

疫情延缓复学期高校大学生独处应对与生命意义感对心理健康的影响

于永菊

四川外国语大学社会与法学院社会工作系, 重庆
Email: yyj002788@sisu.edu.cn

收稿日期: 2020年11月20日; 录用日期: 2020年12月28日; 发布日期: 2021年1月7日

摘 要

目的: 了解疫情延缓复学期高校大学生独处应对与生命意义感对心理健康的影响。方法: 2020年6月采用问卷调查法对425名高校大学生进行了调查研究。结果: 1) 在疫情延缓复学期405名被试(95.29%)心理健康状况良好。2) 女生在寻求意义感、情绪幸福感、社会幸福感和心理幸福感的得分均高于男生。3) 生命意义感可正向预测情绪幸福感、社会幸福感和心理幸福感。4) 独处应对一方面对社会幸福感有直接的负向作用, 另一方面通过生命意义感对社会幸福感产生间接的正向促进作用; 独处应对还通过生命意义感间接提升情绪幸福感和心理幸福感。结论: 独处应对和生命意义感是提高疫情延缓复学期大学生心理健康水平的潜在干预靶点。

关键词

独处应对, 拥有意义感, 寻求意义感, 心理健康, COVID-19

Impacts of Solitary Coping and Meaning in Life on University Students' Mental Health during the Resuming Study Period of the COVID-19 Epidemic

Yongju Yu

Department of Social Work, School of Sociology and Law, Sichuan International Studies University, Chongqing
Email: yyj002788@sisu.edu.cn

Received: Nov. 20th, 2020; accepted: Dec. 28th, 2020; published: Jan. 7th, 2021

Abstract

Objective: This paper examined the impacts of solitary coping and meaning in life on university students' mental health during the resuming study period of the COVID-19 epidemic. **Methods:** In June 2020, an investigation of 425 university students in one university from Chongqing city was conducted. **Results:** 1) A total of 405 (95.29%) participants reported good mental health during the resuming study period of the COVID-19 epidemic. 2) Female students scored significantly higher than male students on searching for meaning, emotional well-being, social well-being, and psychological well-being. 3) Meaning in life positively predicted emotional well-being, social well-being, and psychological well-being. 4) Solitary coping ability had a directly negative impact on social well-being and had an indirect positive impact on social well-being through meaning in life. Moreover, solitary coping ability positively influenced emotional well-being and psychological well-being through meaning in life. **Conclusion:** The results indicated that solitary coping and meaning of life may be potential targets for intervention to enhance the level of mental health among university students.

Keywords

Solitary Coping, Presence of Meaning, Search for Meaning, Mental Health, COVID-19

Copyright © 2021 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

新型冠状病毒肺炎(简称 COVID-19)疫情于 2020 年在世界各地陆续爆发,除了大量的感染和死亡,这种无形的致命性疾病给人们的日常生活带来了长期的变化,并引发了失眠、恐惧、焦虑、抑郁与其他心理疾病的出现,甚至导致自杀行为(Bao, Sun, Meng, Shi, & Lu, 2020; 王汝杰等, 2020)。在各级政府和全国人民的齐心协力之下,我国国内新冠肺炎疫情得到了有效控制,然而由于受境外疫情持续发展不断升级的影响,截至发文国内仍有零星病例。2020 年 5 月底,重庆地区高校在封闭式管理和有限社交的严格防疫措施下正式复学。不容忽视的是,因封闭式管理产生的焦虑、失眠症状,因害怕被感染引发的强迫、疑病症状,因担心学业不顺就业受阻等导致的失控感、迷茫感等对高校大学生的心身健康带来了持续的影响。因此,持续关注高校大学生的心理健康状况,及时采取科学有效的心理疏导与干预措施,以缓解 COVID-19 疫情导致的心身疾病,助力在校大学生积极有效地应对后疫情时期的学习、生活和自我发展是非常必要和急切的。

当人们面临重大挫折时,生命意义感是个体重要的心理保护因素。通过追求生活中的意义感,面对逆境的人可以缓解心理困扰;反之,失去生命意义感则会对个体产生极其消极的影响,如自杀、反社会行为等(Costanza, Prelati, & Pompili, 2019; 赵娜, 马敏, 辛自强, 2017)。研究发现独处可以帮助个体平复压力带来的焦虑,重建情绪的和谐,对心理健康有正向预测作用(唐潇潇, 2015)。本研究旨在考察疫情延缓复学期有限社交的背景下,独处应对能力和生命意义感对大学生心理健康的影响,从而为高校大学生心理健康教育和心理疏导策略的制定提供科学依据。

