



УДК 159.942:316.62

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2596-2605](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2596-2605)

Острова Вікторія Дмитрівна кандидат психологічних наук, доцент, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-3804-8942>

Полторацька Поліна Сергіївна магістрантка спеціальності «Психологія» ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ГЕДОНІЧНА ТА ЕВДЕМОНІЧНА ПАРАДИГМИ

Анотація. Актуальність. Стаття присвячена одному із ключових аспектів психологічного здоров'я та життєвого функціонування людини – психологічному благополуччю людини, яке є особливо актуальним в умовах сьогодення. Повномасштабна війна в Україні дає поштовх для нових досліджень у цій галузі, враховуючи постійне зростання рівню стресу та інформаційного навантаження, фізичного та психологічного виснаження та відсутності можливостей для відновлення.

Метою роботи було проведення аналізу гедоністичного та евдемоністичного підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості та можливостей їх адаптації до рівня психологічного практикування в умовах тривалої війни в Україні.

Результати. Досліджено та проаналізовано феноменологію поняття «психологічне благополуччя» в історичному розрізі та сучасних психологічних дослідженнях, надано визначення психологічного благополуччя як явища загалом, зазначено його особливості на соціальному та психологічному рівнях. Виокремлено підходи до розгляду психологічного благополуччя: гедоністичний (суб'єктивне благополуччя – як домінування позитивного емоційного стану над негативним та задоволеність життям) та евдемоністичний (психологічне благополуччя – як ступінь реалізації особистістю аспектів позитивного функціонування).

Висновки. На основі проведеного аналізу міжнародного досвіду можна визначити, що для України перспективним напрямком покращення психологічного благополуччя населення є робота в евдемоністичному підході, у якому суб'єктивне психологічне благополуччя досягається шляхом діяльності та смислотворення. Розробка цілісних психологічних технологій підвищення



суб'єктивного благополуччя особистості на науково-прикладному рівні та впровадження їх у психологічну практику сприятиме збереженню психічного та психологічного здоров'я населення та особистісному зростанню кожної окремої особистості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, гедоністичний підхід до розгляду суб'єктивного благополуччя, евдемоністичний підхід до розгляду суб'єктивного благополуччя.

Ostrova Viktoriia Dmytrivna PhD (Psychological sciences), docent, "KROK" University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-3804-8942>

Poltoratska Polina Serhiyivna Master's degree, (Psychological sciences), "KROK" University, Kyiv

CONCEPTUAL APPROACHES TO UNDERSTANDING SUBJECTIVE WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL: HEDONIC AND EUDEMONIC PARADIGMS

Abstract. Relevance. The article is devoted to one of the key aspects of psychological health and human functioning – psychological well-being, which is particularly relevant in today's world. The full-scale war in Ukraine provides impetus for new research in this area, given the constant increase in stress levels and information overload, physical and psychological exhaustion, and the lack of opportunities for recovery.

The aim of the work was to analyze hedonistic and eudemonistic approaches to understanding subjective well-being and the possibilities for their adaptation to the level of psychological practice in the conditions of prolonged war in Ukraine.

Results. The phenomenology of the concept of "psychological well-being" in historical context and contemporary psychological research has been studied and analyzed, a definition of psychological well-being as a phenomenon in general has been provided, and its characteristics at the social and psychological levels have been identified. Approaches to the consideration of psychological well-being are distinguished: hedonistic (subjective well-being – as the dominance of a positive emotional state over a negative one and satisfaction with life) and eudemonistic (psychological well-being – as the degree of realization of aspects of positive functioning by an individual).

Conclusions. Based on the analysis of international experience, it can be determined that for Ukraine, a promising direction for improving the psychological well-being of the population is to work in a eudemonistic approach, in which subjective psychological well-being is achieved through activity and meaning-making. The



development of comprehensive psychological technologies for improving subjective well-being at the scientific and applied level and their implementation in psychological practice will contribute to the preservation of the mental and psychological health of the population and the personal growth of each individual.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, hedonistic approach to subjective well-being, eudemonistic approach to subjective well-being.

Постановка проблеми. Повномасштабні воєнні дії створюють виклики для практичного застосування відомих концепцій копінгу та змушує населення жити в умовах постійної адаптації до екстремальних умов, що не дає можливостей для відновлення і катастрофічно впливає на психологічне благополуччя людей. У таких умовах особливої уваги потребує дослідження актуальних підходів до поняття про суб'єктивне благополуччя особистості, можливостей його покращення в умовах тривалої війни та сучасного світу загалом.

