



УДК [17.023.34+364.658]:159.9.07  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-1-2>

## ФІЛОСОФІЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

**Волошина Валерія Владиславівна,**  
аспірантка кафедри загальної та вікової психології  
*Криворізький державний педагогічний університет*  
valeriavoloshina17@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0000-4696-5201>

**Мета** роботи – провести аналіз філософських підходів у контексті розуміння благополуччя. **Методи** дослідження: аналіз літератури, емпіричні, описові, узагальнення, аналіз і синтез, індукція та дедукція. **Результати** ґрунтуються на дослідженні низки теорій: задоволення бажань, об'єктивного списку, суб'єктивного благополуччя, задоволення, утилітаризму, віртуалізму, значних досягнень, важливих знань, краси і благополуччя, автономії. Це все розглядається крізь призму сучасних глобальних викликів і можливостей, з виокремленням ключових аспектів, як-от роль соціальної справедливості, значення автономії та самореалізації, вплив технологій на психологічне благополуччя, а також способи мінімізації негативних ефектів новітніх процесів. Розглянуті теорії можуть допомогти суспільству подолати кризові психологічні стани та знайти баланс між реальними загрозами та відчуттям благополуччя. Теорії благополуччя можуть надати цінні поради щодо викликів і потреб суспільства під час війни, а також способів їх вирішення або пом'якшення. Теорія об'єктивного списку наголошує на значенні конкретних умов і благ, необхідних для благополуччя. В умовах війни пошук сенсу, мети та самореалізації може здатися особливо складним. Однак евдемонічний підхід може відігравати важливу роль у подоланні травм і знаходженні міцності у складнощах. Волонтерство, допомога іншим, захист країни та співпраця заради спільної мети можуть допомогти індивідам знайти глибший сенс у своїх діях під час кризи. **Висновки.** Сучасні теорії благополуччя пропонують різноманітні погляди на те, що робить життя гідним та змістовним. Вибір між ними часто залежить від особистих цінностей, культурних та філософських поглядів. Розглянуті теорії підкреслюють різні аспекти благополуччя, які можуть бути використані для керівництва у вирішенні конфліктів, розробленні гуманітарної допомоги та відновленні постконфліктних суспільств. Вони допомагають зрозуміти, як підтримати індивідуальне та колективне благополуччя у складних умовах, а також як сприяти відновленню та зціленню після завершення конфлікту. Незважаючи на розбіжності, усі ці теорії прагнуть зрозуміти, як досягти вищої якості життя та здійснити людське прагнення до благополуччя.

**Ключові слова:** щастя, благополуччя, античність, філософія, задоволення, емоції.

## THE PHILOSOPHY OF WELL-BEING IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

**Voloshyna Valeriia Vladyslavivna,**  
Postgraduate Student of the Department of General and Age Psychology  
*Kyryvi Rih State Pedagogical University*  
valeriavoloshina17@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0000-4696-5201>

The **purpose** of the work is the analysis of philosophical approaches in the context of understanding well-being. **Methods:** literature analysis, empirical, descriptive, generalization, analysis and synthesis, induction and deduction. **Results.** The results are based on the study of a number of theories: desire satisfaction, objective list, subjective well-being, pleasure, utilitarianism, virtualism, significant achievements, important knowledge, beauty and well-being, autonomy. All this is considered through the prism of modern global challenges and opportunities, highlighting key aspects such as the role of social justice, the importance of autonomy and self-realization, the impact of technology on psychological well-being, as well as ways to minimize the negative effects of new processes. The theories considered can help society overcome psychological crisis states and find a balance between real threats and a sense of well-being. Theories of well-being can provide valuable advice on the challenges and needs of society during war, as well as ways to solve or mitigate them. Objective list theory emphasizes the importance of specific conditions and goods necessary for well-being. In times of war, the search for meaning, purpose, and fulfillment can seem particularly challenging. However, a eudaimonic approach can play a role in overcoming trauma and finding strength in the face of adversity. Volunteering, helping others, defending one's country, and working together for a common goal can help individuals find deeper meaning in their actions during a crisis. **Conclusions.** Contemporary theories of well-being

offer a variety of perspectives on what makes life worthwhile and meaningful. The choice between them often depends on personal values, cultural and philosophical views. The theories reviewed highlight different aspects of well-being that can be used to guide conflict resolution, humanitarian aid development, and the reconstruction of post-conflict societies. They help understand how to support individual and collective well-being in challenging environments, as well as how to promote recovery and healing after conflict ends. Despite their differences, all these theories seek to understand how to achieve a higher quality of life and fulfill the human desire for well-being.

