

АНТИЧНІ ВИТОКИ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

ANCIENT SOURCES OF CONTEMPORARY SCIENTIFIC RESEARCH ON HUMAN WELL-BEING

У статті розглядається вплив античної філософії на становлення та розвиток позитивної психології. Предмет досліджень цього напрямку зосереджений на вивченні таких феноменів, як сенс буття, усвідомленість, щастя, вдячність, співчуття та інших корисних для процвітання чинників благополуччя. Спорідненість предмета та одиниць аналізу привела до того, що фундаментальним витоком свого наукового дослідження позитивні психологи вважають античну філософію раціонального пізнання та задоволення (ідеї евдемонії та гедонії). У статті проаналізовано вплив античного розуміння цих понять на сучасні дослідження. Акцентована увага на ключових відмінностях тлумачення евдемонії у Аристотеля та його попередників. Важливим для сучасних досліджень стало розкриття Аристотелем того факту, що стан щастя не «настає» лише за рахунок задоволення від досягнення (ідеалу, мети). Аристотель вбачав щастя в прагненні (ідеалу, мети), закладаючи основи сучасних теорій саморозвитку та самореалізації. Також Аристотель збагатив сучасну науку ідеями суб'єктивності та процесуальності психологічного феномена. Поряд з ідеалістичним доробком Аристотеля проаналізовано вплив ідеї гедонізму на розвиток кількісних показників у дослідженні благополуччя. Перелічено основні дефініції позитивної психології та простежено їх еволюцію. Перші наукові концепції розглядали благополуччя як баланс позитивних і негативних емоційних переживань людини. Розвиток напрямку призвів до більш складного тлумачення феномена, підняв його визначення до поведінкового, а згодом і мотиваційного рівня функціонування людини. Стаття містить перелік актуальних проблем і завдань подальшого розвитку напрямку. З урахуванням психологічно-філософського аналізу та актуальних проблем представлено авторське визначення поняття «благополуччя».

Ключові слова: щастя, евдемонія, гедонія, задоволеність життям, якість життя,

евдемонічне благополуччя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистісне благополуччя.

The article considers the influence of ancient philosophy on the formation and development of Positive psychology. The subject of research in this area focuses on the study of such phenomena as the meaning in life, consciousness, happiness, gratitude, compassion and other beneficial factors for well-being. The article analyzes the influence of the ancient definition of Eudaimonia and Hedonia concepts on modern research; focused on the key differences between the interpretation of Eudaimonia of Aristotle and previous thinkers. The article presents the Aristotle's theory as a holistic concept of happiness, enriched contemporary science with the ideas of subjectivity and processuality of the psychological phenomenon. It was important for modern research to reveal the fact that the state of happiness does not "come" only through the satisfaction of achievements. Aristotle saw happiness in the striving for the Ideal, laying the foundations of modern theories of self-development and self-realization. Along with the idealistic concept of Aristotle, Hedonia in the contemporary science of subjective Well-Being is analyzed. We have listed the basic definitions of positive psychology and traced their evolution as well. The first scientific concepts considered well-being as a balance of positive and negative emotional experiences. Contemporary scientific research has led to a deeper interpretation of the phenomenon, raised its definition to the behavioral and the motivational level of human functioning. The article contains the list of current problems and tasks for further development of the Positive direction. Interfering with the philosophical and psychological analysis and current issues, the author's definition of Subjective well-being is presented.

Key words: happiness, eudaimonia, hedonia, life satisfaction, quality of life, eudemonic well-being, psychological well-being, subjective well-being, personal well-being.

УДК 159.9:111
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.19>

Клепікова О.В.

