

УДК 159.923.2.018.2:17.023.34:159.947.2|(477)«20»  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.7>

## ДО ПРОБЛЕМИ РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ДОБРОБУТУ

Юлія Козловська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
<https://orcid.org/0009-0006-8809-6183>  
e-mail: [Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua](mailto:Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua)*

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз підходів до визначення, структурної організації та концептуального розвитку суб'єктивного добробуту як одного з центральних конструктів сучасної психологічної науки. Актуальність дослідження зумовлена відсутністю єдиної узгодженої теоретико-методологічної рамки, що визначає складники та структуру суб'єктивного добробуту, а також суперечностями у трактуванні його компонентів і механізмів формування, що ускладнює порівняння результатів емпіричних досліджень і побудову нових дослідницьких моделей.

У роботі проаналізовано розвиток поняття від ранніх досліджень задоволеності життям і афективного балансу до формування когнітивно-афективної моделі суб'єктивного добробуту, концептуалізованої у працях Е. Diener та колег, у межах якої суб'єктивний добробут розглядається як інтеграція когнітивної оцінки життя та співвідношення позитивного й негативного афектів.

Показано, що попри емпіричну підтвердженість трикомпонентної моделі, у сучасному науковому дискурсі зберігається дискусія щодо статусу її складників, зокрема їх автономності, ієрархічної організації та співвідношення структурного й детермінаційного рівнів аналізу. Розглянуто основні альтернативні теоретичні підходи до розуміння суб'єктивного добробуту, а також виявлено концептуальні суперечності між структурними моделями та теоріями детермінації.

Окрему увагу приділено проблемі розуміння суб'єктивного добробуту в українському науковому контексті, а також методичним трансформаціям конструкту, пов'язаним із поширенням інтегративних моделей та нових інструментів вимірювання.

*Ключові слова:* суб'єктивний добробут, задоволеність життям, позитивний і негативний афект, щастя, психологічний добробут, структура суб'єктивного добробуту.

**Постановка проблеми.** Суб'єктивний добробут є ключовим поняттям сучасної психології, що відображає особистісну оцінку власного життя та емоційний баланс. Попри значну кількість досліджень, досі відсутня єдина теоретико-методологічна рамка, яка б узгоджено визначала складові та структуру суб'єктивного добробуту, що ускладнює порівняння результатів емпіричних досліджень та побудову власної методології дослідження суб'єктивного добробуту.

**Метою статті** є систематизація сучасних концептуальних та емпіричних підходів до визначення суб'єктивного добробуту, його компонентів та структурної організації, а також аналіз розвитку концепту в зарубіжній і тенденції до розуміння у вітчизняній психологічній науці.

**Виклад основного матеріалу.** Перші систематичні дослідження явища, яке згодом отримало назву «суб'єктивний добробут», активізувалися у 1970–1980-х роках. Зокрема, у праці R. Larson узагальнено тридцятирічні напрацювання щодо вимірювання задоволеності життям та морального духу серед літніх американців [26]. Водночас дослідження



окремих складників цього феномену – задоволеності життям, афективного балансу та переживання щастя – мають значно давнішу історію [29; 18; 19].

Концептуальне оформлення терміна «суб'єктивний добробут» (subjective well-being) у психології пов'язують із працею Е. Diener, у якій суб'єктивний добробут було визначено як інтеграцію когнітивної оцінки життя та емоційного балансу (співвідношення позитивного й негативного афектів) [21]. Внесок дослідника полягав не у відкритті самого феномену, а в його теоретичній інтеграції, операціоналізації та емпіричній верифікації.

У ранніх працях було окреслено три ключові характеристики суб'єктивного добробуту: *суб'єктивність* (перебуває в досвіді індивіда; не включає в себе необхідні об'єктивні умови, які, однак, можуть бути факторами впливу на нього, наприклад, здоров'я чи багатство), *позитивні показники* (не лише відсутність негативних факторів) та *глобальна оцінка всіх сфер життя* (деякі сфери життя можуть оцінюватись негативно, проте перевага надається комплексному судженню про життя; може охоплювати періоди від кількох тижнів до всього життя) [21].

Таким чином, Е. Diener заперечує зведення добробуту до сукупності об'єктивних життєвих умов (доходу, стану здоров'я, соціального статусу), наголошуючи на визначальній ролі індивідуальної інтерпретації цих умов. У межах цього підходу об'єктивні фактори розглядаються як потенційні предиктори суб'єктивного добробуту – їхній внесок у пояснення його варіативності є обмеженим порівняно з когнітивно-афективними процесами оцінювання.

