

性格优势与大学生幸福感的关系： 压力性生活事件的调节作用

钟沛笙, 郭梓婷, 禹玉兰*

广东医科大学人文与管理学院, 广东 东莞

收稿日期: 2024年6月27日; 录用日期: 2024年8月13日; 发布日期: 2024年8月22日

摘要

目的: 研究性格优势水平、生活事件与大学生幸福感的关系。方法: 采用性格优势问卷、青少年生活事件量表和主观幸福感量表, 向广东某高校大学生展开问卷调查。结果表明: 1) 性格优势水平对大学生幸福感有显著正向预测作用($\beta = 0.560, p < 0.001$); 2) 压力性生活事件对大学生幸福感无显著预测作用; 3) 压力性生活事件在性格优势和大学生幸福感之间有显著负向调节效应($\beta = -0.11, p < 0.05$)。结论: 压力性生活事件负向调节性格优势对大学生幸福感的影响, 削弱了性格优势对大学生幸福感的积极作用。因此采取措施减低生活事件对大学生的影响, 从而减弱其对大学生幸福感的影响。

关键词

性格优势, 幸福感, 生活事件, 大学生

The Relationship between Personality Advantage and Happiness among College Students: The Moderating Effect of Stressful Life Events

Peisheng Zhong, Ziting Guo, Yulan Yu*

School of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

Received: Jun. 27th, 2024; accepted: Aug. 13th, 2024; published: Aug. 22nd, 2024

*通讯作者。

文章引用: 钟沛笙, 郭梓婷, 禹玉兰(2024). 性格优势与大学生幸福感的关系: 压力性生活事件的调节作用. *心理学进展*, 14(8), 487-494. DOI: 10.12677/ap.2024.148572

Abstract

Objective: To study the relationship between personality advantage level, life events, and happiness among college students. **Method:** A questionnaire survey was conducted among college students in a certain university in Guangdong using personality advantage questionnaire, adolescent life event scale, and subjective well-being scale. **The results showed that:** 1) The level of personality advantage had a significant positive predictive effect on the happiness of college students ($\beta = 0.560, p < 0.001$); 2) Stressful life events had no significant predictive effect on the happiness of college students; 3) Stress life events have a significant negative moderating effect ($\beta = -0.11, p < 0.05$) between personality advantage and college student happiness. **Conclusion:** Stress life events negatively regulate the impact of personality advantage on college student happiness, weakening the positive effect of personality advantage on college student happiness. Therefore, measures should be taken to reduce the impact of life events on college students, thereby weakening their impact on their sense of happiness.

Keywords

Personality Advantage, Happiness, Life Events, University Student

Copyright © 2024 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

大学生作为国家未来发展的中坚力量，他们正处于塑造人格、增长才干和初步面临生活压力的关键时期，其幸福感的现状与提高应得到全社会的关心和重视。由于各种主观因素和客观因素的存在，部分高校大学生幸福感缺失的现象依然存在(张如, 张意, 2020)。客观因素如家庭环境和校园环境等，主观因素如人格特点和学习能力等。研究表明，生活事件能够负向预测在校大学生的幸福感(刘萌萌, 卢昭静, 郑丹慧, 严万森, 2021)。高水平的性格优势可能是大学生高心理免疫力的体现(艾春燕, 杨钰立, 王玲莉, 张宛筑, 2021)。性格优势缺乏和过度都会给个体带来心理问题(王红, 付明岩, 吕寒冰, 张莹, 2022)。但是同时研究生活事件与性格优势对大学生幸福感的影响的结果较少，对生活事件、性格优势与大学生幸福感的系的研究还有待完善。

