

影响初中生幸福感的积极心理品质维度分析

蔡瑞文 谭淑平 陈海滔 沈晴 熊源露 王静函 赵艳丽

100096 北京回龙观医院 北京大学回龙观临床医学院

通信作者: 谭淑平, Email: shupingt@126.com

DOI: 10.3969/j.issn.1009-6574.2025.04.009

【摘要】目的 探讨影响初中生幸福感的积极心理品质维度。**方法** 采用整群抽样方法,于 2024 年 2 月 17 日寒假开学第 1 周选取北京市某中学 405 名初一学生作为研究对象,使用青少年幸福感受量表和中学生积极心理品质量表调查学生幸福状态和积极心理特质;采用抑郁症筛查量表(PHQ-9)和广泛性焦虑量表(GAD-7)调查学生心理健康状况;采用自评式网络游戏障碍量表(IGDS)和中文版家庭功能量表(CFAI)评估其网络游戏成瘾风险及家庭功能。通过中介效应分析探究积极心理品质、抑郁和幸福感之间的作用机制。采用 Pearson 相关分析及逐步多重回归分析探究预测幸福感的积极心理品质维度。**结果** 405 名初一学生的青少年幸福感受量表总分为(71.35 ± 16.44)分。初一学生积极心理品质得分和家庭功能得分与幸福感得分呈正相关($r=0.689$ 、 0.591 ; 均 $P < 0.05$);抑郁、焦虑和网络游戏障碍得分与幸福感得分呈负相关($r=-0.586$ 、 -0.516 、 -0.320 ; 均 $P < 0.05$)。在抑郁和幸福感的关系中,积极心理品质起部分中介作用,效应值为 -0.147 , 占总效应量的 25%;卓越和利群品质对幸福感的中介作用最显著($P < 0.001$)。**结论** 积极心理品质与初中生的幸福感高度相关,卓越和利群 2 个维度是幸福感最强预测因素。

【关键词】 初中生; 幸福感; 积极心理品质; 抑郁; 中介效应

Analysis of positive mental character dimensions affecting the well-being of junior high school students Cai Ruiwen, Tan Shuping, Chen Haitao, Shen Qing, Xiong Yuanlu, Wang Jinghan, Zhao Yanli

Beijing Huilongguan Hospital & Huilongguan Clinical Medical College, Peking University, Beijing 100096, China

Corresponding author: Tan Shuping, Email: shupingt@126.com

【Abstract】Objective To explore the positive mental character dimensions affecting the well-being of junior high school students. **Methods** In the first week of the new semester during the winter vacation on

- [34] Browning M, Holmes EA, Charles M, et al. Using attentional bias modification as a cognitive vaccine against depression[J]. Biol Psychiatry, 2012, 72(7):572-579. DOI: 10.1016/j.biopsych.2012.04.014.
- [35] 刘华峰, 王晓一, 高志华. 情绪调节策略在大学生情绪体验与健康状况间的调节作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019, 28(2): 166-171. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-6554.2019.02.013.
- [36] 郑仲璇. 认知情绪因素对大学生自伤行为的影响[D]. 深圳: 深圳大学, 2017.
- [37] Kashdan TB, Barrios V, Forsyth JP, et al. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies[J]. Behav Res Ther, 2006, 44(9): 1301-1320. DOI: 10.1016/j.brat.2005.10.003.
- [38] Goldin PR, McRae K, Ramel W, et al. The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion[J]. Biol Psychiatry, 2008, 63(6): 577-586. DOI: 10.1016/j.biopsych.2007.05.031.
- [39] Tugade MM, Fredrickson BL, Barrett LF. Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health[J]. J Pers, 2004, 72(6): 1161-1190. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x.

(收稿日期: 2024-05-10)

(本文编辑: 王影)

February 17, 2024, cluster sampling was used to select 405 junior grade one students from a school in Beijing for the study. Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness and Happiness (EPOCH) measure and Middle School Students' Positive Psychological Quality Scale were used to investigate the students' well-being and positive mental characters. Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) and Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) were used to measure mental health. Self-rating Internet Gaming Disorder Scale (IGDS) and Chinese Family Assessment Instrument (CFAI) were used to assess the risk of internet gaming disorder and their family function. The mechanisms of action between positive mental characters, depressive disorder and well-being were analyzed by mediating effects. Pearson correlation and stepwise multiple regression were used to explore positive mental character dimensions that predicted well-being. **Results** A total of 405 junior grade one students had a total score of (71.35 ± 16.44) on the EPOCH measure. Positive mental characters score and family functions score of junior grade one students were positively correlated with well-being score ($r=0.689, 0.591$; all $P < 0.05$), depressive disorder, anxiety and internet gaming disorder scores were negatively correlated with well-being ($r=-0.586, -0.516, -0.320$; all $P < 0.05$). Positive mental characters partially mediated the relationship between depressive disorder and well-being, with an effect value of -0.147 , which accounted for 25% of the total effect. Transcendence and altruistic strengths mediated the most significant effect on well-being ($P < 0.001$). **Conclusions** Positive mental characters are highly correlated with junior high school students' well-being, with the dimensions of transcendence and altruistic strengths being the strong predictors of well-being.

