

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9.019.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1>

**Боснюк В. Ф.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України*

### СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ПОКАЗНИК ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

### SUBJECTIVE WELL-BEING AS A KEY INDICATOR OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING OF THE PERSONALITY

У статті зауважено, що із появою нового наукового напрямку, що отримав назву «Позитивна психологія», виникла потреба в простих, надійних, універсальних результативних показниках позитивного психологічного функціонування особистості. Проте дана необхідність не вирішена і до цього часу, дискусії тільки посилюються, у науковців відсутня згода за цим фундаментальним питанням.

В роботі пропонується із всього різноманіття конструктів позитивної психології розглядати «суб'єктивне благополуччя» в межах гедонічного підходу до дослідження благополуччя як найбільш доречний показник позитивного функціонування особистості. Серед аргументів даної позиції вказується, що суб'єктивне благополуччя є хорошим індикатором загального стану особистості; він психометрично є відносно простим та унітарним конструктом; виступає неупередженим показником функціонування особистості, яке в цілому не залежить від індивідуального «психосоціального досвіду»; за його показником можна відрізнити евдемонічні від неевдемонічних способи життя та він може бути критерієм для порівняння та оцінки евдемонічних теорій благополуччя.

Окремо розглянуто питання, чому ж тоді дослідники окрім або замість суб'єктивного благополуччя часто застосовують у своїх роботах додаткові показники або концепції благополуччя.

Також в контексті даної проблеми зауважено, що незважаючи на всі доводи це не означає, що суб'єктивне благополуччя єдино «вірний» показник позитивного психологічного функціонування особистості, або що це найвища чеснота чи істинна мета всіх прагнень особистості. Суб'єктивне благополуччя – це зручний показник, який, здається, є результатом «правильної активності». Також це не означає, що люди напряму повинні прагнути до суб'єктивного благополуччя, такий підхід означав би переплутати симптом з причиною, суперечив би рекомендації Арістотеля прагнути до добродетності, а не до щастя, та швидше за все, і не дав би позитивного результату.

**Ключові слова:** позитивна психологія, евдемонія, гедонія, суб'єктивне благополуччя, евдемонічне благополуччя.

The article notes that with the emergence of a new scientific field called «Positive Psychology», there is a need for simple, reliable, universal effective indicators of positive psychological functioning of the personality. However, this need has not been resolved to this day, and discussions are only intensifying, with scientists lacking agreement on this fundamental issue.

The article proposes to consider «subjective well-being» within the hedonic approach to the study of well-being as the most appropriate indicator of positive personality functioning among the variety of constructs of positive psychology. Among the arguments for this position are that subjective well-being is a good indicator of the general state of the individual; it is a relatively simple and unitary construct psychometrically; it is an unbiased indicator of the functioning of the individual, which generally does not depend on individual «psychosocial experience»; it can be used to distinguish eudemonic from non-eudemonic lifestyles and can be a criterion for comparing and evaluating eudemonic theories of well-being.

The question of why, then, researchers often use additional indicators or concepts of well-being in their works in addition to or instead of subjective well-being is considered separately.

Also in the context of this problem, it is noted that despite all the arguments, this does not mean that subjective well-being is the only «true» indicator of positive psychological functioning of the personality, or that it is the highest virtue or the true goal of all the aspirations of the individual. Subjective well-being is a convenient indicator that seems to be the result of «doing the right thing». It also does not mean that people should directly strive for subjective well-being; such an approach would mean confusing the symptom with the cause, would contradict Aristotle's recommendation to strive for virtue rather than happiness, and most likely would not yield a positive result.

**Key words:** positive psychology, eudemonia, hedonism, subjective well-being, eudemonic well-being.

**Вступ.** На межі XX–XXI століть у зарубіжній, а згодом і у вітчизняній психології з'явився новий науковий напрям – позитивна психологія (М. Селігман, М. Чіксентміхайї, К. Петерсон, Е. Дінер, К. Ріфф). Його основною метою стало вивчення шляхів досягнення позитивного функціонування особистості, що виражається в прояві високого рівня психологічного благополуччя. Він ознамену-

вав переходом до іншої дослідницької парадигми, так як впродовж багатьох десятиліть у психології домінувала тенденція вивчення негативних за своєю суттю психічних явищ, таких як депресія, страх, тривога, фрустрація тощо. Згідно позитивної психології відсутність психологічного стресу та дисфункцій не завжди означає наявність позитивного функціонування у особистості.