Актуальність дослідження зумовлена також тим, що з огляду на тривалість дії стресогенних чинників, які виражають вплив воєнного стану в Україні, відбувається зміщення акцентів розуміння психологічного благополуччя людини – від звичного поняття про задоволення життям до процесу життєстійкості, смислотворення в екстремальних умовах та можливостей забезпечити відновлення людини у кризі за умови постійного впливу стресорів. Традиційні моделі, що започатковані у 70-х роках минулого століття та активно розвинуті в умовах мирного часу, не враховують реалії життя українців в умовах невизначеності, тривалого стресу, безсонних ночей та постійного функціонування з врахуванням матеріальних, психологічних та соціальних втрат. Це актуалізує потребу у переосмисленні теоретичних підходів до феномену суб'єктивного благополуччя особистості та дає поштовх до нових досліджень. Проблематика питання психологічного благополуччя в умовах українських реалій полягає у необхідності переосмислити суб'єктивне благополуччя – як явище, яке інтегрує емоційний, когнітивний і смисловий аспекти функціонування особистості в умовах тривалих соціально-психологічних криз.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Н. В. Каргіна у своїх роботах активно вивчає феномен психологічного благополуччя [1], його особливості у часовому вимірі [2], екзистенційному розумінні, зв'язками з життєстійкістю особистості [3], досліджує його світоглядну основу [4] та смисложиттєві орієнтації [5], а також евдемоністичний та гедоністичний підходи розуміння психологічного благополуччя.

М. С. Дворник у своїй монографії [6] розглядає концепцію підтримання здорового способу життя як засобу забезпечення психологічного добробуту, стратегії життєтворення та особистісного зростання в умовах війни, стратегії підтримання здорового способу життя українцями з різним ставленням до



невизначеності, стратегії промоції практик психогігієни і майндфулнес, а також приділяє значну увагу проблематиці цифрового добробуту особистості та представляє власну стратегію його промоції в умовах війни.

Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін та Ковальчук О. С., у своєму практикумі [7] адаптували, модифікували та систематизували 18 методик дослідження психічного здоров'я та благополуччя, у відповідності до реалій війни в Україні – що є безцінним вкладом у розвиток вітчизняних досліджень психологічного благополуччя.

Мета статті – провести порівняльний аналіз гедоністичного та евдемоністичного підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Розгляд питання задоволеності власним життям має давню історичну традицію, що бере свій початок ще за часів Стародавньої Греції.

У вченні Епікура визначено, що прагнення до щастя є можливим через уникнення болю та страждань. Бажання насолоди, в свою чергу, є основою морально-етичної поведінки, тоді як сама насолода є вищим благом для людини. Епікур називав стан спокою душі, до якого мають прагнути люди, «атрапсією». Ідеал життя людини – у задоволенні природніх потреб, без гаяння часу на надумані.

Аристотель вивів концепцію «евдемонії» [8], у якій щастя людини визначається відповідності власному покликанню та є найвищою метою життя, а також містить такі важливі елементи як розвиток добродетності та самореалізацію.

Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів Н. Бредберн [9], визначаючи його як відчуття щастя і загальної задоволеності життям.

Поняття «суб'єктивне благополуччя» набуло активного розквіту завдяки Е. Дінеру, який ввів його у психологію в 1984 році. Він визначив «суб'єктивне благополуччя» як сукупність когнітивних оцінок людиною свого життя та її емоційного стану [10], що містить: рівень задоволеності власним життям, переважання приємних емоцій (позитивний афект), низький рівень неприємних емоцій (негативний афект).

Суб'єктивне благополуччя особистості є складним психологічним утворенням, структурними компонентами якого є когнітивні (думки, переконання), емоційні і конативні (мотиваційні та вольові) компоненти, являє собою загальну оцінку людиною свого життя. Це усвідомлення рівня задоволеності особистістю власним життям в цілому та його окремими сферами, наявності відчуття щастя і самореалізації. Рівень психологічного благополуччя особистості виступає показником того, як вона оцінює свої досягнення, взаємодіє з навколишнім світом.

Суб'єктивне благополуччя особистості визначають такі фактори:

внутрішні – ціннісні та смислові утворення особистості, соціальні та психологічні настанови, стратегії поведінки;



зовнішні – комплексні умови соціалізації.

Спроби осмислення феномену благополуччя людини призвели до появи таких конструктів, як суб'єктивне, психологічне, евдемоністичне та гедоністичне благополуччя, теоретичне визначення яких й до тепер є дискусійним та широко висвітлюється в роботах сучасних науковців.

