

大学生生活事件对孤独感的影响

——家庭适应性和亲密度的中介作用

艾丽皮热·吐鲁洪*, 方紫梦*, 刘昕月, 叶宝仪, 艾克旦·买买提祖农

湖北大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2022年3月18日; 录用日期: 2022年4月13日; 发布日期: 2022年4月22日

摘要

本文主要讨论大学生生活事件、家庭亲密度以及适应性与孤独感的关系。使用UCLA孤独感量表、青少年生活事件量表、家庭亲密度和适应性量表对378名大学生展开了调查研究。结果发现: 孤独感、家庭亲密度以及家庭适应性在独生子女和非独生子女以及生源所在地等因素上均存在显著差异; 大学生家庭亲密度、家庭适应性以及大学生生活事件与孤独感之间存在两两相关关系; 大学生家庭适应性在大学生生活事件与孤独感之间起完全中介作用。

关键词

大学生生活事件, 孤独感, 家庭适应性, 家庭亲密度

The Impact of College Students' Life Events on Loneliness

—The Mediating Role of Family Adaptability and Intimacy

Ailipire Tuluhong*, Zimeng Fang*, Xinyue Liu, Baoyi Ye, Aikedan Maimaitizunong

Institute of Education, Hubei University, Wuhan Hubei

Received: Mar. 18th, 2022; accepted: Apr. 13th, 2022; published: Apr. 22nd, 2022

Abstract

This paper mainly discusses the relationship between college students' life events, family intimacy, and adaptability and loneliness. A survey was conducted among 378 college students using the

*共一作者。

UCLA Loneliness Scale, Adolescent Life Events Scale, and Family Intimacy and Adaptability Scale. The results showed that: there were significant differences in loneliness, family intimacy and family adaptability in the factors of only-child and non-only-children, as well as the location of the students; college students' family intimacy and adaptability are significantly related to loneliness. Life events of college students are significantly correlated with loneliness. College students' family intimacy and adaptability are significantly related to college students' life events; college students' family adaptability plays a complete mediating role between college students' life events and loneliness.

Keywords

Life Events of College Students, Loneliness, Family Adaptability, Family Intimacy

Copyright © 2022 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

孤独感是一种个体表现出来的相对封闭的心理状态。通常情况下是指一个人在无法感受到归属感并且缺失了令自己满意的人际关系时,而出现的一种消极心理体验。表现为失落、无助、抑郁等负性情绪反应和精神空虚感,孤独感是日常生活中一种较为常见的情绪障碍。已有研究发现:大部分大学生在日常生活中都会经历不同程度的孤独感(Berman & Sperling, 1991),且孤独感会给大学生的生活带来较多的不良影响。长期的孤独感的存在,将会引发出更多的不良情绪障碍,降低个体的心理健康状态,造成心理行为的紊乱。

生活事件一词,最早来自 Selye 在 1936 年提出的“应激”概念(Selye & Collip, 1936)。当个体面临巨大创伤性事件时,将会做出一系列应激反应,因此该类创伤性事件,被称为“应激源”。除了创伤性事件,日常生活中频繁发生的一般性事件,也会对个体的生活产生重要影响。生活事件作为一种常见的应激源,会对个体的身心健康造成了很大影响。对于生活事件的具体概念,前人提出过许多不同的定义,Brown (1973)认为生活事件是能引发人们情绪失调和影响健康状况的日常生活事件;我国学者也对生活事件提出了很多定义,如在刘贤臣(1998)的研究中,将生活事件定义为社会支持系统中的所有刺激的总和,与“应激源”这一概念相呼应;魏义梅和张剑(2008)提出,生活事件是在生活中发生的、造成生活模式的改变,或者是与环境 and 人际关系之间互动失衡的事件,这些事件会造成应激并且损伤个体的身心健康;一些研究人员还认为生活事件是一种改变个人的健康状态和生活环境的生活方式(肖嘉丽, 2012)。虽然前人对生活事件概念总结并不相同,但是有几点是相同的:首先,生活事件是发生于个体日常生活中的客观事件,并且会对个体造成影响,甚至会伤害到个体的身心健康;其次,生活事件可能会使个体做出一些适应性改变,来应对生活事件所带来的影响。生活事件可以分为正性生活事件和负性生活事件(梁宝勇, 2006),无论是正性生活事件还是负性生活事件都能使人们产生应激反应,但是负性事件对个体造成的影响更大,对身心健康的伤害也更大,一般来说,在心理学研究中,负性生活事件通常被看作是主要的研究对象。此外,生活事件与大学生的日常生活以及学习密切相关,如前人研究表明,大学生的心理健康水平与各种负性生活事件呈现出显著相关关系(高素华, 2018),并且生活事件影响个体的应对方式,并进一步通过情绪调节等因素影响个体人格的产生与发展(刘双金等, 2018)。

