

心理丰富性问卷在沿边地区应用型高校大学生中的信效度分析

杨益昌¹, 郭 君¹, 杨 翠¹, 瞿艳明², 邓德凡³

¹滇西应用技术大学珠宝学院, 云南 腾冲

²云南省腾冲市教育体育局, 云南 腾冲

³云南省腾冲市科学技术协会, 云南 腾冲

收稿日期: 2026年7月30日; 录用日期: 2026年9月3日; 发布日期: 2026年9月17日

摘 要

目的: 检验中文短版心理丰富性问卷在沿边地区应用型高校大学生群体中的信效度。方法: 以西南某省两所沿边地区应用型高校1027名大学生为研究对象, 以认知灵活性问卷作为效标工具, 幸福倾向量表的意义分量表和快乐分量表为聚合-区分度工具。对数据进行项目分析、探索性因子分析、效标效度分析、聚合-区分效度分析和信度分析, 4周后选取100名被试重测。结果: 项目分析显示, 中文短版心理丰富性问卷具有良好的鉴别力; 因子分析结果支持短版心理丰富性问卷的单因素结构, 量表的Cronbach's α 系数为0.94, 分半信度为0.91, 4周后重测信度为0.80; 中文短版心理丰富性问卷与认知灵活性问卷呈显著正相关, 与快乐、意义分量表呈中等程度显著正相关。结论: 中文短版心理丰富性问卷在沿边地区应用型高校大学生群体中具有稳定的单因子结构和良好的信效度, 可作为评估该地区大学生心理丰富性的有效工具。

关键词

心理丰富性问卷, 沿边地区应用型高校, 信度, 效度

Reliability and Validity of the Psychological Richness Questionnaire in Application Oriented College Students in Border Areas

Yichang Yang¹, Jun Guo¹, Cui Yang¹, Yanming Qu², Defan Deng³

¹School of Jewelry, West Yunnan University of Applied Sciences, Tengchong Yunnan

²Bureau of Education and Sports of Tengchong City, Yunnan Province, Tengchong Yunnan

³Association for Science and Technology of Tengchong City, Yunnan Province, Tengchong Yunnan

Received: July 30, 2026; accepted: September 3, 2026; published: September 17, 2026

文章引用: 杨益昌, 郭君, 杨翠, 瞿艳明, 邓德凡(2026). 心理丰富性问卷在沿边地区应用型高校大学生中的信效度分析. 心理学进展, 16(9), 188-195. DOI: 10.12677/ap.2026.169443

Abstract

Objective: To test the reliability and validity of the Chinese short version psychological richness questionnaire in the Application-oriented College Students in the border areas. **Methods:** 1027 college students from two application-oriented universities along the border in a southwest province were selected as the research objects. The cognitive flexibility questionnaire was used as the criterion tool, and the meaning subscale and happiness subscale of the happiness tendency scale were used as the aggregation discrimination tools. The data were analyzed by item analysis, exploratory factor analysis, criterion validity analysis, aggregation discrimination validity analysis and reliability analysis. After 4 weeks, 100 subjects were selected to retest. **Results:** the item analysis showed that the Chinese short version psychological richness questionnaire had good discrimination; the Cronbach's α coefficient was 0.94, the split half reliability was 0.91, and the test-retest reliability was 0.80 after 4 weeks; the Chinese short version of the psychological richness questionnaire was significantly positively correlated with the cognitive flexibility questionnaire, and moderately significantly positively correlated with the happiness and meaning subscale. **Conclusion:** The Chinese short version psychological richness questionnaire has a stable single factor structure and good reliability and validity in the application-oriented college students in the border areas, and can be used as an effective tool to evaluate the psychological richness of college students in this area.

