

# RĒZEKNES TEHNOLOĢIJU AKADĒMIJAS STUDĒJOŠO JAUNIEŠU PSIHOĻOGISKĀS LABKLĀJĪBAS EMPĪRISKA IZPĒTE

## *Empirical Research of Psychological Well – Being of Young People Studying at Rezekne Academy of Technology*

**Eriks Kalvans**

Rezekne Academy of Technologies, Latvia

**Abstract.** *This scientific article reflects the results of research on the psychological well-being of students at the Rezekne Academy of Technologies. The need for such research is justified by recent research in various countries, which shows that the prevalence and severity of mental problems among students is increasing. Overall, these studies indicate that students are increasingly experiencing symptoms of increased anxiety and stress, as well as depression. Thus, the deterioration of students' psychological well-being is a major challenge in today's higher education institutions.*

*The aim of the empirical research: to study the content and peculiarities of the psychological well-being of students in relation to certain demographic and social factors.*

*The analysis of scientific literature and empirical results were used as basic methods in the development of the article.*

**Keywords:** *students, psychological well-being, adaptation, demographic and social determinants of students' psychological well-being, gender, material security, health.*

### **Ievads**

#### **Introduction**

Psiholoģiskās labklājības problemātika iegūst īpašu aktualitāti jauniešu un agrīnā brieduma vecumposmā, kad veidojas cilvēka identitāte, kā arī tiek izvēlēta nākamā profesija un tiek apgūti tās pamati. Augsta psiholoģiskā labklājība saistīta ar jauniešu dzīves mērķa izjūtu, optimismu, spēju nodibināt pozitīvas attiecības ar citiem, kas rada priekšnoteikumus pozitīvaipersonības attīstībai.

Studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības izpētes nepieciešamību pamato arī jaunākie dažādās valstīs veiktie pētījumi (Cvetkovski, Reavley, & Jorm 2012; Baik et al., 2015; Eisenberg et al., 2009; Larcombe et al., 2015; Slavin et al., 2014; u.c.), kuri liecina, ka studentu vidē vērojama psiholoģiskās labklājības pazemināšanās, kas saistīta ar studentu profesionālās pašnoteikšanās, materiālās nodrošinātības, sadzīves un sociālās adaptācijas problēmām, kā garīgo slimību izplatību. Minētie autori secina, ka studējošo jauniešu vidē aizvien vairāk tiek konstatēti paaugstinātas trauksmes un stresa, suicidālo ideju, obsesīvi kompulsīvo traucējumu, kā arī depresijas simptomi.

Šī raksta mērķis: atspoguļot RTA studentu psiholoģiskās labklājības saturu un īpatnības, saistībā ar noteiktiem demogrāfiskajiem un sociālajiem faktoriem.

Raksta veidošanā kā pamatmetodes tika izmantotas zinātniskās literatūras un empīrisko rezultātu analīze.

### **Pētījuma teorētiskais pamatojums** *Theoretical substantiation of the research*

Veiktie studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības empīriskie pētījumi pamatojās uz pētnieces K. Rifas psiholoģiskās labklājības Sešu faktoru teoriju (Ryff, 2017).

Turpmāk tiek raksturoti minētie faktori studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības kontekstā (skat. 1. tabulu).

*1.tabula. K. Rifas Sešu faktoru modelis studējošo jauniešupsiholoģiskās labklājības kontekstā (raksta autora izveidots pēc Anic, Tončić, 2013; Ryff, 2014; Viejo et al.,2018)*  
*Table 1 C. Ryff Six-factor model in the context of psychological well-being of students (created by the author according Anic, Tončić, 2013; Ryff, 2014; Viejo et al.,2018 )*