【Key words】 Junior high school students; Well-being; Positive mental characters; Depressive disorder; Mediating effect

幸福感是反映青少年心理健康的重要指标,对于促进青少年心理健康发展具有积极意义^[1]。幸福感体验受内在的人格特质和外在的生存环境等多种因素影响^[2]。Seligman等积极心理学创建者认为积极心理品质是幸福的基石^[3],家庭是青少年幸福感的来源^[4-5],而抑郁和焦虑情绪是体验幸福的障碍^[6]。目前,处于数字化时代的中学生,网络游戏成为学生们最常见的休闲活动,但过度游戏,尤其是游戏障碍又给中学生的心理健康和幸福感带来了新的威胁^[7]。影响当前中学生幸福感的因素较多,既有家庭环境、网络游戏等外部因素,又有抑郁、焦虑情绪和积极心理品质等内部因素。探讨影响中学生幸福感的因素,提升中学生幸福感,减少焦虑、抑郁等负面情绪的发生,对促进中学生的心理健康水平具有重要意义。

研究表明,积极心理品质与幸福感存在显著正相关,而某些积极心理品质维度的缺乏可能是焦虑、抑郁等心理健康问题的重要风险因素^[8]。例如,缺乏希望、乐观、感恩心理特质的人患抑郁症的风险是健康者的2倍^[9]。相反,拥有卓越等积极心理品质可降低抑郁症患者的疾病严重程度并促进其康复^[10-11]。在健康青少年群体中,拥有积极心理品质也有利于减少抑郁症状的发生^[12]。在初中生群体中,积极心理品质、焦虑、抑郁等负面情绪与幸福感的如何?尤其是Seligman等^[13]提出的24项积极心理品质 and 我国学者孟万金等^[14]修订的中学生17项积极心理品质中,哪些积极心理品质与中学生幸福感的

关系最密切,目前相关研究较少。据此,本研究探讨积极心理品质与初中生幸福感的关系,以及积极心理品质、抑郁和幸福感三者之间的关系,为开发基于积极心理学原理的中学生心理健康促进方案提供依据。

一、对象与方法

1.研究对象:采用整群抽样方法,于2024年2月17日寒假开学第1周选取北京市密云区某普通中学初一年级全体学生为研究对象。纳入标准:(1)自愿参与本研究并签署知情同意书;(2)年龄12~15岁;(3)汉语为母语;(4)熟悉电脑操作。排除标准:上学期非身体健康原因缺课30 d的学生。本研究已通过北京回龙观医院伦理委员会审批(批件号2024-11-科)。

2.研究工具:(1)自拟一般情况问卷。包括年龄,性别,健康状况,居住情况,是否独生子女,学习压力感知,对学习成绩、相貌和身材的满意度等。(2)青少年幸福感量表。该量表以塞利格曼等提出的幸福五元素PERMA模型为基础开发,用于评估青少年幸福感的5项积极指标^[15]。该量表共有20个条目,每个条目采用5级评分法,1分=完全不像我,2分=不太像我,3分=有些像我,4分=部分像我,5分=非常像我,总分为20~100分,得分越高,幸福感越强。既往以中学生测查结果的均值和标准差来定义高分线(93分)和低分线(63分),即得分 ≤ 63 分为较低水平,64~92分为中等水平, ≥ 93 分为较高水平。该量表在本研究中的Cronbach's α 系

