Discourse on wellbeing in research and practice. *International Journal of Wellbeing*, 2013, No. 3(1), 116–125. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.7>

Linley P.A., Maltby J., Wood A.M., Osborne G., Hurling R. Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 2009, No. 47(8), 878–884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>

Linton M.J., Dieppe P., Medina-Lara A. Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 2016, No. 6(7), e010641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>

Longo Y., Coyne I., Joseph S., Gustavsson P. Support for a general factor of well-being. *Personality and Individual Differences*, 2016, No. 100, 68–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.082>

Lykken D., Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 1996, No. 7, 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.14679280.1996.tb00355.x>

Lyubomirsky S., Dickerhoof R. A construal approach to increasing happiness. // In: *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology.* / J. Tangney, J. Maddux (Eds.). — New York, NY: Guilford Press, 2010. — Pp. 229–244.

Lyubomirsky S., Sheldon K., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 2005, No. 9, 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Margolis S., Schwitzgebel E., Ozer D.J., Lyubomirsky S. Empirical relationships among five types of well-being. // In: *Measuring Well-Being.* / M.T. Lee, L.D. Kubzansky, T. J. VanderWeele (Eds.). — Oxford University Press, 2021. — Pp. 377–407. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0014>

Martela F., Sheldon K.M. Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 2019, 1–17. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>

Maslow A.H. *The Farther Reaches of Human Nature.* — Penguin Books, 1971.

McNaught A. Defining wellbeing. // In: *Understanding wellbeing: An introduction for students and practitioners of health and social care.* — Banbury: Lantern Publishing, 2011. — Pp. 7–23.

Mill J.S. *Utilitarianism.* / G. Sher (Ed.). — Indianapolis, IN: Hackett, 1861/1979.

Mitchell P., Alexandrova A. Well-being and pluralism.

Journal of Happiness Studies, 2021, No. 22, 2411–2433. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00323-8>

Morris S. In defense of the hedonistic account of happiness. *Philosophical Psychology*, 2011, No. 24(2), 261–281. <https://doi.org/10.1080/09515089.2011.556604>

Norton D.L. *Personal destinies: A philosophy of ethical individualism*. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1976.

Nozick R. *The Examined Life*. — New York: Simon and Schuster, 1989.

Nussbaum M. Human functioning and social justice: In defense of Aristotelian essentialism. *Political Theory*, 1992, No. 20(2), 202–246.

Parducci A. *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. — Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1995.

Parfit D. *Reasons and persons*. — Clarendon Press, 1986.

Pavot W. The cornerstone of research on subjective well-being: Valid assessment methodology. // In: *Handbook of well-being*. / E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). — Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.

Pavot W., Diener E. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2008, No. 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

Peterson C., Park N., Seligman M.E.P. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 2005, No. 6, 25–41. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8\\_9](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_9)

Pressman S.D., Jenkins B.N., Moskowitz J.T. Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Review of Psychology*, 2019, No. 70, 627–650. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418102955>

Prinzing M. How to study well-being: A proposal for the integration of philosophy with science. *Review of General Psychology*, 2021, No. 25(2), 152–162. <https://doi.org/10.1177/10892680211002443>

Reber A. *Dictionary of psychology*. Second Ed. — Harmondsworth: Penguin, 1995.

Rojas M. The Subjective object of well-being studies: Well-being as the experience of being well. // In: *Metrics of Subjective Well-Being: Limits and Improvements*. — 2017. — Pp. 43–62. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_3)

Rojas M. Well-being and its conceptualization. // In: *Well-Being in Latin America: Drivers and policies*. — 2019. — Pp. 19–30. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-33498-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33498-7_3)

Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Huppert F.A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2020, No. 18(192). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, No. 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 2001, No. 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, No. 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff C.D., Boylan J.M., Kirsch J.A. Eudaimonic and hedonic well-being. // In: *Measuring Well-Being*. / M.T. Lee, L.D. Kubzansky, T.J. VanderWeele (Eds.). — Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>

Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2008, No. 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Seligman M.E.P. *Authentic happiness*. — New York, NY: Free Press, 2002.

Seligman M.E.P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. — New York, NY: Free Press, 2011.