І з цього часу практичні та теоретичні дослідники розпочали пошук простих, надійних, універсальних показників позитивного психологічного функціонування особистості. Таке знання допоможе з'ясувати, які саме фактори середовища та індивідуальні характеристики є важливими складовими «щасливого благополучного життя», виявити фундаментальні особливості людської природи [3]. Проте дане фундаментальне питання не вирішене і до цього часу, дискусії тільки посилюються, науковці представили безліч показників кожен з яких деталізується в конкретних проявах. Так, М. Лінтон з колегами виявили аж 99 психодіагностичних інструментів, які дозволяють вимірювати 196 різноманітних параметрів благополуччя особистості в різних сферах психологічної життєдіяльності людини [14]. Найчастіше ці тести базувалися на моделі суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, визначенні психологічного здоров'я згідно ВООЗ: «повний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя», ієрархії потреб А. Маслоу, підході до здібностей А. Сена, теорії салютогенезу А. Антоновського, моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, духовному благополуччю Дж. Фішера, теорії самодетермінації Е. Дісі та Р. Раяна.

На нашу думку із всього різноманіття теорій та понять, конструкт «суб'єктивне благополуччя» в межах гедонічного підходу до дослідження благополуччя особистості найбільш доречно використовувати в якості основного результативного показника позитивного психологічного функціонування. Обґрунтування даної позиції й стало основною метою наукової роботи.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being) з'явилося на початку 1970-х років як операціональний аналог доволі розмитого і суперечливого поняття щастя, яке саме по собі мало придатне як інструмент наукових досліджень [7]. Це психологічний конструкт, який відображає не те, чим люди володіють або що з ними відбувається, а те, як вони сприймають і відчують те, що у них є і що з ними діється. Вивчення суб'єктивного благополуччя демонструє різницю між об'єктивними умовами життя людини та суб'єктивними оцінками і відчуттям нею цього життя. Дескриптор «суб'єктивний» ключовий для визначення меж при операціоналізації поняття.

На даний час загальноновизнаним підходом до операціоналізації суб'єктивного благополуччя є трьохкомпонентна модель Е. Дінера. Її складові: задоволеність життям, позитивний та негативний афект. Задоволеність життям відображає когнітивну глобальну оцінку якості життя та досягнень, які людина ретроспективно визначає та порівнює зі своїми власними критеріями. Позитивний і негативний афекти оцінюють афективний компонент суб'єктивного благополуччя, який відображає вираженість приємних та неприємних емоційних реакцій. При цьому під суб'єктивним благополуччям розуміють не миттєві емоції чи переживання, а переважаючий психологічний стан, який домінує у людини протягом певного періоду життя.

В комплексі ці показники суб'єктивного благополуччя, на нашу думку, і є ключовими індикаторами позитивного психологічного функціонування особистості. Основні аргументи такої позиції наступні.

По-перше, суб'єктивне благополуччя є хорошим індикатором загального стану особистості. Воно точно відображає поточний домінуючий у цей конкретний період життя емоційно-оцінний стан системи людини. Звичайно, суб'єктивне благополуччя – це самозвітний показник, але це не означає, що він відображає просте переживання «хорошого самопочуття». Навпаки, воно передбачає широкий спектр позитивних результатів, включаючи більший успіх на роботі та інших сферах діяльності, фізичне здоров'я, тривалість шлюбу та навіть довголіття життя [15]. Наприклад, добре відоме ще в 2001 році дослідження молодих черниць виявило, що позитивний зміст їх автобіографій у віці 20 років був зв'язаний із зменшенням ризику смерті навіть після 60 років по тому [6]. Уже сучасний мета-аналіз із загальною участю більше мільйона осіб продемонстрував, що високий рівень суб'єктивного благополуччя виступає фактором більш тривалого життя як у жінок так і чоловіків [17]. Такі результати свідчать, що запровадження заходів, спрямованих на покращення суб'єктивного благополуччя населення є похвальною метою державних політиків. Організація Об'єднаних Націй нещодавно ухвалила резолюцію, в якій говориться, що щастя громадян має бути пріоритетом урядів держав [8]. Іншими словами, суб'єктивне благополуччя – це не просто тривіальна міра «хорошого самопочуття», швидше цей показник вказує на стан розуму, який відіграє вирішальну роль у адаптивному функціонуванні людей [9].

