

# 大学生心理丰富性与主观幸福感的关系： 自尊和生命意义感的链式中介作用

李雨鑫, 樊秋俊, 黄凤英, 刘亚楠\*

郑州大学教育学院, 河南 郑州

收稿日期: 2023年5月31日; 录用日期: 2023年7月12日; 发布日期: 2023年7月19日

## 摘要

目的: 探讨心理丰富性对大学生主观幸福感的影响, 以及自尊和生命意义感的中介作用。方法: 采用心理丰富性量表(PRLQ)、自尊量表(SES)、四维存在意义量表(QEMS)、生活满意度量表(SWLS)和积极情感消极情感量表(PANAS)对395名大学生进行施测。结果: ① 心理丰富性显著正向预测大学生主观幸福感( $\beta = 0.54, t = 12.90, P < 0.001$ ); ② 心理丰富性可通过自尊和生命意义感的独立中介作用及两者的链式中介作用间接预测大学生主观幸福感, 其中介效应分别占总效应的27.78%、22.22%、5.56%。结论: 大学生的心理丰富性与主观幸福感存在链式中介效应, 自尊和生命意义感是两者间的中介变量。

## 关键词

心理丰富性, 自尊, 生命意义感, 主观幸福感, 大学生

# Relationship between Psychological Richness and Subjective Well-Being in College Students: The Chain Mediating Role of Self-Esteem and Meaning in Life

Yuxin Li, Qiujun Fan, Fengying Huang, Yanan Liu\*

Education School of Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

Received: May 31<sup>st</sup>, 2023; accepted: Jul. 12<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 19<sup>th</sup>, 2023

\*通讯作者。

文章引用: 李雨鑫, 樊秋俊, 黄凤英, 刘亚楠(2023). 大学生心理丰富性与主观幸福感的关系: 自尊和生命意义感的链式中介作用. *心理学进展*, 13(7), 2726-2733. DOI: 10.12677/ap.2023.137336

## Abstract

**Objective:** To explore the effect of psychological richness on subjective well-being in college students and the mediating role of self-esteem and meaning in life. **Methods:** A total of 395 college students were tested by psychologically rich life questionnaire (PRLQ), self-esteem scale (SES), quadripartite existential meaning scale (QEMS), satisfaction with life scale (SWLS) and positive affect and negative affect scale (PANAS). **Results:** ① Psychological richness had a significantly positive predictive effect on college students' subjective well-being ( $\beta = 0.54, t = 12.90, P < 0.001$ ); ② Psychological richness could indirectly predict subjective well-being through the independent mediating effects of self-esteem and meaning in life and the chain mediating effects of self-esteem and meaning in life, accounting for 27.78%, 22.22% and 5.56% of the total effect, respectively. **Conclusion:** There is a chain mediating effect between psychological richness and subjective well-being, and self-esteem and meaning in life are the mediating variables between them.

## Keywords

Psychological Richness, Self-Esteem, Meaning in Life, Subjective Well-Being, College Students

Copyright © 2023 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

追求幸福是人类永恒的主题。主观幸福感一直是积极心理学领域关注的核心变量之一(李金珍等, 2003), 它的相关研究对人们切实改善生活质量、提高自身幸福感具有较大的现实意义(Binder, 2014)。主观幸福感即个体对幸福的主观评价与主观体验, 它包含了认知与情感两个成分(Diener, 1984)。其中认知维度由个体对生活满意度来体现, 情感维度由积极情感和消极情感两部分构成。研究发现, 主观幸福感不仅代表个体心理层面的幸福(邓敏, 2019), 同样也是身体健康方面的评价指标(詹婧, 赵越, 2018), 也从侧面反映出社会经济的发展(区嘉玲, 2022)。大学生是未来的栋梁, 主观幸福感对把握大学生的身心健康状况也是极其重要的。因此, 研究新时代背景下大学生的主观幸福感及其影响因素具有重要的理论和现实意义。