Sirgy M.J. The Psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia. *Social Indicators Research*, 2012, Series 50. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-4405-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-007-4405-9_2)

Shah H., Marks N. *A well-being manifesto for a flourishing society*. — London: The New Economics Foundation, 2004. <https://doi.org/10.1108/17465729200400023>

Sheldon K.M. *Optimal human being: An integrated multi level perspective*. — New York: Psychology press, 2004. <https://doi.org/10.4324/9781410610973>

Sheldon K.M. Putting eudaimonia in its place: On the predictor, not the outcome, side of the equation. // In: *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. / Vittersø J. (Ed.). — Cham: Springer, 2016. — Pp. 531–541. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_36](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36)

Sheldon K.M., Corcoran C., Prentice M. Pursuing eudaimonic functioning versus pursuing hedonic well-being: The first goal succeeds in its aim, whereas the second does not. *Journal of Happiness Studies*, 2019, No. 20, 919–933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>

Shin D.C., Johnson D. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 1978, No. 5(1), 475–492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>

Smithies D.A. *Hedonic theory of desire*. *Australasian Journal of Philosophy*, 2025.

Suikkanen J. An improved whole life satisfaction theory of happiness. *International Journal of Wellbeing*, 2011, No. 1(1), 149–166. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.6>

Sumner L.W. Welfare, happiness, and ethics. — New York: Oxford University Press, 1996. <https://doi.org/10.1017/S0266267100004557>

Telfer E. Happiness. — New York: St Martin's Press, 1980.

Tiberius V. Recipes of a good life: Eudaimonism and the contribution of philosophy. // In: The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia. / A.S. Waterman (Ed.). — Washington, DC: American Psychological Association, 2013. — Pp. 19–38. <https://doi.org/10.1037/14092-002>

Tiberius V., Hall A. Normative theory and psychological research: Hedonism, eudaimonism, and why it matters. The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 2010, No. 5(3), 212–225. <https://doi.org/10.1080/17439761003790971>

Thrash T.M. The creation and curation of all things worthy: inspiration as vital force in persons and cultures. // In: Advances in Motivation Science. / A.J. Elliot (Ed.). — Amsterdam, Netherlands: Elsevier, 2021. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.01.002>

Tov W. Well-being concepts and components. // In: Handbook of well-being. / E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). — Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.

Varga P.J., Kelly C.R., Jacobi C.J. Aesthetic flourishing: Scientists' experiences of beauty, wonder, and awe as indicators of higher wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2024, No. 14(3), 3015, 1–19. <https://doi.org/10.5502/ijw.v14i3.3015>

Veenhoven R. The study of life satisfaction. // In: A comparative study of satisfaction with life in Europe. / Saris W.E., Veenhoven R., Scherpenzeel A.C., Bunting B. (Eds.). — Eötvös University Press, 1996. — Pp. 11–48.

Waterman A.S. The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. Theoretical & Philosophical Psychology, 1990, No. 10(1), 39–44. <https://doi.org/10.1037/h0091489>

Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology, 1993, No. 64, 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Waterman A.S. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. Journal of Positive Psychology, 2008, No. 3(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>

Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. Journal of Happiness Studies, 2008, No. 9, 41–79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. Social Science and Medicine, 1995, No. 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)

World Health Organization. Promoting mental health:

Concepts, emerging evidence, practice. Summary report, 2004.

World Health Organization. The European Health Report 2012: Charting the way to well-being. — Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2013.

Yiğit B., Çakmak B.Y. Discovering psychological well-being: A Bibliometric Review. Journal of Happiness Studies, 2024, No. 25(43), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>

Zajonc R.B. Feeling and thinking. Preferences need no inferences. American Psychologist, 1980, No. 35, 151–175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>

Zajonc R.B. On the primacy of affect. American Psychologist, 1984, No. 39, 117–123.

Zajonc R.B., Markus H. Affective and cognitive factors in preferences. Journal of Consumer Research, 1982, No. 9, 123–131. <https://doi.org/10.1086/208905>

Поступила в редакцию 30.08.2025

Поступила после рецензирования 09.01.2026

Принята к публикации 10.02.2026

Опубликована 29.06.2026

## Сведения об авторах

*Булкина Наталья Анатольевна.* Кандидат психологических наук, преподаватель, факультет практической психологии, Южно-Российский гуманитарный институт, ул. Красноармейская, д. 108/1, 344082, Ростов-на-Дону, Россия.

E-mail: [aboulkina@yandex.ru](mailto:aboulkina@yandex.ru)

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

## Ссылка для цитирования

Булкина Н.А. Благополучие: дефиниции, подходы, теории, структура. Психологические исследования. 2026. Т. 19, № 107. С. 2.

URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i107.2143>



## Well-being: definitions, approaches, theories, structure

**Bulkina N.A.**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> South Russian Humanitarian Institute, Rostov-on-Don, Russia

The article presents an analytical review of contemporary research on well-being. An interdisciplinary approach is employed, integrating insights from philosophy and psychology. The aim of the study is to identify a unifying conceptual foundation for well-being based on a theoretical analysis of its definitions, approaches to its study, theories, and structural components. The analysis shows that well-being is interpreted in the literature as a desirable state, an evaluation of life, and a form of personal functioning. It is established that the taxonomy of philosophical theories of well-being includes objective theories (objective list theories and nature-realization theories), subjective theories (hedonistic theories, desire-fulfillment theories, and life satisfaction theories), and hybrid theories. Among psychological theories of well-being, eudaimonic and hedonic approaches predominate. These approaches are often contrasted with one another, although some theories integrate elements of both paradigms. In eudaimonic theories, conceptions of well-being are largely prescriptive rather than descriptive, as they emphasize the transformation or development of individuals rather than the assessment of their current state of well-being. Hedonic theories, by contrast, are grounded in the individual's subjective experiential states, conceptualized as a balance between pleasure and pain.

The analysis suggests that well-being can be understood as a subjective, universal, and comparable phenomenon representing a favorable state of an individual. In definitions of well-being, this favorable state constitutes the core of the construct, while positive functioning acts as a condition, correlate, or predictor of well-being. Hedonia refers to the subjective experience of pleasure, whereas eudaimonia refers to positive functioning; therefore, their direct comparison in empirical research may be methodologically problematic. At the same time, analyses of empirical studies demonstrate high correlations between different types of well-being. Moreover, indicators of well-being belonging to different conceptual categories may be explained by a common general factor of well-being. A hierarchical structure of well-being is proposed in which emotional (hedonic) well-being constitutes the foundational level.

**Keywords:** well-being, eudaimonia, hedonia, interdisciplinary approach, taxonomy of well-being theories, structure of well-being

## References

- Alexandrova A. A philosophy for the science of well-being. — Oxford University Press, 2017. <https://doi.org/10.1017/S026626711800055X>
- Alexandrova A., Fabian M. Science of Wellbeing. — John Templeton Foundation, 2022.
- Annas J. The morality of happiness. — Oxford, UK: Oxford University Press, 1993.
- Andrews F.M., Witney S.B. Social Indicators of Well-being: America's perception of quality of life. — NY, 1976. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
- Aristotle. Nicomachean ethics. (D. Ross, Trans). — Oxford University Press, 2009.
- Arneson R. Human flourishing versus desire satisfaction. *Social Philosophy and Policy*, 1999, No. 16(1), 113–142. <https://doi.org/10.1017/S0265052500002272>
- Belzak W.C.M., Thrash T.M., Sim Y.Y., Wadsworth L.M. Beyond hedonic and eudaimonic well-being: Inspiration and the self-transcendence tradition. // In: *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being.* / M.D. Robinson, M. Eid (Eds.). — New York: Springer International Publishing, 2017. — Pp. 117–138. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_7)
- Benditt T. Happiness. *Philosophical Studies*, 1974, No. 25, 1–20. <https://doi.org/10.1007/BF00364711>
- Bentham J. Introduction to the principles of morals and legislation. — Minelo, NY: Dover, 1780/2007.
- Biswas-Diener R., Linley P.A., Dovey H., Maltby J., Hurling R., Wilkinson J., Lyubchik N. Pleasure: An initial exploration. *Journal of Happiness Studies*, 2015, No. 16(2), 313–332. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9511-x>
- Bjørndal L.D., Nes R.B., Czajkowski N. The structure of well-being: A single underlying factor with genetic and environmental influences. *Quality of Life Research*, 2023, No. 32, 2805–2816. <https://doi.org/10.1007/s11136-023-03437-7>
- Borthwick-Duffy S.A. Quality of life and quality of care in mental retardation. // In: *Mental retardation in the year 2000.* / L. Rowitz (Ed.). — Berlin: Springer-Verlag, 1992. — Pp. 52–66.
- Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. — Aldine Publishing Company, 1969.
- Brandt R.B. A theory of the good and the right. — Oxford: Oxford University Press, 1979.
- Brickman P., Campbell D.T. Hedonic relativism and planning the good society. // In: *Adaptation-level theory.* / M.H. Appley (Ed.). — New York, NY: Academic Press, 1971. — Pp. 287–302.
- Brown J.L.D., Potter S. Integrating the philosophy and psychology of well-being: An opinionated overview. *Journal of Happiness Studies*, 2024, No. 25(50), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00763-6>
- Brunstein J.C. Personal goals and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, No. 65, 1061–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Bulkina N.A. Concept of happiness in children and older adults. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2022, No. 24(4), 440–445. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-4-440-445> (In Russian)
- Bulkina N.A. Concept of Happiness in Children and Older Adults: Situational Context. *SibScript*, 2025, No. 27(2), 277–289. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-2-277-289> (In Russian)
- Camfield L., Skevington S. On subjective well-being and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 2008, No. 13(6), 764–775. <https://doi.org/10.1177/1359105308093860>
- Carlquist E., Ulleberg P., Delle Fave A., Nafstad H.E., Blakar R.M. Everyday understandings of happiness, good life, and satisfaction: Three different facets of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 2016, No. 12(2), 481–505. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9472-9>
- Crisp R. Hedonism reconsidered. *Philosophy and Phenomenological Research*, 2006, No. 73(3), 619–645. <https://doi.org/10.1111/j.1933-1592.2006.tb00551.x>
- Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience. — New York, NY: Harper & Row, 1990.
- Curren R., Boniwell I., Ryan R.M., Oades L., Brighthouse H., Unterhalter E., Kristjánsson K., Ruyter D., Macleod C. Finding consensus on well-being in education. *Theory and Research in Education*, 2024, No. 22(2), 117–157. <https://doi.org/10.1177/14778785241259852>
- Darwin C. The expression of the emotions in man and animals. — Chicago: University of Chicago Press, 1965. (Original work published 1872)
- Das K.V., Jones-Harrell C., Fan Y., Ramaswami A., Orlove B., Botchwey N. Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 2020, No. 41, 1–32. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Davis W. A theory of happiness. *American Philosophical Quarterly*, 1981, No. 18(2), 111–120.
- Delle Fave A., Brdar I., Freire T., Vella-Brodrick D., Wissing M.P. The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 2011, No. 100, 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Deci E.L., Ryan R.M. Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. // In: *The Oxford Handbook of Human Motivation.* — New York: Oxford University Press, 2012. — Pp. 85–107. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>
- Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, No. 95, 542–575.
- Diener E. The science of well-being: The collected works of Ed Diener. // In: *Social Indicators Research*,



