

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Features of the Psychological Well-being of Student Youth

Alla Kovalenko

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Eliso Hryshchuk

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Nina Rohal

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Abstract. *The purpose of the article is to study the characteristics and factors of students' psychological well-being. The basic approaches to psychological well-being studies are considered. The study was based on C. Ryff's model, according to which psychological well-being is a complex, integral phenomenon that characterizes an individual's positive functioning and is expressed in the subjective experience of life satisfaction, realization of one's own potential and depends on the subjective quality of an individual's communication with others. The empirical research tools used in the study are: Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being and the Questionnaire of Subjective Social Well-Being (T.V. Danylchenko). The main characteristics of modern students' psychological profile are: independence, self-sufficiency, clearly set goals and understood ways of their implementation, a large number of trusting relationships with other people and a moderate level of control over life situations. The article shows that students' psychological well-being is associated with their subjective social well-being: personal achievements alone do not make students feel psychologically well without their positive assessment from the side of their social environment. Based on the factor analysis results, students' psychological well-being factors depending on their gender are identified. Boy's psychological well-being factors are: self-sufficiency, social approval and social activity; those of girls are: self-improvement / self-realization, social noticeability (publicity), social proximity.*

Keywords: *factors of psychological well-being, psychological well-being, social approval, subjective social well-being.*

Введение

Introduction

Актуальность темы. Согласно данным ВООЗ, психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам,

продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества (WHO, 2001). Как следствие, разные аспекты проблематики психического здоровья последние несколько лет особенно активно разрабатываются специалистами разного профиля – психологами, медиками, экономистами, педагогами (Alesina, Di Tella, & MacCulloch, 2004; Huppert, 2005; Waters, 2014), – что неудивительно, ведь уровень стресса и темп жизни в целом все возрастает, а с ним – уровень информационной, эмоциональной, нервно-психической нагрузки. Все это актуализирует необходимость изучения тех факторов, которые способствуют эффективному становлению не только физического, но и психического здоровья каждого человека и общества в целом.

Справедливо утверждать, что вопросы здоровья, безопасности, образования, развития молодежи становятся приоритетными для любого общества, так как являются социальным и интеллектуальным его капиталом. Особенного внимания требует проблема психологического благополучия студентов, так как оно является важным условием эффективного освоения ими профессии и дальнейшего профессионального становления. Поэтому сегодня учебные заведения являются идеальными социальными институтами для предоставления таких возможностей и должны акцентировать свое внимание не только на академической составляющей, но и на поддержке психологического благополучия учащихся (Peterson, 2006).

Учитывая все сказанное, **цель исследования** заключается в изучении особенностей психологического благополучия студенческой молодежи.

Объект исследования: психологическое благополучие личности.

Предмет исследования: особенности психологического благополучия студентов.

Обзор литературы *Literature Review*

В научной психологической литературе встречаются как теоретические, так и практические подходы к изучению благополучия как многомерной конструкции (Kern, Waters, Adler, & White, 2015). С теоретической точки зрения, благополучие – это абстрактная конструкция, которая включает в себя хорошее самочувствие и такое же функционирование (Huppert, 2014). Для психологической практики необходимо определить основания для внутреннего баланса личности и ее самореализации. Главной проблемой при анализе таких детерминант

является вопрос соотношения внутреннего и внешнего. Результаты исследований (Kahneman & Tversky, 2000) свидетельствуют, что внешние события и объективные условия жизни незначительно влияют на общее благополучие и его поддержание. В то же время, личные качества, сформированные в процессе социализации, оказывают большее влияние на повышение показателей благополучия (Magnus & Diener, 1991). В связи с этим учеными проводились комплексные исследования сферы психологического и субъективного благополучия, где анализировалось соотношение разных факторов: социальных, индивидуальных, демографических, культурных и т.д. (Diener, 2009). Сформировались отдельные направления подобных исследований: с акцентом на кросс-культурном сравнении (Phinney, Horenczyk, Liebkind, & Vedder, 2001; Sujoldžić & Lucia, 2007; Berry & Sabatier, 2011 и др.); возрастных особенностях (Diener & Suh, 1997), гендерных отличиях (Tesch-Roemer, Motel-Klingebiel, & Tomasik, 2008; Meisenberg & Woodley of Menie, 2015; Batz & Tay, 2018) и другие. При попытке объяснить гендерные различия в благополучии в литературе упоминаются несколько факторов: структурные, социокультурные и биологические (Batz & Tay, 2018). К структурным факторам относятся различные возможности мужчин и женщин в экономической, политической, социальной, образовательной и других сферах: различия в доступе к образованию, в доходах, представленность в правительстве, что может привести к разнице в восприятии своих возможностей (Oishi & Diener, 2014; Ruth & Napier, 2014). В группу социокультурных факторов могут входить различия в социальных ожиданиях и нормах по отношению к мужчинам и женщинам (Eagly & Karau, 2002). Идея наличия биологических предпосылок для счастья и благополучия также подвергалась эмпирической верификации, в том числе исследования гендерных различий (физических и физиологических) в их проявлении (Roysamb, Harris, Magnus, Vitterso, & Tambs, 2002).