Соціальні та економічні підходи. А. Маслоу [11] розглядав задоволення потреби у самореалізації разом із трансцендентними потребами як вищий рівень благополуччя. Р. Істерлін [12] досліджував взаємозв'язок між доходом і щастям, сформулювавши «парадокс Істерліна»: збільшення доходу не завжди веде до зростання щастя. Д. Канеман [13] досліджував щастя з точки зору когнітивної психології та поведінкової економіки, а саме вплив моментальних емоцій і ретроспективних оцінок життя. Н. Бредберн [14] розробив модель, що розділяє позитивний і негативний афект: позитивні та негативні емоції існують незалежно одне від одного, тобто особистість може одночасно відчувати і радість, і смуток. На думку автора благополуччя людини визначається балансом позитивних та негативних емоцій. Е. Кемпбелл [15] розглядав суб'єктивні оцінки щастя через соціально-психологічні фактори.

На особливу увагу заслуговують гедоністичний та евдемоністичний підходи до розгляду проблеми психологічного благополуччя:

гедоністичний (Н. Бредберн [16], Е. Діннер [17] та ін.) – у цьому основні акценти зроблено на суб'єктивному благополуччі як домінуванні позитивного емоційного стану над негативним та загальній задоволеності життям. Гедоністичні ідеї знайшли своє відображення у біхевіоризмі та психоаналізі, а також слугували поштовхом для створення гедоністичної психології.

евдемоністичний (М. Ягода, К. Ріфф [18], А. С. Вотгерман та ін.) – у цьому підході вважалося, що психологічне благополуччя виступає як ступінь реалізації особистістю аспектів позитивного функціонування. Евдемоністичний підхід ґрунтується на ідеях гуманістичної психології. Започаткований А. Маслоу та К. Роджерсом.

Слід зауважити, що такі науковці як (Р. Бісвас-Діннер [19], Т. Б. Кашдан, Л. А. Кінг, Р. М. Раян, Е. Л. Десі, [20], Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) вважали за доцільне об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему психологічного благополуччя. У цьому випадку психологічне благополуччя виступає показником ступеня спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості, що суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та власним життям.

Якщо в гедоністичному варіанті психологічне благополуччя є результатом задоволення потреб, то в евдемоністичному благополуччя особистості – це тривалий процес самореалізації протягом всього життєвого шляху.



Багато робіт з напрямку гедоністичних та евдемоністичних поглядів також присвячено питанню факторів психологічного благополуччя. І. Бонівелл визначає такий перелік факторів:

оптимізм,
екстравертованість,
соціальні зв'язки,
професійне зростання,
соціальне положення,
суб'єктивне здоров'я.

У рамках гедоністичного підходу до психологічного благополуччя людини визначено поняття «гедоністичної адаптації» або так званої «гедоністичної бігової доріжки» – тенденції, описаної ще у 1971 році П. Брікманом та Д. Кемпбелом. «Бігова доріжка» визначає передбачувану тенденцію людей триматись на одному й тому самому, відносно стабільному рівні щастя, а також їх здатність досить швидко повертатись на звичний рівень щастя після змін у житті, а також серйозних позитивних подій чи екстремальних ситуацій. Таким чином, у цій аналогії демонструється утримування стану на умовно одній лінії позитивного реагування. Вчені вважали, що збільшення щастя веде тільки до бажання ще більшого задоволення потреб, оскільки люди схильні звикати до зручних умов досить швидко, що веде до зменшення позитивного ефекту від радості, яка стала вже звичною.

Зв'язок гедонізму та евдемонізму представлений зокрема у лекціях видатного філософа М. Онфре, що є автором ідеї сучасного гедонізму [21, с. 9]. На його думку, хоч терміни гедоністичний та евдемоністичний і означають різні речі (задоволення – гедоністичний підхід, щастя – евдемоністичний), та це радше два способи позначити одну й ту саму реальність. Так як щастя не виключає задоволення, так і саме задоволення може дарувати щастя. Автор зазначає, що ці два поняття різняться лише за інтенсивністю вираження. Задоволення – більш гостре та інтенсивне відчуття, його вплив тривалий і відчутний, тоді як щастя – це мирний процес, який потребує більше часу, спокою та усвідомлення.

Проте Д. Каннеман відокремив гедоністичний підхід від евдемонічного [22]. Запропонована Д. Каннеманом «гедоністична психологія» має на меті вивчення того, що робить досвід людини та життя загалом приємним та неприємним. На його думку, вивчення має охоплювати всі стани та аспекти життя людини – від задоволення до нудьги та від болю до інтересу.