Series 37. / E. Diener (Ed.). — Springer, 2009. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>

Diener E., Lucas R.E. Personality and subjective well-being. // In: *Well-being: The foundations of hedonic psychology.* / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (Eds.). — New York, NY: Russell Sage Foundation, 1999. — Pp. 213–229.

Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general over view. *South African Journal of Psychology Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Sielkunde*, 2009, No. 39, 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>

Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, No. 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener E., Tay L., Oishi S. Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2013, No. 104(2), 267–276. <https://doi.org/10.1037/a0030487>

Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. // In: *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener.* / E. Diener (Ed.). — Social Indicators Research. Series 39, 2009. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-412>

Disabato D.J., Goodman F.R., Kashdan T.B. A hierarchical framework for the measurement of well-being. 2019.

Disabato D.J., Goodman F.R., Kashdan T.B. The hierarchical framework of wellbeing (HiFWB). *Frontiers in Psychology*, 2025, No. 16, 1515423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1515423>

Disabato D.J., Goodman F.R., Kashdan T.B., Short J.L., Jarden A. Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 2016, No. 28, 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>

Dodge R., Daly A., Huyton J., Sanders, L. The challenge of defining well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2012, No. 2(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>

Dzhidaryan I.A. The problem of general life satisfaction. Theoretical and empirical research. // In: *Personal consciousness in a crisis society.* / I.A. Dzhidaryan, E.V. Antonova. — M.: IPRAN, 1995. — 76–94. (in Russian)

Edgerton R.B. Quality of life from a longitudinal research perspective. // In: *Quality of life: Perspectives and issues.* / R.L. Schalock (Ed.). — Washington DC: American Association on Mental Retardation, 1990. — Pp. 149–160.

Felce D., Perry J. Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 1995, No. 16(1), 51–74. [https://doi.org/10.1016/0891-4222\(94\)00028-8](https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8)

Feldman F. *Pleasure and the Good Life.* — Oxford University Press, 2004. <https://doi.org/10.1093/019926516x.001.0001>

<https://doi.org/10.1093/019926516x.001.0001>

Feldman F. Whole life satisfaction concepts of happiness. *Theoria*, 2008, No. 74, 219–238. <https://doi.org/10.1111/j.1755-2567.2008.00019.x>

Fletcher G. A fresh start for the objective-list theory of well-being. *Utilitas*, 2013, No. 25(2), 206–220. <https://doi.org/10.1017/S0953820812000453>

Fletcher G. Objective list theories. *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being.* — Taylor and Francis, 2015.