数为0.940。(3)中国中学生积极心理品质量表。该量表由孟万金等^[14]修订,用于测评我国初中和高中学生积极心理品质发展状况。该量表采用5级评分法,由1分“非常不像我”、2分“比较不像我”、3分“一般像我”、4分“比较像我”、5分“非常像我”分别计分,总分越高,表示积极心理品质越好。量表包括6个维度、17个积极心理品质、63个条目。6个维度分别是“认知”“情感”“意志”“律己”“利群”“超越”。按照积极心理品质的不同分数水平划分如下:总分 ≤ 159 分为较低水平,160~219分为一般水平, ≥ 220 分为较高水平。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.882。(4)9条目患者健康问卷(Patient Health Questionnaire, PHQ-9)。该问卷共有9个条目,采用4级评分法,主要用于评估受试者2周内出现抑郁症状的频率。该问卷对轻度、中度、重度抑郁症的划界值为5、10、15分。总分 > 10 分为可能是抑郁症的分界值^[16]。该量表的Cronbach's α 系数为0.887。(5)广泛性焦虑量表(Generalized Anxiety Disorder, GAD-7)。该量表用于评估受试者近2周内出现焦虑症状的频率。GAD-7包含7个条目。该量表对轻、中、重度焦虑障碍的分界值为4、9、12分^[17]。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.903。(6)中文版家庭功能量表(Chinese Family Assessment Instrument, CFAI)。量表共包含9个条目,从不赞同到赞同采用5点评分法,得分越高提示青少年的家庭功能越健全^[18]。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.895。(7)自评式网络游戏障碍量表(Internet Gaming Disorder Scale, IGDS)。该量表用于评估青少年使用电子游戏软件对日常生活、学习的影响程度。IGDS共包含10个条目,采用5级计分方法,从“从来没有”到“总是有”分别计1~5分,得分越高提示青少年的网络游戏成瘾症状越严重。量表以21分为界, > 21 分代表当前的游戏行为可能已给学习、生活带来了不良影响^[19]。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为0.876。

3. 质量控制与资料收集方法:为确保数据的真实可靠,所有被试均在上课期间,统一在学校计算机房的电脑上完成所有测评,测评前心理老师宣讲测评注意事项。测评过程中,心理老师全程在场,对学生的疑问进行及时解答。共回收问卷443份,剔除回答不全等无效问卷后,获得有效问卷405份,问卷有效回收率为91%。

4. 统计学方法:采用SPSS 27.0统计软件进行数据处理。采用Shapiro-Wilktest方法进行正态性检验,

符合正态分布的计量资料采用均数 \pm 标准差($\bar{x} \pm s$)表示,两组间比较采用独立样本 t 检验,多组间比较采用单因素方差分析。非正态分布的计量资料采用中位数和四分位数 $[M(P_{25}, P_{75})]$ 表示,两组间比较采用Mann-Whitney U 检验。计数资料用频数、百分数(%)表示,组间比较采用 χ^2 检验。采用Pearson相关分析多个自变量与幸福感的相关性。以幸福感得分为因变量,人口学指标及抑郁、焦虑等量表得分为自变量,采用分层逐步多元线性回归分析探讨幸福感的影响因素。采用PROCESS 4.1构建中介效应模型,分析参与者的抑郁情绪通过影响积极心理品质影响幸福感的间接效应,Bootstrap法重复抽样5 000次以进行显著性检验。双侧检验,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义(变量筛选时以0.1为显著性标准)。

二、结果

1. 幸福感及主要影响因素得分:共405名被试完成全部测评,其中男生193名(47.65%),年龄 (13.0 ± 1.0) 岁;女生212名(52.4%),年龄 (12.7 ± 0.5) 岁,独生子女193名(47.6%)。自评身体状况良好的377名,占93.1%,身材满意的196名,占比48.4%,相貌满意的221名,占比54.6%。263名(64.9%)的被试感到有学习压力,对自己学习成绩满意的154名,占比38.0%。405名初中生的青少年幸福感量表得分为 (71.35 ± 16.44) 分,其中64~92分者240名,占59.5%,即近60%学生的幸福感处于中等水平,幸福感较低的130名,占32%,幸福感高的36名,占9%。其他变量总体得分情况为:积极心理品质量表为 (211.3 ± 25.5) 分、CFAI为 (35.7 ± 7.5) 分、PHQ-9为 (5.7 ± 5.4) 分、GAD-7为 (4.1 ± 4.6) 分、IGDS为 (19.8 ± 7.5) 分。

2. 不同人口学特征的405名初一学生的青少年幸福感量表得分比较:男生青少年幸福感量表得分高于女生,身体状况一般或虚弱者低于良好者,对身材满意者的幸福感高于不满意者,有学习压力者的幸福感得分低于没有学习压力者,对相貌、成绩满意者幸福感得分更高,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。见表1。

3. 初一学生幸福感相关分析:Pearson相关分析显示,青少年幸福感量表得分与积极心理品质得分、家庭功能得分均呈正相关(均 $P < 0.05$);幸福感得分与抑郁程度、焦虑程度、网络游戏障碍得分均呈负相关(均 $P < 0.05$)。见表2。

