

Сюй Идань

Xu Yidan

магистр психологии,
выпускница аспирантуры факультета психологии
Санкт-Петербургского государственного университета

Master of Psychology,
PhD student, Psychology Department,
Saint Petersburg State University

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

PERSONAL CHARACTERISTICS OF CHINESE STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SUBJECTIVE WELL-BEING

Аннотация:

В статье представлены результаты эмпирического исследования личностных характеристик китайских студентов с высоким, средним и низким уровнем субъективного благополучия. Автором проанализированы сведения, полученные в ходе опроса, проведенного с участием 722 юношей и девушек 18–25 лет, обучающихся на разных факультетах в вузах КНР. Для сбора эмпирических данных использованы психодиагностические методики, известные в России и адаптированные в Китае. Математическая обработка выполнена посредством кластерного анализа методом *k*-средних и дисперсионного анализа (Analysis of Variance – ANOVA). По итогам последнего обнаружено, что показатели выраженности личностных характеристик у студентов отличаются в зависимости от уровня субъективного благополучия. В заключение сделан вывод, что у обучаемых с более высоким уровнем субъективного благополучия наблюдаются более высокие показатели личностных характеристик, которые входят в число составляющих личностного потенциала субъекта: самооффективность, диспозиционный оптимизм, жизнестойкость. Все компоненты жизнестойкости (резилентность, вовлеченность, контроль, принятие риска) значительно выше у студентов с более высоким уровнем субъективного благополучия.

Ключевые слова:

субъективное благополучие, личностный потенциал, жизнестойкость, диспозиционный оптимизм, самооффективность, китайские студенты, показатели резилентности, метод опроса.

Summary:

The paper presents the findings of an empirical study on personal characteristics of Chinese students with high, medium, and low subjective well-being. A survey involved 722 male and female majors aged 18-25 studying at Chinese universities. The Chinese version of the famous Russian psychodiagnostic techniques was employed to collect empirical data. They were mathematically processed by *k*-means clustering and dispersion analysis (Analysis of Variance – ANOVA). The results of ANOVA show that the severity of students' personal characteristics differs depending on the level of subjective well-being. The author concludes that students with a higher level of subjective well-being demonstrate higher rates of personal characteristics. These characteristics are a part of the personal potential of an actor: self-efficacy, dispositional optimism, hardiness. All components of hardiness (resilience, challenge, control, and commitment) are significantly higher in students with higher levels of subjective well-being compared to students with lower levels of subjective well-being.

Keywords:

subjective well-being, personal potential, hardiness, dispositional optimism, self-efficacy, Chinese students, resilience rates, survey method.

Проблема изучения субъективного благополучия (СБ) актуальна по ряду причин. Существует утверждение, что низкое субъективное благополучие может быть предвестником психических нарушений и опасных саморазрушительных действий человека [1]. В то же время по итогам исследований, проведенных С. Любомирски, Л. Кинг и Э. Динером (S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener) в 2005 г., можно заключить, что люди с высоким субъективным благополучием более здоровы и действуют эффективнее по сравнению с теми, кто находится в состоянии хронического стресса, депрессии или гнева [2].

Одна из приоритетных целей научных исследований в области психологии личности – выявление факторов, способствующих переживанию человеком субъективного благополучия. Данная категория в последние несколько лет изучается во взаимосвязи с различными личностными характеристиками. В работе К. Хейниц, Т. Лоренца и Д. Шульце (K. Heinitz, T. Lorenz, D. Schulze, 2018) показано, что наблюдается положительная корреляция между самооффективностью и субъективным благополучием [3]. По убеждению Л.В. Дробининой (2007), с повышением жизнестойкости у респондентов нарастает чувство субъективного благополучия [4]. Исследования Ю.Д. Черткова, О.С. Алексеева, А.Я. Фоминых (2016) свидетельствуют о том, что жизнестойкость демонстрирует достаточно тесную связь с удовлетворенностью жизнью [5].