<b>Psiholoģiskās labklājības satura faktors</b>	<b>Faktora raksturojums studenta personības un studiju procesa kontekstā</b>
<i>Sevis akceptēšana</i>	Saistīts ar precīzu un adekvātu studējošā motīvu, izjūtu un rīcības uztveri. Sevis akceptēšana nozīmē arī savu īpašību apzināšanos un pieņemšanu, kas ir īpaši aktuāli jauniešu identitātes veidošanās procesā un profesionālajā identifikācijā.
<i>Pozitīvas attiecības ar citiem</i>	Faktors, kassaietīts ar emocionālo labizjūtu no siltām, uzticamām attiecībām ar citiem, kā arī spēju rūpēties par viņiem, kā arī kompromisa nepieciešamības izprašanu savstarpējās attiecībās. Tādējādi spēja veidot tuvas attiecības ar citiem liecina par studējošo jauniešu personības emocionālo un sociālo briedumu.
<i>Personiskā izaugsme</i>	Psiholoģiskās labklājības faktors, kas tieši saistīts ar studiju procesu un studējošā kā nākamā speciālista izaugsmi, jo paredz jauniešu personiskās attīstības izjūtu un sava potenciāla realizācijas spēju, atvērtību jaunai pieredzei, aizvien lielāku sevis pilnveidošanu un savas uzvedības uzlabošanu laika gaitā, kā arī aizvien dziļāku sevis iepazīšanu un augstāku efektivitāti.
<i>Dzīves mērķis</i>	Faktors paredz studenta spēju darboties savu personiski nozīmīgo mērķu virzienā. Studiju procesa kontekstā tas paredz mērķtiecību izvēlētajā profesijā apgūvē, spēju pārvarēt objektīvās un subjektīvās studiju procesa grūtības, turklāt svarīgi, lai jaunietis būtu pārliecināts par savu mērķu svarīgumu.

1. tabulas turpinājums

<i>Ikdienas prasību īstenošana</i>	Raksturo studenta spēja izvēlēties vai radīt tādus apstākļus, kas atbilst personiskajai būtībai un ļauj efektīvi virzīt savu dzīvi. Šis faktors, studiju procesa kontekstā, paredz studenta spēju organizēt dažādus savas dzīves aspektus, kas saistīti ar studiju prasību izpildi, labvēlīgu sadzīves apstākļu veidošanu, kā arī spēju veidot tādu vidi, kas veicinātu psiholoģisko labklājību kopumā.
<i>Autonomija</i>	Paredz studenta pašnoteikšanos un neatkarību, spēju izturēt sociālo spiedienu, uzvedības pašregulācijas spēju, ka arī sevis novērtēšanu, ņemot vērā personiskos standartus. Studenta potenciāla realizācija tiek traktēta gan kā autonoma darbība (pašizglītība, studentu patstāvīgais darbs), gan arī ka sadarbība ar citiem (akadēmiskā vide).

Studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību ietekmē daudzveidīgu faktoru kopums. Pamatojoties uz pētījumiem par psiholoģiskās labklājības fenomena determinantu daudzveidību (Akhtar, 2015; Baik et al., 2015; Bexley et al., 2013; Boyce et al., 2010; Burns, Machin, 2010; Demir, 2010; Ibrahim et al., 2013; Larcombe et al., 2015; Lerkkanen et al., 2018; Nepomuceno et al., 2016; Özdemir & Tuncay, 2008; Roslaba et al., 2017; Ryff, 2017; Schofield et al., 2016; Shaw et al., 2002; Sarokhani et al., 2013; Tommis et al., 2007;), 2. tabulā apkopoti vairāki faktori, kuri tika iekļauti studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības empīriskajā izpētē.

Šajā rakstā netiek analizēta tādu nozīmīgu faktoru kā studiju procesa aspektu un brīvā laika satura ietekme uz studentu psiholoģisko labklājību, jo paredzēta šo faktoru detalizētāka empīriskā izpēte.

2.tabula. *Studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības demogrāfiskie un sociāliedeterminanti* (raksta autora izveidots)

Table 2 *Demographic and social determinants of students' psychological well-being* (created by the author)

<b>Demogrāfiskie faktori</b>	<b>Ietekme uz studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību</b>	<b>Sociālie faktori</b>	<b>Ietekme uz studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību</b>
<i>Dzimums</i>	Sievietes raksturo augstāks pozitīvu attiecību ar apkārtējiem līmenis nekā vīriešus. Kopumā, būtiskas atšķirības starp vīriešu un sieviešu psiholoģiskās labklājības līmeni un saturu netiek konstatētas.	<i>Sociālā aktivitāte</i>	Studējošo jauniešu sociālā aktivitāte pozitīvi ietekmē viņu psiholoģisko labklājību, attīstot jauniešu sociālo kompetenci un sniedzot nepieciešamo sociālo atbalstu.