4. 初一学生幸福感的影响因素分析:以幸福感为因变量,以单因素分析中 $P < 0.05$ 的人口学特征

表1 不同人口学特征的405名初一学生的青少年幸福度量表得分比较(分, $\bar{x} \pm s$)

项目	人数	幸福感	t/F值	P值
性别				
男	193	73.69 ± 15.70	2.504	0.012
女	212	69.65 ± 16.71		
家中排行				
独生子女	193	71.64 ± 16.45	-0.059	0.953
非独生子女	212	71.73 ± 16.04		
居住情况				
双亲	315	72.11 ± 15.88	0.978	0.329
非双亲	90	70.21 ± 17.37		
身体状况				
良好	377	72.81 ± 15.68	5.291	< 0.001
一般或虚弱	28	56.54 ± 15.93		
转学				
是	13	75.00 ± 12.73	0.749	0.455
否	392	71.58 ± 16.32		
身材				
满意	196	76.14 ± 15.52	5.625	< 0.001
不满意	209	67.39 ± 15.39		
学习压力				
有压力	263	68.99 ± 15.93	-4.659	< 0.001
没压力	142	76.67 ± 15.62		
成绩满意				
满意	154	77.61 ± 14.57	20.619	< 0.001
一般	152	69.80 ± 14.66		
不满意	99	65.37 ± 17.92		
相貌				
满意	221	77.90 ± 13.91	47.793	< 0.001
一般	149	65.65 ± 15.75		
不满意	35	58.11 ± 13.90		

变量作为控制变量被纳入分层1, 积极心理品质得分、PHQ-9得分、GAD-7得分、家庭评估得分、自评式网络游戏障碍得分为自变量纳入分层2, 进行分层逐步多元回归分析。以 $P=0.10$ 的标准, 逐步筛选自变量正向影响初一学生幸福感最强的因素是积极心理品质($\beta=0.525, t=17.890, P<0.001$), 抑郁是破坏幸福感最强的因素($\beta=-0.169, t=-3.440, P=0.001$); 其次对幸福感有影响的正向因素是家庭功能。见表3。

5. 初一学生积极心理品质和抑郁对幸福感中介效应分析: 以PHQ-9评分为自变量, 青少年幸福度量表得分为因变量, 以积极心理品质为中介变量, 构建中介效应模型, 见图1。结果显示, 抑郁对积极心理品质呈负向预测关系($\beta=-0.237, P<0.001$), 积极心理品质与幸福感呈正向预测关系($\beta=0.580, P<0.001$), 间接效应显著($\beta=-0.137, 95\%CI=-0.208 \sim -0.067$), 占总效应的23.7%。直接效应显著($\beta=-0.441,$

表2 初一学生幸福感与积极心理品质、网络游戏障碍、焦虑、抑郁、家庭功能的相关性分析(r值)

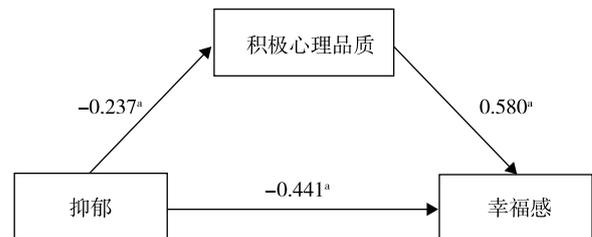
项目	幸福感	网络游戏障碍	积极心理品质	焦虑	抑郁	家庭功能
幸福感	1					
游戏障碍	-0.320 ^a	1				
心理品质	0.689 ^a	-0.050	1			
焦虑	-0.516 ^a	0.423 ^a	-0.185 ^a	1		
抑郁	-0.586 ^a	0.460 ^a	-0.245 ^a	0.797 ^a	1	
家庭功能	0.591 ^a	-0.430 ^a	0.279 ^a	-0.563 ^a	-0.639 ^a	1

注: ^a $P<0.05$

表3 初一学生幸福感影响因素的分层逐步多元回归分析

项目	非标准化系数	标准误差	标准化系数	t值	P值	VIF
常数项	-8.146	5.950	-	-1.369	0.172	-
身体状况	-2.470	1.820	-0.039	-1.357	0.176	1.128
学习压力	1.953	0.971	0.058	2.011	0.045	1.136
学习满意度	0.094	0.610	0.005	0.154	0.878	1.194
积极心理品质	0.333	0.019	0.525	17.890	< 0.001	1.195
抑郁	-0.512	0.149	-0.169	-3.440	0.001	3.366
家庭功能	0.485	0.076	0.228	6.349	< 0.001	1.795
焦虑	-0.346	0.158	-0.099	-2.194	0.029	2.822

