DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2025238

· 心理卫生 ·

大学生价值观生命意义感和主观幸福感与抑郁的关联

兰丽丽[1], 王晓峰[2]

1.上海立信会计金融学院工商管理学院, 上海 201620; 2.上海政法学院学生心理健康教育中心

【摘要】 目的 探讨大学生生命意义感和主观幸福感在价值观对抑郁影响的中介效应, 为减少大学生抑郁的发生提供参考。**方法** 通过纵向方法, 运用中国青少年价值观、生命意义感、主观幸福感和抑郁量表对上海市 2 所大学 576 名大学生进行 2 年追踪调查 (2021 年 9 月 T1; 2023 年 9 月 T2), 应用 PROCESS 3.0 模型 6 进行中介分析。**结果** 两次调查中, 大学生对集体责任[(3.74±0.67)(3.64±0.65)分]和超越进取[(3.78±0.75)(3.54±0.73)分]的认同下降, 而对享受快乐[(3.46±0.77)(3.70±0.71)分]的认同及抑郁水平[(0.92±0.43)(0.99±0.50)分]上升。T1 享受快乐通过增强 T2 主观幸福感(β=0.20)负向预测 T2 抑郁(β=−0.21), 中介效应值为−0.04(95%*CI*=−0.07~−0.02); T1 超越进取通过增强 T2 生命意义感(β=0.49)及链式中介(T2 生命意义感→T2 主观幸福感, β=0.29)负向预测 T2 抑郁(β 值分别为−0.08, −0.20), 中介效应值分别为−0.04(95%*CI*=−0.06~−0.02), −0.03(95%*CI*=−0.04~−0.02); T1 集体责任通过 T2 生命意义感和 T2 主观幸福感单独(β 值分别为 0.29, 0.17)及链式中介(T2 生命意义感→T2 主观幸福感, β=0.28)负向预测 T2 抑郁症状(β 值分别为−0.08, −0.21), 中介效应值分别为−0.02(95%*CI*=−0.04~−0.01), −0.04(95%*CI*=−0.07~−0.01), −0.02(95%*CI*=−0.03~−0.01)(*P* 值均<0.01)。**结论** 大学生对 3 种价值观的认同通过不同心理机制影响抑郁水平, 可为大学生心理健康及价值观教育提供依据。

【关键词】 价值观; 抑郁; 生命意义感; 主观幸福感; 大学生

【中图分类号】 R 179　C 913.5　B 844.2　**【文献标识码】** A　**【文章编号】** 1000-9817(2025)08-1116-05

Association of college students' values, sense of life meaning and subjective well-being with depression

LAN Lili*, WANG Xiaofeng

* *School of Business Administration, Shanghai Lixin University of Accounting and Finance, Shanghai* 201620, *China.*

【Abstract】 Objective To explore the mediating effect of life meaning and subjective well-being during college students' values influence depression, providing insights for reducing college students' depression. **Methods** Utilizing a longitudinal approach, the study employed four scales of assessing Chinese adolescent values, sense of life meaning, subjective well-being, and depression to conduct a two-year follow-up survey of 576 university students (September 2021 T1; September 2023 T2). Three multiple chained mediation models were constructed and analyzed using PROCESS Model 6. **Results** Across the two waves, students' endorsement of collective responsibility [(3.74±0.67)(3.64±0.65)] and self-improvement [(3.78±0.75)(3.54±0.73)] decreased, while personal happiness [(3.46±0.77)(3.70±0.71)] and depression levels [(0.92±0.43)(0.99±0.50)] increased. Personal happiness T1 negatively predicted depression T2 (β=−0.21) by enhancing subjective well-being T2 (β=0.20), with a mediation effect of −0.04 (95%*CI*=−0.07 to −0.02)(all *P*<0.01). Self-improvement T1 negatively predicted depression T2(β=−0.08, −0.20) by increasing sense of life meaning T2 (β=0.49) and through a serial mediation (sense of life meaning T2 →subjective well-being T2, β=0.29), with mediation effects of −0.04 (95%*CI*=−0.06 to −0.02) and −0.03 (95%*CI*=−0.04 to −0.02)(all *P*<0.01). Collective responsibility negatively T1 predicted depression T2 (β=−0.08, −0.21) via separate pathways (sense of life meaning T2: β=0.29; subjective well-being T2: β=0.17) and a serial mediation (sense of life meaning T2→ subjective well-being T2, β=0.28), with mediation effects of −0.02 (95%*CI*=−0.04 to −0.01), −0.04 (95%*CI*=−0.07 to −0.01) and −0.02 (95%*CI*=−0.03 to −0.01)(all *P*<0.01). **Conclusion** The three values influence depression through distinct psychological mechanisms, providing a basis for mental health interventions and values education.