Подальші дослідження уточнили структуру конструкту. У 1999 році Е. Diener з колегами виокремили когнітивний компонент (глобальна задоволеність життям та задоволеність окремими сферами життя) та афективний компонент (співвідношення позитивного і негативного афектів) суб'єктивного добробуту. Наголошується, що ці компоненти пов'язані, але не тотожні, і людина навіть може мати високу задоволеність життям за наявності негативних емоцій і навпаки. Адже суб'єктивний добробут є суб'єктивною оцінкою, а не експертним або соціально нормативним судженням [23].

У пізніших роботах [22] дослідники підтвердили трикомпонентну модель, водночас акцентуючи, що суб'єктивний добробут не є простим сумуванням емоційних переживань. Центральною стає рефлексивна оцінка життя, опосередкована цілями, цінностями та соціальними нормами. Крім того, підкреслюється відносна стабільність суб'єктивного добробуту, зумовлена особистісними рисами, за відсутності повної та універсальної адаптації до життєвих подій.

Варто зазначити, що поняття «щастя» (happiness), яке активно використовується в публічному дискурсі та у наукових дослідженнях операціоналізується саме через концепт суб'єктивного добробуту (subjective well-being). Тобто «суб'єктивний добробут» – науково уточнений, вимірюваний еквівалент того, що в повсякденній мові називають «щастям». Водночас у вітчизняних дослідженнях «щастя» нерідко зберігає статус самостійного наукового поняття [3; 4; 16]. Важливо також, що дослідження суб'єктивного добробуту передбачає врахування негативного афекту, що виходить за межі традиційного вивчення щастя.

Сучасні емпіричні роботи продовжують спиратися на трикомпонентну модель, досліджуючи її у різних контекстах [17; 27]. Якісне дослідження у студентській вибірці [28] демонструє, що повсякденне розуміння щастя структурно групується навколо двох вимірів: оцінки життя та емоційного досвіду, що узгоджується з когнітивно-афективною рамкою суб'єктивного добробуту.

Таким чином, трикомпонентна модель суб'єктивного добробуту є теоретично усталеною та емпірично підтвердженою основою сучасних досліджень.

Проте попри загальне визнання трикомпонентної структури, залишається дискусійним питання про статус її складників. Е. Diener з колегами наголошували на необхідності вивчення кожного компонента окремо, оскільки суб'єктивний добробут не є однорідним явищем [22]. У сучасних дослідженнях порушується питання, чи є задоволеність життям, позитивний і негативний афекти рівноправними компонентами, чи афективні показники інтегровані у когнітивну оцінку, чи всі складники формують єдиний латентний конструкт. В українському науковому контексті ця проблема досліджувалася за допомогою структурного моделювання. Результати свідчать про ієрархічну організацію суб'єктивного добробуту, де задоволеність життям виконує інтегративну функцію, тоді як афективні компоненти зберігають відносну автономність, залишаючись системно пов'язаними з когнітивною оцінкою життя [12]. Отримані дані уточнюють внутрішню логіку конструкту та мають значення для його коректного вимірювання.

Поряд із дискусією щодо структури конструкту в науковій спільноті все ще існують різні підходи до пояснення суб'єктивного добробуту. Так, К. Das з колегами згадують чотири основні підходи до розуміння поняття: *теорії задоволення та залученості* (fulfillment & engagement theories), які розглядають суб'єктивний добробут як наслідок того, наскільки людина реалізує свій потенціал та залучена у значущі види діяльності; *теорії особистісної орієнтації* (personal orientation theories), які пояснюють поняття через риси особистості, наприклад, екстраверсія, самоконтроль тощо; *оцінні теорії* (evaluative theories) зосереджені на задоволеності життям як ключовому індикаторі, що відображає когнітивну оцінку свого життя загалом, та діляться (теорії) ще на два кластери: соціального конструювання та теорії адаптації; *теорії емоцій* (emotion theories) роблять акцент на балансі позитивних і негативних емоцій у повсякденному житті. Автори доходять висновку, що між підходами є перетини та суперечності, бракує єдиної узгодженої теоретико-методичної рамки, що ускладнює порівняння емпіричних робіт [20].

Водночас у низці зазначених теорій емоції та досягнення цілей описуються як детермінанти суб'єктивного добробуту, тоді як у структурній моделі вони постають як його компоненти [20]. Така амбівалентність статусу складників (компоненти чи чинники) повертає дискусію до класичної когнітивно-афективної моделі та засвідчує необхідність чіткого розмежування структурного й детермінаційного рівнів аналізу.