注: - 无数据; VIF 方差膨胀因子; $R^2=0.715$, 调整后 $R^2=0.709$, $F=123.968, P<0.001, D-W=1.524$



注: ^a $P<0.001$; 协变量(年龄、性别)没有绘制以增加可读性, 但是包含在模型中

图1 初一学生积极心理品质在抑郁和幸福感之间的中介模型

95%CI=-0.501 ~ -0.382), 占总效应的76.3%。采用平行中介分析方法进一步探讨积极心理品质的哪些维度对青少年幸福感有最强的预测作用。结果显示, 积极心理品质的6个维度中, 对幸福感正向预测能力最强的2个维度是“卓越”(95%CI=-0.177 ~ -0.074)和“利群”(95%CI=-0.074 ~ -0.011)两类积极心理品质, 两者95%CI都不包含0, 中介效应显著, 其他4个维度的中介效应均不显著(均 $P>0.05$)。见表4。

讨论 本研究探讨了影响初一学生幸福感的核心因素, 研究结果表明, 初中生幸福感源于各种因

表4 初一学生卓越和利群品质对幸福感的平行中介效应检验结果

路径	效应值	标准误	95%CI	P值	效应量(%)
总效应	-0.578	0.041	-0.658 ~ -0.498	< 0.001	-
直接效应	-0.389	0.033	-0.457 ~ -0.331	< 0.001	67.30
抑郁得分-认知-幸福感	-0.009	0.007	-0.026 ~ 0.002	0.212	1.56
抑郁得分-情感-幸福感	-0.019	0.013	-0.046 ~ 0.005	0.130	3.29
抑郁得分-意志-幸福感	0	0.003	-0.006 ~ 0.006	1.000	0
抑郁得分-律己-幸福感	0	0.003	-0.007 ~ 0.007	0.937	0
抑郁得分-利群-幸福感	-0.040	0.016	-0.074 ~ -0.011	0.009	6.92
抑郁得分-卓越-幸福感	-0.121	0.026	-0.177 ~ -0.074	< 0.001	20.93

注:- 无数据

素的综合交互作用,既受个体的积极心理特质影响,也与个体内在体验到的抑郁、焦虑情绪、人际关系和学习压力感知及外在的家庭功能有关。同时,学习成绩满意度,对身材、相貌的满意度都对初中生幸福感有影响。此外,网络游戏障碍对幸福感有显著的负向预测作用。本研究结果显示,对幸福感影响强度最大的是积极心理品质,它预测幸福感并中介了抑郁症状与幸福感的负相关关系。进一步分析表明,积极心理品质中的卓越品质和利群品质是预测幸福感最重要的2个维度。这进一步证实了Diener^[20]的观点,即人格是可靠、有力的幸福预测指标。

本研究结果显示,405名初一学生幸福感总体处于中等水平,与高立雅等^[21]在北京市做的以初一学生为被试的研究结果相近,也与重庆市青少年幸福感的调查结果^[22]一致。初一学生幸福感不高的原因可能受其心理适应水平、学业压力、核心自我评价水平、自我控制能力、正念特质的影响^[23]。初一学生正处在从童年向青少年过渡的关键阶段,新的校园环境和人际环境、学习压力以及生理上的逐步成熟带来的身体变化,都给他们的心理适应带来了冲击与挑战。此外,这一阶段学生的大脑前额叶发育不成熟,自控能力差、正念特质发展较弱也可能是幸福感不高的原因^[24]。国内外研究表明,正念特质与幸福感呈正相关,是提高积极情绪的脑神经机制之一^[25-26],而幸福感的最重要元素之一就是积极情绪。本研究结果显示,女生的幸福感比男生低,与张春阳等^[27]的研究结果相似。其原因是这一阶段女生的反刍思维倾向加剧了抑郁程度,导致更少体验到幸福感。袁加锦等^[28]的研究从情绪加工及神经机制的角度也提示,幸福感可能存在性别差异。综上所述,学生的幸福感与自身心理品质、性别、年龄、身心发展的特殊阶段等多种因素有关。

本研究结果显示,初一学生积极心理品质的总体得分处于中等偏上水平,这与黄夏霞^[29]的研究结果基本一致,提示本研究中初一学生具有较好的积极心理品质。此外,本研究中被试总体的家庭功能得分处于较高水平,这一结果与刘晓凤等^[30]的研究结果一致,表明这些学生的家庭功能较好,能在一定程度上提升这些被试的总体幸福感。