В 2016 г. Ци Сяодун (Qi Xiaodong) проведен метаанализ, на основании которого установлено, что более оптимистичный человек имеет более высокий уровень удовлетворенности жизнью, более позитивное настроение, более позитивный эмоциональный опыт [6]. Исследователи О.И. Даниленко

и О.И. Юревич пришли к выводу о том, что у лиц с более высоким уровнем субъективного благополучия более выражены показатели жизнестойкости, оптимизма, «продуктивных» копинг-стратегий [7].

Теоретическое обоснование связи психологических характеристик с субъективным благополучием личности находит отражение в концепции личностного потенциала, разрабатываемой российским психологом Д.А. Леонтьевым. Личностный потенциал трактуется как потенциал саморегуляции, благодаря которому субъект способен успешно осуществлять деятельность в меняющихся условиях и сохранять психологическое благополучие даже при неблагоприятных обстоятельствах. Реализация потенциала обеспечивает переживание удовлетворенности жизнью и позитивного эмоционального настроя, что и составляет содержание субъективного благополучия личности.

Анализ ряда психологических конструктов позволил включить в число переменных, составляющих личностный потенциал, такие характеристики, как жизнестойкость, самооффективность, оптимизм, толерантность к неопределенности и др. Д.А. Леонтьев высказывает предположение о культурной инвариантности его структуры: «Хотя сравнительная роль отдельных составляющих личностного потенциала может различаться в разных культурах, в целом мы ожидаем обнаружить высокую степень их инвариантности, поскольку они связаны с универсальными структурами человеческой деятельности» [8]. Данные о связи ряда психологических характеристик из числа составляющих личностного потенциала с субъективным благополучием личности получены на выборках из разных стран, что подтверждает, на наш взгляд, предположение Д.А. Леонтьева. Наличие китайских версий методик, диагностирующих составляющие личностного потенциала, способствовало выполнению настоящего исследования на выборке китайских студентов.

Согласно нашей гипотезе, у китайских студентов с более высоким уровнем субъективного благополучия наблюдаются более высокие показатели личностных характеристик. Последние входят в число таких составляющих личностного потенциала субъекта, как жизнестойкость, самооффективность, диспозиционный оптимизм. В исследовании приняли участие всего 722 респондента (200 юношей и 522 девушки) 18–25 лет, в частности китайские студенты из вузов Пекина, Тяньцзиня, Наньнина и Шанхая. Для сбора эмпирических данных использован метод опроса. Применялись следующие психодиагностические методики:

1) «Индекс благополучия», «Индекс общего воздействия» А. Кэмпбелла и др. (Index of Well-Being, Index of General Affect, A. Campbell et al., 1976), адаптированная Яо Чуньшэн (Yao Chun sheng) в 1995 г.;

2) «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (Satisfaction with Life Scale – SWLS, E. Diener et al., 1985), адаптированная Сюй Юанли (Xu Yuanli) в 2008 г.;

3) «Опросник диспозиционного оптимизма» (Life Orientation Test – LOT) М.Ф. Шейера, Ч.С. Карвера (M.F. Scheier, Ch.S. Carver, 1985), адаптированный Лю Чжицзюнь, Чэнь Хуичан (Liu Zhijun, Chen Huichang) в 2007 г.;

4) «Шкала общей самооффективности» (Generalized Self-Efficacy Scale – GSES) Р. Шварцера, М. Ерусалема (R. Schwarzer, M. Jerusalem, 1996), адаптированная Ван Кайкан (Wang Caikang) в 2001 г.;

5) опросник «Шкала жизнестойкости для китайских взрослых» (Hardiness Scale for Chinese Adults), созданный Лу Гохуа (Lu Guohua) и Лян Баоен (Liang Baoyong) в 2008 г. на основе теста жизнестойкости С. Мадди.

Все методики, которые нашли применение в работе на китайской выборке, адаптированы в России и хорошо известны российским ученым, кроме опросника «Индекс благополучия», «Индекс общего воздействия» А. Кэмпбелла и др. (Index of Well-Being, Index of General Affect, A. Campbell et al., 1976). Данная методика чаще всего используется с целью измерения уровня субъективного благополучия, испытываемого в настоящее время. Она включает в себя девять пунктов, которые составляют две шкалы: «общее эмоциональное переживание жизни» и «общая удовлетворенность жизнью».

