

性格优势及相关研究述评

董 军, 李洪玉*, 史全胜, 李墨钰

天津师范大学心理学部, 天津
Email: *lhytj1@163.com

收稿日期: 2020年12月23日; 录用日期: 2021年3月11日; 发布日期: 2021年3月23日

摘 要

积极心理品质是一个多维概念, 包含了个体思想、情感和行为等各方面的一系列的积极品质。性格优势是通过个体认知、情感和行为表现出来的积极人格特质。它与正性的行为有关的心理过程, 是人类的高级潜能, 是积极心理学研究的核心领域。本文通过文献回顾, 对性格优势进行了定义, 并对测量过程进行详尽解释, 同时介绍了性格优势的相关研究和未来研究的展望。

关键词

积极心理品质, 性格优势, 主观幸福感

A Review on Personality Advantage

Jun Dong, Hongyu Li*, Quansheng Shi, Zhaoyu Li

Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin
Email: *lhytj1@163.com

Received: Dec. 23rd, 2020; accepted: Mar. 11th, 2021; published: Mar. 23rd, 2021

Abstract

Positive mental quality is a multidimensional concept that encompasses a series of positive qualities in all aspects of individual thoughts, feelings and behavior. Personality advantage is a positive personality trait expressed through individual cognition, emotion and behavior. It is the mental process of positive behavior-related, is a senior human potential, and is the core area of active research in psychology. Through literature review, this article defines personality advantage, explains the detailed measurement, and introduces the related research on personality advantage and prospects for future research.

*通讯作者。

Keywords

Positive Mental Quality, Personality Advantage, Subjective Well-Being

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

对于家长、教育者乃至整个社会而言,培养品性优良的孩子可以说是教育的终极目标。在不同的时代和文化中,鉴别性格优势(美德)并在儿童和青少年中培养这些优势是哲学家、神学家和教育家的首要关注点。然而除了少数例外,心理学家总是忽视这些领域。但是,积极心理学的兴起改变了这一现状,积极心理学尤其强调通过识别个体性格中的优势并以此来培养个体,来促进个人和社会的发展,使人类走向幸福(Seligman, 2002a)。积极心理学专注于研究人的发展潜力与美德,强调在对人的心理研究中不仅仅是简单的解决消极心理问题,更重要的是帮助人们建立起高质量的个人生活和与之对应的社会(Sheldon & King, 2001)。如今,在青少年的发展领域,性格优势越来越受到心理学界的广泛关注。最初的研究结果发现,这些性格优势可以带来一系列积极的结果,比如,这些优势可以缓冲许多消极结果,包括抑郁、焦虑等心理疾病。我国在青少年研究中也越来越重视对积极心理品质的探索及培养。因此,对青少年性格优势的概念、测量,以及其相关的研究领域具有重要的作用。

2. 性格优势的内涵及普遍性

美德(virtue)被定义为能够使自己和社会皆受益而去思考和做出行动的一种心理过程(Mccullough & Snyder, 2000)。心理品质的英文“character”源于希腊的字根,被翻译为“engraving(印刻)”。心理品质是人生的正确指引,会在人的一生中起到重要的心理作用,可以提升个体心理美德的发展(Sperry, 1997),它包含了美德的不同成分的高阶结构。而对品格的评估则是由在特定时间和情境下所表现出的美德的程度来决定的(Mccullough & Snyder, 2000)。

性格优势是通过思考(认知)、感觉(情感)、意愿(同意或意志)和行动(行为)而表现出来的普遍人格特征。他们在道德上是有价值的,对自己和他人都是有益的。积极的心理特征被认为是人类善良和人类繁荣的基本组成部分(Peterson & Seligman, 2004)。根据 Seligman 和 Csikszentmihalyi (2000)的假设,积极的性格特征在积极心理学领域中占据着核心地位。快乐,抗压性,以及其它积极的经历都是良好的性格(Park & Peterson, 2009a; Peterson, Ruch, Beerman, Park, & Seligman, 2007)。

