

**Боснюк Валерій**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національний університет цивільного захисту України,  
Харків, Україна

[bosnyk@nuczu.edu.ua](mailto:bosnyk@nuczu.edu.ua)

ORCID ID: 0000-0003-0141-1920

**СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ  
ІНДИКАТОР ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

*Анотація.* В науковій роботі наведені аргументи, які допомагають в комплексі пояснити зростаючу популярність суб'єктивного благополуччя як індикатора позитивного психологічного функціонування особистості. При цьому суб'єктивне благополуччя необхідно розглядати як конкретну форму благополуччя, яка складається з показників задоволеності життям, позитивного та негативного афектів.

Показано, що існує відносно мала кількість україномовних публікацій з вивчення суб'єктивного благополуччя в порівнянні із загальним обсягом, що додатково актуалізує даний напрямок досліджень для вітчизняних науковців.

**Ключові слова:** благополуччя, суб'єктивне благополуччя, позитивне психологічне функціонування, позитивна психологія.

**Abstract.** The scientific work presents arguments that help to explain the growing popularity of subjective well-being as an indicator of positive psychological functioning of the individual. At the same time, subjective well-being should be considered as a specific form of well-being, which consists of indicators of life satisfaction, positive and negative affects.

It is shown that there is a relatively small number of Ukrainian-language publications on the study of subjective well-being in comparison with the total volume, which further actualizes this area of research for domestic scientists.

**Key words:** *well-being, subjective well-being, positive psychological functioning, positive psychology.*

Існує безліч причин, чому практичні та теоретичні дослідники шукають прості, надійні, загальні показники позитивного функціонування особистості. Таке знання допоможе з'ясувати, які саме фактори середовища та індивідуальні характеристики є важливими складовими «щасливого життя», виявити фундаментальні особливості людської природи. Наприклад, зовнішні обставини, які тісно пов'язані з благополуччям, можуть надати інформацію про основні потреби, які повинні бути задоволені для розвитку людини. Так само, характеристики або риси особистості, які детермінують благополуччя, можуть вказувати на необхідні навички або життєві цінності, що сприяють високому рівню благополуччя. Такі висновки на індивідуальному рівні допоможуть при прийнятті рішень в особистому житті, а на соціальному – в державному управлінні [6, 7].

Проте досвід підказує, що однакові життєві обставини можуть по-різному оцінюватися людьми. Хоча в цілому стійкі соціальні відносини та успішна кар'єра можуть у середньому сприяти хорошему життю, проте сприйняття цим двом аспектів буде відрізнитися у конкретних людей. Одні готові пожертвувати соціальними відносинами, щоб отримати успішну кар'єру, тоді як інші можуть зробити протилежний вибір. Таким чином, щоб в цілому визначити якість життя, необхідно включити в оцінку суб'єктивне відношення до нього.

В психології конструкція, яка фокусується на загальній оцінці якості життя людиною називається суб'єктивне благополуччя. Дескриптор «суб'єктивний» ключовий для визначення меж при операціоналізації поняття. Іноді існує спокуса ототожнити суб'єктивне благополуччя з більш широкими формами благополуччя. В цих моделях вивчається набір об'єктивних складових, які необхідні людині для хорошого життя. Суб'єктивне благополуччя необхідно ж розглядати як грань або конкретну форму благополуччя, яка відображає оцінку людьми свого власного життя. Незважаючи на дані обмеження, існують аргументи для вивчення цієї більш

вужкої категорії. Суб'єктивне благополуччя є одним із найкращих доступних показників при вивченні більш канонічної форми благополуччя [1]. Суб'єктивна природа конструкту навпаки надає йому сили, тому що люди по-своєму оцінюють різні об'єктивні обставини в залежності від власних цілей, цінностей і навіть культурних особливостей [3]. Суб'єктивні оцінки якості життя виступають своєрідними узагальненими реакціями на об'єктивні життєві обставини [5]. Високий рівень суб'єктивного благополуччя асоціюється з цілою низкою переваг для людини і суспільства: високою активністю, більшою товариськістю та стабільними соціальними відносинами, успіхами на роботі, продуктивністю діяльності, отриманням задоволення від роботи і навіть більш високим доходом, кращим фізичним здоров'ям і більшою тривалістю життя. Благополучні люди частіше залучені в громадську активність, благодійність, волонтерство. Численні дослідження свідчать про валідність конструкту суб'єктивного благополуччя, він демонструє як кореляційні, так і каузальні зв'язки з показниками соматичного та психічного здоров'я, успішності у різних сферах життя [2, 4]. Окрім того, процедура оцінки параметрів суб'єктивного благополуччя за допомогою психологічних тестів відносно проста.