Keywords

Psychological Richness Questionnaire, Application-Oriented Colleges in Border Regions, Reliability, Validity

Copyright © 2026 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

幸福是人类永恒的追求，也是积极心理学研究的核心议题之一。自积极心理学兴起以来，关于幸福的研究主要沿着两条理论路径展开：一是源于享乐主义的快乐幸福取向(hedonic well-being)，二是源于实现主义的意义幸福取向(eudaimonic well-being)。快乐幸福取向将幸福定义为获得快乐和避免痛苦，认为生活的终极目标就是体验最大化的快乐。意义幸福取向则强调幸福不仅在于快乐体验，更在于实现人的潜能、追求生命的意义和价值(Ryan & Deci, 2001)。这两种范式共同构成了传统幸福研究的二元框架，分别对应“快乐的生活”和“有意义的生活”，并在过去数十年间积累了丰富的研究成果。然而，近年来研究者逐渐意识到，这种二元框架可能无法涵盖人类幸福体验的全部样貌。

Oishi 等人在一系列跨文化研究中发现，世界上有许多人由于客观条件限制(如战争、贫困、经济萧条)而难以实现传统意义上的快乐或意义生活，但他们仍然将自己的生活评价为幸福的。例如，生活在塞拉利昂内战期间的人们很难真正享受生活和自我实现，却依然报告较高的幸福水平。这一现象促使研究者提出了第三种幸福形式 - 心理丰富性(psychological richness)。

心理丰富性的生活被定义为由“有趣、充满视角转变的经历”所构成的生活。这种生活的核心特征包括：其一，经历的新奇性和复杂性 - 个体不断接触新颖、多变、具有挑战性的事件和情境；其二，认知视角的转变 - 个体能够从不同角度看待世界、理解他人，经历认知框架的更新与拓展；其三，丰富而强

烈的情感体验—个体的情感生活层次丰富、复杂多元,既有积极情绪也有深刻的审美体验和沉思(Besser & Oishi, 2020)。

为了测量这一新的幸福构念, Oishi 等人首先编制了 17 题的心理丰富性问卷, 实证研究表明, 17 题心理丰富性量表具备一定的信效度, 可以有效衡量心理丰富性。与此同时, 他们还在这个基础上开发了心理丰富性的短版问卷, 与长版相比, 减少了其中五道题, 也是单因素结构。在美国、印度和中国样本中, 12 题量表的 Cronbach's α 系数分别为 0.93、0.91 和 0.93, 并且在中国样本中的重测信度为 0.79, 以及具有良好的聚合—区分效度, 是评估中国被试心理丰富性的适宜工具(Oishi et al., 2019; 王亚静等, 2022a)。

近年来, 心理丰富性问卷的跨文化验证研究不断深入。Mauro 等人于 2025 年在 418 名意大利被试中验证了问卷的单因素结构, 并发现心理丰富性与正念(mindfulness)、自我同情(self-compassion)呈显著正相关, 与认知融合(cognitive fusion)和焦虑呈显著负相关(Mauro et al., 2025)。

王亚静等人首次将 12 题心理丰富性问卷引入中国大学生群体, 以 209 名中心城市一流大学的大学生为样本进行检验。研究结果显示, 量表为单因素结构, 方差解释率为 55.90%, Cronbach's α 系数为 0.93, 六周重测信度为 0.79, 并具有良好的聚合—区分效度——心理丰富性与生活满意度($r=0.42$)、积极情绪($r=0.43$)、存在意义($r=0.39$)、寻找意义($r=0.30$)和创新自我效能($r=0.51$)均呈中等程度正相关(王亚静等, 2022a)。

根据 Oishi 等人的研究, 社会阶层、居住地规模与心理丰富性呈正相关——社会阶层越高、居住地规模越大, 个体的心理丰富性越高(Oishi et al., 2019, 2020), 这可能是因为当个体拥有较高的社会经济地位时, 个体拥有更多的社会资源和金钱, 进而可以支持个体从事心理丰富的经历; 当个体居住在大城市中, 相比小城镇, 有更多的途径和机会经历新奇、有趣的事物, 从而体验到更多的心理丰富性(王亚静等, 2022b)。然而, 沿边地区也蕴藏着独特的心理丰富性资源, 多元的民族文化(如彝族火把节、傣族泼水节、佤族木鼓节、傈僳族刀杆节)、丰富的自然景观(火山、温泉、溶洞、峡谷)、独特的民间艺术(如民族歌舞、史诗说唱、传统手工艺)等等可能提供了不同于中心城市学生的心理丰富性来源。为了证实短版心理丰富性问卷在沿边地区应用型高校大学生群体中的适用性, 对其开展信效度分析。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