Анализ исследований психологического благополучия студентов свидетельствует о том, что сегодня гораздо больше известно о влиянии негативных эмоций и состояний (например, депрессии) на успехи студентов, чем взаимосвязь этих состояний с переживанием счастья и удовлетворенностью жизнью (Salami, 2010). В то же время, более высокий уровень психологического благополучия студентов положительно связан с оптимизмом, ценностью здоровья, религиозностью, и отрицательно – с духовностью и количеством сексуальных партнеров (Burriss, Brechting, Salsman, & Carlson, 2009). Ряд работ также посвящен изучению факторов формирования и поддержания психологического благополучия студентов (Ridner, Newton, Staten, & Crawford, 2010), особенностей трансформации его показателей за время обучения в университете (Linley, Maltby, Wood,

Osborne, & Hurling, 2009) и многих других, но очевидно, что они требуют дополнения и обновления.

В основу нашего исследования была положена модель К. Рифф (Ryff, 1995), согласно которой психологическое благополучие является сложным, интегральным феноменом, который характеризует позитивное функционирование личности и выражается в субъективном переживании удовлетворенности жизнью, реализации собственного потенциала и зависит от субъективного качества коммуникации личности с окружающими. Многокомпонентность модели К. Рифф делает ее очень удобной для измерения разных аспектов благополучия.

Методология *Methodology*

В исследовании приняло участие 109 испытуемых в возрасте от 18 до 22 лет, студенты факультета психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченко. Из них 67 девушек и 42 юноши.

С целью определения особенностей психологического благополучия студентов использовались опросник субъективного социального благополучия (Danylchenko, 2018) и шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптированная Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко, 2005).

Для статистической обработки полученных данных использовались следующие методы: описательные статистики (нахождение средних величин, процентное распределение), U-критерий Манна-Уитни и t-критерий Стьюдента (для сравнения двух выборок), корреляционный и факторный анализы. Обработка эмпирических данных осуществлялась с помощью компьютерной программы SPSS 20.0.

Результаты и дискуссия *Results and Discussion*

С помощью описательных статистик определены средние значения по шкалам психологического благополучия по методике К. Рифф (табл. 1).

В соответствии со шкалой нормативных значений с учетом категориальных переменных, таких как: пол и возраст, которые предложены в адаптированном варианте методики К. Рифф (версия Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, 2005), выявлено, что показатели средних значений находятся в пределах определенной нормы. Однако, по шкале «положительные отношения» и «психологическое благополучие» значения несколько ниже, чем предполагает вариант нормы, как для девушек, так и для юношей. Значения по шкале «личностный рост» и

«автономия» несколько выше нормы. Это свидетельствует о заниженной ценности межличностных отношений, акцентирование на личностном росте и автономии, что не способствует полноте ощущений, касающихся психологического благополучия. Подобные результаты выявлены и в исследовании Л. Сердюк (Serdiuk, 2011). Она описывает сложную личностную детерминацию психологического благополучия студентов и указывает на то, что важная роль в ней принадлежит факторам личностной автономии, самовыражения, реализации своей природы, раскрытия своего творческого потенциала, целеустремленности, позитивным отношениям с окружением и самоэффективности.