2. 研究方法

2.1. 被试

2020 年 6 月对重庆市某高校大一至大三在校本科生采用分层整群抽样的方法进行调查研究。为确保

调查的标准化和一致性,由班级辅导员于同一时间通过问卷星平台在班级群发放问卷,并用统一的指导语告知被试知情同意权和中途退出的权利,请他们根据自己的实际情况独立作答,并在规定时间内完成。研究方案经四川外国语大学伦理委员会审核通过。

本次研究共回收问卷 432 份,删除作答时间少于 280 ms (作答时间少于平均数减两个标准差)的问卷 7 份,剩余有效问卷 425 份,有效率为 98.38%。被试年龄 18~25 岁,平均(20.79 ± 1.42)岁,其中男性 70 人,女性 355 人;大一 165 人,大二 172 人,大三 88 人(因该校对大四学生返校未做统一要求,因此本研究中未对大四学生进行调查)。所有被试均未感染新冠肺炎病毒,但仍有 90 人(21.18%)在最近三个月内经历过至少 14 天的医学隔离。

2.2. 研究工具

2.2.1. 个人基本信息

调查内容包括被试的性别、出生年月、年级、专业、复学前所在居住地、是否经历过至少 14 天的医学隔离等信息。

2.2.2. 独处应对量表

独处应对量表(Solitary Coping Scale, SCS)是独处能力量表(The Ability to be Alone Scale)的分量表。独处能力量表由 Larson 编制,用于测量个体独处能力的高低(Larson, 1990; Larson, 1997)。独处能力量表包括独处应对(solitary coping)和独处舒适(solitary comfort)两个分量表,各有 10 个条目,采用 Likert 4 级评分法(其中 1 = “完全不符合”, 4 = “完全符合”),得分越高表明个体独处能力越强。吴丽娟、陈淑芬(2006)对该量表进行了汉化版修订。以往研究表明该量表具有良好的信度和效度。因本研究着重关注个体在有限社交背景下如何运用独处能力以应对压力,因此本研究只选取了独处应对分量表。本研究中独处应对分量表的克隆巴赫 alpha 信度系数为 0.78。

2.2.3. 生命意义感问卷

生命意义感问卷(Meaning in Life Questionnaire, MLQ)由 10 个条目组成,用于测量个体感知到的生命意义感(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)。该问卷有 2 个因子:拥有意义感(presence of meaning)和寻求意义感(search for meaning),各包含 5 个条目。采用 Likert 7 级评分(其中 1 = “完全不正确”, 7 = “完全正确”)。以往研究表明该问卷在中国文化背景下具有较好的测信度和效度(王孟成, 戴晓阳, 2008)。本研究中拥有意义感和寻求意义感的克隆巴赫 alpha 信度系数分别是 0.82 和 0.94。

2.2.4. 简版心理健康连续体量表

简版心理健康连续体量表(Mental Health Continuum-Short Form, MHC-SF)包含 14 个条目,用以评价被试在过去的两周到 1 个月之内自己感觉到所述问题的次数(Keyes, 2002; 尹可丽, 何嘉梅, 2012)。量表包含三个维度:情绪幸福感(emotional well-being)、社会幸福感(social well-being)及心理幸福感(psychological well-being),采用 Likert 6 级计分方法(其中 0 = “从来没有”, 5 = “每天”)。根据被试作答情况,可将个体心理健康划分为三种类型:振作向上型、中等程度心理健康型和颓废萎靡型(Guo et al., 2015)。以往研究显示该量表具有较好的统计学测量指标(尹可丽, 何嘉梅, 2012)。本研究中该量表的克隆巴赫 alpha 信度系数为 0.97。

2.3. 数据处理

使用 SPSS 24.0 和 AMOS 20.0 软件分别进行描述性统计分析、皮尔逊相关分析、独立样本 t 检验、和中介效应分析。

3. 研究结果

3.1. 数据的初步分析

研究首先采用 Harman 单因素用以检验共同方法偏差效应：将本研究所有条目放在一起进行探索性因子分析后，共得到 7 个特征根大于 1 的公因子，累积可解释方差为 73.79%，单个因子的最大方差解释量为 37.93% (<40%)。根据以往研究者的观点(周浩, 龙立荣, 2004)，本研究数据的共同方法偏差不严重，可做下一步分析。