Fletcher G. Against contextualism about prudential discourse. *The Philosophical Quarterly*, 2019, No. 69(277), 699–720. <https://doi.org/10.1093/pq/pqz023>

Fowers B.J. An Aristotelian framework for the human good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 2012, No. 32(1), 10–23. <https://doi.org/10.1037/a0025820>

Fowers B.J., Molica C.O., Procacci E.N. Constitutive and instrumental goal orientations and their relations with eudaimonic and hedonic well-being. *Journal of Positive Psychology*, 2010, No. 5, 139–153. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Frankl V. Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 1966, No. 6, 97–106. <https://doi.org/10.1177/002216786600600201>

Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001, No. 56, 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society B: Biological sciences*, 2004, No. 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Freud S. *Beyond the Pleasure Principle.* — New York: Norton, 1959.

Frijda N. On the nature and function of pleasure. // In: *Pleasures of the brain.* / M.L. Kringelbach & K.C. Berridge (Eds.). — New York: Oxford University Press, 2010. — Pp. 99–112.

Gallagher M.W., Lopez S.J., Preacher K.J. The Hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 2009, No. 77(4), 1025–1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x>

Golovey L.A., Manukyan V.R., Troshikhina E.G., Rykman L.V., Danilova M.V. The Role of psycho-emotional wellbeing for the perception of life situation by unemployed and employed adults. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019, No. 27(2), 27–49. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270203> (In Russian)

Golovina G.M., Savchenko T.N. Features of measuring the subjective quality of life in different diagnostic approaches. *Experimental Psychology*, 2020, No. 13(3), 169–179. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130313> (In Russian)

- Goodman F.R., Disabato D.J., Kashdan T.B., Kauffman S.B. Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 2018, No. 13, 321–332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Goodman F.R., Disabato D.J., Kashdan T.B. Reflections on unspoken problems and potential solutions for the well-being juggernaut in positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 2021, No. 16(6), 831–837. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818815>
- Griffin J. *Well-Being*. — Clarendon Press, 1986.
- Haybron D.M. Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2007, No. 8, 99–138. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9006-5>
- Haybron D.M. *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. — Oxford University Press, 2008.
- Heathwood C. Desire-Satisfactionism and Hedonism. *Philosophical Studies*, 2006, No. 128, 539–563. <https://doi.org/10.1007/s11098-004-7817-y>
- Heathwood C. Happiness and Desire Satisfaction. *Nous*, 2022, No. 56, 57–83. <https://doi.org/10.1111/nous.12347>
- Huppert F.A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2009, No. 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huppert F.A. The state of wellbeing science: Concepts, measures, interventions, and policies. // In: *Interventions and policies to enhance wellbeing*. / F.A. Huppert, C.L. Cooper (Eds.). — Oxford: Wiley-Blackwell, 2014. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell036>
- Huppert F.A. Living life well: The role of mindfulness and compassion. // In: *The Social Psychology of Living Well*. / J. Forgas, R. Baumeister (Eds.). — UK, Psychology Press, 2018. <https://doi.org/10.17863/CAM.25862>
- Huppert F.A., Ruggieri K. Controversies in wellbeing: Confronting and resolving the challenges. // In: *Oxford Textbook of Public Mental Health*. / D. Bhugra, K. Bhul, S. Wong, S. Gillman (Eds.). — Oxford University Press, Oxford, 2018.
- Huta V. Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. // In: *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning*. / A. Waterman (Ed.). — APA Books, 2013. — Pp. 139–158.
- Huta V. The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. // In: *Positive Psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. / S. Joseph (Ed.). — Hoboken, NJ: Wiley, 2015. — Pp. 216–246. <https://doi.org/10.13140/2.1.3235.5207>
- Huta V., Ryan R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 2010, No. 11, 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Huta V., Waterman A.S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 2014, No. 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Izard C.E. Four systems of emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 1993, No. 100(1), 68–90. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.100.1.68>
- Jacobi C.J., Varga P.J., Vaidyanathan B. Aesthetic experiences and flourishing in science: A four-country study. *Frontiers in Psychology*, 2022, No. 13, 923–940. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923940>
- Jovanović V. Structural validity of the mental health continuum-Short Form: The bifactor model of emotional, social and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2015, No. 75, 154–159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.026>
- Kahneman D. Objective happiness. // In: *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). — New York: Russell Sage Foundation Press, 1999. — Pp. 3–25. <https://doi.org/10.1017/S0953820806231972>
- Karapetyan L.V., Glotova G.A. Structural model of emotional and personal well-being. *National Psychological Journal*, 2018, No. 11(2), 46–56. <https://doi.org/10.11621/npj.2018.0206> (in Russian)
- Kashdan T.B., Biswas-Diener R., King L.A. Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 2008, No. 3(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Keyes C.L.M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 1998, No. 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes C.L.M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 2002, No. 43, 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes C.L.M. Mental health and/or mental illness? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, No. 73, 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes C.L.M., Annas J. Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 2009, No. 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, No. 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Keyes C.L.M., Waterman M.B. Dimensions of well-