<i>Dzīves vieta</i>	Dzīves vieta ietekmē psiholoģisko labklājību, saistībā ar noteiktās lauku vai pilsētvides sociāli ekonomiskajiem apstākļiem.	<i>Materiālā nodrošinātība</i>	Nepietiekama materiālā nodrošinātība paaugstina studentu stresa līmeni ikdienā, veicna šaubu par sekmīgu augstākās mācību iestādes absolvēšanu rašanos, rada nepieciešamību strādāt paralēli studiju procesam, kas negatīvi ietekmē studentu psiholoģisko labklājību.
<i>Veselības stāvoklis</i>	Fiziskās veselības stāvoklis un veselības uzvedības paradumi, kā arī savas fiziskās veselības subjektīvā interpretācija veicina/pasliktina studentu psiholoģisko labklājību	<i>Sadzīves apstākļu kvalitāte</i>	Studentu sadzīves apstākļu sociālie un fizikālie (trokšņi, vides temperatūra, studentu skaits) faktori kopmītnēs vai ārpus tās būtiski ietekmē viņu psiholoģisko labklājību ikdienā.
<i>Brīvā laika saturs</i>	Studentu psiholoģisko labklājību pozitīvi ietekmē piederība pie noteiktām interešu grupām un nodarbošanās ar sportu. Uzspiestas aktivitātes, kopēja alkohola vai citu psihoaktīvo vielu lietošana, bieža naktsklubu apmeklēšana, vai bezdarbība pasliktina studentu psiholoģisko labklājību	<i>Studiju vide</i>	Nepieciešamība pielāgoties studiju videi, studiju procesa higiēniskie apstākļi, iepriekš ierastās vides atstāšana būtiski paaugstina studentu psiholoģisko spriedzi, kas vājas adaptācijas spēju gadījumā var pazemināt viņu psiholoģisko labklājību.

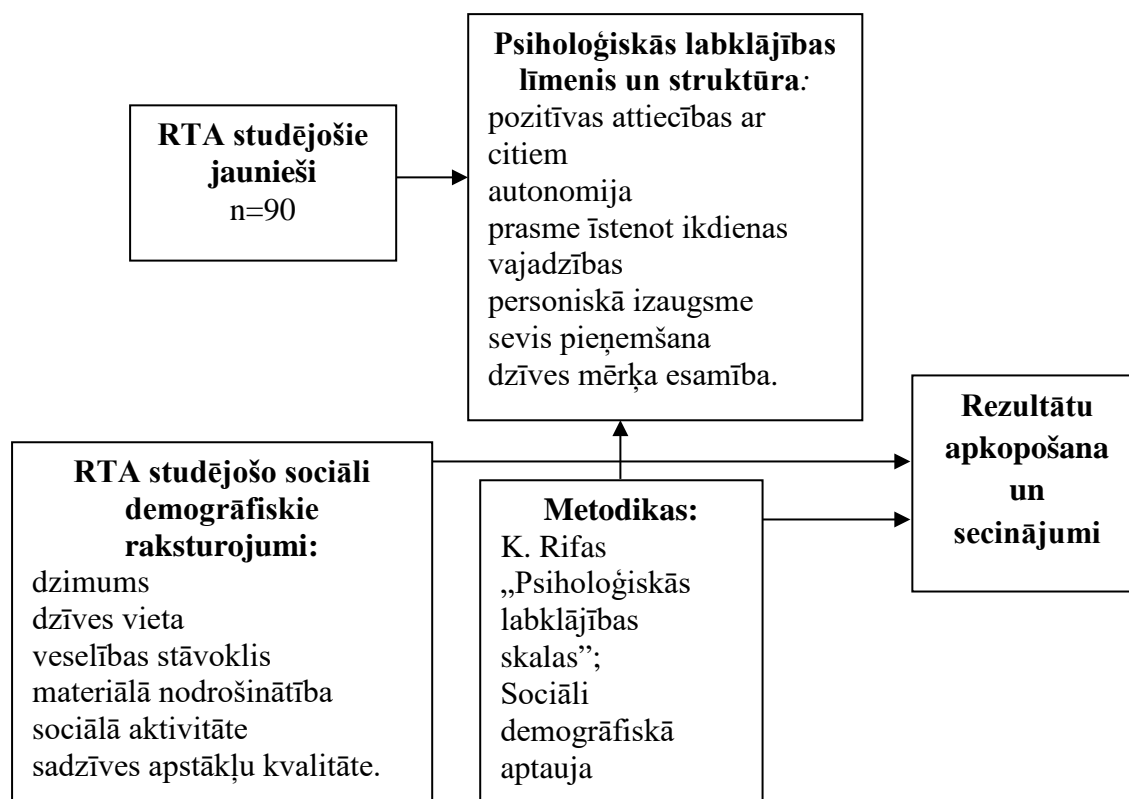
Jāuzsver, ka šis raksts atspoguļo tikai studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības kopējā līmeņa un satura, kā arī tā īpatnību saistībā ar studenta dzimumu, subjektīvo veselības stāvokļa novērtējumu, sociālo aktivitāti un materiālo nodrošinājumu izpētes rezultātus.