Peterson 和 Seligman 在参考了有关性格优势和美德的大量文献后发现,在当今主流文化中,中国的儒家思想及道教文化,西方的希腊哲学、南亚的佛教及印度文化,犹太教等众多文化中均用不同方式来了解过去人们如何理解人类的美德。研究人员寻找在不同文化和时间之间存在的美德。他们分析出六个核心美德:勇气、正义、人性、节制、超越和智慧,并将其视为世界文化中的核心特征(Peterson & Seligman, 2004)。研究者从众多的候选性格优势中依据十项标准选择了 24 个性格优势归类到这六大美德当中,即“心理成分”或是通往这些美德的途径。

性格优势和美德在不同的文化、国家和信仰体系中普遍存在(Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005; Park, Peterson, & Seligman, 2004),甚至是在地球上的一些偏远地区也很容易找到(Biswas-Diener & Diener,

2006)。通常被认可的性格优势(降序)是:善良、公平、诚实、感激、判断,而不认可的性格优势是谨慎、谦虚和自我调节(Park, Peterson, & Seligman, 2004)。同样,在英国,最普遍的性格优势是判断、公平、好奇、热爱学习和善良(Linley et al., 2007)。来自美国和日本的年轻成年人(年龄在 18 岁至 24 岁之间)表现出类似的优点——善良、幽默和爱的优势,以及谨慎、谦虚和自律的力量。此外,在不同性别的研究中,女性更多报告出仁慈和爱,而男性更多报告出勇气和创造力(Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006)。与美国成年人相比,美国年轻人在希望、团队合作、热情上表现得更高,他们对美与卓越、诚实、领导力、开放心态(Park & Peterson, 2006a)的评价更高。在很小的孩子中,最普遍的性格优势是爱、善良、创造力、好奇心和幽默(Park & Peterson, 2006a)。在两个军事样本中(美国和挪威),最大的优势是诚实、希望、勇敢、毅力和团队精神,这两个样本之间的相关性比普通样本高(Matthews et al., 2006)。Shimai 等人(Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006)在对美国和日本的研究中发现,青年人在 24 项性格优点的分布上具有很高的 consistency。心理学家关于性格优势的调查研究反应了人们某些普遍存在的人格特质。国内学者对于健康和幸福感变量也做了相应的研究,周雅和刘翔平(2011)运用牛津幸福体验问卷、优势价值问卷和生活满意度调查对在校大学生进行了调查,发现在校大学生的五大显著优势是爱、诚实、感恩、美德欣赏与善良,而与幸福感相关的优势是希望、乐观、爱、社交智慧和洞察力。

3. 性格优势的测量

为了测量积极心理品质,即性格优势, Park 等人(2004)研发了优势行动价值问卷(VIA-IS)。该问卷由 240 个项目组成,采用 Likert 5 点量表计分,用来测量 24 种性格优点。研究表明该量表具有良好的心理测量学特征:1) 所有分量表的信度均在 0.70 以上;2) 所有分量表都具有良好的稳定性,在 4 个月之后的重测中信度都接近 0.70;3) 量表具有良好的效度,自我报告的性格优点与量表的测量结果之间相关大于 0.50;朋友和家人对于受试者性格优点的评价与量表测量所得到的测评结果之间也具有很强的相关($r > 0.30$) (Peterson, Park, & Seligman, 2005; Peterson & Seligman, 2004)。

研究中认为性格优势在人生不同阶段具有不同的表现形式,但在心理学中是具有连续性的。同样是为了展现智慧这一性格优势,青少年和成人完全会采取不同的行为来表现,因此 Park 及其同事在 VIA-IS 基础上根据青少年的特点开发了优势行动价值问卷青少年版(VIA-Youth),通过对每个条目的验证和评价形成了最终版本,包括 189 个条目(每个积极品质包括 7~9 个条目,无序排列),采用五点计分,除自我管理这一分量表的信度为 0.66 之外,其它分量表均在 0.7 以上,结果同时表明该量表具有良好的效度(Park & Peterson, 2005; Park & Peterson, 2006a)。