being and mental health in adulthood. // In: *Well-Being: Positive Development across the Life Course.* / M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (Eds.). — Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2003. — Pp. 477–497. <https://doi.org/10.4324/9781410607171>

Kim K., Lehning A.J., Sacco P. Assessing the factor structure of well-being in older adults: Findings from the national health and aging trends study. *Aging & Mental Health*, 2016, No. 20(8), 814–822. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1037245>

Kollontai G.A. Approaches to studying the phenomenon of human well-being: A review of foreign and local theories. *Organizational psycholinguistics*, 2024, No. 1(25), 88–113. (In Russian)

Kraut R. Two conceptions of happiness. *Philosophical Review*, 1979, No. 88, 167–197. <https://doi.org/10.2307/2184505>

Kraut R. Aristotle's Ethics. // In: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy.* / Zalta E. N., Nodelman U. (Eds.). — Fall Edition, 2022.

Kringelbach M.L. The hedonic brain: A functional neuroanatomy of human pleasure. // In: *Pleasures of the Brain.* / M.L. Kringelbach, K.C. Berridge (Eds.). — Oxford University Press, Oxford, UK, 2010. — Pp.202–221.

Kulikov L.V. Determinants of life satisfaction. *Society and Politics: Modern Research, Concept Search.* — St. Petersburg: St. Petersburg State University. 2000. — Pp. 476–510. (in Russian)

Lactionova E.B., Matyushina M.G. Theoretical analysis of the scientific approaches to positive human functioning: Happiness, psychological well-being, subjective well-being. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2018, No. 26, 77–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77> (in Russian)

Landesman S. Quality of life and personal life satisfaction: Definition and measurement issues. *Mental Retardation*, 1986, No. 24, 141–143.

Land K.M., Michalos A.C. Fifty years after the social indicators movement: Has the promise been fulfilled? An assessment and agenda for the future. *Social Indicators Research*, 2016. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1571-y>

La Placa V., McNaught A., Knight A. Discourse on wellbeing in research and practice. *International Journal of Wellbeing*, 2013, No. 3(1), 116–125. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.7>

Lebedeva A.A., Leontiev D.A. Contemporary approaches to the quality of life: From objective contexts to subjective ones. *Social Psychology and Society*, 2022, No. 13(4), 1421–62. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130409> (In Russian)

Leontiev D.A. Happiness and well-being: Toward the construction of the conceptual field. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2020a, No. 1, 14–37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02> (In Russian)

Leontiev D.A. Quality of life and well-being: objective, subjective and agentic aspects. *Psychological Journal*, 2020b, No. 41(6), 86–95. <https://doi.org/10.31857/S020595920012592-7> (In Russian)

Leontiev D.A. From illness psychology to health psychology: a positive reorientation. *New Psychological Research*, 2024, No. 1, 8–29. [https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2024\\_04\\_01\\_01](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2024_04_01_01) (In Russian)

Linley P.A., Maltby J., Wood A.M., Osborne G., Hurling R. Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 2009, No. 47(8), 878–884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>

Linton M.J., Dieppe P., Medina-Lara A. Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 2016, No. 6(7), e010641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>

Longo Y., Coyne I., Joseph S., Gustavsson P. Support for a general factor of well-being. *Personality and Individual Differences*, 2016, No. 100, 68–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.082>

Lykken D., Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 1996, No. 7, 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.14679280.1996.tb00355.x>

Lyubomirsky S., Dickerhoof R. A construal approach to increasing happiness. // In: *Social psychological foundations of clinical psychology.* / J. Tangney, J. Maddux (Eds.). — New York, NY: Guilford Press, 2010. — Pp. 229–244.