По-друге, суб'єктивне благополуччя психометрично є відносно простим та унітарним конструктом. Серед дослідників існує консенсус щодо її трьохкомпонентної структури, яка емпірично підтверджена різноманітними дослідженнями в тому числі і мета-аналізом [4]. При цьому вважається, що кожна складова сама собою цінна з точки зору розуміння більш конкретних процесів, причин і наслідків благополуччя. Наприклад, деякі психокорекційні втручання націлені здебільшого на зменшення негативного афекту, а інші навпаки спрямовані на посилення позитивних емоцій [23]. Загалом, конструкт суб'єктивного благополуччя надає дослідникам відносно простий і легко вимірюваний показник психологічного здоров'я особистості, який можна використовувати для порівняння різноманітних ефектів широкого спектру дій, практик, поведінки людей. К. Шелдон вважає, що для дослідників суб'єктивне благополуччя має стати ядром стандартизованої оцінки ефективності інших результативних показників активності особистості, таких як продуктивність, соціальна адаптивність, фізичне здоров'я тощо [20].

По-третє, суб'єктивне благополуччя є неупередженим показником психологічного функціонування особистості, яке в цілому не залежить від індивідуального «психосоціального досвіду». Під психосоціальним досвідом мається на увазі оціночні прикмет-

ники, судження, які самі собою вже повідомляють щось конкретне та суттєве про відношення людини до себе або світу. Показники суб'єктивного благополуччя відповідають лише на питання як особистість почувається, але не на питання, чому особистість так почувається або що вона для цього робить [16]. В цілому, загальні запитання такого типу як «як ви почуваєтеся» або «чи задоволені ви», не передбачають жодних причин, тоді як будь-який пункт опитувальника, який досліджує стосунки суб'єкта з іншими або способи взаємодії зі світом, уже задає істотний психосоціальний контекст [21].

Відповіді на запитання за шкалою задоволеності життям Е. Дінера (SWLS), які визначають когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, не залежать від психосоціального контексту – референт, загальний рівень «задоволення» особистості, є досить абстрактним (наприклад, «Я задоволений своїм життям», «Моє життя близьке до мого ідеалу»). Ця абстракція означає, що показники глобальної задоволеності життям не містять натяків на те, які фактори могли спричинити зазначений ступінь задоволеності, запитання опитувальника не містять психосоціального контексту. В свою чергу, шкала позитивних і негативних переживань (SPANES), яка діагностує афективний компонент суб'єктивного благополуччя, містить прикметники, які характеризують відносно універсальні емоційні стани і почуття, такі як наприклад, засмучений, радісний, наляканий. Всі ці прикметники базуються на вроджених біологічних процесах людини та не містять натяків на те, що викликало ці переживання.

Незалежність від психосоціального контексту дозволяє суб'єктивному благополуччю бути відносно нейтральним та об'єктивним результативним критерієм вільним від концептуальних упереджень щодо будь-якого конкретного способу життя, форми правління чи культурної/релігійної системи переконань.

По-четверте, за показником суб'єктивного благополуччя можна відрізнити евдемонічні від неевдемонічних способи життя. За останні роки було виявлено, що такі «негативні» конструкти як нарцисизм, макіавеллізм, матеріалізм негативно корелюють із суб'єктивним благополуччям [5; 11]. Навпаки, конструкти, які пов'язані з евдемонією (особистісна зрілість, осмисленість життя, автономна мотивація, вдячність) позитивно корелюють з суб'єктивним благополуччям [24]. Це означає, що дослідникам не потрібно застосовувати додаткові показники благополуччя, щоб встановити відмінності, суб'єктивного благополуччя достатньо, щоб розрізнити евдемонічний і неевдемонічний спосіб життя.

По-п'яте, суб'єктивне благополуччя може бути критерієм для порівняння та оцінки евдемонічних теорій. Існуючі підходи до вивчення евдемонічного благополуччя пропонують різну кількість її складових компонентів, які фактично нічим не обмежені та допускають практично будь-яку операціоналізацію. В психологічній літературі евдемонічне благополуччя було представлено щонайменше 45 різними способами, використовуючи при цьому показники

мінімум 63 змінних [16]. Ці різноманітні вимірвальні підходи часто не співпадають та суперечать один одному, що призводить до суперечливих результатів та ускладнює порівняння результатів досліджень. Розгляд складових компонентів різних теорій евдемонічного благополуччя викликає ряд запитань. Який набір елементів є вірним? Якщо жоден список не є правильним у повному обсязі, то які конкретні компоненти в наборах, якщо такі є, належать до «остаточного» переліку? Можливо ті, які найчастіше використовуються в різних наборах? Але такий підхід зведе пошук основних рис евдемонічного життя до змагання за популярність таких показників серед теоретиків.