采用方便抽样法, 选取西南某省沿边地区两所地方应用型高校的大学生进行问卷调查。两所高校均以培养应用型人才为主, 办学定位突出实践导向, 注重产教融合、校企合作及开放衔接, 主要生源为省内农村地区学生, 优势学科多集中于文旅康养等与地方产业发展密切结合的领域。共发放问卷 1200 份, 剔除无效问卷后, 回收有效问卷 1027 份, 有效率为 85.6%。其中, 农村生源 787 人(76.6%), 城市生源 240 人(23.4%); 家庭月收入在 3000 元以下者 332 人(32.3%), 3000~6000 元者 680 人(66.2%), 6000 元以上者 15 人(1.5%); 汉族学生 677 人(65.9%), 少数民族学生 350 人(34.1%); 男生 434 人(42.3%), 女生 593 人(57.7%); 年龄范围为 19~23 岁, 平均年龄 20.38 ± 1.48 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 心理丰富性问卷

采用 Oishi 等人(2019)编制, 王亚静等人(2022a)汉化的中文版 12 题心理丰富性问卷。该问卷包含 12 个条目, 如“我有过很多有趣的经历”, 问卷采用 Likert 7 点计分(1 = “完全不同意”, 7 = “完全同意”)。得分越高, 表示个体的心理丰富性水平越高。

2.2.2. 效标工具

采用 Martin & Rubin (1995)编制的单维结构认知灵活性问卷共 12 题，5 点计分，得分越高认知灵活性越强，本研究中 Cronbach’s α 为 0.84。

2.2.3. 聚合 - 区分度测量工具

采用 Peterson, Park 和 Seligman (2005)编制，石霞飞等人(2015) 修订的幸福倾向量表(Orientations to Happiness Scale)，对被试的幸福倾向进行测量，该量表分为“快乐”(6 题)和“有意义”(6 题)分量表，7 点计分，得分越高代表某种幸福种类的倾向越强。本研究中两个分量表 Cronbach’s α 分别为 0.70 和 0.74。

2.3. 数据处理

采用 SPSS20.0 和 Jasp0.97.1 进行数据处理与分析。

3. 结果

3.1. 项目分析

采用 27%高低分组法，将样本按总分从高到低排序，高分组 319 人，低分组 289 人。比较高低分组在各条目上的均值差异，所有条目的组间差异均有统计学意义($p < 0.001$)，且效应量 Cohen’s d 为 5.288，表明中文短版心理丰富性问卷所有题目具有良好的鉴别力。各题目与剔除该题后总分的相关系数介于 0.725~0.865 之间($p < 0.001$)，表明各题目与总量表同质性高，均为量表的有效组成部分，因此保留全部 12 个题项。具体结果见表 1。

Table 1. Item analysis and exploratory factor analysis of Chinese short version psychological richness questionnaire
表 1. 中文短版心理丰富性问卷项目分析及探索性因素分析

项目	决断值 (CR)	p 值 (CR)	与量表总 分的相关	p 值(与量表总 分的相关)	因子载 荷系数	共同度(公 因子方差)
1) 我的心理生活是丰富的	29.577**	0.000	0.725**	0.000	0.690	0.476
2) 我的生活经历是丰富的	38.807**	0.000	0.829**	0.000	0.804	0.647
3) 我的情感生活是丰富的	29.214**	0.000	0.730**	0.000	0.685	0.469
4) 我有过很多有趣的经历	40.770**	0.000	0.865**	0.000	0.869	0.755
5) 我有过很多新奇的经历	42.038**	0.000	0.857**	0.000	0.862	0.743
6) 我的生活充满了独一无二、非 比寻常的经历	38.179**	0.000	0.827**	0.000	0.816	0.666
7) 我的生活有很多刻骨铭心的 时刻	36.839**	0.000	0.787**	0.000	0.766	0.586
8) 我从旅游和文艺活动(或其他 活动)等亲身经历中获得全方位 的情感体验	36.478**	0.000	0.788**	0.000	0.761	0.580
9) 我有很多自己的人生故事可 以给别人讲	34.581**	0.000	0.783**	0.000	0.752	0.565
10) 在回顾我的一生时，我应该 会说“我度过了有趣的一生”	41.432**	0.000	0.835**	0.000	0.820	0.672