Таблица 1. Показатели средних значений по шкале психологического благополучия (Шкала психологического благополучия К. Рифф) (Ryff, 1995)

Table 1 Average values for the psychological well-being indicators (Ryff's Psychological Well-being Scale) (Ryff, 1995)

| Шкалы | Среднее значение | Норма (20-35 pp.) | |
|------------------------------|------------------|-------------------|---------|
| | | Юноши | Девушки |
| Положительные отношения | 59,72 | 63 | 65 |
| Автономия | 59,43 | 56 | 58 |
| Управление окружающей средой | 58,57 | 57 | 58 |
| Личностный рост | 67,17 | 65 | 65 |
| Цель в жизни | 62,04 | 63 | 64 |
| Самопринятие | 59,38 | 59 | 61 |
| Психологическое благополучие | 361,25 | 363 | 370 |

Данные процентного распределения показатели психологического благополучия по уровням свидетельствуют о том, что большинство студентов имеют преимущественно средний уровень выраженности по всем шкалам методики. Анализируя данные по отдельным шкалам, можно говорить о том, что большинство студентов имеют доверительные отношения с окружающими, склонны строить систему собственного взаимодействия с ними на взаимных уступках с учетом интересов партнеров, проявляют заботу по отношению к окружающим. Почти для всех студентов характерна самостоятельность, независимость, желание провозгласить мыслям и поступкам, которые навязываются извне, ориентироваться на собственный опыт и мнение при принятии важных решений. Студенты преимущественно склонны контролировать внешнюю деятельность, эффективно использовать возможности, которые возникают, и не ощущают больших трудностей при организации повседневной деятельности. Кроме этого, они стремятся к постоянному саморазвитию, открыты новому опыту, имеют четко определенные ориентиры, направленные на реализацию жизненных целей, положительно оценивают

свое прошлое, принимают собственные как положительные черты, так и недостатки. Такие результаты вполне ожидаемыми с учетом возрастных характеристик испытуемых и вида их ведущей деятельности – учебно-профессиональной, что часто сопровождается параллельным трудоустройством и поиском все новых путей развития и самореализации.

Далее рассмотрим результаты по шкалам субъективного социального благополучия (опросник Danylchenko, 2018) (табл. 2).

*Таблица 2. Средние значения по шкалам субъективного социального благополучия (Опросник субъективного социального благополучия Т.В. Данильченко)
Table 2 Average values for the subjective social well-being scales (the Questionnaire of Subjective Social Well-Being) (Danylchenko, 2018)*

| Шкалы | Среднее значение |
|--------------------------------------|------------------|
| Социальная заметность | 41,72 |
| Социальная дистантность | 19,51 |
| Хорошие отношения с близкими | 37,25 |
| Социальное одобрение | 35,44 |
| Положительные социальные убеждения | 20,60 |
| Субъективное социальное благополучие | 115,44 |

Все показатели по шкалам субъективного социального благополучия студентов находятся на среднем уровне выраженности. Только по шкале «Положительные социальные убеждения» показатели находятся на уровне выше среднего. Это свидетельствует о том, что у студенческой молодежи в структуре социальных потребностей в одинаковой степени проявляются: социальное одобрение, социальное принятие, социальная заметность, хорошие отношения с близкими. Эти результаты согласуются с растущим объемом научных данных, которые подтверждают важность позитивных отношений с другими людьми, наличия поддержки окружающих, ощущения взаимосвязи с ними, что влияет на переживания надежды, благодарности и удовлетворенности жизнью в целом (Taylor, 2011; Kern, Waters, Adler, & White, 2015).

Для дальнейшего анализа изучались особенности проявления психологического и субъективного социального благополучия у юношей и девушек. По показателям шкал психологического благополучия выявлено значимое отличие только по шкале автономии: юноши имеют значимо выше показатели, чем девушки ($U=332$; $p=.047$). Относительно субъективного социального благополучия выявлено, что девушки имеют значимо выше показатели по шкале «хорошие отношения с близкими», по сравнению с юношами ($t=1,846$; $p=.049$). Подобные тенденции (значимость для женщин хороших отношений с близкими людьми) прослеживаются и в

более ранних исследованиях психологического благополучия (Ruini, Ottolini, Rafanelli, Tossani, Ryff, & Fava, 2003).

Для определения связей между шкалами психологического благополучия и субъективного социального благополучия использовался корреляционный анализ.