主观幸福感反映了个体的幸福水平, 但并没有指出人们过上什么样的生活可以通往幸福。最近, 有学者提出了一种新的美好生活方式——心理丰富的生活, 一种复杂的、充满视角转换和有趣体验的生活(Besser & Oishi, 2020)。在这种生活中, 人们通过亲身体验或通过电视上的小说、电影和体育等间接体验来感受和欣赏各种深刻的情感。Diener (1999)指出, 理解主观幸福感的核心之一是适应与习惯化, 个体会对新事件产生较强烈的情绪反应, 但之后反应会减弱。心理丰富的个体拥有较多生活经历, 先前的经历能使个体更快适应与应对之后相似的负性事件, 使个体的主观幸福感不会被轻易破坏。先前横向研究表明, 心理丰富性与生活满意度、积极情感存在中等强度的相关(王亚静等, 2022; Oishi et al., 2019)。大学生作为新生代的群体, 更加重视体验式生活(宋爽等, 2022), 心理丰富性可能对这一群体的幸福感更为重要。心理丰富性与主观幸福感具有一定联系, 但其内部机制有待进一步明确。

自尊是个体对自身的整体评价(Rosenberg, 1965)。依存性自尊理论认为, 个体自尊依存于对其重要的内部价值(美德)或外部价值(成绩)而建立(Crocker et al., 2003)。心理丰富的个体拥有着复杂多样的经历,

能从多个视角理解生活,这有助于个体发现对其真正重要的内部、外部价值,因此心理丰富可能促进自尊的形成。自尊与主观幸福感也存在显著的关联,高自尊的个体能够更好地适应社会生活(黄辉等, 2022),从而产生更多幸福感。

生命意义感是个体对自身生命意义的主观体验,指个体理解自身的生活、拥有生活目的并且感到生活有价值时的感受(King & Hicks, 2021)。先前研究表明,丰富的生活体验是大学生的主要意义源之一(Zhang et al., 2016),心理丰富的核心正是生活体验,因此心理丰富性高的个体能体验到更多的生命意义感。生命意义感也与主观幸福感存在显著关联(靳宇倡等, 2016),有意义的生活是更幸福的。

此外,自尊对生命意义感也有着促进作用。基于意义感维持模型,自尊作为个体与外部世界成功联系的指标,能够帮助个体创造出获得意义感的稳定框架(Heine et al., 2006),现有研究也证实了二者间的密切关系(孙洪礼, 2022)。

基于以上研究,本研究探讨心理丰富性对大学生主观幸福感的影响及作用机制。具体来说,本研究假设:①心理丰富性正向预测大学生的主观幸福感。②自尊在心理丰富与主观幸福感之间起中介作用。③生命意义感在心理丰富与主观幸福感之间起中介作用。④自尊与生命意义感在心理丰富与主观幸福感之间起链式中介作用。

模型见图 1:

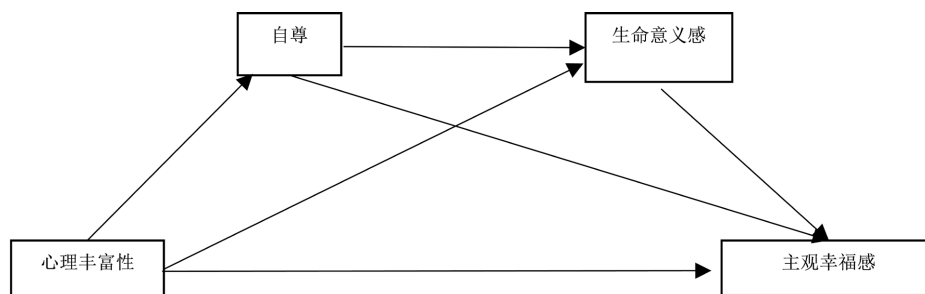


Figure 1. Chain mediation hypothesis model  
图 1. 链式中介假设模型

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

先前方法学文献综述表明,中介效应所需样本量至少为 187 (Fritz & Mackinnon, 2007),本研究采纳这一建议。采用方便取样方法,通过线上数据收集网站问卷星(<https://www.wjx.cn/>),在河南省某大学收集了 427 份调查问卷,删除了未通过筛选题与作答时间过短的被试数据,最终有效问卷为 395 份,问卷有效率为 92.51%。其中男生 161 名,占比 40.8%,女生 234 名,占比 59.2%,平均年龄为 22.01 岁,标准差  $SD = 2.443$ ,范围为 17~31 岁。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 心理丰富性量表

采用中文版心理丰富简版量表(王亚静等, 2022),量表共 12 个条目,采用 7 点计分,得分越高说明心理丰富程度越高。在本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.95。

#### 2.2.2. 自尊量表

采用中文版 Rosenberg 自尊量表(申自力,蔡太生, 2008),该量表共有 10 个条目,5 个条目正向计分,

5 个条目负向计分, 采用“非常不符合”到“非常符合”的 4 点计分。在本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.86。