性格优势作为积极心理学的重大研究领域之一，是指反映个体在认知、情绪以及行为等各个心理层面的积极特质，这些特质有助于自己和他人过上美好的生活(Park, Peterson, & Seligman, 2004)。Peterson 和 Seligman (2004)基于思想、宗教、哲学以及人文学科的知识，提出了行动中的价值观优势分类模型(VIA)，该模型由 24 种性格优势水平组成，分为 6 种美德：1) 智慧和知识(创造力、好奇心、开放思想、热爱学习、远见)；2) 勇气(勇敢、毅力、诚实、热情)；3) 人性(爱、善良、社会智慧)；4) 正义(团队合作、公平、领导力)；5) 节制(宽恕、谦虚、谨慎、自我调节)和 6) 超越(欣赏美、感恩、希望、幽默、灵性)。有研究指出，性格优势与主观幸福感有密切的联系(Duan, Ho, Tang, Li, & Zhang, 2014)，具体来说，第 6 种美德“超越”是主观幸福感的认知维度——生活满意度和情感维度——愉快情绪体验的最强预测(Azañedo, Artola, Sastre, & Alvarado, 2021)。另外，当综合考虑主观幸福感的所有组成部分时，与主观幸福感最相关的前五个优势是希望、热情、幽默、爱和毅力(Martínez-Martí & Ruch, 2014)。即上述的五个

因素在个体的性格优势中的指数越高,个体越容易提升幸福感。皮特森和塞格利曼(Peterson & Seligman, 2004)认为,性格优势是幸福感的基础,并且能够产生更积极的情绪、参与度、意义、成就和更好的人际关系。如果每个个体都有与众不同的性格优势水平,那么是否每个个体都有良好的主观幸福感呢?据此,提出本文的假设 H1:性格优势水平对大学生幸福感有正向影响。有研究表明,主观幸福感是由神经质、外向性和尽责性的独特遗传因素影响以及由共同的遗传因素解释(Weiss, Bates, & Luciano, 2008),也就是说一个人的幸福感程度有很强的遗传效应,但随着时间的推移,环境对主观幸福感有很大的潜在影响(Tay & Kuykendall, 2013),这表明主观幸福感具有相当大的可塑性,那么确定导致其变化的环境因素——生活压力非常重要。

当代大学生不仅面临各种压力,包括学习压力、就业压力、人际关系压力等,还深陷“内卷”现象,调查显示,大学生普遍存在就业压力(杨冠华,李晓燕,杜金英,2024),16.81%的大学生心理健康状况相对欠佳,还有13.07%的大学生有较为严重的焦虑、不安和压力等心理情绪,可能会诱发严重的心理问题(马雁思,2022)。压力性生活事件对学生的发展有重要的影响(Spence et al., 2022; 刘怡婷,叶宝娟,杨强,2019),危及其主观幸福感(马俊军,王贞贞,2018),在学校中的压力性生活事件如学业失败和不良的人际关系等(Konu, Lintonen, & Rimpelä, 2002),以及家庭结构松散、父母关系欠佳和严重的家庭矛盾等来自家庭环境的压力性生活事件,都是大学生产生不幸福感觉的预期因素(Rask, Astedt-Kurki, Paavilainen, & Laippala, 2003)。那么性格优势水平对大学生主观幸福感的影响是否会因其经历不同的压力性生活事件而不同?根据“压力易损假说”,当风险达到一定程度时,积极因素可能会失去其对风险抵抗的能力(王建平,李董平,张卫,2010)。一项实证研究为此提供支持,在较大的压力性生活事件下,高情绪智力不能保护青少年维持较为稳定的积极应对,减少他们的消极应对(傅俏俏,叶宝娟,温忠麟,2012)。换言之,压力性事件削弱了情绪智力对维持积极应对的影响。根据“压力易损说”,对于较高压力性生活事件的个体来说,性格优势对其主观幸福感的影响会减弱。但是根据“资源保护模型”则有不同的结果,Hobfoll (1989)认为,人们会努力地获得、保护和建立资源,使用其他资源来补救此资源的损失,如发展个体特征等,也就是说无论个体面临的风险程度如何,都不会影响资源因素对社会适应的有利影响。这一观点得到了实证研究的支持,研究表明,当个体在承受或大或小的压力性生活事件时,个体会通过发展自我效能感或领悟社会支持等积极特质来弥补资源的损失,以达到对自尊水平的保护(袁珍雪等,2016)。根据资源保护模型,高压力性生活事件不会影响性格优势对主观幸福感的促进作用。据此,本研究提出假设 H2:生活应激事件会负向调节性格优势水平与大学生幸福感之间的关系,进一步探讨压力性生活事件与性格优势水平、大学生主观幸福感之间的关系,为提高大学生心理健康提供有效的理论参考。