Ці аргументи й допомагають в комплексі пояснити зростаючу популярність даного конструкту як індикатора позитивного психологічного функціонування особистості. Таблиця 1 демонструє зміни в кількості наукових публікацій за останні десятиліття, що містять точний збіг з фразою «суб'єктивне благополуччя» різними мовами (англійською, російською, українською).

Таблиця 1

**Кількість наукових публікацій з вивчення суб'єктивного благополуччя на основі точного пошуку фрази різними мовами в Google Scholar**

Роки \ Фраза	"subjective well-being"	"субъективное благополучие"	"суб'єктивне благополуччя"
до 1980	630	1	0
1981 - 1990	3 000	0	0
1991 - 2000	9 670	4	0
2001 - 2010	53 100	299	31
2011 - 2022	201 000	5 950	1 090

Результати аналізу свідчать, що зацікавленість дослідників з вивчення суб'єктивного благополуччя тільки збільшується, за останні 20 років значно зросла кількість досліджень. В загальному близько 275 000 наукових робіт опубліковані за даною тематикою. Не дивно, враховуючи центральне місце благополуччя в людському житті, що наукові дослідження переповнені запитамі щодо нього. Цікаво, що вивченням проблематики суб'єктивного благополуччя здійснюється фактично виключно англійськими дослідниками. Існує відносно мала кількість україномовних публікацій в порівнянні із загальним обсягом, що додатково актуалізує даний напрямок досліджень для вітчизняних науковців, так як суб'єктивне благополуччя має свої особливості в залежності від культурних та національних особливостей [8, 9]. Згідно звіту про стан всесвітнього щастя за 2020 рік суб'єктивне благополуччя населення України значно нижче ніж його прогнозує індекс сталого розвитку [10].

Таким чином, зростаюча увага науковців до проблематики суб'єктивного благополуччя та наявні аргументи співвідношення його з основними аспектами позитивного особистісного функціонування свідчить про перспективність вивчення даного напрямку.

### Список використаних джерел

1. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: psychology*. 2018. Vol. 4, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1525/collabra.115> (date of access: 18.11.2022).
2. Diener E., Tay L. A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Happiness: transforming the development landscape*. 2017. P. 90–117.
3. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. / E. Diener et al. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*. 2017. Vol. 58, no. 2. P. 87–104. URL: <https://doi.org/10.1037/cap0000063> (date of access: 18.11.2022).

4. *Handbook of Well-Being* / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, 2018. URL: <http://nobascholar.com> (date of access: 18.11.2022).
5. Kansky J., Diener E. Science of well-being: notable advances. *Positive psychology: an international perspective* / ed. by A. Kostic, D. Chadee. 2021. P. 43–68.
6. Lucas R. E. Reevaluating the strengths and weaknesses of self-report measures of subjective well-being. *Handbook of Well-Being* / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, 2018. URL: <http://nobascholar.com> (date of access: 18.11.2022).
7. Maddux J. E. Subjective well-being and life satisfaction: an introduction to conceptions, theories, and measures. *Subjective well-being and life satisfaction* / ed. by J. E. Maddux. New York, 2018. P. 3–31. URL: <https://doi.org/10.4324/9781351231879-1> (date of access: 18.11.2022).
8. Suh E. M. Predictors of subjective well-being across cultures. *Handbook of Well-Being* / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, 2018. URL: <http://nobascholar.com> (date of access: 18.11.2022).
9. Veenhoven R. Subjective well-being in nations. *Handbook of Well-Being* / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City, 2018. URL: <http://nobascholar.com> (date of access: 18.11.2022).
10. *World happiness report 2020* / ed. by J. F. Helliwell et al. New York : Sustainable Development Solutions Network, 2020. URL: <https://worldhappiness.report/ed/2020/> (date of access: 18.11.2022).