研究采用心理健康连续体量表来衡量大学生的积极心理健康水平。疫情延缓复学期高校大学生在心理健康连续体上的得分为(3.60 ± 1.05)分，三个维度的得分由低到高依次为社会幸福感(3.56 ± 1.12) < 心理幸福感(3.60 ± 1.12) < 情绪幸福感(3.68 ± 1.08)。按照心理健康的划分类型(Guo et al., 2015)，其中振作向上者 238 人(56.00%)，中等程度健康者 167 人(39.29%)，颓废萎靡者 20 人(4.71%)。

3.2. 高校大学生独处应对能力、生命意义感和心理健康的性别差异比较

表 1 显示了各主要研究变量的取值范围、均值、标准差以及性别上的组间差异的比较结果。独立样本 *t* 检验显示女性大学生与男性大学生的独处应对能力和拥有意义感无显著差异($ps > 0.05$)，而在寻求意义感、情绪幸福感、社会幸福感和心理幸福感上，女性大学生的得分均显著高于男性($ps < 0.05$)。

Table 1. Gender differences in main study variables

表 1. 各研究变量在性别上的差异分析

变量	取值范围	Mean ± SD	男性(n = 70)	女性(n = 355)	<i>t</i>
独处应对	1-4	2.69 ± 0.34	2.66 ± 0.28	2.70 ± 0.35	-0.97
拥有意义感	1-7	4.98 ± 0.94	4.80 ± 1.11	5.02 ± 0.90	-1.78
寻求意义感	1-7	5.30 ± 1.13	5.02 ± 1.38	5.36 ± 1.07	-2.27*
情绪幸福感	0-5	3.68 ± 1.08	3.20 ± 1.34	3.78 ± 1.00	-4.16**
社会幸福感	0-5	3.56 ± 1.12	3.22 ± 1.37	3.63 ± 1.05	-2.83**
心理幸福感	0-5	3.60 ± 1.12	3.23 ± 1.35	3.68 ± 1.06	-3.06**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, 以下相同。

3.3. 经历医学隔离与未隔离大学生在各研究变量上的差异比较

研究采用独立样本 *t* 检验对经历医学隔离和未经历医学隔离的两组大学生在各主要研究变量上进行组间差异比较，结果如表 2 所示。经历医学隔离和未经历医学隔离的大学生在独处应对、生命意义感和积极心理健康三个维度上均不存在显著差异($ps > 0.05$)，表明医学隔离并未影响本研究中大学生的心理健康。

Table 2. The effects of medical isolation on main study variables

表 2. 经历医学隔离组与未隔离组大学生在各研究变量上的差异比较

变量	医学隔离组(n = 90)	未经历医学隔离组(n = 335)	<i>t</i>	<i>p</i>
独处应对	2.72 ± 0.32	2.69 ± 0.35	0.73	0.47
拥有意义感	5.03 ± 0.95	4.97 ± 0.94	0.51	0.61
寻求意义感	5.46 ± 1.27	5.26 ± 1.09	1.50	0.14
情绪幸福感	3.66 ± 1.22	3.69 ± 1.05	-0.20	0.84
社会幸福感	3.52 ± 1.20	3.57 ± 1.10	-0.34	0.73
心理幸福感	3.68 ± 1.18	3.58 ± 1.11	0.76	0.45

3.4. 独处应对能力、生命意义感和心理健康的相关分析

为了考察各研究变量的相关关系, 研究采用皮尔逊相关分析, 结果见表 3。研究提示生命意义感的两个因子(拥有意义感和寻求意义感)与积极心理健康的三个因子(情绪幸福感、社会幸福感和心理幸福感)两两之间均存在显著正相关($ps < 0.05$)。在 0.05 水平上, 独处应对与拥有意义感、寻求意义感及心理幸福感分别存在显著相关, 而与情绪幸福感和社会幸福感的相关不显著。

Table 3. Correlation analyses among main study variables

表 3. 各研究变量的皮尔逊相关关系

	独处应对	拥有意义感	寻求意义感	情绪幸福感	社会幸福感
拥有意义感	0.11*	—			
寻求意义感	0.19**	0.71**	—		
情绪幸福感	0.09	0.59**	0.59**	—	
社会幸福感	0.04	0.64**	0.62**	0.81**	—
心理幸福感	0.10*	0.67**	0.63**	0.81**	0.86**

