

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.2>

МОДЕЛЬ ЕВДЕМОНІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ПОЯСНЮВАЛЬНА КОНЦЕПЦІЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Боснюк Валерій Федорович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України
<https://orcid.org/0000-0003-0141-1920>
<https://publons.com/researcher/AAA-2460-2020>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210313834>

В роботі показано, що існуючі наукові підходи до вивчення евдемонічного благополуччя особистості пропонують різноманітні та неузгоджені між собою операціоналізації конструкту, а кількість компонентів та їх складові фактично нічим не обмежені. Такий стан справ призвів до неконтрольованого розширення категорії евдемонічного благополуччя, і як результат, практичні психологи стикаються з дедалі більшим розмаїттям характеристик, які вони мають врахувати у своїх інтервенційних заходах.

В статті зауважується, що початкова найбільш загальна мета авторів моделі евдемонічної активності якраз і полягала в тому, щоб допомогти вирішити дефініційні невизначеності в дослідженнях благополуччя. Також вона була запропонована як реакція на висновки на те, що безпосереднє прагнення людей до суб'єктивного благополуччя не приносить бажаного результату і навіть може бути контрпродуктивним.

Ототожнюючи щастя із суб'єктивним благополуччям евдемонія розглядається не як різновид благополуччя, а як його предиктор, не як душевний чи емоційний стан, а як діяльність, що породжує переживання суб'єктивного благополуччя, як «правильне життя», що перебуває у згоді з власним «Я» і відповідно таке життя винагороджується переживанням суб'єктивного благополуччя. Це ключове положення й було реалізоване у моделі евдемонічної активності, яка передбачає, що активне залучення до певних видів діяльності, що сприяють задоволенню базових потреб в автономії, компетентності та афіліації, призводить до зростання суб'єктивного благополуччя. Саме ж суб'єктивне благополуччя операціоналізується традиційно через баланс позитивних та негативних емоцій та рівнем задоволеності життям, і розглядається як єдина адекватна міра власне благополуччя особистості.

Ключові слова: позитивна психологія, евдемонія, гедонія, базові психологічні потреби, суб'єктивне благополуччя, евдемонічне благополуччя.

Bosniuk Valerii. The eudaimonic activity model as an explanatory concept of personal well-being

The paper shows that the existing scientific approaches to the study of eudaimonic well-being offer diverse and inconsistent operationalisations of the construct, and the number of components and their components are virtually unlimited. This state of affairs has led to an uncontrolled expansion of the category of eudaimonic well-being, and as a result, practical psychologists are faced with an increasing variety of characteristics that they must take into account in their intervention measures.

The article notes that the original, most general goal of the authors of the eudaimonic activity model was precisely to help resolve definitional uncertainties in well-being research. It was also proposed as a reaction to the findings that people's direct pursuit of subjective well-being does not bring the desired result and may even be counterproductive.

By identifying happiness with subjective well-being, eudaimonia is seen not as a type of well-being but as its predictor, not as a mental or emotional state but as an activity that generates the experience of subjective well-being, as a "right life" that is in agreement with one's own "I" and, accordingly, such a life is rewarded by the experience of subjective well-being. This key point was implemented in the eudaimonic activity model, which assumes that active engagement in certain activities that contribute to the satisfaction of basic needs for autonomy, competence and relatedness leads to an increase in subjective well-being. Subjective well-being itself is tra-

ditionally operationalised through the balance of positive and negative affect and the level of life satisfaction, and is considered the only adequate measure of an individual's well-being.

Key words: *positive psychology, eudaimonia, hedonia, basic psychological needs, subjective well-being, eudaimonic well-being.*

Постановка проблеми. Ф. Мартела та К. Шелдон проаналізувавши найбільш впливові сучасні концепції евдемонічного благополуччя [10] показали, що вони представлені щонайменше 45 різними способами, використовуючи при цьому мінімум 63 параметри. Ці концепції часто не співпадають та суперечать один одному, поєднують дуже різні типи елементів: поведінку, установки, мотиви, почуття, досвід. Як результат, категорії «евдемонічне благополуччя» загрожує стати просто синонімом фактично будь-якого конструкту позитивної психології. Існуючі підходи до вивчення евдемонічного благополуччя пропонують різну кількість її складових компонентів та допускають практично будь-яку операціоналізацію, що ускладнює порівняння результатів наукових досліджень.