Психологическое благополучие студентов связано с субъективным социальным благополучием ($r=.423$; $p\leq.01$) и его шкалами: социальной заметностью ($r=.313$; $p\leq.01$), хорошими отношениями с близкими ($r=.480$; $p\leq.01$), социальным одобрением ($r=.247$; $p\leq.05$) и положительными социальными убеждениями ($r=.412$; $p\leq.01$). В свою очередь, субъективное социальное благополучие связано со шкалами психологического благополучия: положительными отношениями ($r=.315$; $p\leq.01$), управлением окружающей средой ($r=.481$; $p\leq.01$), личностным ростом ($r=.247$; $p\leq.05$), целями в жизни ($r=.416$; $p\leq.01$). Личностный рост и достижение целей сами по себе не дают личности ощущение психологического благополучия без положительной их оценки со стороны социального окружения.

Для обобщения структурных компонентов психологического благополучия использовался факторный анализ методом главных компонентов с обилием вращением для групп юношей и девушек с целью определения их особенностей в зависимости от пола. Анализ адекватности факторной модели с помощью критерия сферичности Бартлетта и мера выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина (КМО) подтвердил целесообразность дальнейшего факторного анализа для двух моделей, поскольку критерий Бартлетта ($p<.001$) и КМО (.597 (юноши) и .588 (девушки)) является достаточным для его проведения.

В результате выделены три фактора психологического благополучия юношей, которые объясняют 84% совместной дисперсии кумулятивного показателя (табл. 3).

Факторами психологического благополучия юношей-студентов является как личностные характеристики, которые предполагают активную жизненную позицию, целеобразование и личностный рост, а также положительный посыл со стороны социума и умение строить эффективное взаимодействие с окружающими. О соотношении социального контекста и личностных особенностей как необходимого условия психологического роста, целостности и благополучия личности, упоминается в теориях мотивации и концепции потребностей (Self-determination theory). Так, различные процессы целеобразования по-разному связаны с эффективностью и благополучием личности, а разные содержания целей, – с качеством поведения и психического здоровья (например, блокирование автономии приводит к снижению мотивации, эффективности и благополучия) (Deci & Ryan, 2000).

Таблица 3. Факторные нагрузки показателей психологического благополучия юношей

Table 3 Factor loads for the indicators of boys' psychological well-being (Kovalenko, Hryshchuk, & Rohal, this study)

| № | Название фактора | Шкалы | % дисперсии |
|---|-----------------------|---|-------------|
| 1 | Самодостаточность | Цель в жизни (,932) Личностный рост (,913) Самопринятие (,901) Управление средой (,810) Автономия (,693) | 47% |
| 2 | Социальное одобрение | Социальное одобрение (,959) Социальная дистантность (-,903) Хорошие отношения с близкими (,864) Социальная заметность (,854) Положительное отношение (,645) | 28% |
| 3 | Социальная активность | Положительные отношения (,930) Положительное отношение (,546) Управление средой (,542) | 9% |

Для группы девушек-студенток выделены также три фактора, которые объясняют 78,5% совместной дисперсии (табл. 4).

Таблица 4. Факторные нагрузки показателей психологического благополучия девушек

Table 4 Factor loads for the indicators of girls' psychological well-being (Kovalenko, Hryshchuk, & Rohal, this study)

| № | Название фактора | Шкалы | % дисперсии |
|---|--|---|-------------|
| 1 | Самосовершенствование/ Самореализация | Личностный рост (,893) Автономия (,839) Самопринятие (,829) Положительные отношения (,811) Цель в жизни (,812) | 51,9% |
| 2 | Социальная заметность (Публичность) | Социальная заметность (,893) Субъективное социальное благополучие (,895) Социальное одобрение (,828) Хорошие отношения с близкими (,745) | 19,6% |
| 3 | Социальная близость | Социальная дистантность (-,858) Хорошие отношения с близкими (,743) Положительные социальные убеждения (,657) | 7% |

Факторами психологического благополучия девушек-студенток также являются личностные характеристики, связанные с самореализацией и самоусовершенствованием, включающие личностный рост и цели в жизни, а также положительные отношения. Кроме этого, в психологическом благополучии девушек более значимой является социальная сфера, которая содержит хорошие отношения с окружением и положительную обратную связь от него. В отличие от юношей, у которых фактор самодостаточности предполагает личностные достижения без учета характеристик социума, у девушек все факторы психологического благополучия содержат социальные характеристики: как публичность в социальном окружении, так и близость в отношениях на разных уровнях. Такие отношения строятся преимущественно на положительных убеждениях и эмоциях (вера в людей, их честность, доброту и т.д.). Подобные результаты выглядят вполне обоснованными, так как появляется все больше данных о связи между положительными эмоциями и другими положительными результатами, включая успех на работе, хорошие отношения и лучшее здоровье (e.g. Howell, Kern, & Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Выводы *Conclusions*

Эмпирическое исследование психологического благополучия студентов дало возможность выявить его характеристики, связи с другими характеристиками личности и факторы.