回顾前人研究, 不难发现生活事件与孤独感有着密切联系。有研究者通过追踪研究, 发现负性生活事件能够显著预测孤独感(Segrin & Passalacqua, 2010)。李宜萍等人(2009)在对师范生的研究中发现负性生活事件与孤独感呈显著正相关, 进一步研究发现负性生活事件的人际关系、学习压力能够显著预测孤独感。李滢, 刘俊升(2010)通过问卷调查和同伴提名的方法, 使用青少年生活事件量表(ASLEC)对高中生展开调查研究发现, 生活事件与孤独感呈显著相关, 负性生活事件的总分越高, 则高中生群体体验到的孤独感越强烈, 同时生活事件影响孤独感的机制中, 心理的一致感起到中介作用; 薛玲珑(2012)、戴革等人(2011)分别对医科大学生和高职生进行施测, 均发现生活事件对孤独感的显著的预测作用; 据此, 提出假设 1: 大学生的负性生活事件得分越高, 孤独感越强烈。

家庭环境被分为家庭适应性和亲密度两个重要方面。家庭亲密度指的是家庭内部成员之间情感联络程度的强弱。布朗芬布伦纳在家庭生态系统理论中表明, 家庭作为个体所要生存的微观环境, 与个体的心理健康水平和人格特征形成密切相关。当家庭成员间的联系紧密且融洽, 从而进一步形成良性的家庭环境, 在这种环境中长大的个体在处理问题时也将表现得更加成熟稳重, 在处理负性生活事件时, 也能够保持积极乐观的心态(马喜亭, 李冉, 邓丽芳, 2009)。Barber 在研究中指出, 家庭亲密度不仅对个体的心理健康、人格特征产生重要影响, 同时对个体的社会功能也会造成不同程度的影响, 且呈现出曲线相关的关系。家庭适应性, 即随着家庭体系随环境变化和发展而进行适应性改变的能力(池丽萍, 辛自强, 2001)。当家庭体系随着周围环境的变化而变化, 个体会通过完善自己的各类功能来适应当前所处的环境。家庭适应性强的个体在应对家庭环境变化时能够采取适当地方式来减轻自己的压力。

在以往研究家庭如何影响孤独感时发现, 家庭功能即家庭环境能够以外部问题行为和同伴接受性为中介作用, 亦或以内部问题行为为中介作用对孤独感产生影响(辛自强, 池丽萍, 2003)。家庭亲密度作为家庭功能的重要指标, 也同时是个体心理健康的重要影响因素, 能够显著预测个体孤独感(任泽鑫, 2020)。张海霞研究表明, 男女性别不同及与父母之间关系的亲密程度, 对个体的孤独感呈现显著差异。其中, 个体与父母呈高亲密状态, 则其孤独感也表现得越低。这一观点在以往有关社会支持的研究中就得到了确认, 家长通过给孩子提供物质性、情感支持, 来缓冲个体来自压力生活事件的冲击(张海霞, 2016)。据此进一步推断, 家庭亲密度和适应性能够有效减轻生活事件对大学生带来的孤独感等负面影响。鉴于此, 提出假设 2: 家庭亲密度与适应性是生活事件影响孤独感的中介变量。