Додатковою проблемою неконтрольованого розширення категорії евдемонічного благополуччя стало те, що практичні психологи стикаються з дедалі більшим розмаїттям характеристик, які вони мають врахувати у своїх інтервенційних заходах. Який показник благополуччя вони повинні вимірювати і намагатися впливати на нього – духовність, мудрість, доброзичливість, цілеспрямованість, вдячність, саморегуляцію, розвиток его? Замість глобальних і неупереджених показників ми маємо категорію, яка розширюється в геометричній прогресії.

Мета статті полягає в аналізі моделі евдемонічної активності як пояснювальної концепції благополуччя особистості.

Результати дослідження. К. Шелдон однією з причин термінологічної мінливості «евдемонічного благополуччя» вбачає в категоріальній помилці психологів, які невірно зв'язали поняття «евдемонія» і «благополуччя» ввівши в оману науковців та заплутали галузь знань позитивної психології [20]. Для Арістотеля – автора першої фундаментальної систематичної роботи про евдемонію зокрема та етичну теорію загалом, за яким слідували наступні школи філософії, «евдемонія» – це не стан

душі, що впливає з певної діяльності або супроводжує її, а сама ця активність [1]. «Що таке евдемонія?» – це те саме питання, що й «Які найкращі види активності, на які здатна людина?» [20, с. 11]. Арістотель відзначав унікальність людської природи її здатність жити згідно з розумом, а найповніший спосіб такого життя – це жити добродібно. Таким чином філософ прийшов до свого відомого висновку, що евдемонія – це «своєрідна діяльність душі узгоджена з добродібною» [1, с. 39]. Евдемонія у філософській історії розглядалася як широке поняття, що відображає ідею раціональної активності спрямованої на пошук «того, що варте в житті», «прагнення до чеснот, досконалості та найкращого в нас» [2, с. 44]. Однак чим евдемонія точно не була для Арістотеля, то це суб'єктивним відчуттям, психологічним станом або типом благополуччя. Дане поняття швидше стосувалося певних способів активності, зокрема, діяльності, яка є раціональною, добродібною, етичною або іншою мірою похвальною, що згодом може впливати на благополуччя або сприяти його досягненню. Термін «активність» а даному контексті стосується способів мислення, цінностей, орієнтацій, мотивацій, цілей і поведінки людей [6], які є вираженням відповідей людей на одвічне питання Сократа: «Як нам жити?». Іншими словами, активність відображає вольове або мотивоване функціонування людей, коли вони роблять вибір, переслідують цілі та виражають свої цінності. Ця діяльнісна концепція евдемонії чітко відрізняє її від концепцій благополуччя, заснованих на почуттях, емоціях, оціночних суджень свого стану в певний момент або період часу. Тобто, евдемонія виступає конативним конструктом, який намагається описати «якість» того, що людина робить або намагається зробити, а «благополуччя» – за своєю суттю є насамперед афективним і оціночним конструктом, який стосується того, як людина себе почуває. Нездатність дослідників здійснити таке розмежування призвело до корозії наукової точності та

втрата можливостей розуміння того, як насправді відбуваються позитивні зміни в особистості. Потенційний негативний вплив такого стану справ на науку позитивної психології складно недооцінити, особливо якщо врахувати, що переживання благополуччя особистістю широко визнається дослідниками в якості одного з ключових, якщо не головного результативного показника в поведінкових науках. На думку Ф. Мартела та К. Шелдона, ця нездатність «розділити конструкт благополуччя на складові частини», тобто об'єднання науковцями в один конструкт вхідних ресурсів, процесів та результатів є ключовою причиною аморфності та широти поняття евдемонічного благополуччя [10]. Вони пропонують, замість того, щоб використовувати все, від «волонтерства» до «поваги», «матеріального задоволення», «ясного мислення» тощо, внести новий фокус в індикатор евдемонічного благополуччя, визначивши більш чітко «ядро» евдемонічного благополуччя, на якому можуть зосереджуватися майбутні дослідження. Першим кроком до цього є розмежування трьох більш чітко визначених підкатегорій у межах широкого поняття благополуччя, а саме: евдемонічна активність, задоволення базових психологічних потреб та суб'єктивне благополуччя.