3.5. 生命意义感在独处应对与心理健康间的中介作用分析

为了进一步明确独处应对能力和生命意义感对心理健康的影响, 并验证生命意义感在独处应对与心理健康间的中介作用, 研究使用 Amos 20.0 建立结构方程模型。在饱和模型中, 以下 2 条路径不显著被从模型中删除: 情绪幸福感←独处应对($\beta = -0.01, p = 0.85$), 心理幸福感←独处应对($\beta = -0.02, p = 0.75$)。对调整后的中介模型重新计算(图 1 所示)。图 1 所示模型其路径系数的显著性均有统计学意义($ps < 0.05$), 模型的绝对拟合指数 $\chi^2/df = 0.053 < 5$, RMSEA < 0.001 ; GFI = 1.000, TLI = 1.008, CFI = 1.000, IFI = 1.001, 均大于 0.90, 表明模型拟合度良好。

图 1 所示中介模型可以解释情绪幸福感 40.9% 的变异, 社会幸福感 46.5% 的变异以及心理幸福感 49.6% 的变异。结果显示独处应对可显著提升个体的拥有意义感($\beta = 0.11, p < 0.05, 95\%CI [0.01, 0.20]$)和寻求意义感($\beta = 0.19, p < 0.01, 95\%CI [0.09, 0.28]$); 独处应对能力对情绪幸福感和心理幸福感没有显著的直接影 响, 而是通过促进拥有意义感和寻求意义感间接提升情绪幸福感($\beta = 0.11, p < 0.05, 95\%CI [0.04, 0.17]$)和心理幸福感($\beta = 0.10, p < 0.05, 95\%CI [0.04, 0.18]$)。进一步分析发现独处应对与社会幸福感存在较为复杂关系: 一方面, 独处应对对社会幸福感存在直接的负向影响($\beta = -0.06, p < 0.05, 95\%CI [-0.11, -0.01]$), 另一方面独处应对又通过促进拥有意义感和寻求意义感对社会幸福感产生间接的正向影响($\beta = 0.11, p < 0.05, 95\%CI [0.04, 0.18]$), 总体上独处应对对社会幸福感的总效应不显著($\beta = 0.05, p > 0.05, 95\%CI [-0.04, 0.13]$)。这意味着独处应对能力越高的个体, 拥有意义感和寻求意义感的水平越高, 越能够促进个体的情绪幸福感和心理幸福感; 而独处应对能力与社会幸福感则存在较为复杂的链接, 一方面独处应对会直接降低个体的社会幸福感, 另一方面通过拥有意义感和寻求意义感的提升, 独处应对能力对社会幸福感又有一定的提升作用。

4. 讨论

本研究探讨了疫情延缓复学期独处应对与生命意义感对高校大学生积极心理健康的影响, 以及生命意义感在独处应对和积极心理健康之间的中介作用。对大学生心理健康的总体状况分析可知, 疫情延缓复学期大学生的心理健康得分(3.60 ± 1.05)显著高于尹可丽、何嘉梅(2012)对成年人(3.20 ± 1.00)、余冰(2016)对青少年(3.27 ± 1.00)的调查研究结果。按照心理健康的划分类型, 95.29% 的被试心理健康状况良

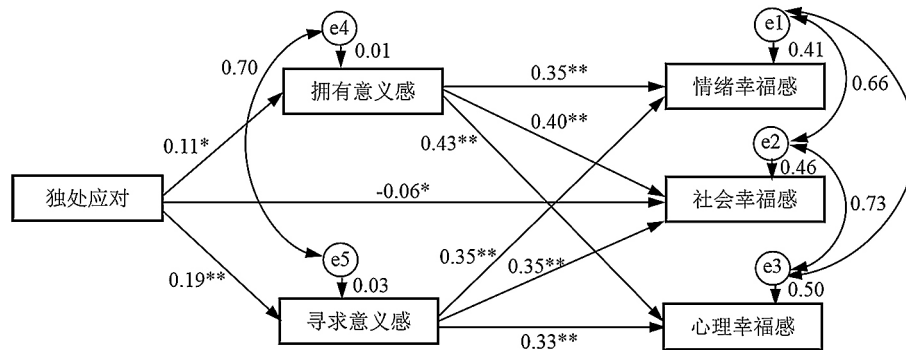


Figure 1. The mediating role of meaning in life between solitary coping and positive mental health