Рішення цієї проблеми запропоноване К. Шелдоном [21] полягає в тому, щоб емпірично перевірити різноманітні складові цих наборів, щоб визначити, які змінні в більшій мірі цінні за інші. Можливо, деякі концепції, тільки виглядають евдемонічними, а насправді не допомагають людям процвітати? Саме суб'єктивне благополуччя може надати відповідний стандарт порівняння, дозволяючи оцінити будь-які дії, практики, риси, контексти, втручання або організаційні/культурні особливості на предмет того, чи сприяють вони формуванню позитивних психічних станів.

**Аналіз результатів дослідження.** Але все ж таки залишається відкритим питання, а чому ж тоді дослідники окрім або замість суб'єктивного благополуччя часто застосовують у своїх роботах додаткові показники або концепції благополуччя? Здається, на це є декілька причин.

По-перше, побоювання, що суб'єктивне благополуччя упускає щось важливе – інтуїція нам підказує, що позитивне функціонування особистості має бути чимось більшим, ніж просто хороший настрій і задоволеність життям. І така логіка, багато в чому пояснює привабливість серед науковців евдемонічної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, яка пропонує шість компонентів: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, життєві цілі, управління оточенням і автономія [18]. Коли ця модель з'явилася, то вона обіцяла дати більш деталізоване, комплексне розуміння благополуччя, ніж те, що існувало раніше. І дійсно, інтуїція виявилася вірною, окрім суб'єктивного благополуччя у хорошому житті ще є багато чого іншого, але ці показники моделі К. Ріфф не є як такими результативними ознаками позитивного функціонування особистості, а швидше його передумовами. Вони виступають конативними конструктами, які намагаються описати «якість» того, що людина робить або намагається зробити, а благополуччя особистості за своєю суттю є насамперед афективним і оціночним конструктом, який стосується того, як людина себе відчуває. Дані роздуми лягли в основу сучасної моделі евдемонічної активності як пояснювальної концепції благополуччя особистості [детально див. 2; 16].

Друга причина пошуку чогось більшого ніж суб'єктивне благополуччя, має історичне коріння і полягає в бажанні позитивних психологів уникнути критики, що позитивна психологія – це лише «хеппіологія» [13].

І деякі представники даного напрямку, здається, погодилися з тим, що позитивна психологія повинна вивчати більш ширші конструкти ніж суб'єктивне благополуччя [12]. Таким чином, вони прийняли заплутану і багатогранну евдемонічну концепцію щастя, що сягає до давньогрецької думки про доброчесність і правильне життя, яка здавалася їм вирішує більшу частину проблем. Ми вслід за Ф. Мартелом та К. Шелдоном стверджуємо, що такі науковці пішли хибним шляхом та заплутали дану галузь знань, відкривши шлях до можливості визнання будь-якого конструкту позитивної психології як показника позитивного функціонування особистості, що безумовно призвело до втрати наукової точності [2; 16]. Суб'єктивне благополуччя має залишатися центральним конструктом у мисленні позитивних психологів, оскільки він є важливим і відносно неупередженим показником ефективності різних евдемонічних дій, стратегій, філософій чи психологічних втручань.

Третьою причиною бажання деяких дослідників визначити благополуччя як щось більше ніж суб'єктивне благополуччя, є позиція, що між гедонічним та евдемонічним благополуччям існує «моральна ієрархія» [10]. У багатьох наукових роботах гедонічне благополуччя трактується як менш бажана або схвалювана форма благополуччя. Стверджується, що евдемонічне благополуччя є більш зріле, дійсне, етичне, доброчесне, автентичне, ніж гедонічне. Такі роздуми, в яких гедонічне благополуччя займає нижчі рівні цієї ієрархії є сумнівними, як показано вище, численні дослідження демонструють широкі переваги суб'єктивного благополуччя в багатьох сферах життя та діяльності людини. Мало того існує міф про «щасливого гедоніста», згідно якого світ наповнений егоцентричними людьми, які зациклені лише на задоволенні від життя і як результат стають більш щасливими ніж мали б бути. Інша його сторона, що дійсно доброчесні люди – це ті, для кого щастя немає значення, можливо, вони навіть

жертвують їм заради великих цілей. Доведений до своєї логічної крайності, міф припускає, що показники евдемонічного життя повинні бути негативно, а не позитивно, пов'язані з суб'єктивним благополуччям! Однак, знову ж таки, дослідження останніх років переконливо продемонстрували, що поняття «щасливий гедоніст» є дійсно міфом – люди, які є більш нарцистичними, матеріалістичними, егоцентричними і зосередженими на задоволенні в середньому менш щасливі ніж більшість [5]. Їхні стосунки нездорові, а особистісне зростання застопорилося, їх гедонізм – надмірна компенсація за нереалізоване життя [11]. Навпаки, суб'єктивне благополуччя фактично прогнозується доброчесною, евдемонічною активністю, а не егоцентризмом та нарцизмом.