Така роздуми ґрунтується на нещодавно розробленій «Моделі евдемонічної активності» [8; 10; 19; 20]. Як показано на рис. 1, дана модель в загальному виді дозволяє відрізнити категорії «позитивні практики» та «позитивне самопочуття».

Позитивне самопочуття пов'язане з пережитим благополуччя і тим, як конкретне життя відчувається людиною. Таким чином, поняття «позитивне самопочуття» має на меті охопити різні способи, якими людина може відчувати або оцінювати своє життя. Мова йде про «добрий психічний стан, включаючи різні оцінки, як позитивні так і негативні, які люди дають своєму життю, а також афективні реакції людей на свій досвід» [13, с. 29]. Водночас дослідники підкреслюють, що евдемонія має також активний і конативний вимір, маючи на увазі, як людина проживає своє життя, мотивацію та види діяльності, які ведуть до того, щоб мати добре самопочуття [18; 19; 21]. Відповідно, «позитивні практики» необхідно також визнати важливою частиною евдемонії, а також людського благополуччя в найширшому розумінні цього конструкту. Таким чином, благополуччя в моделі евдемонічної актив-



Рис. 1. Модель евдемонічної активності (на основі моделі Ф. Мартела та К. Шелдона)

ності – це і «позитивно діяти», і «добре себе почувати».

Категорію самопочуття можна розділити на дві підкатегорії: задоволення базових психологічних потреб та суб'єктивне благополуччя. Конструкти в підкатегорії задоволення психологічних потреб, як правило, причинно пов'язані з суб'єктивним благополуччям.

Як стверджують Р. Су, Л. Тей і Е. Дінер: «Суб'єктивне благополуччя можна розглядати як внутрішній барометр того, "як протікає життя" – це показник того, наскільки задоволені психологічні потреби або інші аспекти евдемонічного благополуччя» [23, с. 254]. Є всі основи, щоб розглядати суб'єктивне благополуччя в якості основного показника благополуччя та процвітання. Воно, по-перше, є хорошим індикатором загального стану особистості, яке точно відображає поточний домінуючий у цей конкретний період життя емоційно-оцінний стан системи людини. По-друге, суб'єктивне благополуччя психометрично є відносно простим та унітарним конструктом. Серед дослідників існує консенсус щодо її трикомпонентної структури (задоволеність життям, позитивний та негативний афект), яка емпірично підтверджена різноманітними дослідженнями в тому числі і мета-аналізом [3]. По-третє, суб'єктивне благополуччя є неупередженим показником функціонування особистості, яке в цілому не залежить від індивідуального «психосоціального досвіду». Під психосоціальним досвідом мається на увазі оціночні прикметники, судження, які самі собою вже повідомляють щось конкретне та суттєве про відношення людини до себе або світу. Показник суб'єктивного благополуччя відповідає лише на питання як особистість відчувається, але не на питання, чому особистість так відчувається або що вона для цього робить [10]. Незалежність від психосоціального контексту дозволяє 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.

Воно 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 [20]. Все це стало аргументами для вивчення суб'єктивного благополуччя не тільки на індивідуальному рівні, але й включення його до національних опитувань та інших досліджень як важливого індикатора здоров'я суспільства та позитивного функціонування [9].

Існує ще третя категорія благополуччя, яка знаходиться посередині між евдемонічною активністю та суб'єктивним благополуччям (рис. 1) – психологічні потреби. Як вода і сонце необхідні для життя і розвитку рослині, так і людині для процвітання і хорошого функціонування незалежно від віку, статі та культурної приналежності мають бути задоволені її базові психологічні потреби [14; 17]. У теорії самодетермінації [17] психологічна потреба визначається як «психологічна поживна речовина», яка необхідна для психологічного здоров'я і благополуччя, цілісності та зростання особистості [15]. Від народження вони існують у всіх людей і не вимагають формування, але потребують постійного задоволення та підтримки з боку оточення. В межах такого підходу конкретному бажанню можна надати статус базової психологічної потреби лише тоді, коли її задоволення не тільки сприяє, але й необхідне для благополуччя індивіда, тоді як її фрустрація збільшує ризик пасивності людини, неблагополуччя і прояву захисних реакцій [16; 26].