аспірантка кафедри психології
особистості та соціальних практик
Інститут людини
Київського університету
імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. Людина завжди намагалась зрозуміти, що таке щастя. Є багато способів пояснення цього стану, особливо в психології, де дефініція та дослідження сутності феноменів є важливими методологічними завданнями. Сучасним науковим поглядам на благополуччя людини передували тривалий філософсько-психологічний континуум. Перші уявлення про щастя і благополуччя відображені у філософських і релігійних текстах. Ще античні філософи Аристотель, Аристип, Антисфен, Демокрит, Платон, Сократ,

Епікур, Варрон, Сенека та інші здійснили аналіз природи щастя. Новітній інтерес до феномена спричинений сплеском соціологічних опитувань, які проводились у США в середині ХХ ст. і були спрямовані на практичне вивчення благополуччя населення (в т.ч. психологічного). У результаті досліджень виник окремий, позитивний напрям психології, предметом якого стало вивчення зв'язку позитивних якостей та звичок людини з її благополуччям та процвітанням. У межах нового напрямку для визначення стану оптимального функціонування

людини з'являється поняття «благополуччя» як більш складна та оновлена «версія» старої філософської дефініції «щастя». Вивчаючи ідеї античності, сучасні дослідники сподіваються глибше зрозуміти духовну та матеріальну природу щастя людини. Позитивна психологія займається ідеями евдемонічного та гедонічного щастя, які визнано найбільш значимими і для періоду становлення, і для майбутніх пошуків. Детальний аналіз філософсько-психологічних витоків сучасних досліджень підвищує надійність дефініції, якість виміру та валідність практичного моделювання феноменів позитивного спектра, таких важливих для процвітання окремої людини і суспільства загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами впливу античних концепцій щастя на теоретичне визначення та практичне моделювання благополуччя займалися: A. Waterman, N. Bradburn, E. Diener, N. Badhwar, M. Jahoda, C. Ryff, R. Veenhoven, C. Keyes, R. Ryan, V. Huta, E. Deci, M. Seligman, M. Schotanus-Dijkstra, L. Irwin, C. Hertzman, T. Judge, M. Argyle, J. Hackman, G. Oldham, V. Vroom, E. Locke, M. Schults, K. Sheldon, C. Moore та інші.

Постановка завдання. У статті проведено теоретичний аналіз впливу античних ідей «евдемонія» та «гедонія» на актуальні дослідження благополуччя, які проводяться в позитивному напрямі психології. Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Систематизувати наукові погляди на особистісне благополуччя від античності до сьогодення.

2. Розкрити сутність та еволюційну трансформацію основних наукових дефініцій проблеми.

3. З'ясувати вплив античної психології на розвиток проблематики сучасних досліджень позитивної психології.

4. Дати авторську дефініцію феномена особистісного благополуччя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Засновник позитивної психології М. Селігман у своїй теорії справжнього щастя (Authentic Happiness Theory) доводить, що щастя визначається трьома основними компонентами: 1) гедоністичною (радість життя, позитивні емоційні переживання); 2) евдемоністичною (сенс життя, наповненість змістом, прагнення реалізації мети чи вищого сенсу); 3) психологічною компонентою (включеність у життя, така життєва активність, яка дає змогу людині відчути себе «живою» та натхненою) [17, с. 59]. Нідерландський дослідник щастя Р. Вінховен (Ruut Veenhoven) дає близьке за логікою тлумачення: «особистісне благополуччя охоплює когнітивне та емоційне сприйняття людиною того, наскільки добрим є її життя, наскільки добре вона почу-

вається, наскільки життя відповідає її очікуванням, наскільки бажаним воно вважається і т.д.» [5, с. 143]. Вплив античних концепцій евдемонії та гедонії на сучасних дослідників стає ще більш очевидним, якщо узагальнити сучасні наукові дефініції щастя: більшість дослідників дотримуються думки, що конструкт щастя можна представити у вигляді поєднання двох суб'єктивних складників: когнітивної та афективної оцінки життя.

Поняття «евдемонія» не бере початок від Аристотеля, його попередник та вчитель Платон, а ще раніше Сократ уже займалися аналізом природи щастя. Проте саме Аристотель довершив та збагатив концепцію евдемонії тим фактором суб'єктивності, який визначає сучасну наукову дефініцію щастя та становить методологічну основу досліджень феномена. Розглянемо еволюцію поняття докладніше.