【Keywords】 Values; Depression; Sense of life meaning; Subjective well-being; Chinese college students

抑郁会导致消极情绪、认知功能下降、睡眠障碍等, 并增加人际适应困难及自伤自杀风险[1]。大学生抑郁的影响因素涵盖社会支持[2]、自然联结及家庭关系[3]等。价值观是人类深层次的动机系统, 其超越特

【基金项目】 2024 年度教育部人文社会科学研究规划基金项目(24YJA710022)

【作者简介】 兰丽丽(1982-), 女, 山西运城人, 博士, 副教授, 主要研究方向为青年价值观教育。

【通信作者】 王晓峰, E-mail: lndafeng@163.com

定情境,指向理想状态或行为模式,是评价事物或事件及做出行为选择的决定因素[4]。有研究显示,价值观与青少年抑郁减少相关[5-7]。价值观通过赋予生活目的和意义降低抑郁风险,并与生命意义感、主观幸福感存在关联[4-9]。生命意义感和主观幸福感是减少抑郁症状的重要预测因子[10-11]。价值观通过设定目标提升幸福感以减少抑郁,或通过增强生命意义感缓解抑郁[12];认同自我超越价值观(如仁爱)的个体拥有比追求自我增强价值观(如权力)的个体体验更持久的幸福感[13],而追求物质财富等外在目标虽可带来短暂幸福感,但易引发情绪波动并削弱整体幸福感[14]。为此,本研究采用纵向设计追踪大学生,分析其价值观、抑郁症状、生命意义感、主观幸福感之间的关联,为降低青少年抑郁症状的发生提供参考。

1　对象与方法

1.1　对象　研究对象为上海市 2 所大学的学生。首次施测(T1)于入学后(2021 年 9 月)完成,共 701 人,年龄(19.53±0.74)岁。2 年后(T2,2023 年 10 月)追踪至大三,流失 125 人,保留 576 人,其年龄为(21.79±0.71)岁。以被试是否流失为分组变量,独立样本 t 检验显示,T1 时组间年龄,社会经济地位,价值观中的集体责任、超越进取、享受快乐,生命意义感,主观幸福感和抑郁差异均无统计学意义(t 值分别为 -0.19, -1.11, -1.07, 0.23, 1.01, 0.46, 0.03, -0.70, P 值均>0.05)。本研究获得上海立信会计金融学院学术伦理委员会批准(批号:2025003),在调查开始前获得所有研究对象的知情同意。

1.2　工具

1.2.1　价值观　使用王晓峰等[6,15]编制的中国青少年价值观问卷测量 3 种价值观,该问卷共 46 个项目,每个项目采用李克特 5 点评分。“1=一点也不像我”至“5=非常像我”,得分越高表示认同度越高。问卷包含 8 个维度,本研究选取集体责任(7 个条目)、超越进取(6 个条目)、享受快乐(5 个条目)3 个维度,各维度得分范围分别为 7~35, 6~30, 5~25 分。T1 时 3 个维度 Cronbach α 系数分别为 0.86, 0.84, 0.71, T2 时分别为 0.83, 0.82, 0.72。