**Key words:** *happiness, well-being, antiquity, philosophy, satisfaction, emotions.*

**Вступ.** Актуальність теми полягає в можливості оцінити розмаїття та глибину філософського аналізу благополуччя, щоб зрозуміти, як умови сучасного життя впливають на благополуччя, як філософія може сприяти формуванню основ для його досягнення та підтримки. Метою є дослідження філософських підходів для розуміння благополуччя.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.**

Дослідження теми благополуччя має глибоке коріння, що сягає античної філософії. Досі не існує універсального визначення благополуччя. Початково термін «благополуччя» був пов'язаний із поняттями «сприятлива доля» та «везіння», що в античній етиці та міфології інтерпретувалось як «блага доля», або «евдемонія». Арістотель, зокрема, розширив розуміння «евдемонії», описував її як стан володіння вищими благами, уживав поняття «блаженство» для опису найвищого рівня щастя, що базується на внутрішніх переживаннях. Демокрит акцентував на ролі особистості в усвідомленні щастя, тоді як Платон і Сократ визначали задоволення як результат досягнення щастя через володіння благами.

У контексті психологічних досліджень поняття «благополуччя» та «щастя» мають різні значення, хоча вони взаємопов'язані, адже благополуччя – це більш широкий і стійкий стан, який охоплює емоційний, фізичний, соціальний і когнітивний аспекти життя. Благополуччя охоплює задоволеність життям, наявність сенсу, контроль над життєвими обставинами та гармонійні соціальні зв'язки. Тоді як щастя являє собою короточасне або тривале суб'єктивне відчуття радості, задоволення або емоційного піднесення, що є складовою частиною суб'єктивного благополуччя, але менш стабільним, залежить від миттєвих емоцій і переживання.

Український мислитель Г. Сковорода тлумачив поняття щастя крізь призму християнства, уважав його виявом гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішнім світом, відображав це як природну злагоду. Він стверджував, що щастя треба розуміти як життєвий сенс, що сприяє виживанню суспільства і є частиною його майбутніх ідеалів (Олефір, 2016: 109).

Е. Фромм, філософ і психолог-гуманіст, розглядав щастя як прояв покращення життєздатності, емоційної та інтелектуальної сили,

уважав його важливим для здоров'я особистості. За його словами, справжнє людське благо полягає не у стримуванні бажань, а в розвитку власних здібностей.

Питання щастя знаходили своє відображення в народному фольклорі, міфології, а також у творах відомих українських поетів, письменників, серед яких Т. Шевченко, Леся Українка, В. Стефаник та інші.

У середині ХХ ст., завдяки роботам гуманістично налаштованих психологів, як-от Р. Мей, Р. Олпорт, В. Франкл та інші, поняття суб'єктивного благополуччя отримало розвиток у контексті позитивної психології (Фромм, 2016: 81).

Мета роботи – дослідити актуальні філософські підходи для розуміння ключових аспектів благополуччя в сучасних реаліях.

**Методологія та методи.** Для дослідження сучасних філософських підходів до розуміння благополуччя була використана методологія, яка включає системний аналіз і порівняльний аналіз, що дозволяє глибоко проникнути в сутність філософських концепцій і їхніх взаємозв'язків, а також виявити спільні риси та відмінності між різними теоріями. Для реалізації поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз літератури, описові, узагальнення, аналіз і синтез, індукція та дедукція.

**Результати та дискусії.** У світовій науці сформувалися два основні підходи до розуміння природи благополуччя: гедоністичний і евдемоністичний. Обидва напрями зароджуються у філософському контексті античності, вони, по суті, є основою для подальших наукових теорій. Розгляньмо детальніше гедонізм і евдемонізм.

Гедонізм передбачає, що добробут полягає в перевазі задоволень над болем. Задоволення – це враження, привабливі через їхню сенсорну приємність, тоді як біль сприймається як негатив через неприємні сенсорні відчуття.