续表

11) 在回顾我的一生时, 我应该会说“我看过了很多也学会了 很多”	33.074**	0.000	0.809**	0.000	0.794	0.630
12) 我的人生如果改编成小说或 电影会很精彩	36.513**	0.000	0.791**	0.000	0.760	0.577

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

3.2. 探索性因子分析

对中文短版心理丰富性问卷进行探索性因子分析前的适宜性检验, 结果显示, KMO 值为 0.958, Bartlett 球形检验近似卡方值为 9526.893 ($df = 66$, $p < 0.001$), 说明该问卷适合进一步进行因子分析。接着采用主成分分析法, 共抽取 1 个特征根大于 1 的因子, 其特征值为 7.732, 累积方差解释率为 61.43%。

3.3. 聚合 - 区分效度

用幸福倾向量表的意义和快乐分量表作为中文短版心理丰富性问卷的聚合 - 区分度检验问卷, 表 2 显示, 中文短版心理丰富性问卷与意义分量表($r = 0.568$, $p < 0.001$)和快乐分量表($r = 0.338$, $p < 0.001$)呈显著中等强度正相关。表明心理丰富性作为一种新的幸福形式, 与实现主义及享乐主义幸福倾向有相似的地方, 但又区别于二者独立存在。

Table 2. Relevant results of the short Chinese version of the psychological enrichment questionnaire and the meaning and happiness subscale

表 2. 中文短版心理丰富问卷与意义、快乐分量表的相关结果

相关变量	与心理丰富性相关系数 r	p 值
意义	0.568	<0.001
快乐	0.338	<0.001

3.4. 效标关联效度

使用认知灵活性问卷作为中文短版心理丰富性问卷的效标问卷。结果如表 3 所示, 中文短版心理丰富问卷与认知灵活性问卷呈中等程度显著正相关($r = 0.564$, $p < 0.001$)。

Table 3. Relevant results of the Chinese short version psychological richness questionnaire and cognitive flexibility questionnaire

表 3. 中文短版心理丰富性问卷与认知灵活性问卷的相关结果

效标变量	与心理丰富性相关系数 r	p 值
认知灵活性	0.564	<0.001

3.5. 信度

中文短版心理丰富性问卷 Cronbach's α 系数为 0.949, 分半信度(Spearman-Brown 系数)为 0.918, 间隔 4 周后对 100 名大学生重测, 重测信度为 0.80, 说明该问卷具有较好的内部一致性和跨时间稳定性。

4. 讨论

本研究以沿边地区应用型高校大学生为对象,检验了中文短版心理丰富性问卷的信效度。从项目分析结果看,所有题目的高低分组差异都达到了显著水平,决断值在 29.2 到 42 之间,这可能与样本量较大(1027 人)以及沿边地区应用型高校学生生活经历的多样性和学习性质的开放性、多样性与实践性更强有关。结合王亚静等人(2022a)之前在中国中心城市大学生样本中的发现,进一步说明该问卷具有良好的鉴别力。校正后的项目-总分相关均超过 0.7,表明各题项与问卷总体的同质性很高,说明中文短版心理丰富性问卷在沿边地区应用型高校大学生群体中具有优良的项目质量。探索性因子分析提取了一个特征根大于 1 的因子,累积方差解释率达到 61.43%,各题项的因子载荷在 0.72 到 0.87 之间,与 Oishi 等人(2019)在美国样本(约 60%)和印度样本(约 58%)以及王亚静等人(2022a)在中国大学生样本(55.90%)中的研究结果类似,说明中文短版心理丰富性问卷的单因素结构在沿边地区应用型高校学生群体中也是稳定的。按照 Hair 等人(2010)提出的标准,社会科学研究中因子解释方差达到 50%以上就可以认为结构效度良好,本研究的 61.43%甚至略高于以往的一些报告。