4. 性格优势的相关研究

4.1. 性格优势和生活满意度

积极心理学最常见的研究变量是生活满意度(幸福感)。在性格优势的研究中发现,其与生活满意度间有很强的相关。希望、热情、感激、好奇心和爱这五个性格优势与生活满意度之间存在强相关(Park, Peterson, & Seligman, 2004)。该结论得到了广泛验证,如,在瑞士、德国和奥地利(Ruch et al., 2007),克罗地亚人(Brdar & Kashdan, 2010)和日本年轻人(Shimai et al., 2006)中也可以找到类似的结果。与生活满意度弱相关的性格优势是谦逊/谦卑,创造力,鉴赏,卓越,判断力,热爱学习(Park, Peterson, & Seligman, 2004)。有研究者从另外的角度发现,诸如爱和感恩这种“心”的优势相比较于诸如创造力、判断力和卓越的“脑”的优势与健康的相关更强(Park & Peterson, 2006a; Park, Peterson, & Seligman, 2004)。

Seligman (2002b)关于“真正的幸福”的理论涉及到幸福的三个途径:快乐、投入和意义。包含所有三条途径的生活取向与生活满意度有关,并被视为“完整生命”。虽然每一种途径都是一种独特的途径,

并能够预测幸福,但对意义和参与的追求比追求快乐更能预测生活满意度(Peterson, Park, & Seligman, 2005; Vella-Brodrick, Park, & Peterson, 2009)。在一项对国家的研究中,27个国家在追求幸福的路径上分为三组:高水平的投入和快乐;高水平的投入和意义;低水平的快乐、投入和意义。在各个路径中呈现最高水平的国家是:南非(快乐)、瑞士(投入)和韩国(意义)(Park, Peterson, & Ruch, 2009)。这些发现很有趣,又可以验证每个人追求幸福相关的性格。与追求幸福的意义最相关的性格优势是宗教、感恩、希望、热情和好奇;与幸福的投入路径最相关的是热情、好奇心、希望、毅力和洞察力;与快乐路径最重要的相关是幽默、热情、希望、社会智慧和爱(Peterson et al., 2007)。

在青年中,与生活满意度强相关的性格优势是爱、感恩、希望和热情;3-9岁的孩子,他们的父母描述为快乐,表现出爱、希望和热情(Park & Peterson, 2009b),孩子生活的满意度与其父母的自我调节能力密切相关(Park & Peterson, 2006a),24个性格优势与生活满意度都呈现正相关,也与幸福感相关(Ruch et al., 2007)。

4.2. 性格优势与健康

少数研究发现,感恩的力量有益于健康。感恩与更少的生理症状、更乐观的生活评估、更多的时间锻炼和改善幸福感相关(Emmons & McCullough, 2003)。在对青少年感恩的研究中,研究结果显示乐观和生活满意度相关度较高,与负面影响、身体症状相关较低(Froh, Sefick, & Emmons, 2008)。在那些患有神经肌肉疾病的人群中,感恩的行为与幸福感的增加有关(Emmons & McCullough, 2003)。国内学者李婷婷(2013)通过研究发现,性格优势对心理应激与心理健康具有调节作用,即性格优势可以缓冲心理应激对心理健康带来的消极影响。

4.3. 性格优势与工作学业成绩

在工作和学业的成就中,毅力似乎是最有力的性格优势,这一结论在大部分的研究中得到了验证。坚持不懈、爱、感恩和希望能预测中学生和大学生的学业成绩(Park & Peterson, 2009a)。在控制智商后,坚持不懈、公平、感恩、诚实、希望和思维方式预测学习成绩(Park & Peterson, 2008)。在另一项研究中,在大学生中预测学习成绩的性格优势是坚持不懈、热爱学习、幽默、公平和善良(Lounsbury et al., 2009)。更高的期望水平和更大的学术与社会能力以及创造力水平有关(Onwuegbuzie, 1999)。优秀的教师(根据学生在标准化考试中取得的成绩来评判)是那些在社会智力、热情和幽默方面都处于较高水平的人(Park & Peterson, 2009b)。