Зосередження на сенсорній якості виділяє здатність до інтроспекції як ключову рису задоволень і болю, дозволяє їх усвідомлено розрізняти. Можна розглянути гіпотетичну ситуацію, коли особа не досягає успіху в життєво важливому проєкті, проте так і не усвідомлює свого провалу. Наприклад, якщо аматорський детектив доклав усіх зусиль до вирішення



завдання пошуку зниклою дитини протягом останніх п'яти років життя, але помер, помилково переконаний у власному вирішальному відкритті. Оскільки провал не був усвідомлений, його задоволення від роботи залишилося таким самим, якби проєкт був успішним.

Евдемонізм – підхід, який ставить за мету досягнення щастя або добробуту, який часто розуміється як найвища цінність для людського життя. Евдемонізм визнає, що справжнє щастя і добробут виходять за рамки простого переживання задоволення й уникнення болю (як у гедонізмі). Замість того, щоб фокусуватися суто на суб'єктивних відчуттях, евдемонізм акцентує на розвитку особистості, здійсненні власних здібностей, моральному самовдосконаленні та веденні життя, яке є гідним людини.

Евдемонізм охоплює особистісний розвиток, взаємини з іншими, працю та дозвілля. Він може також бути пов'язаний із поняттям сенсу життя або життєвого покликання. У сучасних дискусіях евдемонізм часто порівнюється з гедонізмом, водночас евдемоністи критикують гедоністичні теорії за їх зосередження на переживанні миттєвого задоволення, а не на тривалих і значущих аспектах добробуту (Вартанова, Маляренко, 2020: 167).

Сучасні ж філософські підходи до розуміння благополуччя розвиваються на перетині історичних учень, психології та економіки, пропонують різні погляди на те, що робить життя людини благополучним.

Теорія задоволення бажань стверджує, що добробут людини полягає в задоволенні її бажань, незалежно від того, чи людина знає про здійснення цих бажань. Головним аргументом на користь теорії задоволення бажань у порівнянні з гедонізмом є те, що інтерес людей до власного благополуччя виходить за рамки їхніх особистих задовольень і болів, насолод та розчарувань (Hooker, 17).

Теорія об'єктивного списку визнає, що задоволення є вигодою, але розширює рамки, у яких розглядається добробут. На відміну від гедонізму, ця теорія стверджує, що існує не один, а кілька елементів добробуту. Вона включає, окрім задоволення, такі речі, як знання важливих питань, дружба, значущі досягнення й автономія. Парфіт назвав її «теорією об'єктивного списку». Згідно з нею, що більше в житті задоволення, знань, дружби, значущих досягнень і автономії, то вище добробут (Hooker, 17).

Томас Гурка аргументував, що складні та тривалі досягнення мають більше значення, ніж прості та легкі. Проте менше та легше досягнення може приносити більше вигоди завдяки задоволенню, розвитку дружніх відносин або отриманню знань. Якщо розглядати інструментальну та внутрішню

цінність, простіші досягнення можуть бути більш корисними. Але якщо не брати до уваги інструментальні переваги, складніші досягнення мають більше значення (Well-Being).

Теорія суб'єктивного благополуччя зосереджується на особистісному сприйнятті й оцінюванні власного життя людиною. За цією теорією ключ до розуміння благополуччя лежить в тому, як люди відчувають і оцінюють своє життя, включно з їхнім емоційним станом і загальною життєвою задоволеністю. Основні аспекти суб'єктивного благополуччя охоплюють емоційний досвід, задоволеність життям, сприйняття сенсу та мети (Пахоль, 2017: 88).

Теорія задоволення ґрунтується на тому, що задоволення може бути поняттям, що неоднозначно визначається. Саме тому філософи часто встановлюють різні характеристики для пояснення різних аспектів задоволення. Задоволення може бути пов'язане із сенсорними відчуттями або фізичними стимулами, емоційними переживаннями чи психічними процесами. Це може бути насолодою від смаку соковитого яблука, спостереження заходу сонця на морі чи насолода від дотику м'яких текстур. Також це може бути радістю досягнення поставленої мети, щастям від отримання хороших новин або затишком під час проведення часу із близьким другом. Задоволення може впливати з вивчення чогось нового, обміну ідеями з іншими або ейфорії цілковитого занурення в діяльність (Hooker, 19).