В ходе исследования проведен кластерный анализ полученных статистических данных посредством метода *k*-средних, а также дисперсионный анализ ANOVA. Для определения уровня СБ потребовались две методики. Каждая из них направлена на выявление выраженности разных аспектов СБ. Метод кластерного анализа позволил интегрировать показатели этих методик и выделить группы студентов с высоким (189 человек), средним (332) и низким (201) уровнем СБ. Для каждой из групп установлен средний показатель исследованных личностных характеристик: $M_{\text{выс.}}$, $M_{\text{ср.}}$ и $M_{\text{низ.}}$ соответственно. На основе дисперсионного анализа обнаружены расхождения в этих показателях, представленных в таблице 1.

Наряду с приведенными в таблице неодинаковыми результатами, характеризующими три группы студентов с высоким, средним и низким уровнем, нами определены показатели различий попарно между группами с разными уровнями СБ. Выяснилось, что практически по всем личностным характеристикам среднее значение показателей постепенно уменьшается – от группы с самым низким уровнем СБ к группе с более высоким уровнем СБ. Различия являются значимыми на уровне $p < 0,05$. Гипотеза о том, что у китайских студентов с более высоким уровнем субъективного благополучия наблюдаются более высокие показатели самооффективности, оптимизма и жизнестойкости как составляющих личностного потенциала субъекта, получила подтверждение.

Таблица 1 – Показатели личностных характеристик субъектов с разным уровнем субъективного благополучия

Личностная характеристика		Уровень субъективного благополучия			Значимость (р-уровень)
		высокий	средний	низкий	
Самоэффективность		3,22	2,69	2,33	,000
Оптимизм		21,06	20,91	20,19	,034
Жизнестойкость	Резилентность	19,61	16,86	15,15	,000
	Контроль	26,34	22,71	20,41	,000
	Вовлеченность	19,86	16,99	15,01	,000
	Принятие риска	22,87	19,41	17,46	,000
	Общий показатель	88,65	75,98	68,03	,000

Лица с более высоким уровнем СБ отличаются более высокими показателями по шкале самооффективности: $M_{\text{выс.}} = 3,22$; $M_{\text{ср.}} = 2,69$; $M_{\text{низ.}} = 2,33$ (уровень различия между группами $p < 0,05$). Согласно теории достижения цели, человек ставит для себя цели, результат их достижения приводит к благополучию. Критерии выбора цели и ее постановка влияют на субъективное благополучие. Неадекватная цель способна оказать на него негативное влияние. Уровень самооффективности проявляется в том, какую цель ставит перед собой субъект и какой уровень сложности задачи он выбирает [9]. Человек с высоким уровнем самооффективности верит в себя и свои способности. Уверенность, в свою очередь, ведет его к наилучшему показателю и успеху, что способствует росту уровня субъективного благополучия.

Итоги опроса представляются закономерными. Студенты с более высоким уровнем самооффективности ставят перед собой более адекватные цели, они активнее работают, верят в успех своей деятельности. Эта вера и позитивный результат работы проявляются в более высоком уровне субъективного благополучия. Полученные результаты согласуются с данными исследования Ю Цзею (Yu Jieyu, 2017), выполненного с участием китайских студентов, демонстрирующими сильную положительную корреляцию между самооффективностью и СБ [10]. Очевидны статистически значимые различия по параметру диспозиционного оптимизма. Его показатели у лиц с более высоким уровнем СБ выше, чем у лиц с более низким уровнем СБ: $M_{\text{выс.}} = 21,6$; $M_{\text{ср.}} = 20,91$; $M_{\text{низ.}} = 20,19$ (уровень различия – $p < 0,05$).

Соответствующие результаты не расходятся с данными о позитивной связи диспозиционного оптимизма и СБ, полученными рядом исследователей [11]. Для студентов вера в благоприятное будущее проявляется, в частности, в позитивных ожиданиях исхода трудных ситуаций, неизбежных в процессе обучения. Этим объясняется обнаруженная нами связь диспозиционного оптимизма и субъективного благополучия у студентов.