### **Pētījuma organizācija un norise** *Research organization and process*

Pētījuma shēma un metodikas ilustrētas 1. attēlā.

Pētījuma pirmajā posmā respondentu demogrāfisko un sociālo faktoru noteikšanai tika izmantota pētījuma autora izveidota sociāli demogrāfiskā aptauja. Jāatzīmē, ka aptaujas pilnajā variantā tika iekļauti arī tādi sociālie faktori kā studentu brīvā laika saturs un studiju vides kvalitātes novērtējums.

Pētījuma otrais posms iekļāva studentu psiholoģiskās labklājības izpēti, izmantojot K. Rifas „Psiholoģiskās labklājības skalas” (Ryff & Keyes, 1995).



1.attēls. *Empīriskā pētījuma shēma*  
Figure 1 *Scheme of empirical research*

Noslēguma posmā notika sākotnējo rezultātu apkopošana, apstrāde, un analīze. Psiholoģiskās labklājības satura un līmeņa analīzē izmantotas respondentu rezultātu vidējās vērtības.

### **Pētījuma rezultāti** *Research results*

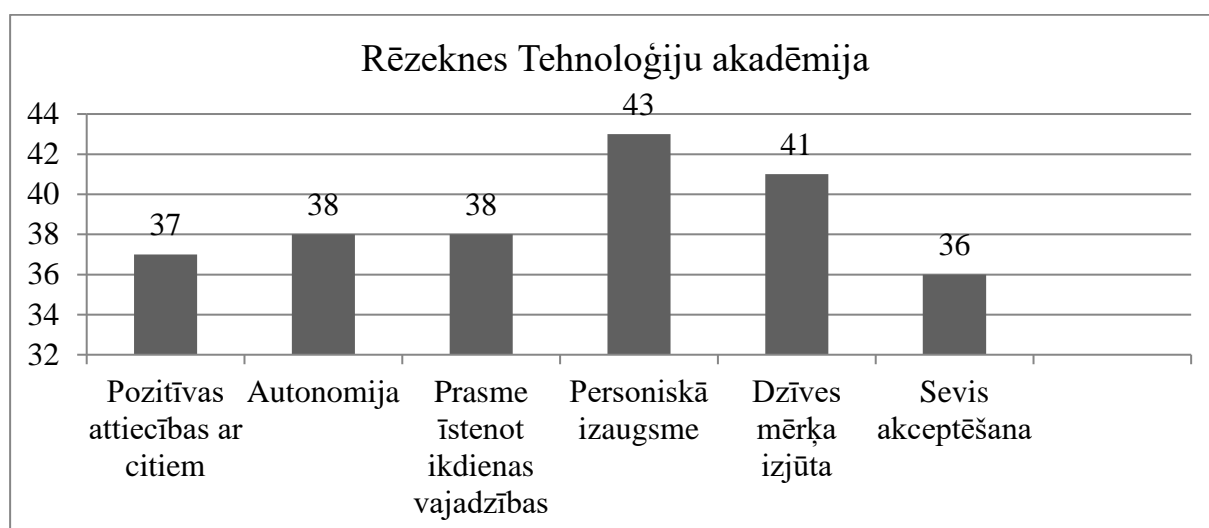
Pētījuma rezultātu analīzes pirmajā posmā tika veikts jauniešu sociāli demogrāfisko datu apkopojums (skat. 3. tabulu).

Izanalizējot iegūtos sociāli demogrāfiskos datus, iespējams secināt, ka respondentu sadalījums pēc lielākās parametru daļas ir proporcionāls. Tādēļ iespējams salīdzināt studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības līmeņus pēc minētajiem parametriem. Tomēr jāatzīmē, ka neizdevās izveidot procentuāli viendabīgu respondentu grupu pēc parametra „Sadzīves apstākļu kvalitāte. Šī iemesla dēļ psiholoģiskās labklājības līmenis pēc minētā parametra netika analizēts.