一般认为,具有较高性格优势的个体往往能够更积极地应对生活中的挑战,从而体验到更高的幸福感,而压力性生活事件,如学业压力、人际关系问题等,可能会对个体的心理状态产生负面影响,降低其幸福感。了解性格优势与压力性生活事件如何共同影响大学生的幸福感,对于大学生和教育机构来说都具有重要意义。学生个体可以有意识地培养和强化自身的性格优势,提高心理韧性,高校和教育机构可以开发有效的干预措施,提供社会支持和压力管理训练,进而帮助个体更好地应对压力,引起自我思考,促进心理健康和社会适应能力,提高幸福感。综上所述,性格优势与压力性生活事件在大学生的幸福感形成过程中起着复杂而重要的角色。通过进一步的研究和实践,我们可以更好地理解这些因素如何相互作用,并为大学生提供更有针对性的支持和干预。

2. 方法

2.1. 样本

在广东某高校采用方便取样的方法选取大学生,通过纸质问卷进行调查。本次调查共回收问卷 540

份, 在问卷整理和统计过程中剔除无效问卷后, 回收有效问卷 537 份(99.4%), 并对问卷中的 94 项缺失值进行了众数处理。

2.2. 方法

2.2.1. 性格优势问卷(CSS)

采用美国积极心理学创始人之一 Seligman 的 VIA-IS 工具的简式“大学生性格优势水平量表”(SCSS) (Park et al., 2004), 包括 6 大美德维度和 24 项性格优势水平指标, 其中: 智慧美德(5 项)、勇敢美德(4 项)、人性美德(3 项)、正义美德(3 项)节制美德(4 项)、超越美德(5 项), 按照 Liket1~5 级标准计分, 1 完全不像我, 5 完全像我。经信度检验, 该量表克隆巴哈 Cronbach's Alpha 信度系数为 0.87 (item = 24), 信度较高。

2.2.2. 青少年生活事件量表(ASLEC)

采用刘贤臣等人编制的青少年自评生活事件量表(Adolescent Self-Rating Life Events Checklist, ASLEC) (刘贤臣等, 1997)。该量表旨在测量青少年最近 6 个月引起其心理应激的负性生活事件及其应激强度, 包括人际关系、学习压力、受惩罚、亲友与财产丧失、健康与适应问题及其他六个维度, 26 个项目。若未发生的事件则记为 0。若发生过的事件根据事件影响程度采用 5 点计分法, 1 无影响, 5 极重度影响。经信度检验, 该量表克隆巴哈 Cronbach's Alpha 信度系数为 0.90 (item = 26), 信度较高。

2.2.3. 主观幸福感量表(WHO (Five) Well-Being Index)

采用世界卫生组织于 1998 年编制的主观幸福感量表 WHO (Five) Well-Being Index (1998 version) (Topp, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015), 该量表由 5 个简单的非入侵性问题组成, 按照 Liket 0~5 级标准计分, 0 没有发生过, 5 一直这样。旨在了解被试的主观幸福感, 并已成功应用于广泛的研究领域。本研究该量表克隆巴哈 Cronbach's Alpha 信度系数为 0.94 (item = 5), 信度较高。