Опросник «Шкала жизнестойкости для китайских взрослых» (Hardiness Scale for Chinese Adults) создан в 2008 г. на основе теста жизнестойкости С. Мадди. В китайском опроснике наряду с тремя компонентами жизнестойкости (вовлеченностью, контролем, принятием риска), выявленными американским психологом, присутствует также компонент, обозначенный как резилентность. Эта характеристика особенно важна для понимания жизнестойкости в китайской культуре [12]. Резилентность определяется как установка на гибкое реагирование, что помогает быстро восстанавливаться после неудачи. Человек с развитым компонентом резилентности способен сохранить душевный подъем в неблагоприятных обстоятельствах, не отказываться от достижения цели перед лицом препятствий, доводить дело до конца.

На наш взгляд, вполне закономерно, что у студентов с более высоким уровнем СБ показатели резилентности выше, чем у молодых людей с более низким уровнем СБ: $M_{\text{выс.}} = 19,61$; $M_{\text{ср.}} = 16,89$; $M_{\text{низ.}} = 15,15$ (уровень различия – $p < 0,05$). Только студенты, которые не отказываются от значимых целей в случае трудностей и неудач, способны справляться с ними, переживать удовлетворенность жизнью и позитивные эмоции.

Существуют и очевидные различия между выборками с высоким, средним и низким уровнем СБ по шкале «Контроль»: $M_{\text{выс.}} = 26,34$; $M_{\text{ср.}} = 22,71$; $M_{\text{низ.}} = 20,41$ (уровень различия – $p < 0,05$). Высокая оценка по шкале «Контроль» свидетельствует о том, что человек сам выбирает свою деятельность и уверен в эффективности собственной активной позиции. Такая установка способствует более ответственному отношению к учебе. Можно предположить, что благодаря ей студент более успешен в учебной деятельности и, соответственно, в большей степени удовлетворен жизнью.

Различия при анализе данных теста жизнестойкости отражает показатель шкалы «Вовлеченность». У студентов с высоким уровнем СБ вовлеченность выше, чем у студентов со средним и низким уровнями СБ: $M_{\text{выс.}} = 19,86$; $M_{\text{ср.}} = 16,99$; $M_{\text{низ.}} = 15,01$ (уровень различия – $p < 0,05$). Высокий показатель рассматриваемой шкалы означает, что человек активен в жизни, хорошо мотивирован, испытывает положительные эмоции, повышающие его субъективное благополучие.

Студенты с высоким уровнем СБ получили также самую высокую оценку по шкале «Принятие риска» в сравнении со студентами, имеющими средний или низкий уровень СБ: $M_{\text{выс.}} = 22,87$; $M_{\text{ср.}} = 19,41$; $M_{\text{низ.}} = 17,46$ (уровень различия – $p < 0,05$). Наивысший результат – подтверждение того, что человек принимает вызов не как угрозу, а как дополнительные возможности, открывающиеся перед ним. Он черпает опыт из поражений и побуждает себя к непрерывному росту, саморазвитию. Полагаем, что более высокий уровень СБ создает у студента внутреннюю готовность получать новый опыт и учиться на собственных ошибках. Закономерно, что и общий показатель теста жизнестойкости, интегрирующий показатели по отдельным шкалам, неодинаков у студентов с разным уровнем СБ. Для лиц с более высоким уровнем СБ характерен более высокий общий показатель теста жизнестойкости, чем для молодых людей со средним или низким уровнем СБ: $M_{\text{выс.}} = 88,65$; $M_{\text{ср.}} = 75,98$; $M_{\text{низ.}} = 68,03$ (уровень различия – $p < 0,05$).

Выявленные различия в показателях самооффективности, оптимизма и жизнестойкости у студентов с разным уровнем СБ можно объяснить тем, что эти личностные особенности помогают обучающимся в вузах справляться с трудностями и благодаря этому сохранять позитивный эмоциональный настрой. Результатом успешного совладания становятся и успехи в учебе.