Р. Раян та Е. Дісі [16] визначили потреби в автономії, компетентності та афіліації як базові психологічні потреби, стверджуючи, що підтримка та задоволення їх пояснює широке різноманіття індивідуальних психологічних особливостей. Ці психологічні потреби зараз загально визнані як критично важливі ресурси, що лежать в основі природної схильності людей до підвищення самоорганізації, адаптації та благополуччя. Численні дослідження, деякі з яких були узагальнені в мета-аналізах [12; 22; 25; 27; 28] продемонстрували, що ці три психологічні потреби дійсно відіграють важливу роль у розви-

тку особистості та благополуччі в різних культурних та контекстних середовищах [17], їх задоволення, ймовірно, є ключовою ознакою більш евдемонічного способу життя.

Категорія психологічних потреб стосується позитивних емпіричних конструктів, які не є конативними за своєю природою, але мають певний психосоціальний зміст, оскільки вони інформують не про наміри чи діяльність суб'єкта, а про те, як суб'єкт переживає свій зв'язок з навколишнім середовищем. Ф. Мартела та К. Шелдон [10] на прикладі афіліації пояснює, що мова йде не лише про те, скільки часу людина об'єктивно проводить з іншими, але й про те, чи відчуває вона, що в її житті існують взаємно турботливі стосунки. Таким чином, як і суб'єктивне благополуччя, ця категорія про позитивне самопочуття, а не про активність. Водночас, на відміну від суб'єктивного благополуччя, ці елементи мають психосоціальний зміст, розповідаючи нам щось конкретне про зв'язок особистості з навколишнім середовищем. Наприклад, високий або низький рівень афіліації свідчить про те, що людина має певні стосунки з іншими. Ці переживання є частиною ширшої категорії пережитого благополуччя, але не є частиною підкатегорії суб'єктивного благополуччя, їх краще розглядати як окрему підкатегорію (рис. 1).

Стверджуючи, що задоволення психологічних потреб є ключовим аспектом евдемонічного благополуччя, ми приєднуємося до багатьох інших дослідників [4; 13, с. 32; 7, с. 628]. Вони визначаючи та обговорюючи евдемонічне благополуччя зазначають, що психологічне функціонування опирається на ідею існування універсальних потреб. У декількох великомасштабних крос-національних дослідженнях психологічні потреби використовувались поряд з показниками евдемонічного благополуччя як змінні результату [5; 9] або з метою вивчення чи сприяють ці потреби суб'єктивному благополуччю [11; 24]. Хоча в цих підходах припускається, що евдемонічне благополуччя частково стосується психологічних потреб, в моделі евдемонічної активності робиться більш конкретне припущення про існування чітко визна-

ченої підкатегорії в межах евдемонічного благополуччя.

Аналіз результатів дослідження. К. Шелдон [20] проаналізувавши концепцію евдемонічного благополуччя, виділив ряд проблеми, які збивають дослідників з пантелику та надмірно ускладнюють розуміння даної галузі. До них він включив: а) проблему змішування різних аспектів людського мислення (конативного, афективного та оціночного); б) значні розбіжності щодо визначення, складових та вимірювання благополуччя; в) надмірне поширення евдемонічних теорій та конструктів без достатньої перевірки та емпіричного аналізу; г) проблема індивідуальної ціннісної упередженості в дослідженнях позитивної психології та евдемонії.

Модель евдемонічної активності дозволяє вирішити всі ці проблеми шляхом: а) чіткого розмежування трьох типів конструктів – конативної активності, задоволення психосоціального досвіду та оцінки суб'єктивного благополуччя; б) розуміння благополуччя особистості насамперед як вираженість «суб'єктивного благополуччя» в термінології гедонічного підходу, що дозволить виділити чіткий критеріальний показник результату, а змінні, які входять у різні визначення евдемонії можна вважати його предикторами; в) суб'єктивного благополуччя достатньо, щоб відрізнити евдемонічний спосіб життя від неевдемонічного, оскільки воно тісно пов'язане з провідними конструктами евдемонії; г) надає стандарт порівняння, згідно якого евдемонічні теорії повинні узгоджуватися з відповідними показниками психологічного здоров'я, так само, як медичні рецепти перевіряються за їхнім впливом на показники фізичного здоров'я.