Показатели психологического благополучия юношей и девушек сходны и имеют средний уровень выраженности, хотя выявлены определенные особенности. Девушки имеют выше показатели отношений с близкими, по сравнению с юношами, которые имеют выше показатели автономии: стремление быть независимыми, самостоятельными, принимать решения без учета мнений окружающих людей.

Психологическое благополучие студентов связано с субъективным социальным благополучием, а также его шкалами: социальной заметностью, хорошими отношениями с близкими, социальным одобрением и положительными социальными убеждениями. Субъективное социальное благополучие студентов связано с положительными отношениями, управлением окружающей средой, личностным ростом, целями в жизни. Поэтому можно говорить о том, что личностные достижения сами по себе не делают студентов благополучными без положительной их оценки со стороны социального окружения.

Результаты факторного анализа показали, что факторами психологического благополучия юношей являются: самодостаточность (четкость жизненной цели и задач, поиск путей личностного роста, положительное отношение к себе, власть и компетентность в управлении окружающими людьми, самостоятельность и независимость); социальное одобрение (потребность в одобрении со стороны окружения, которое достигается через поддержание хороших отношений с близкими людьми); социальная активность (построение эффективного взаимодействия с окружением и контроль над внешней деятельностью).

Психологическое благополучие девушек также имеет три фактора: самоусовершенствование/ самореализация (стремление к развитию, поиску нового и высокий уровень самостоятельности); социальная заметность (публичность) (уверенность в себе, социальное взаимодействие, которое проявляется в хороших отношениях с окружением); социальная близость, которая строится на положительном отношении к окружающим людям.

Summary

The article purpose is to study the characteristics and factors of students' psychological well-being. The basic approaches (theoretical and practical) to psychological well-being studies are considered. The study was based on C. Ryff's model, according to which psychological well-being is a complex, integral phenomenon that characterizes an individual's positive functioning and is expressed in the subjective experience of life satisfaction, realization of one's own potential and depends on the subjective quality of an individual's communication with others. The empirical research tools used in the study are: Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being and the Questionnaire of Subjective Social Well-Being (T.V. Danylchenko).

The main characteristics of modern students' psychological profile are: independence, self-sufficiency, clearly set goals and understood ways of their implementation, a large number of trusting relationships with other people and a moderate level of control over life situations.

There are differences in the psychological well-being indicators of boys and girls: girls have better and closer relationships with the nearest and dearest, boys demonstrate higher autonomy. The article shows that students' psychological well-being is associated with their subjective social well-being: personal achievements alone do not make students feel psychologically well without their positive assessment from the side of their social environment.

Based on the factor analysis results, students' psychological well-being factors depending on their gender are identified. Boy's psychological well-being factors are: self-sufficiency (self-support and independence, clarity of life goals and objectives, the search for ways of personal growth, a positive attitude towards oneself, power and competence in managing people around), social approval (the need for approval from people around, which is achieved via good relations with loved ones) and social activity (building effective interaction with the environment and control over external activities); those of girls are: self-improvement / self-realization (desire for development, search for novelty and high

independence), social noticeability (publicity) (self-confidence, social interaction, which manifests itself in a good relationship with a neighbor), social proximity (positive attitudes towards people around).