В ряде исследований утверждается, что самооффективность и жизнестойкость имеют значимые позитивные корреляции с академическими достижениями студентов [13]. Успехи в учебе повышают процент удовлетворенности жизнью и рождают позитивные переживания. При этом высокий уровень субъективного благополучия предлагает индивидам смотреть на происходящее в действительности с надеждой и способствует преодолению трудностей в учебе и жизни.

Итак, по итогам исследования целесообразно сделать следующие выводы. Во-первых, существуют различия в личностных характеристиках между всеми группами опрошенных. Среднее значение показателей постепенно уменьшается – от группы с низким уровнем к группе с высоким уровнем СБ. У китайских студентов с более высоким уровнем СБ наблюдаются более высокие показатели личностных характеристик, которые входят в число составляющих личностного потенциала субъекта: самооффективность, диспозиционный оптимизм, жизнестойкость. Во-вторых, все компоненты жизнестойкости (резилентность, вовлеченность, контроль, принятие риска) значительно выше у студентов с более высоким уровнем субъективного благополучия, чем у студентов с более низким его уровнем.

Таким образом, уровень субъективного благополучия личности – один из показателей успешности, в том числе способности преодолевать жизненные трудности. По нашему мнению, обучающиеся китайских вузов с более высоким уровнем субъективного благополучия лучше справляются с возникающими сложностями в учебе за счет психологических характеристик, которые в концепции Д.А. Леонтьева рассматриваются как составляющие личностного потенциала. По результатам проведенного исследования можно констатировать, что показатели самооффективности, жизнестойкости и субъективного благополучия значительно выше у студентов с более высоким уровнем субъективного благополучия. Это подтверждает предположение Д.А. Леонтьева о культурной инвариантности структуры личностного потенциала и определяет теоретическую значимость нашего исследования. Полученные данные имеют также практическое значение. Выявленный позитивный потенциал самооффективности, жизнестойкости и субъективного благополучия дает основание специалистам, работающим в психологических службах вузов, сосредоточить внимание на развитии этих личностных характеристик у студентов, особенно тех, кому непросто справляться с трудностями в процессе обучения.

Ссылки:

1. Life Satisfaction and Suicide Among High School Adolescents / R.F. Valois, K.J. Zullig, E.S. Huebner, J.W. Drane // *Social Indicators Research*. 2004. Vol. 66, no. 1–2. P. 81–105. <https://doi.org/10.1023/b:soci.0000007499.19430.2f>.
2. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? // *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131, no. 6. P. 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
3. Positive Organizational Behavior: Longitudinal Effects on Subjective Well-Being / K. Heinitz, T. Lorenz, D. Schulze, J. Schorlemmer // *PLOS ONE*. 2018. Vol. 13, iss. 6. June 22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198588>.
4. Дробинина Л.В. Взаимосвязь жизнестойкости, удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия у жителей региона Сибири // *Ломоносов-2007 : прогр. междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых*. Сер.: Психология. М., 2007. С. 331–336.
5. Черткова Ю.Д., Алексеева О.С., Фоминых А.Я. Взаимосвязь жизнестойкости с удовлетворенностью жизнью // *Известия Уральского федерального университета*. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2016. Т. 22, № 3 (153). С. 109–114.
6. Qi Xiaodong 齐晓栋. 2016. 乐观 - 悲观倾向与主观幸福感关系的元分析. *心理技术与应用*. 4 (10). P. 592–597.
7. Даниленко О.И., Юревич О.И. Ресурсы совладания у лиц с разным уровнем субъективного благополучия // *Вестник Санкт-Петербургского университета*. Сер. 12: Психология. Социология. Педагогика. 2014. № 3. С. 17–28.
8. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М., 2011. 679 с.
9. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, no. 2. P. 191–215. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.84.2.191>.