Н. В. Каргіна [23] вважає, що важливість та значущість евдемоністичного напрямку досліджень психологічного благополуччя особистості полягає в урахуванні ролі особистісних переживань людини – як відповіді на щоденні виклики життя, а також значною мірою полягає у виявленні, дослідженні та самоактуалізації свого дійсного «Я», орієнтації на особистісне зростання та



самореалізацію. Авторка підкреслює, що саме евдемоністичний підхід більш комплексно розкриває основну природу психологічного благополуччя, адже враховує повноту самореалізації, виконання соціальних ролей та можливість ставати суб'єктом власного життя [24].

Схожих поглядів дотримувалась і К. Ріфф, вкладаючи їх в основу власної концепції психологічного благополуччя, що лежить в основі евдемоністичного підходу. У концепції психологічного благополуччя дослідниця виокремила такі структурні компоненти: самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, автономія, компетентність в управлінні навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання [25].

Таким чином можна визначити, що в евдемоністичному підході задоволення є опосередкованою метою, тоді як в гедоністичному підході – основною. Евдемонічний підхід вважає втрати та страждання неминучою частиною шляху до мети, тоді як гедоністичний бачить сенс в їх униканні. У гедоністичних теоріях навіть є відповідний термін для позначення прагнення людини повністю уникати страждань, прагнучи тільки задоволень та втіхи – так званий «гедоністичний егоїзм». Сучасні погляди на теорію етичного егоїзму визначають, що кожна людина має головний обов'язок перед собою, і в свою чергу, для неї значущими є свої власні інтереси [26].

Висновки. Визначено, що суб'єктивне благополуччя особистості є складним психологічним утворенням, що містить емоційні, когнітивні і конативні компоненти, загальну оцінку людиною свого життя. Це усвідомлення рівня задоволеності особистістю власним життям в цілому та його окремими сферами, наявності відчуття щастя і самореалізації. Рівень психологічного благополуччя особистості виступає показником того, як вона оцінює свої досягнення та ефективності взаємодії із навколишнім світом.

Аналіз основних підходів до розгляду психологічного благополуччя – гедоністичного та евдемоністичного показує, що першому підході благополуччя розглядається як домінування позитивного емоційного стану над негативним, а у другому як ступінь реалізації особистістю різноманітних аспектів позитивного функціонування.

З огляду на сучасні українські реалії (наявність безпекових, соціальних, економічних проблем тощо) вважається перспективним впровадження саме евдемоністичного підходу у розгляді суб'єктивного благополуччя як на науково-прикладному рівні, так і на рівні психологічної практики.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці цілісних психологічних технологій підвищення суб'єктивного благополуччя особистості на теоретичній основі евдемоністичного підходу.



Література

1. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. – Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського, 2018.
2. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. Науковий вісник Херсонського державного університету. № 3. Т. 1., 2017. С. 73-77.
3. Н. В. Каргіна, «Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя», Теоретичні і прикладні проблеми психології, № 2(43), с. 121–130, 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipprr_2017_2_15
4. Каргіна Н., Рубський В. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2020. № 14. С. 90–96. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.155
5. Каргіна Н. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 106–116. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116>
6. Дворник М. С. Здоровий спосіб життя в умовах війни: соціально-психологічний підхід [Електронний ресурс] : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. 240 с.
7. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
8. Арістотель. Нікомахова етика, пер. з давньогрец. В. Ставнюка. - К.: Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
9. Bradburn N. M. Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA, 1965.
10. Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. Canadian Psychology. 2017. 58. 87–104.
11. Maslow A. A Theory of Human Motivation. Psychological Review 50. 1943. pp.370-396.
12. Easterlin, R., McVey, L., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. The happiness-income paradox revisited. Proc Natl Acad Sci U S A, 107 (52), 2010. 22463-22468. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015962107>
13. Kahneman D. Objective happiness. In Well-being: the foundations of hedonic psychology (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman), 1999. P. 3-27.
14. Bradburn N. M. Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA, 1965.
15. Campbell, A. Subjective measures of well-being. American Psychologist, 31(2). 1976. P. 117–124. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>
16. Bradburn, N. The Structure of Psychological Well-being. Chicago : Aldine. 1969.
17. Diener, E. (n.d.). The Science of Well-being: the Collected Works. New York : Springer.
18. 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. Vol. 9. P. 13–39.
19. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. The Journal of Positive Psychology. 2009. 4(3). 208–211.
20. Ryan, R. M., & Deci, E. L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. Annual Reviews on Psychology. Vols. 52. pp. 141-166 2001.