2.3. 统计处理

采用统一的指导语, 由研究者本人组织大学生进行施测。测试前先说明问卷的保密性、注意事项以及填写方法, 在理解后作答, 填写完毕后当场收回问卷, 并致谢。整个测试过程大致需要 20 分钟。剔除无效问卷, 录入有效数据, 然后用 SPSS26 进行数据的处理与分析。统计分析方法主要包括相关分析、分层回归分析和使用 PROCESS 程序进行调节效应检验, 本研究以 $p < 0.01$ 作为差异显著性标准。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差

用 Harman 单因素检验进行共同方法偏差的检验。结果显示, 特征值大于 1 的因子有 13 个, 第一个因子解释的变异量为 19.00%, 小于 40%的临界值, 说明共同方法偏差不明显。

3.2. 各变量描述统计及相关分析

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis between variables

表 1. 各变量之间描述统计和相关性分析

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. 性格优势水平	3.43	0.44	1		
2. 幸福感	39.23	27.44	0.52**	1	
3. 压力性生活事件	11.20	5.72	-0.17**	-0.18**	1

对性格优势水平、大学生幸福感和压力性生活事件进行皮尔逊相关分析, 结果, 如表 1 显示, 性格优势水平与幸福感呈显著正相关, 压力性生活事件分别与性格优势水平、幸福感呈显著负相关。

3.3. 压力性生活事件的调节效应检验

Table 2. Hierarchical regression analysis results of regulatory effects

表 2. 调节效应层次回归分析结果

变量	大学生幸福感					
	模型 1		模型 2		模型 3	
	β	t	β	t	β	t
性别	-0.06	-1.11	-0.02	-0.40	-0.01	-0.28
年级	-0.01	-0.15	-0.06	-1.27	-0.05	-1.23
专业	0.11*	1.99	0.08	1.86	0.09*	2.11
成绩	-0.03	-0.54	-0.04	-0.90	-0.05	-1.10
是否有兄弟姐妹	-0.00	-0.09	-0.01	-0.30	-0.00	-0.07
家庭收入	0.06	1.21	0.02	0.47	0.02	0.39
性格优势水平			0.557***	13.04	0.560***	13.20
压力性生活事件			-0.08	-1.77	-0.08	-1.86
性格优势水平 × 压力性生活事件					-0.11*	-2.54
R 方	0.02		0.34		0.35	
调整 R 方	0.01		0.33		0.34	
F	1.30		91.933***		6.45*	