Литература References

- Alesina, A., Di Tella, R., & MacCulloch, R. (2004). Inequality and happiness: are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics*, 88(9-10), 2009-2042. DOI: 10.1016/j.jpubeco.2003.07.006
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/321058044_Gender_Differences_in_Subjective_Well-Being
- Berry, J.W., & Sabatier, C. (2011). Variations in the assessment of acculturation attitudes: Their relationships with psychological wellbeing. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(5), 658-669. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.02.002>
- Burris, J.L., Brechting, E.H., Salsman, J., & Carlson, C.R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal Of American College Health*, 57(5), 536-544. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.536-544>
- Danylchenko, T.V. (2018). *Psyxolohiya sub'yektyvnoho social'noho blahopoluchchya: dis... d-ra psyxol. n.: spec: 19.00.05 «social"na psyxolohiya; psyxolohiya social"noyi roboty»*. Kyiv. Retrieved from http://scc.univ.kiev.ua/upload/iblock/e13/dis_Danilchenko%20T.%20V..pdf
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E. (2009). The science of well-being: the collected works. *Social Indicators Research Series*, 37, 274. <http://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Suh, M.E. (1997). Subjective Well-being and Age: An International Analysis. In K. Warner Schaie (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, Volume 17: Focus on Emotion and Adult Development*, Springer Publishing Company, 384. Retrieved from <https://goo-gl.su/EmjrKjX>
- Eagly, A.H., & Karau, S.J. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*, 109(3), 573-598. Retrieved from http://web.pdx.edu/~mev/pdf/Eagley_Karau.pdf
- Howell, R.T., Kern, M.L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83-136. DOI: <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>
- Huppert, F.A., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.) (2005). *The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press. Retrieved from <https://goo-gl.su/BFUb>
- Huppert, F.A. (2014). The state of wellbeing science: Concepts, measures, interventions, and policies. In F. A. Huppert & C. L. Cooper (Eds.), *Wellbeing: A complete reference guide: Interventions and policies to enhance well-being. Vol. IV*. (pp. 1–50). Oxford: Wiley Blackwell. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/7c8f/38ebb05092104f1e224b33ed41c07db74216.pdf>

- Kahneman, D., & Tversky, A. (Eds.). (2000). *Choices, values and frames*. New York: Cambridge University Press. DOI: https://doi.org/10.1142/9789814417358_0016
- Linley, P.A., Maltby, J., Wood, A.M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878-884. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Lyubomirsky, S., King, L.A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Magnus, K., & Diener, E. (1991). A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being, *Paper presented at the Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (May 2-4)*, Chicago. Retrieved from http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_bib/freetexts/magnus_k_1991.pdf
- Margaret, L., Kern, Lea E., Waters, A.A., & Mathew, A. White (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Meisenberg, G., & Woodley of Menie, M. (2015). Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1539-1555. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9577-5>
- Oishi, S., & Diener, E. (2014). Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations. *Psychological Science*, 25(2), 422-430. DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797613507286>
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press. DOI: 10.2304/plat.2007.6.2.160
- Phinney, J.S., Horenczyk, G., Liebkind, K., & Vedder, P. (2001). Ethnic Identity, Immigration, and Well-Being: An Interactional Perspective. *Journal of Social Issues*, 57, 493-510. DOI: <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00225>
- Ridner, S., Newton, K., Staten, R., Crawford, T., & Hall, L. (2015). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health*, 64(2), 116-124. DOI: 10.1080/07448481.2015.1085057
- Røysamb, E., Harris, J.R., Magnus, P., Vittersø, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being: Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 211-223. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00019-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00019-8)
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C.D., & Fava, G.A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(5), 268-275. DOI: <https://doi.org/10.1159/000071898>
- Ruth, M.S.L., & Napier, J. (2014). Gender Inequality and Subjective Well-Being. In Michalos A.C. (Eds.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Salami, S. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2, 247-257. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/266419723>

- Serdiuk, L. (2011). Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare. Interdisciplinary approach*, 1(1), 44-51. Retrieved from <http://socialwelfare.eu/index.php/sw/article/view/178/135>
- Sujoldzić, A., & Lucia, A. (2007). A cross-cultural study of adolescents--BMI, body image and psychological well-being. *Collegium antropologicum*, 31, 123-30. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/6239941_A_cross-cultural_study_of_adolescents--BMI_body_image_and_psychological_well-being
- Taylor, S.E. (2011). Social support: A review. In H.S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). New York, NY: Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009
- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A., & Tomasik, M. J. (2008). Gender differences in subjective well-being: Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research*, 85(2), 329-349. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9133-3>
- Waters, L. (2014). Balancing the curriculum: Teaching gratitude, hope and resilience. In H. Sykes (Ed.), *A love of Ideas* (pp. 117–124). Albert Park: Future Leaders Press. Retrieved from <https://www.strengthswitch.com/wp-content/uploads/2017/05/Waters-2014-balancing-the-curriculum-teaching-hope-gratitude-and-resilience.pdf>
- World Health Organisation. (2001). *The world health report—Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: World Health Organisation. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>