**Висновки.** Тобто, є всі передумови розглядати суб'єктивне благополуччя як ключову критеріальну змінну підсумкового результату позитивного психологічного функціонування особистості. Це один із найкращих доступних показників при вивченні більш канонічної форми благополуччя. Суб'єктивна природа конструкту надає йому сили, тому що люди по-своєму оцінюють різні об'єктивні обставини в залежності від власних цілей, цінностей і навіть культурних особливостей.

Також в контексті даної проблеми важливо зауважити, що це не означає, що суб'єктивне благополуччя єдино «вірний» показник позитивного психологічного функціонування особистості, або що це найвища чеснота чи істинна мета всіх прагнень особистості. Суб'єктивне благополуччя – це зручний показник, який, здається, є результатом «правильної активності». Також це не означає, що люди напряму повинні прагнути до суб'єктивного благополуччя, такий підхід означав би переплутати симптом з причиною [22], суперечив би рекомендації Арістотеля прагнути до доброчесності, а не до щастя [1], та швидше за все, і не дав би позитивного результату [23].

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арістотель. Нікомахова етика / пер. з давньогр. В. Ставнюк. Київ : Аква-Плюс, 2002. 480 с.
2. Боснюк В. Ф. Модель евдемонічної активності як пояснювальна концепція благополуччя особистості. *Психологічні студії*, 2023. № 3. (в друці)
3. Боснюк В. Ф. Суб'єктивне благополуччя як універсальний індикатор позитивного психологічного функціонування особистості. *Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському університеті* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 08-09 грудня 2022 р. / за заг. ред. О. О. Наливайко, Н. П. Крейдун. Харків, 2022. С. 27–31.
4. Busseri M. A. Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 122. P. 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
5. Crocker J., Canevello A. Consequences of self-image and compassionate goals. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2012. Vol 45. P. 229–277. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-394286-9.00005-6>
6. Danner D. D., Snowdon D. A., Friesen W. V. Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80, no. 5. P. 804–813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
7. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, no. 3. P. 542–575. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
8. Diener E., Diener C. Governments testing well-being initiatives. *APS Observer*. 2017. <http://www.psychologicalscience.org/observer/governments-testing-well-being-initiatives>
9. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
10. Kashdan T. B., Biswas-Diener R., King L. A. Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol. 3, no. 4. P. 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
11. Kasser T. The high price of materialism. Cambridge, MA : MIT Press, 2003. 166 p.

12. King L. A. Are we there yet? What happened on the way to the demise of positive psychology. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* / ed. by K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger. New York, 2011. P. 439–446. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0030>
13. Lazarus R. S. Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*. 2003. Vol. 14, no. 2. P. 93–109. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1402\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1402_02)
14. Linton M. J., Dieppe P., Medina-Lara A. Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*. 2016. Vol. 6, no. 7. P. e010641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>
15. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131, no. 6. P. 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
16. Martela F., Sheldon K. M. Clarifying the concept of well-being: psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, no. 4. P. 458–474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
17. Martin-María N., Miret M., Caballero F. F., Rico-Urbe L. A., Steptoe A., Chatterji S., Ayuso-Mateos J. L. The impact of subjective well-being on mortality: A meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosomatic Medicine*. 2017. Vol. 79, no. 5. P. 565–575. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000444>
18. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, no. 1. P. 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
19. Sheldon K. M. Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*. 2014. Vol. 18, no. 4. P. 349–365. <https://doi.org/10.1177/1088868314538549>
20. Sheldon K. M. Putting eudaimonia in its place: On the predictor, not the outcome, side of the equation. *Handbook of eudaimonic wellbeing* / ed. by J. Vittersø. New York, 2016. P. 531–541. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_36](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36)
21. Sheldon K. M. Understanding the good life: Eudaimonic living involves well-doing, not well-being. *The social psychology of living well* / ed. by J. P. Forgas, R. F. Baumeister. New York, 2018. P. 116–136.
22. Sheldon K. M., Corcoran M., Prentice M. Pursuing eudaimonia versus pursuing well-being: The first goal succeeds in its aim, whereas the second does not. *Journal of Happiness Studies*. 2019. Vol. 20, no. 3. P. 919–933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>
23. van Zyl L. E., Rothmann S. Towards happiness interventions: construct clarification and intervention methodologies. *Journal of Psychology in Africa*. 2014. Vol. 24, no. 4. P. 327–341. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.980621>
24. Vittersø J. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Cham : Springer International Publishing, 2016. P. 569. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3>