图 1. 生命意义感在独处应对和积极心理健康间的中介作用的影响

好，但仍有 4.71% 的被试处于颓废萎靡状态。对积极心理健康三个维度的比较分析发现，在疫情延缓复学期大学生的社会幸福感最低，其次是心理幸福感，最高的是情绪幸福感，这与高校采取的封闭式管理和有限社交的现状密切相关。

独立样本 t 检验显示，女性大学生寻求意义感得分显著高于男性，而在拥有意义感上则无显著差异，这一特点在以往研究中并没有被发现 (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006; Khan, Watson, Naqvi, Jahan, & Chen, 2015; Yu, Chang, Yu, Bennett, & Fowler, 2017)。这一现象可能与女性在遇到压力与挫折时，比男性更倾向于寻求外在的帮助并善于运用社会支持有关 (沈洁, 2012)。研究还发现，女性在积极心理健康三个维度 (情绪幸福感、心理幸福感和社会幸福感) 上的得分均显著高于男性 ($ps < 0.05$)，这提示我们需要关注在有限社交背景下男性大学生的心理健康。本研究中男女性别比例的不均衡对结果的客观性有一定程度的影响，因此这一结论需要进一步研究的验证。经历医学隔离和未经历医学隔离的工大学生在独处应对、生命意义感和积极心理健康上均无显著差异 ($ps > 0.05$)，可能原因有 1) 所有被试复学前的居住地均不在疫情震中武汉地区；2) 未经历医学隔离的个体在疫情爆发期均采取了居家隔离的方式应对疫情，因此两组被试在各个心理变量上无显著差异。

皮尔逊相关分析发现，在本研究中生命意义感的两因子 (拥有意义感、寻求意义感) 与积极心理健康的三因子 (情绪幸福感、社会幸福感和心理幸福感) 两两之间均存在显著正相关 ($r = 0.59\sim 0.71, ps < 0.05$)，这与以往研究者的结论一致 (Yu, Yu, & Li, 2020; Zhong, Zhang, Bao, & Xu, 2019)。生命意义感与心理健康有密切关联。独处应对与生命意义感和积极心理健康的相关分析显示独处应对与拥有意义感、寻求意义感和心理幸福感存在显著正相关 ($ps < 0.05$)，而与情绪幸福感和社会幸福感的相关不显著 ($ps > 0.05$)。

以往研究提示独处是一种积极的、具有潜在价值的人类经验，可提供独特的机会来帮助个体检查及澄清自己现有的压力及生活状态 (Larson & Lee, 1996)。然而关于独处能力和心理健康的关系目前存在不一致的结论，有研究者发现独处能力能缓解生活压力并有益于心理健康 (吴丽娟, 陈淑芬, 2006)，而也有研究者证实个体的独处应对水平越高，自我满意度和人际交往能力就越低 (高爽, 李梅, 王洁, 郝源泉, 2013)。基于此，本研究为了深入研究独处应对与积极心理健康的关系，引入了生命意义感这一变量，以验证生命意义感在独处应对和积极心理健康间的中介作用。结构方程模型发现独处应对对情绪幸福感和心理幸福感没有直接的影响，但会通过拥有意义感和寻求意义感间接提升情绪幸福感和心理幸福感。虽然独处应对对社会幸福感的影响总效应并不显著，但结构方程模型则进一步提示独处应对与社会幸福感存在较为复杂的关系：一方面，独处应对对社会幸福感有直接的负向作用，这意味着在疫情期间因有限社交、居家隔离和医学隔离等措施的实施，对个体的社会幸福感产生一定的负性作用；另一方面，独处应对还通过促进个体的生命意义感对社会幸福感产生正向促进作用，这意味着独处应对给个体提供了舒

缓压力、寻求新的生命意义和价值的的时间和空间,有助于个体重构内心的和谐(高爽,李梅,王洁,郝源泉,2013;Lew et al.,2020)。据此,高校心理健康工作者应考虑在有限社交的前提下,如何通过有效的方式提升大学生的人际交往、增强社会链接和社会融合。