Lyubomirsky S., Sheldon K., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 2005, No. 9, 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Margolis S., Schwitzgebel E., Ozer D.J., Lyubomirsky S. Empirical relationships among five types of well-being. // In: *Measuring Well-Being.* / M.T. Lee, L.D. Kubzansky, T.J. VanderWeele (Eds.). — Oxford University Press, 2021. — Pp. 377–407. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0014>

Martela F., Sheldon K.M. Clarifying the concept of well-being: psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 2019, 1–17. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>

Maslow A.H. *The Farther Reaches of Human Nature.* — Penguin Books, 1971.

McNaught A. Defining wellbeing. // In: *Understanding wellbeing: An introduction for students and practitioners of health and social care.* — Banbury: Lantern Publishing, 2011. — Pp. 7–23.

Merenkova V.S., Solodkova O.E. A study of the phenomenon of “life satisfaction”. *Comprehensive Child Studies*, 2020, No. 2(1), 4–13. <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13> (In Russian)

Mill J.S. *Utilitarianism*. / G. Sher (Ed.). — Indianapolis, IN: Hackett, 1861/1979.

Mitchell P., Alexandrova A. Well-being and pluralism. *Journal of Happiness Studies*, 2021, No. 22, 2411–2433. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00323-8>

Morris S. In defense of the hedonistic account of happiness. *Philosophical Psychology*, 2011, No. 24(2), 261–281. <https://doi.org/10.1080/09515089.2011.556604>

Norton D.L. *Personal destinies: A philosophy of ethical individualism*. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1976.

Nozick R. *The Examined Life*. — New York: Simon and Schuster, 1989.

Nussbaum M. Human functioning and social justice: In defense of Aristotelian essentialism. *Political Theory*, 1992, No. 20(2), 202–246.

Parducci A. *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. — Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1995.

Parfit D. *Reasons and persons*. — Clarendon Press, 1986.

Pavot W. The cornerstone of research on subjective well-being: Valid assessment methodology. // In: *Handbook of Well-Being*. / E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). — Noba Scholar Handbook Series: Subjective Well-Being. — Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.

Pavot W., Diener E. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2008, No. 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

Peterson C., Park N., Seligman M.E.P. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 2005, No. 6, 25–41. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8\\_9](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_9)

Pressman S.D., Jenkins B.N., Moskowitz J.T. Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Review of Psychology*, 2019, No. 70, 627–650. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418102955>

Prinzing M. How to study well-being: A proposal for the integration of philosophy with science. *Review of General Psychology*, 2021, No. 25(2), 152–162. <https://doi.org/10.1177/10892680211002443>

Reber A. *Dictionary of psychology*. Second Ed. — Harmondsworth: Penguin, 1995.

Rojas M. The Subjective object of well-being studies: Well-being as the experience of being well. // In: *Metrics of Subjective Well-Being: Limits and Improvements*. — 2017. — Pp. 43–62. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_3)

Rojas M. Well-Being and Its Conceptualization. // In: *Well-Being in Latin America: Drivers and policies*. — 2019. — Pp. 19–30. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-33498-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33498-7_3)

Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Huppert F.A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2020, No. 18(192). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, No. 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 2001, No. 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, No. 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff C.D., Boylan J.M., Kirsch J.A. Eudaimonic and hedonic well-being. // In: *Measuring Well-Being*. / M.T. Lee, L.D. Kubzansky, T.J. VanderWeele (Eds.). — Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>

Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2008, No. 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Seligman M.E.P. *Authentic happiness*. — New York, NY: Free Press, 2002.

Seligman M.E.P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. — New York, NY: Free Press, 2011.

Sirgy M.J. The Psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia. *Social Indicators Research*, 2012, Series 50. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-4405-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-007-4405-9_2)

Shah H., Marks N. *A well-being manifesto for a flourishing society*. — London: The New Economics Foundation, 2004. <https://doi.org/10.1108/17465729200400023>

Shamionov R.M. Subjective well-being of a person: Psychological picture and factors. — Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 2008. (in Russian)

Shamionov R.M. Subjective well-being of an individual in various contexts. // In: *Subjective Well-Being of an Employee in an Organization*. — St. Petersburg. Publishing and Polygraphic Association of Higher Educational Institutions, 2025. — Pp. 17–54. (in Russian)

Shamionov R.M., Beskova T.V. Methods of diagnostics of subjective well-being of the person. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2018, No. 11(60), 8. (in Russian)

Sheldon K.M. *Optimal human being: An integrated multi level perspective*. — New York: Psychology press, 2004. <https://doi.org/10.4324/9781410610973>