Згідно з утилітаризмом благополуччя досягається шляхом максимізації задоволення та мінімізації страждань. Однак сучасний утилітаризм відходить від вузького розуміння благополуччя як простої суми задовольень, розглядає його як більш складний феномен, що включає якість життя та різноманітні форми добробуту (Аршава, 2012).

У контексті теорії благополуччя утилітаризм розглядає благополуччя як сукупне задоволення й уникнення болю для всіх індивідів, які зазнають впливу. Головна ідея утилітаризму полягає в тому, щоб «дії приносили максимальне задоволення або мінімізували біль для максимальної кількості людей» (Гордєєва, 2017: 140).

Згідно з віртуалізмом благополуччя є результатом розвитку особистісних чеснот і досягнення внутрішньої гармонії. Відповідно до цього підходу справжнє благополуччя залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від морального та духовного розвитку особистості.

Одним із прикладів віртуалізму, коли благополуччя вважається результатом розвитку особистісних чеснот, може бути історія професійного спортсмена, який віддає перевагу моральним принципам та внутрішній гармонії

над матеріальними нагородами чи зовнішнім успіхом.

Теорія значних досягнень вказує на те, що досягнення, які мають значний вплив або велике значення для особистості, можуть бути ключовими складовими частинами благополуччя. Ця теорія стверджує, що не просто кількість досягнень, а їхня якість і важливість є вирішальними чинниками, які впливають на особистісний розвиток і задоволення (Hooker, 21).

Теорія важливих знань стверджує, що володіння значною їх кількістю є важливим елементом особистого благополуччя. Згідно із цією теорією набуття знань, які мають велике значення для особистості, сприяє її розвитку та забезпечує внутрішнє задоволення. Уявімо собі два схожі життя, одне з яких містить значну кількість важливих знань, а інше – мінімальну або навіть жодного такого знання. Очевидно, що життя з більшим обсягом важливих знань буде кориснішим для особистості, оскільки воно сприяє її особистісному зростанню та забезпечує більше можливостей для самореалізації. Ця теорія визначає важливість накопичення знань, які не лише розширюють розумові горизонти, але й допомагають зрозуміти себе і світ навколо (Hooker, 22).

Автономія, як теорія благополуччя, визначається як стан, у якому володіння власним життям, відчуття контролю над власними рішеннями і діяльністю сприяють досягненню особистого щастя та задоволення. Ця теорія підкреслює, що автономія важлива для благополуччя, оскільки особиста свобода і можливість самостійно визначати свій курс дій допомагають людині здійснювати свої цілі та реалізувати свій потенціал (Hooker, 23).

Одним із прикладів автономності є ситуація, коли студент вибирає свої курси чи спеціалізації для навчання у виші. Якщо університет надає студентам можливість самостійно вибирати предмети з доступного списку, кожен студент може відчувати себе автономно. Вони можуть вибрати ті курси, які відповідають їхнім особистим інтересам, цілям і майбутнім кар'єрним перспективам. Така можливість вибору допомагає студентам відчувати себе впевнено та контролювати своє навчання, що сприяє їхньому особистому розвитку і благополуччю.

Теорія цінування краси як теорія благополуччя стверджує, що відчуття та цінування краси мають значний вплив на загальне благополуччя і щастя людини. Ця теорія вважує, що естетичні переживання, як-от відчуття краси в мистецтві, природі або інших аспектах життя, можуть викликати в людини позитивні емоції, задоволення та навіть екстаз (Hooker, 24).

У контексті російсько-української війни українці останні кілька років живуть у постійному стресі, страхах, хвилюваннях, що зменшує можливість досягнення благополуччя. Розглянуті теорії можуть допомогти суспільству подолати кризові психологічні стани та знайти баланс між реальними загрозами та відчуттям благополуччя. Теорії благополуччя можуть надати цінні поради щодо викликів і потреб суспільства під час війни, а також способів їх вирішення або пом'якшення.

Під час війни особистісне сприйняття становища індивіда може суттєво коливатись. Страх, тривога, втрата близьких і дестабілізація звичного життя – усе це негативно впливає на суб'єктивне сприйняття благополуччя. Водночас згуртованість спільноти, підтримка один одного та спільне прагнення до миру можуть підсилити відчуття суб'єктивного благополуччя, навіть у складних умовах (Топ-5 технік).