2. 研究方法

2.1. 被试

对湖北某大学 378 名在校本科生发放问卷。回收问卷 378 份, 删除有明显错漏以及未填写完整等不合格问卷后, 有效问卷为 306 份, 100%回收率, 80.95%有效率。其中男生 61 名, 女生 265 名, 大一 5 人, 大二 26 人, 大三 195 人, 大四 80 人, 独生子女 175 人, 非独生子女 131 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. UCLA 孤独量表

最初由 Russell 在 1980 年编制, 现使用的是第三版。总共有 20 个项目, 内容为 11 个“孤独”正序条目与 9 个“非孤独”反序条目。每一条目通过 4 级评分计分, 最终得分为条目分数之和, 其中把总分值大于 30 计为高度孤独, 总分小于 28 计为低度孤独感, 中间分数为中度孤独。该版本广泛适用于各类研究, 该量表具有较好的内部一致性、区分效度、聚合效度、重测信度。

2.2.2. 青少年生活事件量表

青少年生活事件量表于 1987 年由刘贤臣等人编制, 该量表充分结合了青少年的生理、心理特点和在

家庭社会中扮演的角色, 广泛适用于青少年, 尤其是用于评定中学生和大学生生活事件的发生频度和应激强度。自编以来应用于多项研究, 信度和效度良好。该量表为 27 项条目的自评问卷, 采用 5 级评分制, 每项都是日常生活中的负性生活事件, 选项反映了被试遭遇负性生活事件时的心理感受。

2.2.3. 家庭亲密度和适应性量表

选用的是 Olson 等人于 1982 年编制的“家庭亲密度与适应性量表”, 沿用了其中的第二版。该量表为两个分量表的自评量表, 30 个项目主要用于评价家庭功能的两方面: 1) 亲密度, 即家庭成员情感联系的强弱; 2) 适应性, 即随着家庭环境和家庭不同发展阶段出现的问题, 家庭体系体现出的相应改变的能力。该量表信效度较好。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

使用 Herman 单因素因子分析进行共同方法偏差检验, 即将所有变量的项目进行未旋转的主成分因素分析。结果显示, 第一个因子解释的变异量为 41.37%, 小于 50% 的临界值(邓稳根等, 2018)。因此本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 孤独感、大学生生活事件、大学生家庭亲密度和适应性的差异性检验结果

3.2.1. 孤独感在人口学变量上的差异检验

对孤独感在人口学变量(独生子女、生源地、性别)上的差异进行检验。由表 1 可见, 孤独感在独生子女因素上具有显著差异($t = -2.53, p < 0.01$), 非独生子女的孤独感显著高于独生子女; 生源地因素上具有显著差异($t = -2.51, p < 0.01$); 来自城镇大学生的孤独感显著高于来自农村大学生的孤独感; 在性别上差异不显著。

Table 1. The difference examination of loneliness on demographic variables

表 1. 孤独感在人口学变量上的差异检验

变量	项	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
是否为独生子女	独生(175)	39.81	7.84	-2.53	<0.01
	非独生(131)	41.97	6.76		
生源地	城镇(168)	41.88	6.36	2.51	<0.01
	农村(138)	39.79	8.15		
性别	男(61)	40.07	7.32	-0.78	0.44
	女(245)	40.90	7.50		

3.2.2. 大学生生活事件在人口学变量上的差异检验

对大学生生活事件在人口学变量(独生子女、生源地、性别)上的差异进行检验。由表 2 可见, 是否为独生子女、生源地和性别在生活事件上的得分差异均不显著。

3.2.3. 大学生家庭亲密度在人口学变量上的差异检验

对大学生家庭亲密感在人口学变量(独生子女、生源地、性别)上的差异进行检验。由表 3 可见, 大学生家庭亲密度在是否为独生子女上具有显著差异($t = 4.34, p < 0.01$), 非独生子女的家庭亲密度显著低于独生子女; 在生源地因素上具有显著差异($t = -2.66, p < 0.01$), 来自农村的大学生的家庭亲密度显著低于来自城市的大学生; 在性别上差异不显著。