1.2.2　生命意义感　运用 Steger 等[16]编制的生命意义感问卷中文版。该量表共 10 个题目,包括存在生命意义感和寻找生命意义感 2 个维度。研究采用存在生命意义感维度(5 个条目),每个条目采用 7 点李克特评分标准,“1=非常不符合”至“7=非常符合”,得分范围 5~35 分,得分越高表示生命意义感越清晰。该维度 T1 和 T2 的 Cronbach α 系数分别为 0.85 和 0.88。

1.2.3　主观幸福感　使用 Bojanowska 等[13,17]编制的主观幸福感量表。该量表包括 4 个条目,每个条目使用李克特 7 点评分标准“1=非常不快乐”至“7=非常快乐”,其中 1 个条目是反向评分,得分范围 4~28 分,得分越高表示主观幸福感水平越高。该量表在 T1 和 T2 的 Cronbach α 系数分别为 0.80 和 0.79。

1.2.4　抑郁症状　使用流行病学研究中心抑郁量表[18-19]。量表包含 20 个条目,旨在评估受访者在过去 1 周内经历的各种常见抑郁症状的频率,“0=偶尔/无”至“3=几乎总是”计分,含 4 个反向计分条目,总分范围 0~60 分,总分越高抑郁水平越高。该量表 T1 和 T2 的 Cronbach α 系数分别为 0.88 和 0.91。

1.2.5　社会经济地位　将被试家庭的社会经济地位(socioeconomic status, SES)作为控制变量,选取家庭收入、父母受教育水平和父母职业状况 3 个关键指标作为社会经济地位的评价指标[20]。在编码过程中,以家庭月收入(1=“<2 000 元”至 7=“>20 000 元”)、父母受教育水平(1=“小学”至 5=“本科及以上”)、父母职业(1=“失业/务农”至 5=“官员/经理”)作为社会经济地位(SES)指标,计算三者均值作为最终 SES 得分,得分范围 3~17 分。T1 的 Cronbach α 系数为 0.86。

1.3　质量控制　研究选择班会时段在教室内统一发放问卷,研究人员并非该课程的授课教师。在问卷填写过程中,如被试有疑问,研究者会提供帮助和解释,确保解释的中立性,不带有引导倾向。问卷填写完毕后,经过核对无遗漏,立即收回。研究人员均经过统一培训,对问卷的指导语、内容、填写要求及注意事项都有深入了解和掌握。在数据录入前,通过讨论剔除填写不完整或大量题项重复的问卷。录入完成后,对10%的问卷进行了复核,发现的错误率为0.04%。这些措施确保了数据的准确性和完整性,为研究结果的可靠性提供了坚实的基础。

1.4　统计学分析　计量资料符合正态分布,用($\bar{x}\pm s$)描述;计数资料用频数或百分率描述。使用 SPSS 21.0 进行数据统计分析,包括正态性检验、变量的描述性统计、相关分析、重复测量方差分析。采用 PROCESS 3.0 插件的模型 6(链式中介模型)检验生命意义感和主观幸福感在 3 种价值观与抑郁之间的作用。采用 Harman 单因子检验控制共同方法偏差,对性别、年龄、SES 及 T1、T2 各变量进行探索性因子分析,首因子解释率 14.16%,低于 40%临界值,说明研究不存在严重的共同方法偏差。检验水准 $\alpha=0.05$。

2　结果

2.1　大学生价值观、生命意义感、主观幸福感与抑郁的相关性分析　表 1 结果显示,T1 集体责任(3.74±0.67)、T1 超越进取(3.78±0.75)、T1 享受快乐(3.46±0.77)与 T2 生命意义感(4.96±1.30)、T2 主观幸福感(4.78±1.15)均呈正相关,与抑郁 T2(0.99±0.50)均呈