本研究的样本来自沿边地区应用型高校,学生中农村生源占 76.6%,家庭经济水平普遍不高,但中文短版心理丰富性问卷仍然保持了良好的结构效度,这提示心理丰富性这一幸福构念可能具有跨群体、跨文化的普适性(Oishi et al., 2020)。值得强调的是,本研究样本中发现了较高的方差解释率,可能源于沿边地区应用型高校学生群体具有丰富多彩的学习、生活经历或更开放多元的环境。心理丰富性的生活不一定需要丰裕的物质条件,通过旅行、文学、艺术活动低成本甚至玩手机等零成本虚拟体验,个体同样可以获得心理丰富性。沿边地区独特多样的自然景观、多元的民族文化和丰富的艺术形式,加上应用型高校的产教融合,开放衔接,实践偏向的培养机制可能为学生提供了不同于中心城市学生的心理丰富性来源。参与这些具有区域特色的活动,本身就可能带来新奇性、复杂性和视角转变的体验,激发较为强烈的情绪体验,从而增强心理丰富性感受。从跨文化心理学视角结合本研究结果来看,幸福感在不同文化背景中具有相似性,但其表现形式也可能有所差异。

根据 Oishi 等人提出的幸福三元框架,心理丰富性应与快乐、意义既相关联又相区分。本研究结果表明,中文短版心理丰富性问卷与意义分量和快乐分量表呈中等强度显著正相关,表明该问卷具有良好的聚合-区分度。心理丰富性与意义分量的相关($r = 0.568, p < 0.001$)与王亚静等人(2022a)在中国中心城市大学生样本中的研究结果($r = 0.39, p < 0.01$)相比相关系数更高,略高于 Oishi 等人在美国样本中的报告(Oishi et al., 2019; $r = 0.53$)。本研究中,心理丰富性与意义的相关强度高于与快乐的相关,提示心理丰富性与意义幸福可能存在更为紧密的内在联系。从理论上讲,心理丰富性强调“视角转变”和“有趣经历”,而意义幸福则强调生活的目的性、连贯性和重要性。沿边地区应用型高校学生面临独特的环境生态和多元生活经历以及学校突出开放衔接、应用型、实践性的办学性质可能使得“丰富的经历”与“有意义的生活”产生更深度的联结:当个体在特殊的办学体制环境体验中积累丰富的人生故事时,这些经历更容易被整合为连贯的生命叙事,从而增强对生命意义的感知。中文短版心理丰富性问卷与快乐分量表呈中等程度显著正相关($r = 0.338, p < 0.001$),与王亚静等人(2022a)报告的 $r = 0.43$ 及 Oishi 等人(2019)报告的 $r = 0.52$ 相比略低。本研究中,农村生源占比大,家庭经济收入普遍偏低,他们获取快乐体验的途径可能受到客观条件限制,而心理丰富性则可以通过低成本途径获得,因此两者的联结相对较弱。心理丰富性生活可作为快乐缺失情况下的替代幸福形式(Oishi & Westgate, 2022)。

本研究中,心理丰富性与意义、快乐的相关强度为中等强度正相关,表明三个构念具有良好的区分度。心理丰富性、快乐与意义在情感体验、客观价值及结果上存在差异:快乐追求积极情感,避免消极情感;意义追求目的,将消极情感作为幸福的一部分;而心理丰富性追求丰富而强烈的情感,积极情感

并非必须；快乐追求享乐和需求满足；意义追求自我实现和客观价值；心理丰富性追求有趣和充满视角转换，经历不一定具备客观价值；快乐追求个人满足，意义追求社会贡献，而心理丰富性强调智慧(王亚静等, 2022b)的形成。

意大利学者 Mauro 等人(2025)的研究证实,心理丰富性量表在跨文化样本中保持了良好的区分效度,与正念、自我同情呈正相关,但与焦虑、认知融合呈负相关(Mauro et al., 2025),其相关模式与快乐和意义有明显差异,表明心理丰富性可作为独立幸福构念存在。

效标关联效度检验结果显示,心理丰富性与认知灵活性呈显著正相关($r=0.564, p<0.001$),相关系数处于中等水平,表明认知灵活性问卷可作为中文短版心理丰富性问卷的效标工具。认知灵活性是指根据不断变化的环境需求或新信息调整行为和思维的能力,使个体能够转换观点、创造性思维和解决新问题(Diamond, 2013)。Oishi 等人将“视角转变”视为心理丰富性生活的核心特征之一,而认知灵活性恰恰是实现视角转变的心理基础。从理论上讲,心理丰富性高的个体更容易接受新颖、开放、复杂的经历,并从中获得认知框架的更新与拓展;反过来,丰富的经历也促进了认知灵活性的发展,两者之间可能存在双向促进的关系。本研究中的相关系数与 Mauro 等人(2025)在意大利样本中报告的心理丰富性与认知灵活性的关联模式一致,表明心理丰富性与认知灵活性的正向关联具有跨样本的稳定性。心理丰富性与认知融合呈显著负相关,心理丰富性高的个体思维更灵活、更少陷入认知固着状态(Mauro et al., 2025)。从心理测量学角度看,相关系数在 0.50~0.60 之间,既表明中文短版心理丰富性问卷与认知灵活性问卷存在理论预期的紧密关联,又说明两者并非完全重叠的构念,支持心理丰富性的独立性。