4.4. 性格优势和希望

希望似乎是这一领域的关键因素。希望、热情和领导力与焦虑和抑郁的问题有很大关系(Park & Peterson, 2008)。希望与心理压力指标和学校适应不良(内化、外化行为)呈负相关关系(Gilman, Dooley, & Florell, 2006)。坚持、诚实、谨慎和爱与外在问题(如,侵权行为)成负相关(Park & Peterson, 2008)。已有的研究表明,某些性格优点与青少年的行为和情绪问题(如抑郁、青少年犯罪和暴力行为)呈显著的负相关(Benson et al., 1998; Cardemil et al., 2002),而与学业上的成功、亲社会行为和能力等积极的结果呈显著的正相关(Scales et al., 2000; Park et al., 2004)。Gillham等(2011)发现,他人导向优势(如善良、合作等)较高的青少年,未来会表现出较少的抑郁症状,而自我超越导向优势(如爱与被爱的能力、信念等)较高的个体在将来会有更高的生活满意度。在创伤方面,一个人报告的创伤事件越多,性格优势得分就越高(除了感激、希望和爱)(Peterson et al., 2008)。希望、善良、社会智慧、自我调节和思维方式对压力和创伤的负面影响有调节作用(Park & Peterson, 2006b; Park & Peterson, 2009a)。创伤后成长的不同维度似乎与特定的性格优势相对应:与他人的关系改善(善良,爱),对新的可能性的开放(好奇心,创造力,爱的学习),对生

命的更大的欣赏(欣赏美丽,感恩,热情),增强个人力量(勇敢,诚实,坚持),精神发展(宗教、信念)较高的个体在将来会有更高的生活满意度(Peterson et al., 2008)。

5. 未来展望

性格优势作为积极心理学研究的核心,其主要由西方心理学家发起,因此几乎所有的研究都是基于西方的价值文化——“个人主义”和“实用主义”的影响(Lazarus, 2003),这些都是由西方心理学家个人的信仰和价值观注入的。但是并非所有的文化都具有同样思想,甚至有些文化并不认同这样的价值观(Banicki, 2014)。东西方具有很大的文化差异性,我们借鉴该理论时应将当前的理论、研究和实践置于所处的历史和跨文化的视角中。并且良好生活的质量不仅相互关联,而且与个人的主观幸福感相关,还与历史上和本土文化上不断发展变化的社会实践背景密切相关。另外不应忽视环境的作用,即人所处的外部环境,包括文化、历史,甚至是当前的环境、身体状况等。因此,未来的研究可以超越原有的性格优势分类体系进行研究。

目前,对于性格优势的发生、发展的研究还处于初步阶段,相比主观幸福感,对于性格优势的研究要迟滞了许多。未来的研究应对个体性格优势的生理机制做进一步研究。若要深入理解各个性格优势和美德的特点,则必须采用更加多元化的研究形式和方法。关于性格优势的研究方法,目前主要采用自陈式量表,因此,未来的研究应致力于其他测量方法的开发与使用,即可引入遗传学和神经生物学的研究方法和工具,来进一步了解基因与环境的交互作用是如何影响性格优势的发生与发展。心理学的研究不应单纯地以描述性格优势为目的,未来的研究应更多地着手于对性格有关的干预策略,还可以更多着重于个案访谈、行为观察;横向研究与纵向研究相结合的方式。