Висновки. Представлена модель евдемонічної активності описує багатогранний динамічний процес, що лежить в основі благополуччя особистості. Дана пояснювальна концепція припускає, що суб'єктивне благополуччя (високий позитивний афект, низький негативний афект і загальна задоволеність життям) залежить від евдемонічної діяльності, яку реалізує індивід. При цьому ці відносини опосередковуються вродженими базовими психологічними потребами, задоволення

яких забезпечує людині процвітання та позитивне функціонування. Як результат, індивідові належить ключова роль у забезпеченні свого благополуччя, що досягається шляхом виконання ним певних практик. Саме ці евдемонічні активності призводять до задоволення психологічних потреб і згодом до позитивного самопочуття у вигляді підвищення суб'єктивного благополуччя. Таким чином, евдемонія в цій моделі розуміється як спосіб життя, що складається з мотивів і діяльності, які відповідають людському благу, задовольняють наші базові психологічні потреби

і ведуть до благополуччя. Згідно даної моделі, ми можемо визначивши евдемонічну активність дослідити її вплив на задоволення психологічних потреб і суб'єктивне благополуччя, що є перспективами нашої наукової роботи. При цьому, ми повинні вивчати не лише ті види активності, які приносять негайний позитивний ефект, але й ті, які забезпечують людині стале благополуччя. Евдемонічний спосіб життя має бути в цілому корисним для людини, підтримуючи її зростання, цілісність, здоров'я і благополуччя в довгостроковій перспективі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арістотель. Нікомахова етика / пер. з давньогр. В. Ставнюк. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
2. Annas J. *The morality of happiness*. Oxford : Oxford University Press, 1993. 512 p.
3. 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>
4. Clark A. SWB as a Measure of Individual Well-Being. *The Oxford handbook of well-being and public policy* / ed. by M. D. Adler, M. Fleurbaey. New York, 2016. P. 518–552. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199325818.013.17>
5. Conzo P., Aassve A., Fuochi G., Mencarini L. The cultural foundations of happiness. *Journal of Economic Psychology*. 2017. Vol. 62. P. 268–283. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.08.001>
6. Huta V., Waterman A. S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. 2014. Vol. 15, no. 6. P. 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
7. Kapteyn A., Lee J., Tassot C., Vonkova H., Zamarro G. Dimensions of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*. 2015. Vol. 123, no. 3. P. 625–660. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0753-0>
8. Martela F. Self-Determination Theory as the Science of Eudaimonia and Good Living. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. 2023. P. 309–324. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.22>
9. Martela F., Ryan R. M. Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*. 2023. P. 174569162211410. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
10. 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>
11. Ng W., Diener E. What matters to the rich and the poor? Subjective well-being, financial satisfaction, and postmaterialist needs across the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 107, no. 2. P. 326–338. <https://doi.org/10.1037/a0036856>
12. Ng J. Y. Y., Ntoumanis N., Thogersen-Ntoumani C., Deci E. L., Ryan R. M., Duda J. L., et al. Self-Determination Theory Applied to Health Contexts. *Perspectives on Psychological Science*. 2012. Vol. 7, no. 4. P. 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
13. Organisation for Economic Co-operation and Development. OECD guidelines on measuring subjective well-being. Paris : OECD, 2013. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>
14. Pittman T. S., Zeigler K. R. Basic human needs. *Social psychology: Handbook of basic principles* / ed. by A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. 2007. P. 473–489.