### 2.2.3. 四维存在意义量表

选用 Li 等(2020)编制的中文版生命意义感量表, 包括理解、目的、内部价值和外部价值四维度, 共 16 个条目。该量表采用“非常不同意”到“非常同意”的 7 点计分, 总得分越高代表生命意义感水平越高。在本研究中该量表及其分量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.95, 0.91, 0.94, 0.92, 0.92。

### 2.2.4. 生活满意度量表

采用生活满意度量表(Diener et al., 1993), 共 5 个条目。该量表采用 7 点计分。在本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.96。

### 2.2.5. 积极情感消极情感量表

采用中文版积极情感消极情感量表(邱林等, 2008), 共 18 个条目。积极情感与消极情感各 9 个条目, 采用 4 点计分。在本研究中积极情感的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.92, 消极情感为 0.87。

## 2.3. 统计处理

采用 SPSS26.0 对数据进行描述性统计与相关分析, 用 Hayes 开发的 PROCESS 宏程中的模型 6 进行链式中介效应分析。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差检验

采取 Harman 单因子法检验共同方法偏差(汤丹丹, 温忠麟, 2020), 第一个因子解释的变异量为 34.65%, 小于 40%的临界标准, 特征根大于 1 的因子有 9 个, 因此本研究不存在明显的共同方法偏差。

### 3.2. 描述性统计及其相关分析

参照先前研究(Thomas et al., 2022), 主观幸福感分数计算为转换成 4 点计分后生活满意度与积极情感与反向消极情感均值的累加。对心理丰富性、自尊、生命意义感和主观幸福感得分进行描述统计及相关性分析。结果表明:心理丰富性、自尊、生命意义感和主观幸福感两两间均呈显著正相关( $P < 0.001$ )。详见表 1。

**Table 1.** Descriptive statistics and correlation analysis

**表 1.** 描述性统计及相关分析

|         | <i>M</i> ± <i>SD</i> | 1       | 2       | 3       | 4 |
|---------|----------------------|---------|---------|---------|---|
| 1 心理丰富性 | 4.93 ± 1.08          | 1       |         |         |   |
| 2 自尊    | 2.85 ± 0.47          | 0.43*** | 1       |         |   |
| 3 生命意义感 | 4.90 ± 0.96          | 0.67*** | 0.53*** | 1       |   |
| 4 主观幸福感 | 3.19 ± 0.56          | 0.56*** | 0.60*** | 0.60*** | 1 |

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

### 3.3. 自尊和生命意义感在心理丰富性和主观幸福感间的链式中介检验

本研究收集了性别、年龄和主观社会经济地位等人口学变量, 发现心理丰富性仅在社会经济地位上存在差异, 这与以往研究一致(Oishi et al., 2019)。因此, 将主观社会经济地位作为控制变量, 分析时采用

PROCESS 中的模型 6, 即以心理丰富性为自变量, 主观幸福感为因变量, 自尊和生命意义感为中介变量进行链式中介效应分析, 所有变量进行标准化处理。结果表明, 心理丰富性对主观幸福感的预测作用显著( $\beta = 0.54, t = 12.90, P < 0.001$ )。

随后将自尊与生命意义感纳入回归方程, 如表所示, 心理丰富性显著正向预测自尊( $\beta = 0.41, t = 9.01, P < 0.001$ ), 显著正向预测生命意义感( $\beta = 0.54, t = 14.05, P < 0.001$ ), 而对主观幸福感的预测作用仍显著( $\beta = 0.24, t = 4.85, P < 0.001$ ); 自尊显著正向预测生命意义感( $\beta = 0.29, t = 7.55, P < 0.001$ )和主观幸福感( $\beta = 0.37, t = 8.60, P < 0.001$ ); 生命意义感显著正向预测主观幸福感( $\beta = 0.23, t = 4.46, P < 0.001$ ), 见表 2。