基金项目

本文得到天津市哲学社会科学规划项目(TJJX16-014)和天津市哲学社会科学规划项目(TJTQ18-008)的资助。

参考文献

- 李婷婷(2013). 大学生性格优势、心理应激与心理健康的关系研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 周雅, 刘翔平(2011). 大学生的性格优势及与主观幸福感的关系. *心理发展与教育*, 27(5), 536-542.
- Banicki, K. (2014). Positive Psychology on Character Strengths and Virtues. A Disquieting Suggestion. *New Ideas in Psychology*, 33, 21-34. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2013.12.001>
- Benson, P. L., Leffert, N., Scales, P. C., & Blyth, D. A. (1998). Beyond the “Village” Rhetoric: Creating Health Communities for Children and Adolescents. *Applied Developmental Science*, 2, 138-159. https://doi.org/10.1207/s1532480xads0203_3
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2006). The Subjective Well-Being of the Homeless, and Lessons for Happiness. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, Springer, 76, 185-205. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-8671-9>
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character Strengths and Well-Being in Croatia: An Empirical Investigation of Structure and Correlates. *Journal of Research in Personality*, 44, 151-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.12.001>
- Cardemil, E. V., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2002). The Prevention of Depressive Symptoms in Inner-City Middle School Students. *Prevention and Treatment*, 5, Article 8. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.58a>
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths across Culture and History. *Review of General Psychology*, 9, 203-213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of

- Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., & Seligman, M. E. P. (2011). Character Strengths Predict Subjective Well-Being during Adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 31-44. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>
- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative Levels of Hope and Their Relationship with Academic and Psychological Indicators among Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 166-178. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.2.166>
- Lazarus, R. S. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93-109. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Character Strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43, 341-351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.004>
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An Investigation of Character Strengths in Relation to the Academic Success of College Students. *Individual Differences Research*, 7, 52-69.
- Matthews, M. D., Eid, J., Kelly, D. R., Bailey, J. K. S., & Peterson, C. (2006). Character Strengths and Virtues of Developing Military Leaders: An International Comparison. *Military Psychology*, 18, 557-568. https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_5
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical Sources of Human Strength: Revisiting an Old Home and Building a New One. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 19, 1-10. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.1>
- Onwuegbuzie, A. J. (1999). Relation of Hope to Self-Perception. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 535-540. <https://doi.org/10.2466/pms.1999.88.2.535>
- Park, N., & Peterson, C. (2005). The Values in Action Inventory of Character Strengths for Youth. In K. A. Moore, & L. H. Lippman (Eds.), *What Do Children Need to Flourish? Conceptualizing and Measuring Indicators of Positive Development* (pp. 13-23). New York: Springer.
- Park, N., & Peterson, C. (2006a). Moral Competence and Character Strengths among Adolescents: The Development and Validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-909. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Park, N., & Peterson, C. (2006b). Methodological Issues in Positive Psychology and the Assessment of Character Strengths. In A. D. Ong, & M. van Dulmen (Eds.), *Handbook of Methods in Positive Psychology* (pp. 292-305). New York: Oxford University Press.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12, 85-92. <https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.85>
- Park, N., & Peterson, C. (2009a). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Park, N., & Peterson, C. (2009b). Strengths of Character in Schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 65-76). New York: Routledge.
- Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). Orientations to Happiness and Life Satisfaction in Twenty-Seven Nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 273-279. <https://doi.org/10.1080/17439760902933690>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press/Washington DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Assessment of Character Strengths. In G. P. Koocher, J. C. Norcross, & S. S. Hill III (Eds.), *Psychologists' Desk Reference* (2nd ed., pp. 93-98). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of Character and Posttraumatic Growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 214-217. <https://doi.org/10.1002/jts.20332>
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Ruch, W., Huber, A., Beermann, U., & Proyer, R. T. (2007). Character Strengths as Predictors of the "Good Life" in Austria, Germany and Switzerland. In Romanian Academy, "George Barit" Institute of History, Department of Social Research (Ed.), *Studies and Researches in Social Sciences* (Vol. 16, pp. 123-131). Cluj-Napoca: Argonaut Press.
- Scales, P. C., Benson, N. L., & Blyth, D. A. (2000). Contributions of Developmental Assets to the Prediction of Thriving among Adolescents. *Applied Developmental Science*, 4, 27-46. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0401_3

-
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Boston, MA: Nicholas Brealey Publishing Ltd.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of Character Strengths in American and Japanese Young Adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3647-7>
- Sperry, L. (1997). Leadership Dynamics: Character and Character Structure in Executives. *Consulting Psychology Journal Practice & Research*, 49, 268-280. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.49.4.268>
- Vella-Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning. Findings from Australian and US Samples. *Social Indicators Research*, 90, 165-179. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9251-6>