3.tabula. *Studējošo jauniešu sociāli demogrāfiskie dati* (raksta autora izveidots)  
 Table 3 *Socio-demographic data of young students* (created by the author)

Sociāli demogrāfiskie dati	Respondentu procentuālā sadale	Sociāli demogrāfiskie dati	Respondentu procentuālā sadale
Dzimums: vīrieši sievietes	51% 49%	Materiālā nodrošinātība: augsta vidēja zema	30% 37% 33%
Dzīves vieta: pilsēta lauki	53% 47%	Sociālā aktivitāte: zema augsta	48% 52%
Veselības stāvokļa subjektīvs novērtējums: labs viduvējs slikts	36% 33% 31%	Sadzīves apstākļu kvalitāte: apmierinoša neapmierinoša	74% 26%

Nākamajā posmā tika noteikts psiholoģiskās labklājības saturs un līmenis visā respondentu grupā. Iegūtā aptaujāto jauniešu psiholoģiskās labklājības agregētā rādītāja līmenis vērtējams kā vidējs (saskaņā ar testa instrukciju).



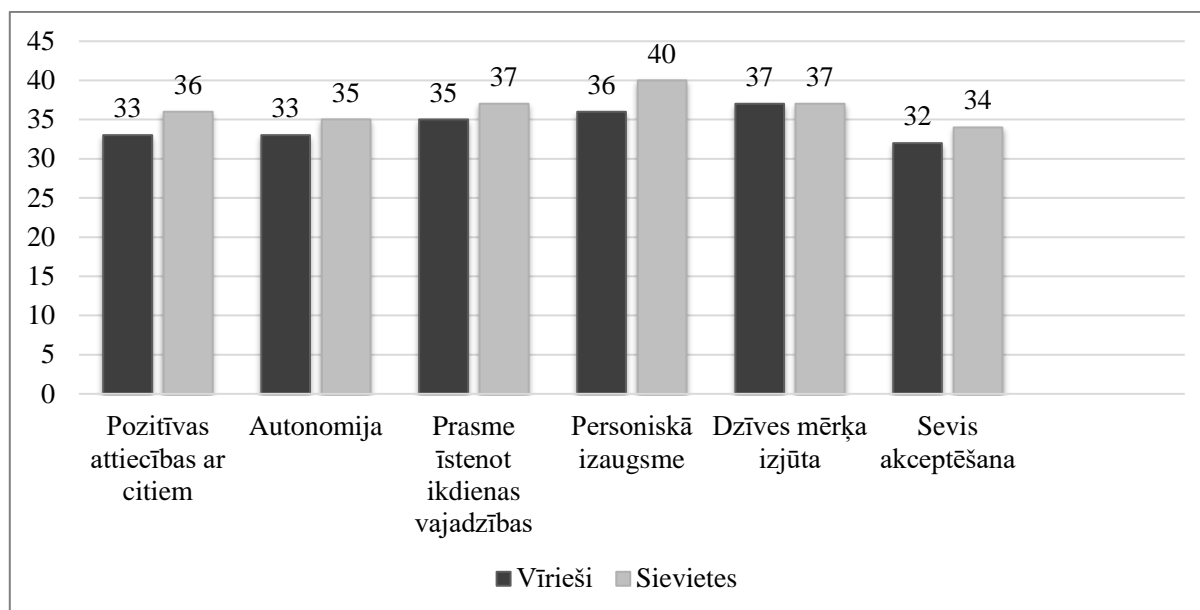
2.attēls. *RTA studentu psiholoģiskās labklājības saturs*  
 Figure 2. *Content of psychological well-being of RTA students*

Analizējot respondentu psiholoģiskās labklājības saturu, iespējams konstatēt, ka pētāmās izlases studentus raksturo augsta personiskās izaugsmes un dzīves mērķa izjūta, vidējā līmenī atrodas autonomija un prasme īstenot ikdienas vajadzības. Savukārt studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības problemātiskie aspekti saistās ar attiecībām ar apkārtējiem un sevis akceptēšanu (skat. 2. attēlu).

Nākamajā pētījuma posmā tika noteikts jauniešu psiholoģiskās labklājības saturs dažādādu dzimumu grupās (skat. 3. attēlu).

Iegūtie rezultāti parāda, ka pētāmās izlases sievietes raksturo augstāks psiholoģiskās labklājības līmenis, nekā vīriešus. Kopumā vīriešu psiholoģiskās labklājības līmenis vērtējams kā vidējs, bet sieviešu – kā augsts (saskaņā ar pētījuma metodikas instrukciju).