Table 2. Mediating test with psychological richness as independent variable

表 2. 以心理丰富性为自变量的中介检验

| 回归方程(N = 395) |       |      | 拟合指标           |              |         | 系数显著性    |  |
|---------------|-------|------|----------------|--------------|---------|----------|--|
| 结果变量          | 预测变量  | R    | R <sup>2</sup> | F(df)        | $\beta$ | t        |  |
| 主观幸福感         | 心理丰富性 | 0.57 | 0.33           | 96.35(2)***  | 0.54    | 12.90*** |  |
| 自尊            | 心理丰富性 | 0.44 | 0.19           | 46.77(2)***  | 0.41    | 9.01***  |  |
| 生命意义感         | 心理丰富性 | 0.73 | 0.53           | 144.71(3)*** | 0.54    | 14.05*** |  |
|               | 自尊    |      |                |              | 0.29    | 7.55***  |  |
| 主观幸福感         | 心理丰富性 | 0.71 | 0.51           | 99.73(4)***  | 0.24    | 4.85***  |  |
|               | 自尊    |      |                |              | 0.37    | 8.60***  |  |
|               | 生命意义感 |      |                |              | 0.23    | 4.46***  |  |

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

Table 3. Decomposition table of total effect, direct effect and mediating effect (with psychological richness as independent variable)

表 3. 总效应、直接效应及中介效应分解表(以心理丰富性为自变量)

|       | 效应值  | 标准误  | BootCI下限 | BootCI上限 | 效应量     |
|-------|------|------|----------|----------|---------|
| 间接效应1 | 0.15 | 0.03 | 0.10     | 0.20     | 27.78%  |
| 间接效应2 | 0.12 | 0.03 | 0.06     | 0.20     | 22.22%  |
| 间接效应3 | 0.03 | 0.01 | 0.01     | 0.05     | 5.56%   |
| 总间接效应 | 0.30 | 0.04 | 0.22     | 0.40     | 55.56%  |
| 直接效应  | 0.24 | 0.05 | 0.14     | 0.33     | 44.44%  |
| 总效应   | 0.54 | 0.04 | 0.46     | 0.62     | 100.00% |

注: 间接效应 1: 心理丰富性→自尊→主观幸福感; 间接效应 2: 心理丰富性→生命意义感→主观幸福感; 间接效应 3: 心理丰富性→自尊→生命意义感→主观幸福感。

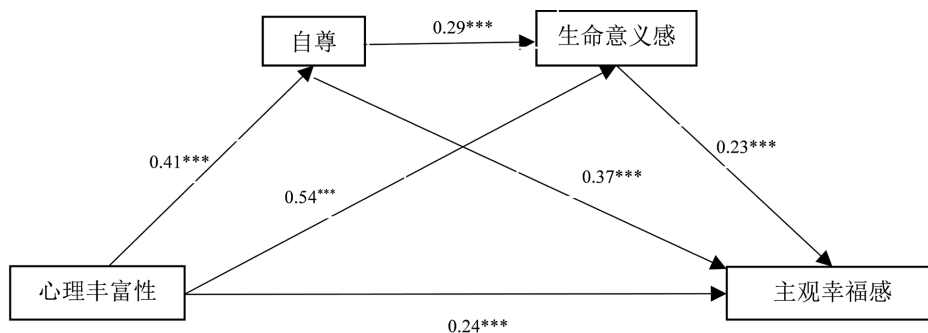


Figure 2. Chain mediation model

图 2. 链式中介模型



采用 Bootstrap 检验, 重复抽样 5000 次, 分别对 3 条路径进行中介效应检验及置信区间的估计, 见表 3。结果表明 3 条路径 95% 的置信区间均不包括 0, 表明 3 条路径的间接效应均达到显著水平, 自尊和生命意义感在心理丰富与主观幸福感之间的中介效应显著。总的标准化间接效应值为 0.30, 占总效应的比例为 55.56%。中介效应具体由 3 条路径产生的间接效应组成, 3 条路径的间接效应占总效应的比例分别为 27.78%、22.22%、5.56%。模型如图 2 所示。

## 4. 讨论

本研究结果发现, 心理丰富性能显著正向预测主观幸福感, 并且心理丰富性通过自尊和生命意义感的单独中介作用以及二者的链式中介作用影响个体的主观幸福感。本研究的结果有助于理解心理丰富的独特价值, 对提高个体的幸福感有着重要意义。