У простому перекладі евдемонія означає щастя [11, с. 2]. Іноді термін перекладається з давньогрецької мови як добробут чи процвітання, дар богів [11, с. 2]. Оскільки є багато значень перекладу, розглянемо етимологію слова εὐδαιμονία. Евдемонія складається з префіксу εὖ, що означає добро або добробут, та ἔργον, що означає призначення людини, сенс існування її духу [2, с. 73; 16; 17]. Трохи відхилившись від аналізу наукового доробку, зазначимо, що в сучасній літературі подібне розуміння людського духу знайшло відображення у образі героя Деймона в бестселері англійського письменника Філіпа Пульмана «Північне сяйво» (Oxford Dictionaries, 2019) [13, с. 1].

На думку дослідників, сучасна концепція евдемонії бере витoki від Аристотилевої «Нікомахійської етики» [16; 14]. Аристотель вважав, що евдемонія – це раціональна діяльність, спрямована на пошук «того, що варте в житті» [6, 5]. Він не погоджувався з Платоном та іншими мислителями щодо ідеї «достатніх» чеснот для досягнення евдемонії. Платон, як і Сократ, вважав, що ἀρετή (арете, досконалість, чеснота) [2, с. 73] є формою пізнання, зокрема пізнання добра і зла. Численні арете: справедливість, благочестя, мужність тощо – це процес пізнання природи щастя. Людина природно має відчувати нещастя, коли робить щось, що вважає для себе неприйнятним чи неправильним. Мислителі вважали таке пізнання необхідним і достатнім для досягнення евдемонії як «кінцевого блага». Евдемонія, за Платоном, – це найвища і кінцева мета як моральної думки, так і всього життя людини [19, с. 678].

Для Аристотеля пізнання людиною чеснот – це необхідна, але не достатня умова евдемонії. Аби досягти евдемонії, людина повинна не просто діяти добродібно чи досконало, а мати прагнення, намір до добродібності чи досконалості. Аристотель вважає, що щастя

залежить від того, як саме людина проживає життя. Йдеться не про досягнення матеріальних благ, влади чи виконання обов'язків та боргу. Для Аристотелевого евдемонічного щастя не досить досягти того, що вважається потрібним у суспільстві, інакше можна було б стверджувати, що будь-яка рослина, що цвіте і дає плоди, теж досягла евдемонії. Евдемонія Аристотеля – це «прагнення чеснот, досконалості та найкращого в нас» [16; 17].

Аристотель не дає списку настанов чи порад, однак розкриває власне бачення розумного і добродісного наслідування принципів евдемонії в повсякденному житті. Евдемонія Аристотеля – це етична концепція, в якій йдеться про мистецтво жити відповідно до чеснот. Зазначимо, що «мистецтвом життя» філософ називав свободу в прийнятті рішень, усвідомленість діяльності та вчинків: «вільний вчинок розкривається через свідомо прийняте рішення – світ не належить людині, та це не означає, що у неї немає того простору, де вона хазяїн, де вона поряд із природою, необхідністю, випадком є причиною свого життя» [2, с. 79].

Аналізуючи природу щастя, основну увагу філософ приділяє суб'єктивним механізмам: усвідомлення прагнень та прийняття рішень. Доля або удача відіграють певну роль у досягненні щастя, і тим не менш філософ вважає, що завдання «самореалізації особистості» якраз і полягає у прийнятті виклику долі та його вирішенні власним талантом чи характером [16; 14]. Таким чином, вирішення Аристотелем дихотомії об'єктивність–суб'єктивність природи щастя на користь останньої кореспондується із сучасними науковими поглядами на успішну особистість як таку, що далека від інфантильності, має внутрішній локус контролю, є лідером власного життя.