本研究结果显示,在所有影响青少年幸福感的因素中,个体内在的积极心理品质对幸福感的预测作用最强,这与Toner等^[31]及Park和Peterson^[32]的研究结果一致。李维巧^[33]的研究也证实了积极心理品质在个体应对外界压力中具有重要的调节和缓冲作用。人格理论特质认为个体幸福与否主要受其人格特质的影响,拥有更多积极人格特质的个体总是更积极地看待他所处的环境和所经历的生活事件,以更为积极的方式应对外界的各种变化,而幸福感就是在这过程中产生的^[34]。因此,从幸福感产生的过程来看,积极心理品质自然是幸福感最重要的正向预测因素。在幸福感的负向预测因素中,抑郁的影响最大。其机制可能是抑郁状态下,个体的消极情绪增加,活动能力减弱,人际交往意愿下降,不利于支持性人际关系的建立,从而削弱了优势品格发展,导致幸福感下降。此外,积极心理品质是一种通过行动表现出来的稳定特质,而抑郁症状则会抑制个体的各种活动,导致积极心理品质的发展受阻,从而阻碍了感受幸福的心理资源^[27]。本研究结果显示,积极心理品质中介(缓冲)了抑郁对幸福感的影响,提示如果个体拥有较好的积极心理品质,即使因为各种生活事件导致抑郁情绪的发生,但因为积极心理品质的正向保护作用,抑郁情绪对幸福感的破坏也是有限的。

综上,本研究通过对积极心理品质6个维度的进一步分析,结果显示“卓越”和“利群”这2个心

理特质对提升幸福感有更大的正向预测作用。“卓越”维度包括信念、希望、乐观、审美、感恩和幽默,这些特质关注生命意义和精神层面的发展,证实了自我超越的特质与幸福感高度相关^[35]。此外,本研究结果也与郑璐^[36]的研究结果一致,表明卓越品质是提升幸福感,减轻抑郁、焦虑情绪和压力的有效工具。此外,卓越品质与精神层面的提升密切相关,而这将直接有利于身心的健康发展^[37-38]。“利群”维度指涉及社会情感、与人建立良好人际关系的品质,包括团队合作精神、领导力和公正。同样有研究证实,这种品质能够促进初中生与人建立支持性关系,更好地适应某些群体和社会^[39],是提升身心健康和幸福感的保护因素^[36]。

本研究存在一定局限性:只抽取了一个学校初一学生被试,没能获取其他年级初中学生样本进行综合分析,导致研究结论的推广性可能存在一定局限。另外,本研究仅为横断面研究,无法观察到积极心理品质、抑郁情绪与幸福感的动态关系。在今后研究中可以增加不同年级中学生样本,并进行纵向随访评估,以探索积极心理品质、抑郁与幸福感之间的动态关系及影响因素,为持续增进青少年的积极心理品质,减少抑郁的发生,提升幸福感提供科学依据。