Table 2. The difference examination of college students' life events on demographic variables
表 2. 大学生生活事件在人口学变量上的差异检验

变量	项	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
是否为独生子女	独生(175)	42.60	10.24	-1.25	0.21
	非独生(131)	44.05	9.79		
生源地	城镇(168)	43.04	10.35	0.35	0.73
	农村(138)	43.44	9.73		
性别	男(61)	44.90	11.87	1.28	0.20
	女(245)	42.80	9.54		

Table 3. The difference examination of college students' family intimacy in demographic variables
表 3. 大学生家庭亲密度在人口学变量上的差异检验

变量	项	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
是否为独生子女	独生(175)	48.31	9.26	4.34	<0.01
	非独生(131)	43.89	8.20		
生源地	城镇(168)	47.65	9.43	-2.66	<0.01
	农村(138)	44.91	8.42		
性别	男(61)	47.31	8.29	0.86	0.39
	女(245)	46.19	9.26		

3.2.4. 大学生家庭适应性在人口学变量上的差异检验

对大学生家庭适应性在人口学变量(独生子女、生源地、性别)上的差异进行检验。由表 4 可见, 大学生家庭适应性在是否为独生子女上具有显著差异($t = 4.34, p < 0.01$), 非独生子女的家庭适应性显著低于独生子女; 在生源地因素上具有显著差异($t = -2.66, p < 0.01$); 来自农村的大学生的家庭适应性显著低于来自城市的大学生; 在性别上差异不显著。

Table 4. The difference examination of college students' family adaptability in demographic variables
表 4. 大学生家庭适应性在人口学变量上的差异检验

变量	项	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
是否为独生子女	独生(175)	69.08	10.97	3.81	<0.01
	非独生(131)	64.36	10.41		
生源地	城镇(168)	68.18	11.18	1.99	<0.01
	农村(138)	65.69	10.58		
性别	男(61)	66.26	8.12	-0.78	0.44
	女(245)	67.26	11.57		

3.3. 大学生生活事件、家庭亲密度和适应性及孤独感的相关研究

采用 pearson 积差相关分析的统计方法, 对家庭亲密度及适应性、大学生生活事件和孤独感的相关关系进行分析, 结果如表 5, 孤独感与家庭亲密度、适应性呈显著负相关, 和大学生生活事件呈显著正相关, 亲密度与适应性显著正相关, 和大学生生活事件呈显著负相关, 适应性与大学生生活事件呈显著负相关。

Table 5. Correlation research on life events, family intimacy and adaptability and loneliness of college students
表 5. 大学生生活事件、家庭亲密度及适应性及孤独感的相关研究

	平均值	标准差	孤独感	亲密度	适应性	大学生生活事件
孤独感	40.871	7.363	1			
亲密度	67.043	11.002	-0.266**	1		
适应性	46.380	9.087	-0.288**	0.821**	1	
大学生生活事件	42.997	9.800	0.152**	-0.292**	-0.318**	1

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

3.4. 家庭亲密度和适应性在大学生生活事件和孤独感间的中介效应检验

大学生生活事件、家庭亲密度和适应性、孤独感之间两两相关, 可进一步做中介效应分析。采用 PROCESS 程序中的模型 4 对家庭亲密度和适应性在大学生生活事件和孤独感中的中介作用进行检验。结果如图 1 所示, 亲密度的中介效应不显著, 中介效应值为 0.017, $SE = 0.020$, 置信区间[-0.019, 0.060]; 适应性的中介效应显著, 中介效应值为 0.049, $SE = 0.023$, 置信区间[0.010, 0.103]; 同时, 大学生生活事件对孤独感的直接效应不显著, 效应值为 0.011, $SE = 0.043$, 置信区间[-0.073, -0.096]。适应性完全中介了大学生生活事件对孤独感的影响。