注: *** $p < 0.001$, * $p < 0.05$ 。

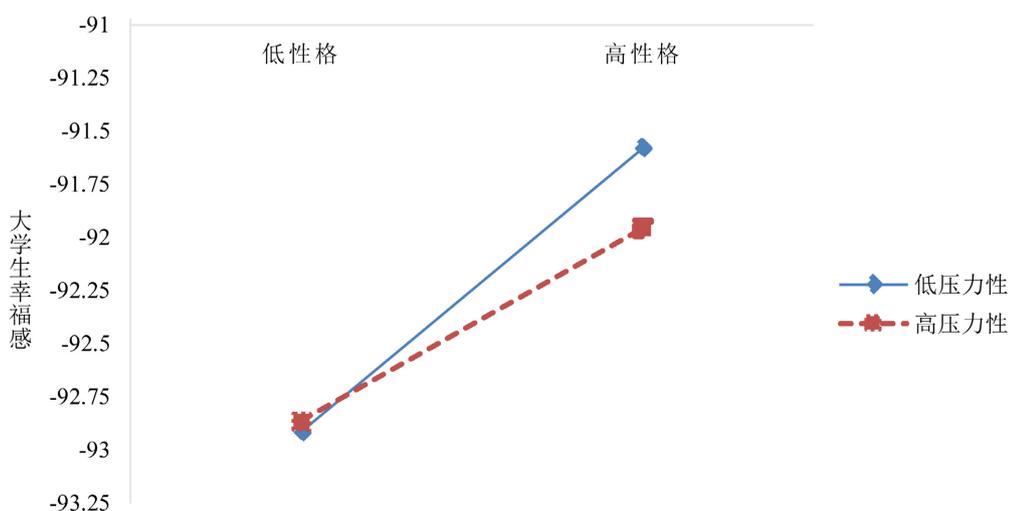


Figure 1. Regulatory effect of stressful life events

图 1. 压力性生活事件调节效应图

由表 2 模型 2 所示, 在控制性别、年级、专业、成绩、是否有兄弟姐妹和家庭收入后, 性格优势水平对大学生主观幸福感有显著正向影响($\beta = 0.557, p < 0.001$)。为进一步检验压力性生活事件的调节作用,

对性格优势水平和压力性生活事件进行标准化处理,并构建两者交互项,通过层次回归将性格优势水平水平和压力性生活事件的交互项纳入回归方程,由表 2 模型 3 所示,对上述协变量进行控制后,性格优势水平对主观幸福感仍存在显著正向影响($\beta = 0.560, p < 0.001$),而性格优势水平和压力性生活事件的交互项对大学生幸福感有显著负向影响($\beta = -0.11, p < 0.05$),即压力性生活事件负向调节了性格优势水平对大学生幸福感的积极作用。

将对压力性生活事件按照平均值加减一个标准差为基准,将被试分为高压力性组、低压力性组,对两组分别进行 Process 回归分析,图 1 显示,无论是压力性生活事件组还是低压力性生活事件组,斜率直线都呈上升趋势,说明随着性格优势水平的增强,大学生幸福感增强;两条直线的斜率中,高压力性生活事件组的斜率比低压力性生活事件组的斜率低(坡度更小),说明随着生活事件压力的增加,性格优势对大学生幸福感的正向影响在减弱,即与低压力性生活事件相比,高压力性生活事件更多地降低了性格优势对大学生幸福感的积极作用。

4. 讨论

本研究考察了性格优势水平与主观幸福感的关系,结果发现,性格优势水平能够显著正向预测主观幸福感,该结果支持了假设 H1。无论经历高压力性生活事件还是低压力性生活事件,性格优势水平对主观幸福感都要显著的促进作用,即个体的主观幸福感会随性格优势水平的增加而增加,由此可见,性格优势水平是压力易损因子,在高压力性生活事件下对个体主观幸福感的促进作用有所减弱,该研究结果为“压力易损说”提供了实证支持。这与前人的研究结果一致(Azañedo et al., 2021; Huber et al., 2020; Peterson & Seligman, 2004)。性格优势是幸福感的基础,并导致更积极的情绪、成就和更好的人际关系(Peterson & Seligman, 2004),24 个性格优势水平中,希望、热情、感恩、好奇心和爱是和幸福最密切相关的五种性格优势(Buschor, Proyer, & Ruch, 2013; Hausler et al., 2017),而谦虚、创造力、对美和卓越的欣赏、判断力和对学习的热爱是与幸福感相关性最小的 1 五种性格优势(Park, Peterson, & Seligman, 2004)。因此,通过干预与幸福感密切相关的五个性格优势水平,包括增强希望、热情、感恩、好奇心和爱,可能能够有效促进大学生的主观幸福感。

表 1 显示,压力性事件与幸福感负相关,即压力性生活事件是主观幸福感的风险因素,这与以往的研究结果一致(何安明,张钰睿,惠秋平,2023;苏志强,张大均,王鑫强,2013)。图 1 表明,压力性事件调节了性格优势对大学生幸福感的影响,即与低压力性生活事件相比,高压力性生活事件更多地降低了性格优势对大学生幸福感的积极作用。压力易损假说认为风险到达一定水平时,保护性的因素可能会丧失其对抗风险因素的能力(袁珍雪等,2016)。李董平(2012)提出的“杯水车薪”模型为压力易损假说提供了支持,该模型认为风险因素对资源因素与社会适应之间的关系具有调节作用,即风险因素会削弱资源因素的有利影响(王焕贞,江琦,侯璐璐,2017)。此外,情绪的动态变化本质导致个体不能长期保持持续的积极情绪状态(李昱汝,张珊珊,李天路,李亚林,2022)。前人研究发现,较高情绪自旋带来的频繁情绪调节过程所产生的自我损耗会降低个体的积极情绪、提高消极情绪(Wang, Schneider, Schwartz, & Stone, 2020)。这可能与情绪调节策略也有关,随着压力性生活事件的增加,人们更有可能抑制积极情绪和负面情绪,该抑制策略与幸福感呈负相关(Newman & Nezlek, 2022)。