### 4.1. 心理丰富性与主观幸福感的关系

相关分析结果发现, 心理丰富性与主观幸福感存在显著正相关, 之后进行回归分析发现心理丰富性显著正向预测主观幸福感, 即个体心理丰富水平越高, 其产生主观幸福感的可能性越大。本研究与以往研究一致(Oishi et al., 2019; Oishi & Westgate, 2022), 表明心理丰富性与主观幸福感确实存在着较为密切的关系, 个体可以通过积极体验生活的各个方面, 不断进行新的尝试去增加自身的幸福感。在情感层面, 心理丰富的生活不仅会带来积极的情感体验(Oishi et al., 2021), 而且似乎能帮助个体重构消极经历, 新冠康复后的个体心理丰富度增加, 并报告了较低死亡焦虑水平(Dahlen & Thorbjørnsen, 2022)。在认知层面, 心理丰富的生活会被评价为值得选择的(Oishi et al., 2020)。以往研究多侧重于对心理丰富与主观幸福感进行区分, 将二者放在平行的维度去考虑, 但本研究认为心理丰富性更多是主观幸福感的前置因素, 自身体验是否丰富是个体在评价判断自己是否幸福时考虑的因素。总的来说, 本研究指出了一条通往幸福的重要途径。

### 4.2. 自尊的中介作用

中介效应分析结果发现, 自尊中介了心理丰富性和主观幸福感的关系。自尊对主观幸福感的作用被广泛验证, 高自尊的个体有着更多的资源去应对生活事件, 因而主观幸福感较高(李玲, 2014)。但先前研究未直接涉及自尊与心理丰富性关系的探讨, 这一现状与心理丰富性概念提出较晚有关(Oishi et al., 2019)。自尊是一种基于社会现实被逐渐建构出来的自我评价, 是个体与现实互动中发展出来的(王轶楠, 2020)。丰富的生活体验可能会帮助个体更好塑造自尊, 让个体对自我评价更加完善与稳定, 同时更加接纳自我。

### 4.3. 生命意义感的中介作用

中介效应分析结果还发现, 生命意义感中介了心理丰富性和主观幸福感。拥有意义的生活同时也会被个体评价为满意的(赵丹等, 2014), 生命意义感与主观幸福感一直存在着密切关联。心理丰富性对生命意义感的促进作用也与先前研究一致, 大学生的生命意义感的重要来源便是生活体验(Zhang et al., 2016)。选择一种充满有趣体验的生活可以让大学生拥有更高的生命意义感。

### 4.4. 自尊与生命意义感的链式中介作用

此外, 本研究还进行了链式中介效应分析, 发现自尊和生命意义感在心理丰富性与主观幸福感之间起到链式中介作用。在心理丰富性→自尊→生命意义感→主观幸福感这条路径中, 心理丰富性高的个体更能建立高自尊, 拥有更多的生命意义感, 进而获得更高的主观幸福感。恐惧管理理论认为, 自尊可以

缓解个体焦虑,进而提高个体的意义感(刘亚楠等,2010)。心理丰富性促进了个体自尊的建立,带来了一个稳定的自我,从而使这个个体更容易与外部世界建立联系,获得意义感,因而心理丰富的生活是幸福的。

#### 4.5. 研究意义、局限与启示

本研究为提高大学生主观幸福感提供了新的视角,有一定的理论与实践意义。理论层面,该研究在一定程度上扩展了心理丰富性的应用范围,为之后研究者构建心理丰富性与幸福感的关系模型提供了实证参考。实践上,该研究证实了心理丰富性对大学生主观幸福感的重要性,能够指导院校开展以心理丰富性为核心的教育活动以提高大学生的心理健康水平。

同时,研究具有一定局限。首先,本研究为横向研究,更有说服力的因果关系需要进行纵向追踪研究;其次,研究样本多为在校大学生,结论难以推广到其他群体,未来可以采取不同年龄段的样本验证;最后,自尊与生命意义感只能解释心理丰富性对主观幸福感的部分影响,其他间接路径有待探究。

总之,心理丰富性对个体的心理健康至关重要,未来研究可以侧重于心理丰富性的前置因素的研究,探明人格、依恋、家庭教养方式等对其的影响以及设计具体的提升个体心理丰富性的干预方案,以帮助个体过上心理丰富且幸福的生活。