负相关;T2 生命意义感和 T2 主观幸福感呈正相关,两者与 T2 抑郁症状均呈负相关(P 值均<0.05)。

表 1 大学生价值观、生命意义感、主观幸福感与抑郁的相关性分析(r 值,n=576)

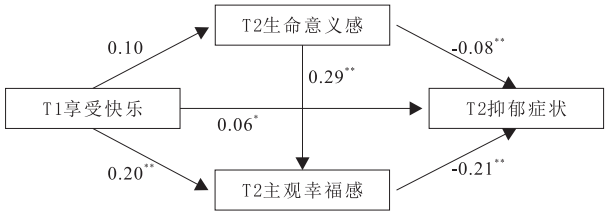
Table 1 Correlation analysis of college students' values, sense of life meaning, subjective well-being, and depression(r, n=576)

变量	性别	年龄	SES	T1 集体责任	T2 集体责任	T1 超越进取	T2 超越进取	T1 享受快乐	T2 享受快乐	T1 生命意义感	T2 生命意义感	T1 主观幸福感	T2 主观幸福感	T1 抑郁症状
年龄	0.04													
SES	0.06	−0.10*												
T1 集体责任	−0.03	−0.05	−0.11**											
T2 集体责任	0.08	0.00	−0.05	0.52**										
T1 超越进取	−0.04	−0.09*	−0.03	0.43**	0.29**									
T2 超越进取	0.08	0.08	−0.01	0.29**	0.51**	0.50**								
T1 享受快乐	−0.10**	0.02	0.19**	0.04	0.02	0.02	0.03							
T2 享受快乐	−0.05	0.03	0.16**	0.02	0.13**	0.02	0.12**	0.42**						
T1 生命意义感	0.03	−0.08	0.08*	0.20**	0.18**	0.42**	0.28**	0.02	−0.06					
T2 生命意义感	0.02	−0.03	0.01	0.20**	0.30**	0.31**	0.43**	0.10*	0.10*	0.47**				
T1 主观幸福感	−0.01	0.02	0.12**	0.31**	0.28**	0.15**	0.24**	0.25**	0.14**	0.30**	0.29**			
T2 主观幸福感	−0.04	0.04	0.10*	0.21**	0.31**	0.15**	0.28**	0.22**	0.24**	0.19**	0.41**	0.55**		
T1 抑郁症状	0.05	0.05	−0.11**	−0.21**	−0.17**	−0.13**	−0.18**	−0.14**	−0.08*	−0.29**	−0.30**	−0.64**	−0.39**	
T2 抑郁症状	0.08	−0.03	−0.04	−0.13**	−0.26**	−0.13**	−0.23**	−0.08*	−0.09*	−0.20**	−0.45**	−0.64**	−0.64**	0.49**

注:性别赋值 0=女性,1=男性;* P<0.05,** P<0.01。

研究进行 6 次重复测量方差分析(2×2),分别以集体责任、超越进取、享受快乐、生命意义感、主观幸福感和抑郁为因变量,测试时间为自变量,性别为被试间变量。结果显示,集体责任的测试时间主效应有统计学意义[$F_{(1,574)}$=6.03,P=0.01,偏 η^2=0.01],表明集体责任认同度随时间下降。超越进取的测试时间主效应有统计学意义[$F_{(1,574)}$=29.01,P<0.01,偏 η^2=0.05],超越进取认同度在 2 年期间下降。享受快乐的测试时间主效应有统计学意义[$F_{(1,574)}$=56.82,P<0.01,偏 η^2=0.09],享受快乐认同度随时间增加;性别主效应有统计学意义[$F_{(1,574)}$=6.73,P=0.01,偏 η^2=0.01],女生比男生更认同享受快乐。抑郁症状的测试时间主效应有统计学意义[$F_{(1,569)}$=8.26,P<0.01,偏 η^2=0.01],抑郁水平随时间增加。生命意义感 2 年期间无显著变化[$F_{(1,569)}$=0.78,P=0.38,偏 η^2=0.001],且未发现性别差异[$F_{(1,569)}$=0.98,P=0.32,偏 η^2=0.002]。主观幸福感、生命意义感 2 年期间无显著变化[$F_{(1,571)}$=2.98,P=0.09,偏 η^2=0.01],且未发现性别差异[$F_{(1,571)}$=0.92,P=0.34,偏 η^2=0.002]。