15. Ryan R. M. Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*. 1995. Vol. 63, no. 3. P. 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
16. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
17. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Publishing, 2017. 756 p.
18. Ryan R. M., Martela F. Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. *Handbook of eudaimonic wellbeing*. New York, 2016. P. 109–122.
19. Sheldon K. Putting eudaimonia in its place: On the predictor, not the outcome, side of the equation. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Cham, 2016. P. 531–541. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36.
20. 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.
21. Sheldon K. M., Corcoran M., Prentice M. Pursuing Eudaimonic Functioning Versus Pursuing Hedonic Well-Being: The First Goal Succeeds in Its Aim, Whereas the Second Does Not. *Journal of Happiness Studies*. 2018. Vol. 20, no. 3. P. 919–933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>
22. Slemp G. R., Kern M. L., Patrick K. J., Ryan R. M. Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion*. 2018. Vol. 42, no. 5. P. 706–724. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y>
23. Su R., Tay L., Diener E. The Development and Validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2014. Vol. 6, no. 3. P. 251–279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
24. Tay L., Diener E. Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 101, no. 2. P. 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>
25. Van den Broeck A., Ferris D. L., Chang C. H., Rosen C. C. A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*. 2016. Vol. 42, no. 5. P. 1195–1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
26. Vansteenkiste M., Ryan R. M. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2013. Vol. 23, no. 3. P. 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
27. Vasquez A. C., Patall E. A., Fong C. J., Corrigan A. S., Pine L. Parent Autonomy Support, Academic Achievement, and Psychosocial Functioning: a Meta-analysis of Research. *Educational Psychology Review*. 2015. Vol. 28, no. 3. P. 605–644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>
28. Yu S., Levesque-Bristol C., Maeda Y. General Need for Autonomy and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis of Studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*. 2017. Vol. 19, no. 6. P. 1863–1882. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2>

REFERENCES:

1. Aristotel (2002). *Nikomakhova etyka [Nicomachean ethics]*: Pereklav z davnohretskoi Viktor Stavniuk. K.: «Akvilon-Plius», 480 p. [in Ukrainian]
2. Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford, UK: Oxford University Press.
3. Busseri, M. (2018). 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*, 122, 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
4. Clark, A. E. (2016). SWB as a measure of individual well-being. In Adler M. D., Fleurbaey M. (Eds.), *The Oxford handbook of well-being and public policy* (pp. 518–552). New York, NY: Oxford University Press.
5. Conzo, P., Aassve, A., Fuochi, G., & Mencarini, L. (2017). The cultural foundations of happiness. *Journal of Economic Psychology*, 62, 268–283. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.08.001>

6. Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
7. Kapteyn, A., Lee, J., Tassot, C., Vonkova, H., & Zamarro, G. (2015). Dimensions of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 123(3), 625–660. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0753-0>
8. Martela, F. (2023). Self-Determination Theory as the Science of Eudaimonia and Good Living. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (pp. 309–324). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.22>
9. Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
10. Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458–474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
11. Ng, W., & Diener, E. (2014). What matters to the rich and the poor? Subjective well-being, financial satisfaction, and postmaterialist needs across the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(2), 326–338. <https://doi.org/10.1037/a0036856>
12. Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
13. OECD (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>.
14. Pittman, T. S., & Zeigler, K. R. (2007). Basic human needs. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 473–489). The Guilford Press.
15. Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
17. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.
18. Ryan, R. M., Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. In Vittersø J. (Ed.), *Handbook of eudaimonic wellbeing* (pp. 109–122). New York, NY: Springer.
19. Sheldon, K. (2016) Putting eudaimonia in its place: on the predictor, not the outcome, side of the equation. In: Vittersø J. (ed.) *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. (pp. 531–541). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36.
20. Sheldon, K. M. (2018). Understanding the good life: Eudaimonic living involves well-doing, not well-being. In Forgas J. P., Baumeister R. F. (Eds.), *The social psychology of living well* (pp. 116–136). New York, NY: Routledge.
21. Sheldon, K. M., Corcoran, C., & Prentice, M. (2019). Pursuing eudaimonic functioning versus pursuing hedonic well-being: The first goal succeeds in its aim, whereas the second does not. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 929–933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>
22. Slemp, G. R., Kern, M. L., Patrick, K. J., & Ryan, R. M. (2018). Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion*, 42, 706–724. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y>
23. Su, R., Tay, L., Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
24. Tay, L., Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>

25. Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management, 42*(5), 1195–1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
26. Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as an unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
27. Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review, 28*(3), 605–644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>
28. Yu, S., Levesque-Bristol, C., & Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies, 19*(6), 1863–1882. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2>