10. Yu Jieyu 喻婕妤. 硕士研究生自我效能感和主观幸福感关系研究[J]. 长沙医学院学报. 2017. № 1. P. 24–26.
11. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64 ; Carver Ch.S., Gaines J.G. Optimism, Pessimism, and Postpartum Depression // *Cognitive Therapy and Research*. 1987. Vol. 11, no. 4. P. 449–462. <https://doi.org/10.1007/BF01175355> ; Scheier M.F., Carver Ch.S. Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update // *Ibid*. 1992. Vol. 16, no. 2. P. 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>.
12. Chen Zhen. 陈珍. 浅析坚韧性人格的研究现状和发展趋势[J]. 教育文摘.
13. Lliu Xiaona, Ma Dongxian, Guo Xin 刘小娜, 马东贤, 郭鑫, et al. 大学生学习倦怠与坚韧性人格的相关研究 [J]. 华北理工大学学报(医学版). 2013. 15 (4). P. 477–478 ; Sheard M., Golby J. Hardiness and Undergraduate Academic Study: The Moderating Role of Commitment // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43, no. 3. P. 579–588. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.006>.

References:

- Bandura, A 1977, 'Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change', *Psychological Review*, vol. 84, no. 2, pp. 191-215, <https://doi.org/10.1037//0033-295x.84.2.191>.
- Carver, ChS & Gaines, JG 1987, 'Optimism, Pessimism, and Postpartum Depression', *Cognitive Therapy and Research*, vol. 11, no. 4, pp. 449-462, <https://doi.org/10.1007/BF01175355>.
- Chertkova, YuD, Alekseeva, OS & Fominykh, AYa 2016, 'Interrelation of Viability with Life Satisfaction', *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Ser. 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury*, vol. 22, no. 3 (153), pp. 109-114, (in Russian).
- Danilenko, OI & Yurevich, OI 2014, 'Resource Coping in Individuals with Different Levels of Subjective Well-Being', *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Ser. 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika*, no. 3, pp. 17-28, (in Russian).
- Drobinina, LV 2007, 'The Relationship of Resilience, Life Satisfaction and Subjective Well-Being among the Inhabitants of the Siberian Region', *Lomonosov-2007: progr. mezhdunar. nauch. konf. studentov, aspirantov i molodykh uchenykh. Ser.: Psikhologiya*, Moscow, pp. 331-336, (in Russian).
- Heinitz, K, Lorenz, T, Schulze, D & Schorlemmer, J 2018, 'Positive Organizational Behavior: Longitudinal Effects on Subjective Well-Being', *PLOS ONE*, vol. 13, iss. 6, June 22, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198588>.
- Leontiev, DA (ed.) 2011, *Personal Potential: Structure and Diagnostics*, Moscow, 679 p., (in Russian).
- Lliu Xiaona, Ma Dongxian & Guo Xin et al. 2013, 'Correlation between College Students' Learning Burnout and Tough Personality', *Journal of North China University of Technology. Medical Sciences*, vol. 15, no. 4, pp. 477-478, (in Chinese).
- Lyubomirsky, S, King, L & Diener, E 2005, 'The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?', *Psychological Bulletin*, vol. 131, no. 6, pp. 803-855, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
- Qi Xiaodong 2016, 'Meta-Analysis of the Relationship between Optimism-Pessimism and Subjective Well-Being', *Psychological Technology and Application*, vol. 4, no. 10, pp. 592-597, (in Chinese).
- Scheier, MF & Carver, ChS 1992, 'Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update', *Cognitive Therapy and Research*, vol. 16, no. 2, pp. 201-228, <https://doi.org/10.1007/BF01173489>.
- Sheard, M & Golby, J 2007, 'Hardiness and Undergraduate Academic Study: The Moderating Role of Commitment', *Personality and Individual Differences*, vol. 43, no. 3, pp. 579-588, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.006>.
- Valois, RF, Zullig, KJ, Huebner, ES & Drane, JW 2004, 'Life Satisfaction and Suicide among High School Adolescents', *Social Indicators Research*, vol. 66, no. 1-2, pp. 81-105, <https://doi.org/10.1023/b:soci.0000007499.19430.2f>.
- Yu Jieyu 2017, 'Research on the Relationship between Self-Efficacy and Subjective Well-Being of Master Students', *Journal of Changsha Medical College*, no. 1, pp. 24-26, (in Chinese).