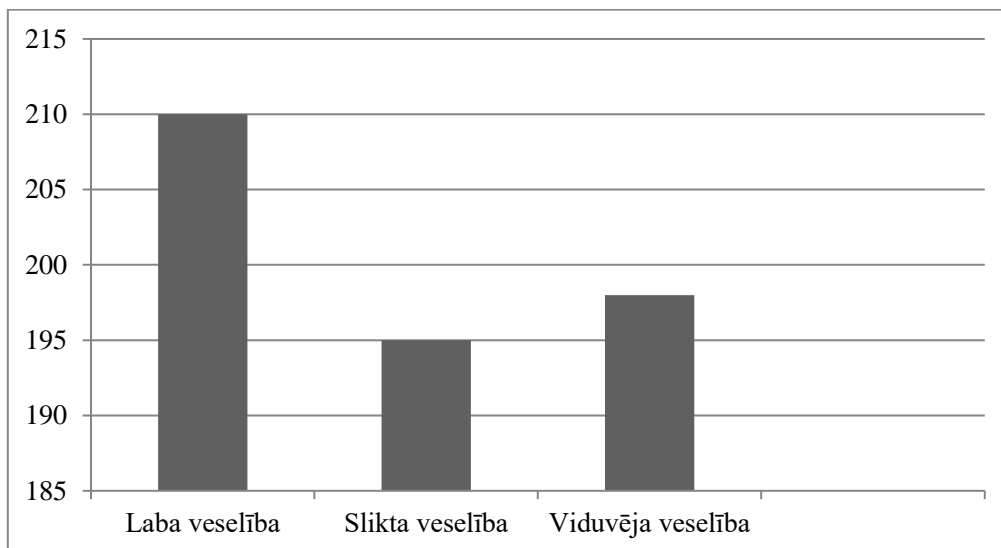
Sievietes raksturo augstāks visu psiholoģiskās labklājības struktūras faktoru līmenis, izņemot faktoru „Dzīves mērķa izjūta”, kura līmenis abās grupās ir vienāds. Vīriešiem augstāk attīstītais faktors ir „Dzīves mērķa izjūta”, bet sievietēm – „Personiskā izaugsme”. Iegūtie rezultāti dzimumu grupās atšķiras statistiski nozīmīgi ( $p < 0,05$ ).



3.attēls. Jauniešu psiholoģiskās labklājības saturs dažādu dzimumu grupās  
Figure 3 Content of youth psychological well-being in different gender groups

Vīriešus raksturo dzīves mērķa esamības un dzīves virzības izjūta, bet sievietes - personiskās attīstības un sava potenciāla realizācijas izjūta, atvērtība jaunai pieredzei, aizvien lielāka sevis pilnveidošana. Savukārt zemākais līmenis raksturo faktoru „Sevis akceptēšana” gan vīriešu, gan sieviešu grupās. Iespējams izteikt pieņēmumu, ka daudzus RTA studējošos jauniešus raksturo ideālā un reālā paštēla atšķirtības.

4. attēls atspoguļo kopējo psiholoģiskās labklājības līmeni (K. Rifas metodikas sešu skalu primāro datu summas vidējās vērtības attiecīgajās studentu grupās) studējošo grupās ar dažādu veselības stāvokļa subjektīvo novērtējumu.



*4.attēls. Psiholoģiskās labklājības vidējie rādītāji studentu grupās ar dažādu veselības stāvokļa subjektīvo novērtējumu*