综上所述,性格优势既直接正向预测主观幸福感,又受到压力性生活事件的负向调节作用。本研究对提升大学生主观幸福感具有指导性作用,根据性格优势对主观幸福感的影响机制,关注大学生面临的学业压力,提供积极的人文关注,尽力为学生提供学业困难的解决方法,有效减少大学生压力性生活事件,进而促进个体的主观幸福感。

5. 不足与展望

本研究具有理论价值和实践意义,但由于条件有限,还具有许多不足之处。其一,该研究仅以一所学校内的学生为样本,样本数量较少,所得结论可能具有偶然性,无法涵盖所有大学生。因此,未来的研究尽可能选取更大样本量,研究结果更具说服力。其二,三者变量的数据都来源于问卷自评方式,形式单一,个体并不能准确地表达自身情况,存在社会赞许性效应的影响。另外,随社会发展,生活事件量表已不再涵盖现代大学生遇到的压力性事件。因此,未来的研究应致力于开发并选用更适用于现代大学生的测评方式,以获得更准确的、更符合现代大学生实际情况的数据。

综上所述,本研究启示我们,个体成长应注重培养良好的性格优势,提高自身压力应对水平,在遇到不同程度的应激事件时,学会运用自身性格优势,以积极的态度应对,能更有效地调节和改善心理健康状态。

基金项目

广东省哲学社会科学规划项目(GD22XJY25);广东省研究生教育创新计划项目(2022JGXM106)。

参考文献

- 艾春燕,杨钰立,王玲莉,张宛筑(2021).大学生性格优势与心理健康:积极应对方式的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(6), 936-940.
- 傅俏俏,叶宝娟,温忠麟(2012).压力性生活事件对青少年主观幸福感的影响机制. *心理发展与教育*, (5), 516-523.
- 何安明,张钰睿,惠秋平(2023).大学生感恩与社会幸福感的关系:手机冷落行为的中介作用和负性生活事件的调节作用. *心理发展与教育*, 39(4), 505-512.
- 李董平(2012). *多重生态学风险因素与青少年社会适应:风险建模与作用机制研究*. 博士学位论文,广州:华南师范大学.
- 李昱汝,张珊珊,李天路,李亚林(2022).日常负性生活事件、感知压力与情绪个体内可变性的关系——基于经验取样法的研究. *中国临床心理学杂志*, 30(6), 1408-1412.
- 刘萌萌,卢昭静,郑丹慧,严万森(2021).某医科高校大学生的幸福感及其与生活事件的关系. *贵州医科大学学报*, 46(3), 269-274.
- 刘贤臣,刘连启,杨杰,柴福勋,王爱祯,孙良民,赵贵芳,马登岱(1997).青少年生活事件量表的信度效度检验. *中国临床心理学杂志*, 5(1), 34-36.
- 刘怡婷,叶宝娟,杨强(2019).压力性生活事件对大学生学习倦怠的影响:链式中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 27(4), 782-784, 789.
- 马俊军,王贞贞(2018).压力性生活事件对大学生生活满意度的影响:链式多重中介模型. *中国临床心理学杂志*, 26(4), 796-799.
- 马雁思(2022). *高等教育水平分层视角下当代大学生心理健康状况研究*. 硕士学位论文,济南:山东大学.
- 苏志强,张大均,王鑫强(2013).高中生负性生活事件和主观幸福感:公正世界信念的中介作用分析. *中国特殊教育*, (3), 73-78.
- 王红,付明岩,吕寒冰,张莹(2022).高校180例心理咨询个案性格优势及其对心理健康的影响. *中国学校卫生*, 43(6), 834-838.
- 王焕贞,江琦,侯璐璐(2017).大学生性格优势对主观幸福感的影响:优势运用和压力性生活事件的作用. *心理发展与教育*, 33(1), 95-104.
- 王建平,李董平,张卫(2010).家庭经济困难与青少年社会适应的关系:应对效能的补偿、中介和调节效应. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (4), 22-32.
- 杨冠华,李晓燕,杜金英(2024).大学生就业压力现状及其相关影响因素的调查分析. *心理月刊*, 19(5), 220-222.
- 袁珍雪,吕潭向月,刘运佳,张明,张晶(2016).大学生自我效能感、自尊、领悟社会支持以及压力性生活事件的关系研究. *现代经济信息*, (4), 430-431, 433.
- 张如,张意(2020).新时代高校大学生幸福感提升路径研究. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 18(3), 64-66.