Вчення Сократа, Платона, Аристотеля реалізовані у сучасній теорії евдемонії. Нині евдемонія є предметом досліджень інституту Евдемонії в Сайлемі (США, Північне Колорадо) [13, с. 1]. А. Ватерман (Waterman) з колегами дає сучасне тлумачення античного терміна: евдемонічне благополуччя (Eudaimonic Well-being, EWB) – це якість життя, яка є наслідком відкриття і розвитку потенціалу людини; а також результатом досягнення такої цілей, як самовираження та самовдосконалення [19, с. 690]. Розроблений опитувальник евдемонічного благополуччя (QEWB) досліджує такі чинники евдемонічного благополуччя [14, с. 4]:

1. Усвідомлення сенсу та мети в житті (визначає цілі, досягнення яких дозволяє реалізувати вміння, обдарування чи таланти особистості).

2. Задоволення, яке отримує людина від самопрояву чи будь-якої діяльності (стан задоволення має велику питому вагу у загальному благополуччі людини).

3. Натхнення, яке супроводжує діяльність (мається на увазі не стільки хобі чи розваги, скільки та діяльність, яка приводить до досягнення поставлених цілей).

4. Свідомий розвиток власного потенціалу (пряма кореспонденція з Аристотелевим прагненням чеснот).

5. Вкладені зусилля в досягнення майстерності чи досконалості.

Серед конкретних евдемонічних чеснот дослідники називають такі: вдосконалення, досягнення особистого ідеалу; прагнення займатись тим, у що віриш; прагнення взаємодіяти із найкращим у собі; прагнення розвивати свої навички, навчатись [18, с. 760]. Прикладом евдемонічного благополуччя, на їхню думку, є:

– пізнання себе (самопізнання проявляється у роздумах щодо власної ідентичності; усвідомленні своїх принципів та цінностей; глибокому розумінні сильних сторін та якостей власної особистості);

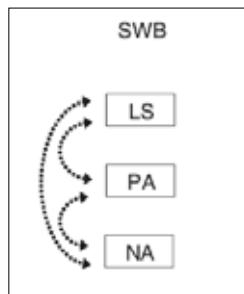
– розвиток власної унікальності, досягнення життєвих цілей як реалізація потенціалу (особливо гарним прикладом є той, хто віддає своїм принципам та цілям протягом тривалого часу життя) [18, с. 760].

Як зазначалося вище, евдемонія – не єдине давнє пояснення щастя. На сучасний розвиток досліджень щастя вплинули також гедоністичні ідеї античності, зокрема, вчення Аристипа з Кірені, який стверджував, що сенс та мета життя – це почуття задоволення: «Людина прагне щастя тільки з тієї причини, що воно є сумою задоволень: наявних, колишніх чи майбутніх» [1, с. 95]. Ідея «чистого» гедонізму, яку послідовно розвивав Аристип Кіренський поряд з евдемонізмом, суттєво вплинула на формування сучасного розуміння благополуччя особистості та способів його дослідження. Зокрема, з метою дослідження рівня гедоністичного задоволення американських студентів були розроблені шкала й опитувальник задоволеності життям [13, с. 2]. Результати дослідження (студенти показали високий рівень щастя) дали змогу вченим зробити висновок, що, незважаючи на унікальність того, що кожен розуміє під щастям, люди з високим показником щастя мають більше задоволеності життям: вони багатші, мають більш приємні соціальні стосунки, рідше страждають від самотності [13, с. 2].

Гедоністичну парадигму також має показник суб'єктивного благополуччя. Термін «суб'єктивне благополуччя» (Subjective well-being, SWB) запропонував Е. Дінер, який в однойменній статті представив цей конструкт у вигляді трьох компонентів: часте переживання позитивних емоцій, не часте переживання негативних емоцій, загальна задоволеність життям [18, с. 3]. Пізніші дослі-

дження вченого ("Most People Are Happy", 1995–1996) встановили, що більшість опитаних з високим показником благополуччя позитивно оцінюють як загальний рівень свого благополуччя, так і задоволеність конкретними життєвими сферами. Дослідження, яке Ед Дінер провів разом із дружиною Керол, показало, що у 86% респондентів у 43 країнах показник суб'єктивного благополуччя був вищим за середній за рахунок позитивного оцінювання власного життя [10, с. 118].