利益冲突 文章所有作者共同认可文章无相关利益冲突

作者贡献声明 数据整理、统计分析为陈海滔、沈晴、熊源露、赵艳丽、王静函,数据收集、论文撰写为蔡瑞文,研究设计、论文修订及校对为谭淑平

参 考 文 献

- [1] 俞国良. 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示[J]. 清华大学教育研究, 2022, 43(4): 20-32. DOI: 10.14138/j.1001-4519.2022.04.002013.
Yu GL. Chinese students mental health problem: the detection rate and educational implications[J]. Tsinghua Journal of Education, 2022, 43(4): 20-32.
- [2] Vaughn LM, DeJonckheere M. The opportunity of social ecological resilience in the promotion of youth health and wellbeing: a narrative review[J]. Yale J Biol Med, 2021, 94(1): 129-141.
- [3] Rashid T, Seligman M. Positive psychotherapy: clinician manual[M]. New York: Oxford Academic, 2018.
- [4] Balistreri KS, Alvira-Hammond M. Adverse childhood experiences, family functioning and adolescent health and emotional well-being[J]. Public Health, 2016, 132: 72-78. DOI: 10.1016/j.puhe.2015.10.034.
- [5] Elizarov E, Konshina T, Benish-Weisman M, et al. Family functioning, well-being, and mental health among new immigrant families[J]. J Fam Psychol, 2023, 37(6): 806-817. DOI: 10.1037/fam0001092.
- [6] Yang CH, Lv JJ, Kong XM, et al. Global, regional and national burdens of depression in adolescents and young adults aged 10-24 years, from 1990 to 2019: findings from the 2019 Global Burden of Disease study[J]. Br J Psychiatry, 2024, 225(2): 311-320. DOI: 10.1192/bjp.2024.69.
- [7] Stiglic N, Viner RM. Effects of screen-time on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews[J]. BMJ Open, 2019, 9(1): e023191. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-023191.
- [8] Benoit V, Gabola P. Effects of positive psychology interventions on the well-being of young children: a systematic literature review[J]. Int J Environ Res Public Health, 2021, 18(22): 12065. DOI: 10.3390/ijerph182212065.
- [9] Wood AM, Joseph S. The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: a ten year cohort study[J]. J Affect Disorder, 2010, 122(3): 213-217. DOI: 10.1016/j.jad.2009.06.032.
- [10] Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism[J]. Clin Psychol Rev, 2010, 30(7): 879-889. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.01.006.
- [11] Huta V, Hawley L. Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being[J]. Journal of Happiness Studies, 2010, 11(1): 71-93. DOI: 10.1007/s10902-008-9123-4.
- [12] 张红英, 李新影, 王宇宸. 积极心理品质对青少年抑郁症状的影响及性别和年龄的调节作用研究[J]. 中国全科医学, 2016, 19(1): 115-118, 122. DOI: 10.3969/j.issn.1007-9572.2016.01.024.
Zhang HY, Li XY, Wang YC. Influence of character strengths on adolescent depressive symptoms and regulatory effect of gender and age[J]. Chinese General Practice, 2016, 19(1): 115-118, 122.
- [13] Seligman MEP, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy[J]. Am Psychol, 2006, 61(8): 774-788. DOI: 10.1037/0003-066X.61.8.774.
- [14] 孟万金, 张冲, Richard Wagner. 中国中学生积极心理品质测评量表修订报告[J]. 中国特殊教育, 2016(2): 69-73, 79.
Meng WJ, Zhang C, Wagner R. A report on Revising the Inventory of Positive Mental Characters among Chinese Middle School Students[J]. Chinese Journal of Special Education, 2016(2): 69-73, 79.
- [15] Kern ML, Zeng G, Hou H, et al. The Chinese version of the EPOCH measure of adolescent well-being: testing cross-cultural measurement invariance[J]. Journal of Psychoeducational Assessment, 2019, 37(6): 757-769. DOI: 10.1177/0734282918789561.
- [16] 陈曼曼, 胜利, 曲珊. 病人健康问卷在综合医院精神科门诊中筛查抑郁障碍的诊断试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(4): 241-245. DOI: 10.3969/j.issn.1000-6729.2015.04.001.
Chen MM, Sheng L, Qu S. Diagnostic test of screening depressive disorders in general hospital with the Patient Health Questionnaire[J]. Chin Ment Health, 2015, 29(4): 241-245.
- [17] 曲珊, 胜利. 广泛性焦虑量表在综合医院心理科门诊筛查广泛性焦虑障碍的诊断试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(12): 939-944. DOI: 10.3969/j.issn.1000-6729.2015.12.010.
Qu S, Sheng L. Diagnostic test of screening generalized anxiety disorders in general hospital psychological departments with GAD-7[J]. Chin Ment Health, 2015, 29(12): 939-944.