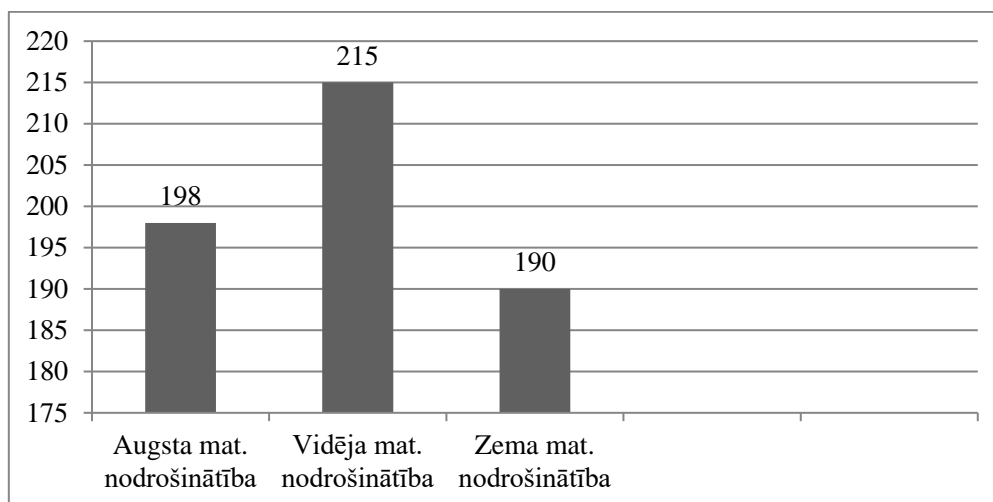
*Figure 4 Mean indicators of psychological well-being in groups of students with various subjective assessment of health conditions*

Iegūtie rezultāti saskan pētījumiem, kuri apstiprina, ka psiholoģiskā labklājība pazeminās, ja indivīds subjektīvi novērtē savu veselības stāvokli kā neapmierinošu (Roslaba et al., 2017; Kemp et al., 2018). 4. attēlā redzams, ka to studentus, kuri novērtē savu veselības stāvokli kā sliktu, raksturo zemāks psiholoģiskās labklājības līmenis, nekā studentus, kuri subjektīvi novērtē savu veselību kā labu vai viduvēju.

Turpmāk tiek analizēti psiholoģiskās labklājības vidējie rādītāji studentu grupās ar dažādu materiālās nodrošinātības līmeni (skat. 5. attēlu).

Iegūtie dati liecina, ka zems psiholoģiskās labklājības līmenis raksturo studentu grupu ar neapmierinošu materiālo nodrošinājumu (studentu subjektīvs materiālā stāvokļa vērtējums). Tomēr jaatzīmē, ka to studentu, kuri novērtē savu materiālo nodrošinātību kā augstu, psiholoģiskās labklājības līmenis ir zemāks nekā studentiem ar vidēju materiālo nodrošinātību. Iegūtos rezultātus pamato arī pētījumi, kuri liecina, ka indivīda psiholoģiskā labklājība pazeminās tikai sasniedzot noteiktu minimālo ienākumu sliekšni, savukārt, netiek konstatētas psiholoģiskās labklājības atšķirības starp cilvēkiem ar vidējiem un augstiem ienākumiem (Bexley et al, 2013; Boyce et al., 2010; Nepomuceno et al., 2016).





5.attēls. *Psiholoģiskās labklājības vidējie rādītāji studentu grupās ar dažādu materiālo nodrošinājumu*

Figure 5 *Mean indicators of psychological well-being in groups of students with various financial position*

Jāatzīmē, ka iegūtie rezultāti tiks izmantoti detalizētākiem pētījumiem par studiju vides un dzīves vietas ietekmi uz RTA studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību.

### **Secinājumi** *Conclusions*

Veiktā zinātniskās literatūras un empīriskā pētījuma rezultātā, autors nonāca pie šādiem secinājumiem:

1. Kopējais RTA 1. kursu studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības līmenis vērtējams kā vidējs;
1. Pētījumā iesaistītos RTA studentus raksturo augstā līmenī izteikta personiskās izaugsmes un dzīves mērķa izjūta, kas sekmē studiju sasniegumus;
2. Respondentu psiholoģiskās labklājības problemātiskie aspekti saistās ar spēju veidot pozitīvas attiecības ar apkārtējiem un sevis pieņemšanu. Šie rezultāti aktualizē nepieciešamību veicināt 1. kursu studentu adaptāciju studiju vidē, izmantojot mentoru un studentu psiholoģiskā atbalsta dienesta darbību.
3. Studējošās jaunietes raksturo augstāks psiholoģiskās labklājības līmenis visos tās satura aspektos, izņemot dzīves mērķa izjūtu, kurā abu dzimumu rezultāti ir identiski.
4. Studējošo jauniešu veselības stāvoklis ir aktuālmūsdienu studiju vides izaicinājums, jo slikta veselība un negatīvs savas veselības stāvokļa

subjektīvais novērtējums pasliktina studentu psiholoģisko labklājību un var kļūt par šķērslī sekmīgā studiju procesā;

5. Neapmierinoša materiālā nodrošinātība, kā arī tiešo un netiešo studiju izmaksu paaugstināšanos pazemina studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību un var kļūt par galveno stresa avotu daudziem studējošajiem.