2.2 *享受快乐对大学生抑郁的影响路径分析* 首先,对除性别外的所有变量进行标准化处理,然后以 T1 享受快乐为自变量,T2 抑郁症状为因变量,T2 生命意义感和 T2 主观幸福感为中介变量,并控制性别、SES 和 T1 抑郁症状的影响。结果显示,T1 享受快乐和 T2 抑郁症状之间仅通过 T2 主观幸福感存在一条有统计学意义的中介路径(P<0.05)。见图 1。当考虑 T2 主观幸福感的中介效应时[中介效应值为 −0.04(95%CI=−0.07~−0.02),P<0.01],T1 享受快乐对 T2 抑郁症状的直接效应仍然有统计学意义,且系数为正(P<0.05)。

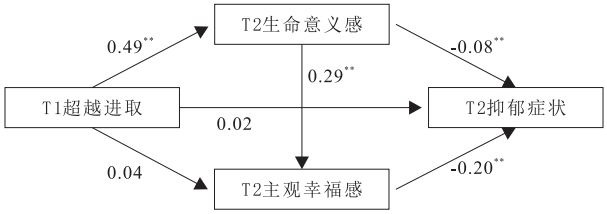


注:图中数据为标准化路径系数;* P<0.05,** P<0.01。

图 1 生命意义感和主观幸福感在大学生享受快乐与抑郁症状关系间的中介模型

Figure 1 Mediation model of sense of life meaning and subjective well-being in the relationship between college students' personal happiness and depression

2.3 *超越进取对大学生抑郁的影响路径分析* 超越进取与抑郁症状之间存在 2 条有统计学意义的间接路径(P 值均<0.05)。见图 2。第 1 条路径是通过生命意义感的中介效应[中介效应值为 −0.04(−0.06~−0.02)],第 2 条路径是生命意义感和主观幸福感的链式中介效应[中介效应值为−0.03(−0.04~−0.02)](P 值均<0.01)。



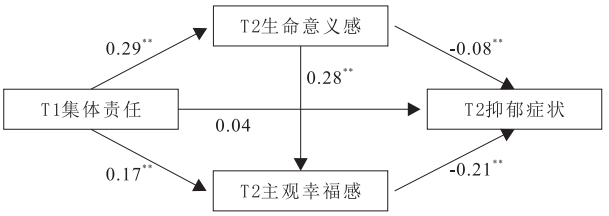
注:图中数据为标准化路径系数;** P<0.01。

图 2 生命意义感和主观幸福感在大学生超越进取与抑郁症状关系间的多重中介模型

Figure 2 Multiple mediation model of sense of life meaning and subjective well-being in the relationship between college students' self-improvement and depression

2.4 *集体责任对大学生抑郁症状的影响路径分析* 集体责任与抑郁之间存在 3 条有统计学意义的间接路

径(P 值均<0.05)。见图 3。第 1 条路径是生命意义感的间接效应[中介效应值为-0.02(-0.04~-0.01)],第 2 条路径是生命意义感和主观幸福感的链式间接效应[中介效应值为-0.04(-0.07~-0.01)],第 3 条路径是主观幸福感的间接效应[中介效应值为-0.02(-0.03~-0.01)](P 值均<0.01)。



注:图中数据为标准化路径系数;** P<0.01。

图 3　生命意义感和主观幸福感在大学生集体责任与抑郁症状关系间的多重中介模型

Figure 3　Multiple mediating model of sense of life meaning and subjective well-being in the relationship between college students' collective responsibility and depression