Теорія об'єктивного списку наголошує на значенні конкретних умов та благ, необхідних для благополуччя. Під час війни важливість доступу до основних благ, як-от безпека, здоров'я, житло та харчування, стає критичною. Суспільні зусилля зосереджуються на забезпеченні цих фундаментальних потреб, що є ключовим для підтримки колективного благополуччя.

В умовах війни пошук сенсу, мети та самореалізації може здатися особливо складним. Однак евдемонічний підхід може відігравати важливу роль у подоланні травм і знаходженні міцності у складнощах. Волонтерство, допомога іншим, захист країни та співпраця заради спільної мети можуть допомогти індивідам знайти глибший сенс у своїх діях під час кризи.

Утилітаризм у контексті війни підкреслює важливість дій та рішень, спрямованих на максимізацію благополуччя найбільшої кількості людей. Це може означати вибір стратегій, які забезпечують найбільшу безпеку та добробут для цивільного населення.

Крізь призму розглянутих теорій можна дослідити, як різні аспекти благополуччя впливають на спосіб, яким люди сприймають та реагують на інші сучасні виклики.

1. Евдемонічна й об'єктивна теорії благополуччя можуть запропонувати основу для розроблення соціальних програм і політик, спрямованих на зменшення соціальної нерівності. Вони наголошують на значенні самореалізації, доступу до освіти, здоров'я, інших основних благ, що вважаються важливими для досягнення благополуччя незалежно від соціального статусу.

2. Гедоністичні та суб'єктивні теорії благополуччя можуть допомогти зрозуміти, як технологічні інновації впливають на емоційний



стан та загальне сприйняття задоволеності життям. Застосування цих теорій може сприяти розробленню технологій, що підтримують позитивні емоції та сприяють глибокому взаємозв'язку між людьми.

3. Теорії, що зосереджені на автономії та самореалізації, надають основу для розуміння важливості самовизначення й особистісного розвитку. Вони вказують на важливість можливостей для особистісного вираження та вибору як ключових елементів благополуччя.

4. Теорія об'єктивного списку може бути використана для визначення базових благ, як-от чисте навколишнє середовище, як невід'ємної частини благополуччя. Це спонукає до дій, спрямованих на збереження довкілля як необхідної умови для забезпечення благополуччя нинішніх і прийдешніх поколінь.

5. Суб'єктивне сприйняття благополуччя значною мірою залежить від емоційного досвіду та загальної задоволеності життям. Пандемія COVID-19 внесла суттєві зміни в життя багатьох людей, спричинила стрес, тривогу й ізоляцію. За таких обставин фокус на підтримці позитивних емоцій через зв'язки із близькими, хобі, а також удосконалення технік самодопомоги та медитації можуть допомогти зберегти чи підвищити рівень суб'єктивного благополуччя.

У контексті пандемії утилітаризм, який підкреслює важливість досягнення найбільшого блага для найбільшої кількості людей, може слугувати етичним підґрунтям для ухвалення важких рішень у сфері охорони здоров'я.

6. Збільшення можливостей для роботи з дому створило нові виклики для балансу між роботою й особистим життям. Застосування суб'єктивної теорії благополуччя може допомогти в адаптації до цих змін, з акцентом на важливості саморефлексії та особистісного зростання, пошуком способів підтримки здорових зв'язків і задоволення життям, незважаючи на змінені умови праці.

7. Гедонічний підхід може бути застосований до вирішення психологічних проблем, пов'язаних зі стресом та депресією. Зосередження на позитивних емоціях, пошук моментів радості та щастя в повсякденному житті можуть допомогти людям краще

справлятися з негативними аспектами свого існування.

8. Евдемонічний підхід може бути застосований до подолання викликів особистісного розвитку та самореалізації. Відшукання сенсу життя, розвиток внутрішніх якостей та прагнення до самовдосконалення можуть стати відповіддю на пошук особистісної ідентичності в умовах сучасного світу.

9. Теорія задоволення бажань може бути застосована в контексті соціальної роботи та психотерапії, допомагати людям ідентифікувати та реалізовувати їхні справжні бажання і потреби, тим самим підвищуватиме рівень їхнього загального благополуччя.

10. Теорія об'єктивного списку може знайти своє застосування в політиці соціальної справедливості та розвитку громад, пропонувати набір універсальних цінностей і благ, досягнення яких має стати метою соціальної політики й індивідуальних зусиль.