Взаємозв'язок компонентів у моделі благополуччя Дінера можна представити у вигляді схеми:



де, SWB – суб'єктивне благополуччя, LS – задоволеність життям (life satisfaction), PA – позитивні емоції (positive affect), NA – негативні емоції (negative affect) [13, с. 3].

Компоненти, що становлять показник суб'єктивного благополуччя, тісно взаємопов'язані, оскільки люди схильні оцінювати життя і робити судження типу «Моє життя фантастичне» саме на основі своїх емоційних переживань (наприклад, «Я зараз прекрасно почуваюся, моє життя – фантастичне») [18, с. 4]. Кожен з компонентів моделі має окрему шкалу вимірювання. Таким чином, позитивні емоції та негативні емоції оцінюються окремо та незалежно від загальної задоволеності життям.

Розвиваючи далі тему впливу гедоністичної концепції на сучасне дослідження задоволеності життям, наведемо приклад моделі Р. Вінховена. Спираючись на результати опитувань, учений доводить, що задоволення життям – це ступінь позитивної оцінки загальної якості свого насущного життя. Вчений вводить поняття ступеня задоволення та розрізняє їх за інтенсивністю та тривалістю. Модель задоволення Р. Вінховена має дві вісі: минаючі – стабільні задоволення; часткова – цілісна задоволеність життям [12, с. 3].

Модель задоволення за Рутом Вінховеном

	Минаючі	Стабільні
Як частина життя	Миттєве задоволення	Задоволеність певною життєвою сферою
Цілісне сприйняття	Найкращий досвід	Щастя

Де:

– миттєве задоволення – це прохідне, часто чуттєве проживання приємних життєвих моментів, наприклад, прослуховування чудової музики або насолодження від смачної їжі;

– задоволення певною сферою життя – це тривале позитивне оцінювання певної життєвої частини, наприклад, своєї кар'єри чи шлюбу;

– топ-досвід – це задоволення своїм життям загалом; короткотривале, проте інтенсивне переживання. Венховен описує подібні переживання як «мить блаженства»;

– щастя, яке стосується постійного, цілісного задоволення життям (Венховен вважає цей фактор найпотужнішим і стверджує, що саме він визначає справжній сенс феномена «задоволення життям») [12, с. 3].

Подальші наукові дослідження підняли розуміння феномена благополуччя не лише до емоційного чи когнітивного, а й до мотиваційного рівня функціонування людини. Поєднання таких драйвів людської поведінки, як прагнення до задоволення та прагнення до пізнання (в т.ч. самопізнання), привело до синтезованих концепцій дослідження благополуччя. На думку сучасної нідерландської дослідниці благополуччя з університету Твенте Марійке Шотанус-Дікстра, люди, яких ми вважаємо благополучними та процвітаючими, мають високі показники як евдемонічного, так і гедонічного благополуччя [13, с. 3]. Гедоністичне задоволення так само важливе для процвітання особистості, як і самореалізація [12, с. 759].

Глибокий теоретичний аналіз впливу синтезу концепцій здійснив А. Вотерман з колегами. Співставлення та порівняння характерних принципів евдемонії та гедонії показали, що другі значно менше орієнтовані на цінності та усвідомленість, проте мають неабияке значення для відновлення рівноваги у разі повсякденних стресів [12, с. 739–740]:

Характерні складники евдемонії та гедонії

Евдемонія	Гедонія
Автентичність (authenticity)	Комфорт (comfort)
Досконалість (excellence)	Насолода (enjoyment)
Усвідомленість (meaning)	Задоволення (pleasure)
Розвиток, зростання (growth)	Уникання неприємності (an absence of distress)

Детальне вивчення, факторний аналіз, а також порізне шкальне вимірювання наведених у таблиці факторів призвели до розвитку та трансформації наукових поглядів на проблематику благополуччя. Разом із тим еволюціонували і термінологічні визначення