- [18] Wang E, Zhang J, Peng S, et al. The association between family function and adolescents' depressive symptoms in China: a longitudinal cross-lagged analysis [J]. *Front Psychiatry*, 2021, 12: 744976. DOI: 10.3389/fpsy.2021.744976.
- [19] 曾红, 姜醒. 两种中文版网络成瘾亚型量表在中小学生中应用的效度和信度 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2016, 30(12): 936-938. DOI: 10.3969/j.issn.1000-6729.2016.12.011.
Zeng H, Jiang X. Validity and reliability of two Chinese versions of internet addiction subtype scales in primary and secondary school students [J]. *Chinese Mental Health Journal*, 2016, 30(12): 936-938.
- [20] Diener E. Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index [J]. *The American Psychologist*, 2000, 55(1): 34-43.
- [21] 高立雅, 耿岩, 刘兴华. 初一学生正念与主观幸福感: 自尊的中介作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2014, 22(11): 1749-1752. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2014.11.059.
Gao LY, Geng Y, Liu XH. Mindfulness and subjective well-being among junior school students: mediating role of self-esteem [J]. *China Journal of Health Psychology*, 2014, 22(11): 1749-1752.
- [22] 杨军, 李清华. 青少年学生主观幸福感与积极心理品质的关系——基于重庆市的调查分析 [J]. *现代中小学教育*, 2019, 35(10): 54-56, 61. DOI: 10.16165/j.cnki.22-1096/g4.2019.10.014.
Yang J, Li QH. The relationship between subjective well-being and positive psychological quality among adolescent students: a survey analysis based on Chongqing city [J]. *Modern Primary and Secondary Education*, 2019, 35(10): 54-56, 61.
- [23] 贺淇, 刘晓明. 正念对实现型幸福感的影响及其理论解释 [J]. *心理科学进展*, 2023, 31(10): 1937-1951. DOI: 10.3724/SP.J.1042.2023.01937.
- [24] 徐家华, 周莹, 罗文波, 等. 人类情绪发展认知神经科学: 面向未来心理健康与教育 [J]. *中国科学: 生命科学*, 2021, 51(6): 663-678.
Xu JH, Zhou Y, Luo WB, et al. Human developmental cognitive and affective neuroscience: future-oriented mental health and education (in Chinese) [J]. *Sci Sin Vitae*, 2021, 51(6): 663-678. DOI: 67810.1360/SSV-2020-0285.
- [25] Basso JC, McHale A, Ende V, et al. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators [J]. *Behav Brain Res*, 2019, 356: 208-220. DOI: 10.1016/j.bbr.2018.08.023.
- [26] Howells A, Ivtzan I, Eiroa-Orosa FJ. Putting the 'app' in happiness: a randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2016, 17(1): 163-185. DOI: 10.1007/s10902-014-9589-1.
- [27] 张春阳, 余萌, 王建平. 青少年孤独感与抑郁症状: 反应风格的中介作用以及性别的调节作用 [J]. *心理科学*, 2019, 42(6): 1470-1477. DOI: 10.16719/j.cnki.1671-6981.20190628.
Zhang CY, Yu M, Wang JP. Adolescents' loneliness and depression symptom: the mediator of the response styles and moderator of gender [J]. *Journal of Psychological Science*, 2019, 42(6): 1470-1477.
- [28] 袁加锦, 汪宇, 鞠恩霞, 等. 情绪加工的性别差异及神经机制 [J]. *心理科学进展*, 2010, 18(12): 1899-1908.
Yuan JJ, Wang Y, Ju EX, et al. Gender differences in emotional processing and its neural mechanisms [J]. *Advances in Psychological Science*, 2010, 18(12): 1899-1908.
- [29] 黄夏霞. 初中生积极心理品质、领悟社会支持、应对方式与学校适应的关系研究 [D]. 喀什: 喀什大学, 2024.
- [30] 刘晓凤, 王秋英, 迟新丽, 等. 家庭功能对青少年抑郁的影响: 一项有调节的中介效应 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2020, 28(4): 688-693, 772. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.04.008
Liu XF, Wang QY, Chi XL, et al. Family function and depression in adolescents: a moderated mediation model [J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2020, 28(4): 688-693, 772.
- [31] Toner E, Haslam N, Robinson J, et al. Character strengths and wellbeing in adolescence: structure and correlates of the values in action inventory of strengths for children [J]. *Personality and Individual Differences*, 2012, 52(5): 637-642.
- [32] Park N, Peterson C. Positive psychology and character strengths: application to strengths-based school counseling [J]. *Professional School Counseling*, 2008, 12(2): 85-92. DOI: 10.1177/2156759X0801200214.
- [33] 李维巧. 中学生儒家文化视角下积极心理品质与主观幸福感的关系及对比研究 [D]. 天津: 天津师范大学, 2022.
- [34] 张平. 农村留守初中生生大五人格、领悟社会支持与主观幸福感的关系及干预研究 [D]. 安庆: 安庆师范大学, 2023.
- [35] Bojanowska A, Urbańska B. Individual values and well-being: the moderating role of personality traits [J]. *Int J Psychol*, 2021, 56(5): 698-709. DOI: 10.1002/ijop.12751.
- [36] 郑璐. 中学生学校人际关系与主观幸福感的关系: 自我概念的调节作用 [D]. 南充: 西华师范大学, 2023.
- [37] Aggarwal S, Wright J, Morgan A, et al. Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis [J]. *BMC Psychiatry*, 2023, 23(1): 729. DOI: 10.1186/s12888-023-05091-2.
- [38] Michaelson V, Šmigelskas K, King N, et al. Domains of spirituality and their importance to the health of 75, 533 adolescents in 12 countries [J]. *Health Promot Int*, 2023, 38(3): daab185. DOI: 10.1093/heapro/daab185.
- [39] Long E, Gardani M, McCann M, et al. Mental health disorders and adolescent peer relationships [J]. *Soc Sci Med*, 2020, 253: 112973. DOI: 10.1016/j.socscimed.2020.112973.

(收稿日期: 2024-09-10)

(本文编辑: 王影)