У процесі надання визначення поняттю суб'єктивного добробуту для подальшого його дослідження українські науковці також формують проблему єдиного підходу до розуміння досліджуваного явища. Так, наприклад, для пояснення суб'єктивного добробуту значну увагу приділяють підходу виокремлення «суб'єктивного добробуту» з ряду суміжних понять [1; 4; 8; 13]: важливим стає не саме поняття, а як воно відрізняється від суміжних. Особливу увагу, зокрема, звертають на розрізнення «суб'єктивного» та «психологічного» добробуту. С. Мащак та Х. Кучвара вказують на те, що визначення суб'єктивного та психологічного добробуту, їх охарактеризування та встановлення зв'язків між ними можуть залежати від мети самого дослідження [11]. Отож виникає не лише проблема пояснення поняття через суміжні поняття, але й різниця у підходах через цілі, які переслідують дослідники.

Н. Каргіна висловлює позицію, згідно з якою суб'єктивний добробут радше окреслює сферу наукового інтересу, тоді як психологічний добробут розглядається як ширша та концептуально чіткіша категорія [5]. Проте інші дослідники все ж оперують поняттям «суб'єктивний добробут» як науковим.

Так, деякі автори визначають суб'єктивний добробут як складову частину психологічного чи його вимір [11; 13]. Дослідники зауважують, що психологічний добробут варто розглядати як «об'єктивний» показник добробуту людини – норма здорової людини [11].

Запропонована інтерпретація психологічного добробуту як «об'єктивного» показника нормативного функціонування видається концептуально послідовною, проте встановлення ієрархічних зв'язків між згаданими поняттями може призводити до редукції специфіки кожного з конструктів (об'єктивність та суб'єктивність). Натомість Б. Пахоль робить висновок про те, що психологічний добробут відображає здатність людини вести повноцінне життя і включає в себе об'єктивні обставини та суб'єктивний погляд людини на ці обставини [13]. Такий підхід видається більш раціональним, проте вважаємо, що ступеневість визначення понять може обмежувати розуміння цих понять.

Інші автори, на противагу, розглядають психологічний добробут як складову суб'єктивного [1; 15; 24]. Деякі науковці все ж радше виділяють додаткову складову до суб'єктивного добробуту, окрім тих, що запропонував Е. Diener, наприклад, ціннісно-мотиваційну сферу, а не стверджують, що психологічний добробут – частина суб'єктивного. Проте методи дослідження, якими ця сфера досліджується (а саме: «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»), у своїй суті все ж підпорядковує одне поняття іншому.

Усе частіше останні емпіричні напрацювання щодо теми суб'єктивного добробуту українськими дослідниками надають перевагу дослідженню суб'єктивного добробуту через підхід Р. Kinderman, М. Schwannauer, Е. Pontin та S. Tai [2; 6; 9; 10; 14], які розробили шкалу BBC-SWB. Р. Kinderman з колегами зазначають, що створений опитувальник мав би відображати ставлення людини до деяких сфер свого життя, які до цього оцінювалися іншими опитувальниками, а саме: the WHOQOL-BREF та the Psychological Well-Being Questionnaire. Таким чином утворився підхід, який розглядає суб'єктивний добробут як нову трикомпонентну структуру: психологічний добробут, фізичне здоров'я і добробут, стосунки [25; 30]. Після адаптації цієї методики в Україні [7] вона набула поширення в сучасних емпіричних дослідженнях. Водночас залишається відкритим питання, чи поширення цього підходу зумовлене його теоретичною переконливістю, чи насамперед доступністю валідизованого інструментарію, що розширює можливості емпіричного аналізу.

**Висновки.** Суб'єктивний добробут включає когнітивний компонент (задоволеність життям) та афективний компонент (співвідношення позитивного і негативного афекту), а також може доповнюватися психологічним і соціальним виміром. Даний конструкт не зводиться до об'єктивних умов життя – ключову роль відіграє інтерпретація індивідом власного досвіду. Попри домінування трикомпонентної когнітивно-афективної моделі, сучасний науковий дискурс демонструє структурну варіативність конструкту, різні теоретичні пояснення його механізмів, неоднозначність співвідношення із психологічним добробутом, методичні трансформації, що розширюють його змістові межі. Це засвідчує необхідність уточнення теоретичної моделі суб'єктивного добробуту з урахуванням як класичної рамки, так і сучасних інтегративних підходів.

**Перспективи подальших досліджень.** Необхідне подальше уточнення внутрішньої структури суб'єктивного добробуту та співвідношення його компонентів, а також дослідження системи чинників, що впливають на суб'єктивний добробут.