та методологічні підходи до дослідження феномена: від очевидних чи інтуїтивних отождоженень з поняттями «щастя», «задоволення», «задоволеність життям» у піонерів дослідження до конструктивів «евдемонічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне здоров'я», «якість життя» у сучасних дослідників; від контексту емоційного почуття у перших наукових публікаціях з цієї теми у Н. Бредберна до інтегральних моделей дослідження зі складними коефіцієнтами. Трифакторна модель М. Селігмана, шестифакторна модель К. Ріф, модель Р. Венховена, приклади синтезованих моделей сучасних дослідників благополуччя, які, базуючись на античній філософії, стали не просто засобом діагностики, але і практичним інструментом реалізації прагнення до благополуччя.

Е. Дінер у своїй статті «Досягнення та завдання науки про суб'єктивне благополуччя» (*Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being*, 2018) називає такі актуальні напрями розвитку наукових досліджень благополуччя [9, с. 30–32]:

– Методи оцінки. Натепер дослідження суб'єктивного благополуччя базується на методиках суб'єктивного оцінювання (self report) власного стану. З метою забезпечення більш якісних досліджень науковці удосконалюють методики, працюючи над їх надійністю та валідністю.

– Міждисциплінарність. Генетика, характер людини, рівень доходу, соціальні гарантії та рівень життя суспільства – ці та інші фактори давно становлять ключовий інтерес дослідників. Опитування інституту Геллапа в 2008 році довели зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та національного доходу.

– Теоретичне поглиблення досліджень. Дослідження такого типу вивчають та перевіряють механізми, що лежать в основі переживання стану благополуччя: біологічні фактори суб'єктивного благополуччя, механізми досягнення цілей, теорії психічних станів тощо. Наприклад, дослідження щодо зв'язку біології та суб'єктивного благополуччя показало, що люди, які зазнали фізичного пошкодження чи травми, досить часто не мають ресурсу повернутись до свого початкового/базового рівня благополуччя.

– Важливість показників суб'єктивного благополуччя. Ця сфера досліджує вплив стану благополуччя на життя людини та його переваги. Наприклад, взаємозв'язок благополуччя та здоров'я, взаємозв'язок благополуччя людини та рівня мотивації чи самооцінки тощо.

Наслідуючи логіку еволюції поняття «благополуччя», враховуючи актуальні проблеми та завдання досліджень, пропонуємо авторське визначення благополуччя особистості. *Особистісне благополуччя* – це інтеграль-

ний показник позитивного функціонування людини, що виражається через почуття задоволеності життям, прийняття себе та довкілля, формування стійких позитивних стосунків з оточенням, наявність життєвих цілей, конгруентних усвідомленим переконанням та покликанням; а також актуальну спроможність їх досягнення як мотив для подальшого розвитку та реалізації.

Висновки. Дослідження, які нині проводяться в позитивній психології з вивчення благополуччя людини, охоплюють такі «одвічні» проблеми людини, як щастя та сенс буття. Складність та неоднозначність цих феноменів зробили їх одиницею аналізу ще на початку історії вчень про людину. Антична епоха, яка вважається «колискою європейської цивілізації», стала базовим джерелом методології і для позитивної психології. Історико-психологічний аналіз основних дефініцій позитивної психології показав, що витoki їх вивчення знаходяться у філософії давніх греків. Найвпливовіші вчені цього напрямку, від основоположника Селігмана і Дінера, якого за потужний науковий доробок назвали «доктор Щастя», до молодих дослідників, надихаються ідеями античних мислителів, продовжуючи традицію гуманітарного знання.

А. Вотерман, М. Селігман, Е. Дінер, Н. Бредберн, К. Риф, Р. Раян, В. Гута, Е. Десі та інші, обґрунтовуючи власні теорії, використовують античні поняття «евдемонія» та «гедонія», збагачують та поглиблюють їх тлумачення. Поняття «евдемонія» дійшло до нас у вигляді різних інтерпретацій. На розвиток сучасних учень про щастя істотний вплив мало вчення Аристотеля. Саме Аристотель довершив та збагатив концепцію евдемонії тим фактором суб'єктивності та раціональності пізнання, який впливає на наукову дефініцію благополуччя нині.