Sheldon K. Putting eudaimonia in its place: On the

predictor, not the outcome, side of the equation. // In: *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. / Vittersø J. (Ed.). — Cham: Springer, 2016. — Pp. 531–541. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_36](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36)

Sheldon K.M., Corcoran C., Prentice M. Pursuing eudaimonic functioning versus pursuing hedonic well-being: The first goal succeeds in its aim, whereas the second does not. *Journal of Happiness Studies*, 2019, No. 20, 919–933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>

Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psychological well-being of the individual (review of the main concepts and research methods). *Psychological Diagnostics*, 2005, No. 3, 95–129. (in Russian)

Shin D.C., Johnson D. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 1978, No. 5(1), 475–492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>

Smithies D.A. Hedonic Theory of Desire. *Australasian Journal of Philosophy*, 2025.

Suikkanen J. An improved whole life satisfaction theory of happiness. *International Journal of Wellbeing*, 2011, No. 1(1), 149–166. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.6>

Sumner L.W. *Welfare, happiness, and ethics*. — New York: Oxford University Press, 1996. <https://doi.org/10.1017/S0266267100004557>

Tatarkiewicz V. *On Human Happiness and Perfection*. — Moscow: Progress, 1981. (In Russian)

Telfer E. *Happiness*. — New York: St Martin's Press, 1980.

Tiberius V. Recipes of a good life: Eudaimonism and the contribution of philosophy. // In: *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. / A.S. Waterman (Ed.). — Washington, DC: American Psychological Association, 2013. — Pp. 19–38. <https://doi.org/10.1037/14092-002>

Tiberius V., Hall A. Normative theory and psychological research: Hedonism, eudaimonism, and why it matters. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 2010, No. 5(3), 212–225. <https://doi.org/10.1080/17439761003790971>

Thrash T.M. The creation and curation of all things worthy: Inspiration as vital force in persons and cultures. // In: *Advances in Motivation Science*. / A.J. Elliot (Ed.). — Amsterdam, Netherlands: Elsevier, 2021. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.01.002>

Tov W. Well-being concepts and components. // In: *Handbook of well-being*. / E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). — Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.

Varga P.J., Kelly C.R., Jacobi C.J. Aesthetic flourishing: Scientists' experiences of beauty, wonder, and awe as indicators of higher wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2024, No. 14(3), 3015, 1–19. <https://doi.org/10.5502/ijw.v14i3.3015>

Veenhoven R. The study of life satisfaction. // In: A

comparative study of satisfaction with life in Europe. / Saris W.E., Veenhoven R., Scherpenzeel A.C., Bunting B. (Eds.). — Eötvös University Press, 1996. — Pp. 11–48.

Waterman A.S. The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 1990, No. 10(1), 39–44. <https://doi.org/10.1037/h0091489>

Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, No. 64, 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Waterman A.S. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 2008, No. 3(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>

Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 2008, No. 9, 41–79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

WHOQOL Group. *The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization*. *Social Science and Medicine*, 1995, No. 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)

World Health Organization. *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Summary report, 2004.

World Health Organization. *The European Health Report 2012: Charting the way to well-being*. — Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2013.

Yiğit B., Çakmak B.Y. Discovering psychological well-being: A Bibliometric Review. *Journal of Happiness Studies*, 2024, No. 25(43), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>

Zajonc R.B. Feeling and thinking. Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 1980, No. 35, 151–175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>

Zajonc R.B. On the primacy of affect. *American Psychologist*, 1984, No. 39, 117–123.

Zajonc R.B., Markus H. Affective and cognitive factors in preferences. *Journal of Consumer Research*, 1982, No. 9, 123–131. <https://doi.org/10.1086/208905>

Zinnatova M.V. Self-transcendence: a phenomenological study. *Scientific Notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University of Sociology*. *Pedagogy. Psychology*, 2022, No. 8(74), 3, 116–128. (In Russian)



Received 30.08.2025

Revised 09.01.2026

Accepted 10.02.2026

Published 29.06.2026

## **Information about authors**

*Bulkina Nataliya Anatolievna.* Doctor of Psychology, Lecturer, Faculty of Practical Psychology, South Russian Institute of Humanities, 108/1 Krasnoarmeyskaya Street, 344082, Rostov-on-Don, Russia.

E-mail: [aboulkina@yandex.ru](mailto:aboulkina@yandex.ru)

## **Conflict of Interest**

The author declares no conflict of interest.

For citation:

Bulkina N.A. Well-being: definitions, approaches, theories, structure. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2026, Vol. 19, No. 107, p. 2.

<https://psystudy.ru>