3　讨论

研究结果显示,大学生对集体责任和超越进取的认同呈现下降趋势,而对享受快乐的认同度及抑郁水平却在上升。这一发现与既往研究相似,即青少年在自我定向、享乐主义和成就价值观上的认同度增加,而对大同和仁爱价值观认同度有所下降[21-22]。需引起社会和教育工作者的重视,并采取相应措施引导大学生树立正确的价值观,以降低抑郁风险。

研究结果还表明,集体责任和超越进取的认同通过增强大学生的生命意义感和主观幸福感来缓解抑郁。生命意义感和主观幸福感理论指出,当个体认为自己的生活与生命目的高度契合时,幸福感会增加[23]。生命意义感将指引个体将精力集中在值得的、面向未来的事件上[24]。两年间,大学生对集体责任的认同不仅可以提升主观幸福感,还通过增强生命意义感进一步强化幸福感;享受快乐虽然也能提升主观幸福感,但未涉及生命意义的提升。推测集体责任认同对主观幸福感的影响更持久、更有意义。享受快乐虽能促进积极情绪,但也可能带来空虚和无意义感,较少或没有提升生命意义感的作用。对于当今大学生而言,集体责任认同对减少抑郁的影响可能更好且更持久,这对现实的价值观教育及心理健康工作具有重要启示。

本研究也存在一定的局限性:研究样本多样性不足,未来研究可以扩大样本范围,涵盖不同地区和类型的高校,以提高结果的外部有效性;假设中介变量之间存在线性关系,但实际情况可能更加复杂,存在交互作用或其他非线性关系;两次测量时间点均为学期初,可能无法反映学期内的波动,未来可以考虑在学期中或学期末增加测量次数。

利益冲突声明　所有作者声明无利益冲突。

参考文献

[1] 叶宝娟, 朱黎君, 方小婷, 等. 压力知觉对大学生抑郁的影响:有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2018, 34(4): 497-503.
YE B J, ZHU L J, FANG X T, et al. The effect of perceived stress on college students' depression: moderated mediating effect[J]. Psychol Dev Educ, 2018, 34(4): 497-503. (in Chinese)

[2] 叶宝娟, 马婷婷. 社会支持与大学生抑郁的关系:一个有调节的中介模型[J]. 心理学探新, 2020, 40(5): 465-471.
YE B J, MA T T. The relationship between social support and college students' depression: a moderated mediation model[J]. Psychol Explor, 2020, 40(5): 465-471. (in Chinese)

[3] 刘海东, 虞芷筠,叶宝娟,等. 家庭亲密度与大学生抑郁:社交焦虑和感恩的作用[J]. 心理与行为研究,2023, 21(4):556-563.
LIU H D, YU Z J, YE B J, et al.Family cohesion and depression: the role of social anxiety and gratitude[J]. Stud Psychol Behav, 2023, 21(4): 556-563. (in Chinese)

[4] SORTHEIX F M, SCHWARTZ S H. Values that underlie and undermine well-being: variability across countries[J]. Euro J Person, 2017, 31(2): 187-201.

[5] LIU X, FU R, LI D, et al.Self- and group-orientations and adjustment in urban and rural Chinese children[J]. J Cross-Cultural Psychol, 2018, 49(9): 1440-1456.

[6] 王晓峰, 李丹, 陈欣银, 等. 新时代青少年价值观的构成特征与适应功能研究[J]. 心理科学, 2018, 41(6): 1282-1291.
WANG X F, LI D, CHEN X Y, et al. Adolescent values and their relations with adjustment in the changing Chinese context[J]. Psychol Sci, 2018, 41(6): 1282-1291. (in Chinese)

[7] 李丹, 周同, 刘俊升, 等. 新时代青少年价值观及其与社会、学校和心理适应的关系:三个地域的比较[J]. 心理科学, 2018, 41(6): 1292-1301.
LI D, ZHOU T, LIU J S, et al. Values of adolescents across regions in China: relations with social, school, and psychological adjustment[J]. Psychol Sci, 2018, 41(6): 1292-1301. (in Chinese)

[8] A-TJAK J G L, DAVIS M L, MORINA N, et al. A Meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems[J]. Psychother Psychosom, 2015, 84(1): 30-36.