### Список використаної літератури

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену суб'єктивного благополуччя та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Березовська Л. І., Лешко Д. Д., Шевчук С. М. Релігійність та суб'єктивне благополуччя молоді: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 79 (3). С. 17–25. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-17-25>

3. Біла І. М. Картина щастя в онтогенезі. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 90–97. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/15>
4. Гавришак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. пр. Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 45. С. 39–51. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.45.196994>
5. Каргіна Н. В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. *Практична педагогіка та психологія: методи і технології* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 1–2 лип. 2016 р.). Запоріжжя, 2016. С. 136–139.
6. Карамушка Л. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 17–25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
7. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
8. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 2. С. 85–93. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>
9. Креденцер О. В. Вплив професійної самоефективності освітнього персоналу на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. Т. 5, № 1. С. 45–54. DOI: <https://doi.org/10.48020/mpj.2023.01.05>
10. Лагодзінська В. Вплив креативного потенціалу освітнього персоналу на його психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя в умовах війни та у повоєнні роки. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10, № 4. С. 44–57. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4.4>
11. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 6. С. 5–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>
12. Олефір В., Боснюк В. Факторна структура суб'єктивного благополуччя молодих українців. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 94–116. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-5>
13. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
14. Сергієнко Д. Резилієнтність, позитивне психічне здоров'я і суб'єктивне благополуччя української молоді, що працює в сфері охорони психічного здоров'я в умовах війни. *Економічна поведінка молоді: конструктивні форми та девіації* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30 листоп. 2023 р.). Київ : КНЕУ ім. В. Гетьмана, 2023. С. 88–92.
15. Терещенко К. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1 (34). С. 125–133. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>
16. Яворська-Ветрова І. В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 6–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/02>
17. Alphenaar L. E., Shiner R. L., Arana C. C. et al. Social media and subjective well-being: the moderating role of personality traits. *Journal of Happiness Studies*. 2025. Vol. 26. Art. 61. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00898-0>

18. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine, 1969.
19. Campbell A., Converse P. E., Rodgers W. The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions. New York : Russell Sage Foundation, 1976.
20. Das K. V., Jones-Harrell C., Fan Y. et al. Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*. 2020. Vol. 41. Art. 25. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
21. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
22. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2, No. 4. P. 253–260. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
23. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, No. 2. P. 276–302. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
24. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V., Delton Y., Arefniya S. V., Paskevskaya I. A. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*. 2022. Vol. 75, No. 8 Pt. 1. P. 1854–1860. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>
25. Kinderman P., Schwannauer M., Pontin E. et al. The development and validation of a general measure of well-being: the BBC well-being scale. *Quality of Life Research*. 2011. Vol. 20. P. 1035–1042. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9841-z>
26. Larson R. Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*. 1978. Vol. 33, No. 1. P. 109–125. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/33.1.109>
27. Mathentamo Q., Lawana N., Hlafa B. Interrelationship between subjective wellbeing and health. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Art. 2213. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19676-3>
28. Morales Almeida P., Alemán Ramos P. The subjectivity of subjective well-being. *SAGE Open*. 2025. Vol. 15, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440251329860>
29. Neugarten B. L., Havighurst R. J., Tobin S. S. The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*. 1961. Vol. 16. P. 134–143. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
30. Pontin E., Schwannauer M., Tai S. et al. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*. 2013. Vol. 11. Art. 150. DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>

## ON THE PROBLEM OF UNDERSTANDING THE CONCEPT OF SUBJECTIVE WELL-BEING

**Yuliia Kozlovska**

*Ivan Franko National University of Lviv  
1, Universytetska St., Lviv, Ukraine, 79000  
<https://orcid.org/0009-0006-8809-6183>  
e-mail: [Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua](mailto:Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua)*

The article presents a comprehensive theoretical analysis of approaches to the definition, structural organization, and conceptual development of subjective well-being as one of the central constructs in contemporary psychological science. The relevance of the study is due to the lack of the absence of a unified theoretical and methodological framework that clearly delineates the components and structure of subjective well-being, as well as persistent inconsistencies in the interpretation of its elements and mechanisms of formation. These discrepancies complicate the comparison of empirical findings and hinder the development of new research models.

The paper traces the evolution of the concept from early investigations of life satisfaction and affective balance to the emergence of the cognitive–affective model of subjective well-being conceptualized in the works of E. Diener and colleagues, within which subjective well-being is understood as the integration of a cognitive evaluation of one's life and the balance between positive and negative affect.

Although the three-component model has received substantial empirical support, contemporary scientific discourse continues to debate the status of its components, particularly regarding their autonomy, hierarchical organization, and the relationship between structural and determinational levels of analysis. The main alternative theoretical approaches to understanding subjective well-being are examined, and conceptual tensions between structural models and theories of determination are identified.

Special attention is given to the interpretation of subjective well-being within the Ukrainian academic context, as well as to methodological transformations of the construct associated with the proliferation of integrative models and new measurement instruments.

*Key words:* subjective well-being, life satisfaction, positive and negative affect, happiness, psychological well-being, structure of subjective well-being.

*Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026*  
*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026*  
*Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026*