- Azañedo, C. M., Artola, T., Sastre, S., & Alvarado, J. M. (2021). Character Strengths Predict Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, and Psychopathological Symptoms, over and above Functional Social Support. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 661278. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661278>
- Buschor, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2013). Self- and Peer-Rated Character Strengths: How Do They Relate to Satisfaction with Life and Orientations to Happiness? *The Journal of Positive Psychology, 8*, 116-127. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.758305>
- Duan, W., Ho, S. M. Y., Tang, X., Li, T., & Zhang, Y. (2014). Character Strength-Based Intervention to Promote Satisfaction with Life in the Chinese University Context. *Journal of Happiness Studies, 15*, 1347-1361. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9479-y>
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing Relational Aspects of Character Strengths with Subjective and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology, 8*, Article 1159. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01159>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist, 44*, 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>
- Huber, A., Strecker, C., Kachel, T., Höge, T., & Höfer, S. (2020). Character Strengths Profiles in Medical Professionals and Their Impact on Well-Being. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 566728. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566728>
- Konu, A. I., Lintonen, T. P., & Rimpelä, M. K. (2002). Factors Associated with Schoolchildren's General Subjective Well-Being. *Health Education Research, 17*, 155-165. <https://doi.org/10.1093/her/17.2.155>
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character Strengths and Well-Being across the Life Span: Data from a Representative Sample of German-Speaking Adults Living in Switzerland. *Frontiers in Psychology, 5*, Article 1253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01253>
- Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2022). The Influence of Daily Events on Emotion Regulation and Well-Being in Daily Life. *Personality and Social Psychology Bulletin, 48*, 19-33. <https://doi.org/10.1177/0146167220980882>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification (Vol. 1)*. Oxford University Press.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 17*, 129-138. <https://doi.org/10.1046/j.1471-6712.2003.00118.x>
- Spence, R., Kagan, L., Nunn, S., Bailey-Rodriguez, D., Fisher, H. L., Hosang, G. M. et al. (2022). Life Events, Depression and Supportive Relationships Affect Academic Achievement in University Students. *Journal of American College Health, 70*, 1931-1935. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841776>
- Tay, L., & Kuykendall, L. (2013). Promoting Happiness: The Malleability of Individual and Societal Subjective Wellbeing. *International Journal of Psychology, 48*, 159-176. <https://doi.org/10.1080/00207594.2013.779379>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84*, 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Wang, D., Schneider, S., Schwartz, J. E., & Stone, A. A. (2020). Heightened Stress in Employed Individuals Is Linked to Altered Variability and Inertia in Emotions. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 1152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01152>
- Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness Is a Personal(ity) Thing: The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample. *Psychological Science, 19*, 205-210. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x>