21. Онфре М. Сила життя. Гедоністичний маніфест / пер. з фр. А. Репа. Київ : Ніка-Центр, 2016. 192 с.
22. Kahneman D. Objective happiness. In *Wellbeing: the foundations of hedonic psychology* (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman). 1999. P. 3–27.
23. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Том 1. № 4. С. 27–31. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>
24. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
25. 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. Vol. 9. P. 13–39.
26. Tooby J., Cosmides L. The psychological foundations of culture. In *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. New York : Oxford University Press, 1992. P. 19–136.

References:

1. Karhina N. V. (2018). Resursy ta chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Resources and factors of an individual's psychological well-being]: dys. – Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni KD Ushynskoho, [In Ukrainian].
2. Karhina N. V. (2017). Psykholohichne blahopoluchchia u chasovomu vymiri. [Psychological well-being in the temporal dimension] *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. № 3. Т. 1., S. 73-77. [In Ukrainian].
3. Karhina, N. V. (2017). Analiz vzaiemozviazkiv mizh pokaznykamy zhyttiistiiosti osobystosti ta perezhyvanniam psykholohichnoho blahopoluchchia [Analysis of the relationships between indicators of personal hardiness and the experience of psychological well-being], *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, № 2(43), s. 121–130, [In Ukrainian]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2017_2_15
4. Karhina N. & Rubskyi V. (2020). Svitohliadna osnova psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti. [The worldview basis of an individual's psychological well-being]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*. № 14. S. 90–96. [In Ukrainian]. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.155
5. Karhina N. (2020). Psykholohichne blahopoluchchia studentiv u prostori smyslozhytievkykh orientatsii. [Psychological well-being of students in the space of life-meaning orientations]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*. № 2(52). С. 106–116. [In Ukrainian]. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116>
6. Dvornyk M. S. (2025). Zdorovy sposib zhyttia v umovakh viiny: sotsialno-psykholohichni pidkhid [A healthy lifestyle in wartime conditions: A socio-psychological approach]: monohrafiia. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 240 s. [In Ukrainian].
7. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V., Lahodzinska V. I., Ivkin V. M. & Kovalchuk O. S. (2023). Metodyky doslidzhennia psykhiichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii : psykholohichni praktykum [Methods for studying the mental health and well-being of organizational personnel: A psychological practicum] Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 76 s. [In Ukrainian].
8. Aristotel. (2002). *Nikomakhova etyka [Nicomachean Ethics]*, per. z davnohrets. V. Stavniuka. - K.: Akvilon-Plus, 480 s. [In Ukrainian].



9. Bradburn N. M. Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA, 1965.
10. Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*. 2017. 58. 87–104.
11. Maslow A. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* 50. 1943. pp.370-396.
12. Easterlin, R., McVey, L., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. The happiness-income paradox revisited. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 107 (52), 2010. 22463-22468. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015962107>
13. Kahneman D. Objective happiness. In *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman), 1999. P. 3-27.
14. Bradburn N. M. Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA, 1965.
15. Campbell, A. Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2). 1976. P. 117–124. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>
16. Bradburn, N. *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago : Aldine. 1969.
17. Diener, E. (n.d.). *The Science of Well-being: the Collected Works*. New York : Springer.
18. 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. Vol. 9. P. 13–39.
19. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. 4(3). 208–211.
20. Ryan, R. M., & Deci, E. L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. *Annual Reviews on Psychology*. Vols. 52. pp. 141-166 2001.
21. Onfre M. (2016). Syl'a zhyttia. Hedonistychnyi manifest [The Power of Life. A Hedonistic Manifesto] / per. z fr. A. Riepa. Kyiv : Nika-Tsentr, 192 c. [In Ukrainian].
22. Kahneman D. Objective happiness. In *Wellbeing: the foundations of hedonic psychology* (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman). 1999. P. 3–27.
23. Karhina N. V. (2019). Hedonistychnye ta evdemonistychnye rozuminnia psykholohichnoho blahopoluchchia: perevahy y nedoliky. [Hedonic and eudaimonic understanding of psychological well-being: advantages and disadvantages] *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. Tom 1. № 4. C. 27-31. [In Ukrainian]. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>
24. Karhina N.V. (2015). Osnovni pidkhody do vyvchennia psykholohichnoho blahopoluchchia: teoretychnyi aspekt. [Main approaches to the study of psychological well-being: theoretical aspect] *Nauka i osvita*. № 3. C. 48–55. [In Ukrainian].
25. 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. Vol. 9. P. 13–39.
26. Tooby J., Cosmides L. The psychological foundations of culture. In *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. New York : Oxford University Press, 1992. P. 19–136.