11. Суб'єктивна теорія благополуччя наголошує на важливості особистісного сприйняття й оцінювання власного життя, що може бути використано у сфері психологічної допомоги для вироблення індивідуальних стратегій подолання життєвих викликів і досягнення особистісного благополуччя.

12. Теорія важливих знань висвітлює значення освіти та неперервного навчання для благополуччя людини, що може бути застосовано в розвитку освітніх програм, спрямованих на розширення світогляду, навичок критичного мислення та самоосвіти (Хелд, 2015: 144).

**Висновки.** Сучасні теорії благополуччя пропонують різноманітні погляди на те, що робить життя гідним та змістовним. Вибір між ними часто залежить від особистих цінностей, культурних та філософських поглядів. Незважаючи на розбіжності, усі ці теорії прагнуть зрозуміти, як досягти вищої якості життя та здійснити людське прагнення до благополуччя.

Розглянуті теорії підкреслюють різні аспекти благополуччя, які можуть бути використані для врегулювання конфліктів, розроблення гуманітарної допомоги та відновленні постконфліктних суспільств. Вони допомагають зрозуміти, як підтримати індивідуальне та колективне благополуччя у складних умовах, як сприяти відновленню та зціленню після завершення конфлікту.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Hooker Brad. University of Reading. P. 15–35. URL: <https://philpapers.org/archive/HOOTE0-8.pdf> (дата звернення: 28.01.2025).
2. Well-Being. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/#MooCha> (дата звернення: 28.01.2025).
3. Аршава І. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1.
4. Варганова О., Маляренко І. Well-being як невід'ємна складова формування корпоративної стратегії підприємства. *Міжнародна науково-практична конференція*. 2020. Т. 1. С. 164–169.

5. Гордєєва Т. Оптимістичне мислення особистості як складова особистісного потенціалу. *Психологічна діагностика*. 2017. № 1. 234 с.
6. Олефір В. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2016. 428 с.
7. Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–96.
8. Топ-5 технік боротьби зі стресом. URL: <https://i.factor.ua/journals/ot/2019/november/issue-22/1/article-105683.html> (дата звернення: 28.01.2025).
9. Фромм Е. Людина для себе / пер. Л. Чернишової. Мінськ : Колегіум, 2016. 324 с.
10. Хелд Б. Досить посміхатися, починайте хмуритися. Нью-Йорк : St. Martin's Griffin, 2015. 144 с.

#### REFERENCES:

1. Hooker, Brad. University of Reading. P. 15–35.
2. Well-Being. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/#MooCha>.
3. Arshava, I. Subiektyvne blahopoluchchia ta yoho indyvidualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty. *Visnyk DNU. Seriiia "Pedahohika i psykholohiia"*. Dnipropetrovsk, 2012. Vyp. 18, T. 20, № 9/1 [in Ukrainian].
4. Vartanova, O., Maliarenko, I. Well-being yak nevid'iemna skladova formuvannia korporatyvnoi stratehii pidpriemstva mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia. T. 1, IKT, 2020. P. 164–169 [in Ukrainian].
5. Hordieieva, T. Optymistychne myslennia osobystosti yak skladova osobystisnoho potentsialu. *Psykholohichna diahnostyka*, 2017. № 1. 234 p. [in Ukrainian].
6. Olefir, V. Psykholohiia samorehuliatcii subiekta diialnosti : dys. ... dokt. psykhol. nauk: 19.00.01; Pivdenoukr. nats. ped. un-t imeni K.D. Ushynskoho. Odesa, 2016. 428 p. [in Ukrainian].
7. Pakhol, B. Subiektyvne ta psykholohichne blahopoluchchia: suchasni i klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*. 2017. № 1 (3), P. 80–96 [in Ukrainian].
8. Top-5 tehnik borotby zi stresom. URL: <https://i.factor.ua/journals/ot/2019/november/issue-22/1/article-105683.html>.
9. Fromm, E. Liudyna dlia sebe / per. L. Chernyshovoi. Mn.: Kolehium, 2016. 324 p.
10. Kheld, B. Dosyt posmikhatysia, pochynaite khmurytysia. New York: St. Martins Griffin, 2015. 144 p.

Стаття надійшла до редакції 29.01.2025  
The article was received 29 January 2025