5. 结论

1) 在疫情延缓复学期多数大学生的心理健康状况良好,但仍有4.71%的大学生属于颓废萎靡型;2) 女性大学生在寻求意义感、情绪幸福感、社会幸福感和心理幸福感的得分均高于男性大学生;3) 是否经历过医学隔离对独处应对能力、生命意义感和心理健康均无显著影响;4) 独处应对和生命意义感是疫情延缓时期有限社交背景下提高大学生心理健康水平的潜在干预靶点。

基金项目

本研究得到2020年度重庆市社会科学规划项目(No. 2020YBSH107)资助。

参考文献

- 高爽,李梅,王洁,郝源泉(2013). 独处对心理健康的作用(综述). *社会心理科学*, 28(11), 84-88.
- 沈洁(2012). 压力和应对:女研究生的认知、资源和社会支持. *南京航空航天大学学报(社会科学版)*, 14(2), 94-100.
- 唐萧潇(2015). 青少年独处能力在心理健康、主观幸福感中的作用:与社会支持比较. 长沙:湖南师范大学.
- 王孟成,戴晓阳(2008). 中文人生意义问卷(C-MLQ)在大学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, (5), 459-461
- 王汝杰,李静,梅俊华,肖明朝,况利,宋波,秦赞,等(2020). 新型冠状病毒肺炎患者自杀风险、睡眠、心理状况及影响因素. *第三军医大学学报*, 42(14), 1462-1468.
- 吴丽娟,陈淑芬(2006). 国中生独处能力、主观生活压力和身心健康之相关研究. *教育心理学报*, 38(2), 85-104.
- 尹可丽,何嘉梅(2012). 简版心理健康连续量表(成人版)的信效度. *中国心理卫生杂志*, 26(5), 388-392.
- 余冰(2016). 青少年简版心理健康连续量表的修订. 昆明:云南师范大学.
- 赵娜,马敏,辛自强(2017). 生命意义感获取的心理机制及其影响因素. *心理科学进展*, 25(6), 1003-1011.
- 周浩,龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV Epidemic: Address Mental Health Care to Empower Society. *The Lancet*, 395, e37-e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Costanza, A., Prelati, M., & Pompili, M. (2019). The Meaning in Life in Suicidal Patients: The Presence and the Search for Constructs. A Systematic Review. *Medicina*, 55, 465. <https://doi.org/10.3390/medicina55080465>
- Guo, C., Tomson, G., Guo, J., Li, X., Keller, C., Soderqvist, F. et al. (2015). Psychometric Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Chinese Adolescents—A Methodological Study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13, 198. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0394-2>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Khan, Z. H., Watson, P. J., Naqvi, A. Z., Jahan, K., & Chen, Z. J. (2015). Muslim Experiential Religiousness in Pakistan: Meaning in Life, General Well-Being and Gender Differences. *Mental Health, Religion & Culture*, 18, 482-491. <https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1079602>
- Larson, R. W. (1990). The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age. *Developmental Review*, 10, 155-183. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R)
- Larson, R. W. (1997). The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence. *Child Development*, 68, 80-93. <https://doi.org/10.2307/1131927>
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The Capacity to Be Alone as a Stress Buffer. *The Journal of Social Psychology*, 136, 5-16. <https://doi.org/10.1080/00224545.1996.9923024>
- Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A., Huen, J. M. Y., Abu Talib, M., Leung, A. N. M. et al. (2020). Meaning in Life as a Protective Factor against Suicidal Tendencies in Chinese University Students. *BMC Psychiatry*, 20, 73-79. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02485-4>

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Yu, E. A., Chang, E. C., Yu, T., Bennett, S. C., & Fowler, E. E. (2017). Examining Gender Differences in the Roles of Meaning in Life and Interpersonal Expectancies in Depressive Symptoms. *Gender Issues, 34*, 203-222. <https://doi.org/10.1007/s12147-016-9174-5>
- Yu, Y., Yu, Y., & Li, B. (2020). Effects of Mindfulness and Meaning in Life on Psychological Distress in Chinese University Students during the COVID-19 Epidemic: A Chained Mediation Model. *Asian Journal of Psychiatry, 53*, Article ID: 102211. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102211>
- Zhong, M., Zhang, Q., Bao, J., & Xu, W. (2019). Relationships between Meaning in Life, Dispositional Mindfulness, Perceived Stress, and Psychological Symptoms among Chinese Patients with Gastrointestinal Cancer. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 207*, 34-37. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000922>