#### 5. 结论

(1) 心理丰富性能够显著正向预测大学生的主观幸福感;(2) 自尊与生命意义感在心理丰富性和主观幸福感的之间起链式中介作用。

#### 参考文献

- 邓敏(2019). 社会关系、心理健康水平与老年人主观幸福感改进——基于 CGSS2015 数据的实证分析. *人口与发展*, 25(3), 85-93.
- 黄辉, 陈捷, 王岐富(2022). 农村留守儿童社会支持与社会适应的关系: 自尊的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(5), 713-717.
- 靳宇倡, 何明成, 李俊一(2016). 生命意义与主观幸福感的关系: 基于中国样本的元分析. *心理科学进展*, 24(12), 1854-1863.
- 李金珍, 王文忠, 施建农(2003). 积极心理学: 一种新的研究方向. *心理科学进展*, 11(3), 321-327.
- 李玲(2014). 大学生自尊与主观幸福感的关系: 应对方式的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 22(2), 261-264.
- 刘亚楠, 许燕, 于生凯(2010). 恐惧管理研究: 新热点、质疑与争论. *心理科学进展*, 18(1), 97-105.
- 邱林, 郑雪, 王雁飞(2008). 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订. *应用心理学*, 14(3), 249-254.
- 区嘉玲(2022). *幸福感与健康: 主观与客观社会经济地位的交互效应*. 硕士学位论文, 广州: 广州大学.
- 申自力, 蔡太生(2008). Rosenberg 自尊量表中文版条目 8 的处理. *中国心理卫生杂志*, 22(9), 661-663.
- 宋爽, 刘亚轩, 张颂, 姚玉洁, 鞠腾(2022). 网络评论类型对大学生体验性消费决策的影响. *心理月刊*, 17(3), 45-46.
- 孙洪礼(2022). 家庭亲密度对大学生自尊的影响: 生命意义的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(4), 626-631.
- 汤丹丹, 温忠麟(2020). 共同方法偏差检验: 问题与建议. *心理科学*, 43(1), 215-223.
- 王亚静, 任孝鹏, 张力(2022). 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.
- 王轶楠(2020). 身份调和器理论: 一个新的本土化自尊理论的提出. *心理技术与应用*, 8(3), 185-192.
- 詹婧, 赵越(2018). 身体健康状况、社区社会资本与单位制社区老年人主观幸福感. *人口与经济*, (3), 67-80.
- 赵丹, 王勇慧, 李娟娟, 王丽(2014). 应对方式在硕士研究生生活满意度与生命意义关系中的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 22(11), 1733-1735.
- Besser, L. L., & Oishi, S. (2020). The Psychologically Rich Life. *Philosophical Psychology*, 33, 1053-1071.

- <https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1778662>
- Binder, M. (2014). Subjective Well-Being Capabilities: Bridging the Gap between the Capability Approach and Subjective Well-Being Research. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1197-1217. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9471-6>
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 894-908. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>
- Dahlen, M., & Thorbjørnsen, H. (2022). An Infectious Silver Lining: Is There a Positive Relationship between Recovering From a COVID Infection and Psychological Richness of Life? *Frontiers in Psychology*, 13, Article ID: 785224. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785224>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 3, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 2, 276-294. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1993). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 5, 164-172.
- Fritz, M. S., & Mackinnon, D. P. (2007). Required Sample Size to Detect the Mediated Effect [Journal Article; Research Support, N.I.H., Extramural]. *Psychological Science*, 18, 233-239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 88-110. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1)
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Li, Z., Liu, Y., Peng, K., Hicks, J. A., & Gou, X. (2020). Developing a Quadripartite Existential Meaning Scale and Exploring the Internal Structure of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 22, 887-905. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00256-2>
- 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., Tucker, J., Ebersole, C. R., Axt, J., Gilbert, E., Ng, B. W., & Besser, L. L. (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., Luhmann, M., Scollon, C., Shin, J., Lee, H., Suh, E. M., Vittersø, J., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C., Buttrick, N., Tucker, J., Ebersole, C. R., Axt, J., Gilbert, E., Ng, B. W., Kurtz, J., & Besser, L. L. (2020). Happiness, Meaning, and Psychological Richness. *Affective Science*, 1, 107-115. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00011-z>
- Oishi, S., Choi, H., Liu, A., & Kurtz, J. (2021). Experiences Associated with Psychological Richness. *European Journal of Personality*, 35, 754-770. <https://doi.org/10.1177/0890207020962334>
- Rosenberg, M. (1965). *The Measurement of Self-Esteem*. Princeton University Press.
- Thomas, B., Clegg, K., Holding, A. C., & Koestner, R. (2022). From the Good Life to Good Living: A Longitudinal Study Investigating the Relationship between Good-Life Coherence and Motivation, Goal Progress and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 23, 1887-1900. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00476-0>
- Zhang, H., Sang, Z., Chan, D. K. S., Teng, F., Liu, M., Yu, S., & Tian, Y. (2016). Sources of Meaning in Life among Chinese University Students. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1473-1492. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9653-5>