### Summary

The study process puts high demands on the plasticity of the psyche and physiology of young people. When enrolled in a higher education institution, the student is forced to adapt to a new set of factors that often negatively affect their psychological well-being.

As a result of scientific literature and empirical research, the author came to the following conclusions:

1. The total level of psychological well-being of RTA 1st year students is assessed as medium;
2. RTA students involved in the research are characterized by a high level of sense of personal growth and life purpose, which promotes study achievements;
3. Problematic aspects of respondents' psychological well-being are related to the ability to form positive relationships with others and self-acceptance. These results highlight the need to promote the adaptation of 1st year students to the study environment through the use of mentors and student psychological support services.
4. Young female students are characterized by a higher level of psychological well-being in all aspects of its content, except for a sense of purpose in life, in which the results of both sexes are identical.
5. The health status of young students is a current challenge in today's study environment, as poor health and negative subjective assessment of their health status worsen students' psychological well-being and can become an obstacle to a successful study process;
6. Unsatisfactory material security, as well as the increase in direct and indirect study costs, lowers the psychological well-being of young students and can become the main source of stress for many students.

### Literatūra References

- Akhtar, S. (2015). Psychological Well-being in Students of Gender difference. *The International Journal of Indian Psychology*, Vol. 2(4),153-161.
- Anic, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske Teme*, 22(1),135–153.
- Baik, C., Naylor, R., & Arkoudis, S. (2015). *The first year experience in Australian universities: Findings from two decades, 1994-2014*. Melbourne, Australia: Melbourne Centre for the Study of Education.

- Bexley, E., Daroesman, S., Arkoudis, S., & James, R. (2013). *University Student Finances in 2012: A Study of the Financial Circumstances of Domestic and International Students in Australia's Universities*. Canberra: Universities Australia.
- Boyce, C. J., Brown, G. D. A., & Moore, S. C. (2010). Money and happiness: rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Sciences, 21*, 471–475.
- Burns, R.A., & Machin, M.A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 48*, 22–27.
- Cvetkovski, S., Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2012). The prevalence and correlates of psychological distress in Australian tertiary students compared to their community peers. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 46*(5), 457-467.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 1*, 293–313.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J.B. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy, 9*(1), Article 40.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies. *Journal of Social Work Education and Practice, 3*(2), 79-89.
- Kemp, A.H., Arias, J.A., & Fisher, Z. (2018). *Social ties, health and wellbeing: A literature review and model*. Neuroscience and Social Science.
- Larcombe, W., Finch, S., Sore, R., Murray, C. M., Kentish, S., Mulder, R. A., Baik, C., Toklatilidis, O., & Williams, D. (2015). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university. *Studies in Higher Education, 1-18*.
- Lerkkanen, M., Nurmi, J., Vasalampi, K., Virtanen, T., & Torppa, M. (2018). Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: a person-centered approach. *Learning and Individual Differences, 69*, 138–149.
- Nepomuceno, B. B., Cardoso, A. A., Ximenes, V. M., Barros, J. P., Leite, J. F. (2016). Mental health, well-being, and poverty: A study in urban and rural communities in Northeastern Brazil. *Journal of Prevention & Interview in the Community, 44*(1), 63-75.
- Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescence Psychiatry and Mental Health, 2*, 29–39.
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: recent findings and future directions. *International Review of Economics, 64*, 159–178.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*, 10–28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719 – 27.
- Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression research and treatment, 373-857*.
- Schofield, M. J., Halloran, P., McLean, S. A., Knauss, F. C., & Paxton, S. J. (2016). Depressive symptoms among Australian university students: Who is at risk?. *Australian Psychologist, 51*(2). DOI: <https://doi.org/10.1111/ap.12129>
- Shaw, M., Dorling D., & Mitchell, R. (2002). *Health, Place and Society*. Pearson: London.
- Slavin, S. J., Schindler, D. L., & Chibnall, J. T. (2014). Medical student mental health 3.0: improving student wellness through curricular changes. *Academic Medicine, 89*(4), 573-577.

- Tommsis, Y., Seddon, D., Woods, B., Robinson, C. A., Reeves, C., & Russell, I.T. (2007). Rural-urban differences in the effects on mental well-being of caring for people with stroke or dementia. *Aging Ment Health, 11*(6), 743-50.
- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: a multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10), 23-25.