[9] SIWEK Z, OLESZKOWICZ A, SOWINSKA A. Values realized in personal strivings and motivation, and meaning in life in Polish university students[J]. J Happin Stud, 2017, 18(2): 549-573.

[10] FANG Y, NIU Y, DONG Y. Exploring the relationship between narcissism and depression: the mediating roles of perceived social support and life satisfaction[J]. Person Individ Diff, 2021, 173(3): 110604.

[11] MASCARO N, ROSEN D H. Assessment of existential meaning and its longitudinal relations with depressive symptoms: erratum[J]. J Soc Clin Psychol, 2008, 27(6): 576-599.

[12] ZHANG M X, WANG X R, YU S M, et al. Purpose in life, social support, and Internet gaming disorder among Chinese university students: a 1-year follow-up study[J]. Addict Behav, 2019, 99: 106070.

(下转第 1124 页)

ment recommendations for Chinese children and adolescents based on physical fitness, mental health, and executive function[J]. J Sport Sci, 2024, 44(7): 75-86. (in Chinese)

[7] CORDER K, EKELUND U, STEELE R M, et al. Assessment of physical activity in youth [J]. J Appl Physiol, 2008, 105(3): 977-987.

[8] EVENSON K R, CATELLIER D J, GILL K, et al. Calibration of two objective measures of physical activity for children [J]. J Sports Sci, 2008, 26(14): 1557-1565.

[9] 龚栩,谢熹瑶,徐蕊,等.抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告[J].中国临床心理学杂志,2010,18(4):443-446.
GONG X, XIE X Y, XU R, et al.Psychometric properties of the Chinese Versions of DASS-21 in Chinese college students[J].Chin J Clin Psychol, 2010, 18(4): 443-446. (in Chinese)

[10] DUMUID D, PEDISIC Z, STANFORD T E, et al. The compositional isotemporal substitution model: a method for estimating changes in a health outcome for reallocation of time between sleep, physical activity and sedentary behaviour [J]. Stat Methods Med Res, 2019, 28(3): 846-857.

[11] ALJAHDALI A A, BAYLIN A, RUIZ-NARVAEZ E A, et al. Sedentary patterns and cardiometabolic risk factors in Mexican children and adolescents: analysis of longitudinal data [J]. Int J Behav Nutr Phys Act, 2022, 19(1): 1-17.

[12] POITRAS V J, GRAY C E, BORGHESE M M, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth [J]. Appl Physiol Nutr Metab, 2016, 41(6): S197-S239.

[13] BROWN D M Y, KWAN M Y W. Movement behaviors and mental wellbeing: a cross-sectional isotemporal substitution analysis of Canadian adolescents [J]. Front Behav Neurosci, 2021, 15: 736587.

[14] LIU X, DU Z, WANG L, et al. The effect of replacing sedentary behaviour with different intensities of physical activity on depression: a Meta-analysis of isotemporal substitution studies [J]. Ment Health Phys Act, 2025, 28: 100677.

[15] 张婷,李红娟,张曌华,等.儿童青少年 24 h 活动行为与肥胖关联的系统评价[J].中国学校卫生,2023,44(1):23-27.
ZHANG T, LI H J, ZHANG Z H, et al.A systematic review of the association between 24-hour movement behavior and obesity in children and adolescents[J]. Chin J Sch Health, 2023, 44(1): 23-27. (in Chinese)

[16] DUNSTAN D W, DOGRA S, CARTER S E, et al. Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities [J]. Nat Rev Cardiol, 2021, 18(9): 637-648.