Іншою організуючою ідеєю стала антична гедонія. Один із важливих показників, розроблених ученими для визначення стану благополуччя (показник суб'єктивного благополуччя, SWB), спочатку мав гедоністичну парадигму та вивчав емоційні переживання позитивного та негативного спектрів. Подальший розвиток досліджень підняв наукове розуміння та кількісне визначення феномена з емоційного до когнітивного, а згодом і мотиваційного рівня. Поєднання таких драйвів людської поведінки, як задоволення та пізнання, привело до появи синтезованих концепцій визначення благополуччя та інтегральних практичних моделей.

З огляду на світоглядну неоднозначність та методологічну складність поняття «благополуччя», продовжуючи визначну філософську традицію, сучасні дослідники збагачують та уточнюють його визначення, ставлять нові комплексні завдання, пов'язані із його

дослідженням. Актуальними напрямками для розвитку нині є проблема об'єктивності (більшість опитувальників будуються на суб'єктивній оцінці, яка не завжди дає надійні результати); міждисциплінарності (важливим є вивчення взаємовпливу показників суб'єктивного та суспільного благополуччя); впливу біологічних факторів (наприклад, як інтелект чи фізичне благополуччя впливають на стан благополуччя).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гринів О. Історія філософії : курс лекцій для аспірантів. Львів : б. в., 2015. 559 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3443>.
2. Платонов-Поляков Р.С. Бытие к счастью: эвдемония в этике Аристотеля. *Российская Академия наук. Институт философии*. 2015. № 15. С. 70–90.
3. Селигман М. Новая позитивная психология : научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. Москва : София, 2006. С. 368.
4. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
5. Шматова Ю.Е. Измерение уровня счастья: литературный обзор российских и зарубежных исследований / Ю.Е. Шматова, М.В. Морев. *Экономические и социальные перемены*. 2015. С. 141–162.
6. Badhwar N. Well-Being: Happiness in a Worthwhile Life. 2014. P. 264. ISBN-10: 0195323270.
7. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine publishing company, 1969. P. 332.
8. Cooke P.J. Measuring Well-Being : A Review of Instruments / Philip J. Cooke, Timothy P. Melchert, Korey Connor. Published. SAGE Publications, 2016. Pp. 730–757.
9. Diener E., et al. Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 2018. No. 4 (1): 15. DOI: <https://doi.org/10.1525/collabra.115>.
10. Diener E. Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Dordrecht Netherlands : Springer, 2009. P. 290.
11. Heintzelman S.J. Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. / In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT : DEF Publishers, 2018. P. 14.
12. Huta V. Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives / V. Huta, R. Ryan. *Journal of Happiness Studies*. 2010. No. 11. Pp. 735–762.
13. Moore C. Subjective Well-Being: Why Is It Important and How Can We Measure It. *Positive Psychology*. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/subjective-well-being/>.
14. Moore C. What is Eudaimonia? Aristotle and Eudaimonic Well-Being. *Positive Psychology*. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/eudaimonia/>.
15. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice / Carol D. Ryff. 2015. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4241300/?fbclid=IwAR3XRKHhH6Uu_974YMUx-QDzPCO6AA_bjbfNThvw8mQyz_BIO5ja-div9SYU.
16. Ryff C. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being / C. Ryff, B. Singer. *Journal of Happiness Studies*. 2006. No. 9. Pp. 13–39.
17. Seligman M.E.P. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. 2002. New York : Free Press. ISBN: 0743222970. P. 336.
18. Tov W. Subjective Well-being / W. Tov, E. Diener. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. 2013. URL: https://www.researchgate.net/publication/316090465_Subjective_Wellbeing.
19. Waterman A. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. No. 4. Pp. 678–691.