中文短版心理丰富性问卷的 Cronbach's α 系数为 0.949,分半信度为 0.918,重测信度为 0.80,表明其具有良好的内部一致性,且有较好的跨时间测量稳定性,这一结果与王亚静等人(2022a)报告的六周重测信度 0.79 接近,说明沿边地区应用型高校大学生群体对心理丰富性的自我判断与内地传统高校大学生具有一致性。我国心理学工作者运用国外的幸福感测量工具对中国人的幸福感进行了十多年的研究,取得了大量的成果,发现了很多中西方共同的幸福感规律。然而,通过幸福感特征的中西比较,我们也明显看出,中国人的幸福感存在很多不同于西方的特征。

不同文化背景下,人们对什么是好生活的描述不同,对幸福的定义也不同(Oishi et al., 2013),而对于中国人心理丰富性独特性的研究就需要开发和借助更加本土化的幸福感测量工具(Oishi & Westgate, 2022)。

当前心理丰富性的本土研究还存在诸多不足,比如对量表的本土化开发和应用还处在起步探索阶段,缺乏适配本土情境的测量工具,比如在边地民族文化、地域环境、经济发展水平、教育资源等对心理丰富性的关系研究不足等。

本研究也还存在着一些局限,比如采用方便抽样,从研究者易于接触的院系、年级或班级抽取被试,可能导致样本在某些人口学变量上过度集中,难以真实反映总体的内部异质性,从而产生潜在的样本结构偏差;又如方便抽样往往依赖自愿参与,参与者在心理健康素养、对问卷主题的兴趣、配合度等方面可能与总体存在系统差异与自我选择偏差等。

未来研究可对中文短版心理丰富性问卷进行等值性检测,探索在沿边地区修订的可能性。还可进一步丰富并明细样本背景信息,扩大地域研究覆盖范围,将更多可能具有代表性的对象纳入,综合运用科学的抽样方法,避免可能存在的偏差。可探究更多影响心理丰富性的因素,比如测量学生参与民族文化活动的频率,短期户外活动次数,参与企业实习实践深度等,以检验它们是否是心理丰富性的预测变量。

基金项目

2025 年度云南省教育厅科学研究基金一般项目:滇西边境地区学生心理富足幸福感知偏向的本土化

研究(项目编号: 2025J1107)。

参考文献

- 石霞飞, 王芳, 左世江(2015). 追求快乐还是追求意义? 青少年幸福倾向及其对学习行为的影响. *心理发展与教育*, 31(5), 586-593.
- 王亚静, 任孝鹏, 张力(2022a). 心理丰富性量表在中国大学生样本中信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 30(4), 936-939.
- 王亚静, 任孝鹏, 张力(2022b). 心理丰富性: 一种新的幸福感形式. *心理技术与应用*, 10(10), 631-640.
- Besser, L. L., & Oishi, S. (2020). The Psychologically Rich Life. *Philosophical Psychology*, 33, 1053-1071. <https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1778662>
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. et al. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Prentice Hall.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Mauro, F., Di Trani, M., & Simone, L. (2025). The Psychologically Rich Life Questionnaire: Italian Validation and Exploration of Its Relationships with Mindfulness, Self-Compassion, and Cognitive Fusion within the Health Psychology Framework. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1525300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1525300>
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning. *Psychological Review*, 129, 790-811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Oishi, S., Choi, H., Buttrick, N., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C. et al. (2019). The Psychologically Rich Life Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 81, 257-270. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.06.010>
- Oishi, S., Choi, H., Koo, M., Galinha, I., Ishii, K., Komiya, A. et al. (2020). Happiness, Meaning, and Psychological Richness. *Affective Science*, 1, 107-115. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00011-z>
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of Happiness across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 559-577. <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>