[17] 王思积,李璇,陈九,等.低活跃性儿童青少年轻度身体活动健康干预研究进展[J].中国公共卫生,2024,40(11):1406-1412.
WANG S J, LI J, CHEN J, et al.Health interventions to promote light physical activity in children and adolescents with physical inactivity: a review of research progress[J]. Chin J Public Health, 2024, 40(11): 1406-1412. (in Chinese)

[18] BIDDLE S J H, CIACCIONI S, THOMAS G, et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality [J]. Psychol Sport Exerc, 2019, 42: 146-155.

[19] CHAPUT J P, WILLUMSEN J, BULL F, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence [J]. Int J Behav Nutr Phys Act, 2020, 17: 1-9.

[20] 张新宇,徐慧琼,万宇辉,等.课间活动对儿童青少年身心健康影响的研究进展[J].中国学校卫生,2022,43(11):1750-1754,1760.
ZHANG X Y, XU H Q, WAN Y H, et al.Research progress on the impact of recess activity on physical and mental health among children and adolescents[J]. Chin J Sch Health, 2022, 43(11): 1750-1754, 1760. (in Chinese)

[21] 北京市教育委员会关于印发《优化全市义务教育学校学生在校课间时间指导意见》的通知[EB/OL].(2024-08-30)[2025-04-10]. https://jw.beijing.gov.cn/xxgk/2024zcwj/2024qtwj/202408/t20240829_3784438.html.

收稿日期:2025-04-16 **修回日期**:2025-06-04 **本文编辑**:王苗苗

(上接第 1119 页)

[13] BOJANOWSKA A, PIOTROWSKI K. Values and psychological well-being among adolescents: are some values "healthier" than others? [J]. Euro J Dev Psychol, 2018, 16(4): 402-416.

[14] 刘萍, 张荣伟, 李丹. 自我超越价值观对持久幸福感的作用及机制[J]. 心理科学进展, 2022, 30(3): 660-669.
LIU P, ZHANG R W, LI D. The effect and mechanisms of self-transcendence values on durable happiness[J]. Adv Psychol Sci, 2022, 30(3): 660-669. (in Chinese)

[15] LAN L, WANG X. Socio-economic status moderates the relationship between values and subjective well-being among Chinese college students[J]. Curr Psychol, 2023, 6(4): 6253-6260.

[16] STEGER M F, FRAZIER P, OISHI S, et al. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life [J]. J Counsel Psychol, 2006, 53(1): 80-93.

[17] LYUBOMIRSKY S, LEPPER H S. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation[J]. Soc Indicat Res, 1999, 46(2): 137-155.

[18] RADLOFF L S. The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population[J]. Appl Psychol Measure, 1977, 1(1): 385-401.

[19] 陈祉妍, 杨小冬, 李新影. 流调中心抑郁量表在我国青少年中的试用[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(4): 443-445.
CHEN Z Y, YANG X D, LI X Y. Psychometric features of CES-D in Chinese adolescents[J]. Chin J Clin Psychol, 2009, 17(4): 443-445. (in Chinese)

[20] BRADLEY R H, CORWYN R F. Socioeconomic status and child development[J]. Ann Rev Psychol, 2002, 53: 371-399.

[21] VECCHIONE M, SCHWARTZ S H, DAVIDOV E, et al. Stability and change of basic personal values in early adolescence: a 2-year longitudinal study[J]. J Person, 2019, 87(2): 251-268.

[22] DANIEL E, BENISH-WEISMAN M. Value development during adolescence: dimensions of change and stability[J]. J Person, 2019, 87(3): 620-632.

[23] REKER G T, BIRREN J, SVENSSON C. Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years[M]//WONG P T. The human quest for meaning: theories, research, and applications. 2nd ed. New York, NY: Taylor & Francis Group, 2012: 433-456.

[24] HEINTZELMAN S J, KING L A. Life is pretty meaningful[J]. Am Psychol, 2014, 69(6): 561-574.

收稿日期:2025-03-20 **修回日期**:2025-05-22 **本文编辑**:王苗苗