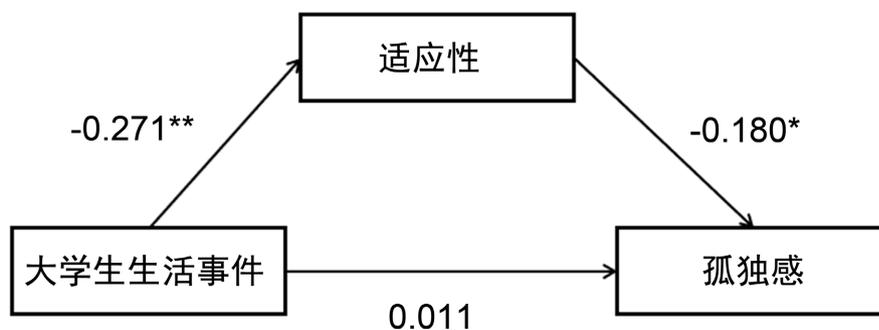


Figure 1. The path of adaptability between life events and loneliness in college students
图 1. 适应性在大学生生活事件与孤独感间的路径

4. 讨论

4.1. 孤独感、大学生生活事件、大学生家庭亲密度和适应性的人口变量学讨论

在是否是独生子女这一人口学变量上, 孤独感、家庭亲密度和适应性均具有显著差异, 其中非独生子女的孤独感显著高于独生子女、家庭亲密度和适应性显著低于独生子女, 这一结果表明多子女家庭中父母对子女的关注难免不平衡, 家庭对于独生子女的心理关注度更为集中, 因此许多非独生子女可能会

因为缺乏父母的关爱而感到孤独, 体验到较低的家庭归属感; 在生源地这一人口学变量上, 孤独感、家庭亲密度和适应性均具有显著差异, 来自城镇的大学生孤独感显著高于来自农村的大学生孤独感, 这可能是由于城市与农村在大学之前的九年义务教育当中, 存在着培养学生的方式以及方向上有差别, 个体在不同地区接受不同的教育, 同时也受到所处家庭环境的影响(马喜亭, 李冉, 邓丽芳, 2009), 相比于来自农村的个体, 来自城镇的个体需要上更多的补习班、兴趣班, 学习的负担更重, 活动空间也更小, 这可能间接导致了来自城镇的大学生比来自农村的大学生孤独感更高; 来自城镇的大学生家庭适应性和亲密度都显著高于来自农村的大学生, 这可能因为, 城市的家庭经济条件较好、对学生的心理关注度较高, 能对个体提供更多的经济和情感支持。

4.2. 孤独感、大学生生活事件、家庭亲密度和适应性之间的关系

相关分析表明, 孤独感与家庭亲密度、适应性呈显著负相关, 也就是说, 个体的家庭亲密度和适应性越低, 内心产生的孤独感就越高, 这在以往研究中有证实, 邓丽芳、郑日昌在探究家庭功能与大学生情绪表达、孤独感的关系时指出, 家庭功能对内心的孤独感具有显著预测作用, 两者呈显著的正相关, 当家庭有着高水平的亲密性或适应性, 会让个体更倾向于表达自己的情绪, 因而减少对亲情、爱情以及社会社交等方面的孤独感(邓丽芳, 郑日昌, 2012)。孤独感和大学生生活事件呈显著正相关, 大学生经历的负性生活事件越多, 其感到的孤独感越强烈, 以往的研究也证实了这一点: 董艳(2020)在对生活事件、反刍思维和孤独感的研究中发现, 反刍思维部分在生活事件对孤独感的影响中起着中介作用, 且生活事件还可以通过社交回避和苦恼情绪间接对被试的孤独感产生影响。通过对大学生被试进一步的半结构化访谈, 董艳(2020)指出, 生活事件对孤独感的影响, 在情感压抑和孤立无助这两个方面体现得尤为明显。综上, 生活事件与孤独感有着显著的相关关系, 且生活事件在一定程度上能预测孤独感。孤独感产生于人际交往, 大学生进入大学之后, 面对全新的环境, 经历的负性生活事件可能会使他们的人际关系处理不当, 从而产生强烈的孤独感。

4.3. 家庭适应性在大学生生活事件和孤独感中的中介作用

研究结果发现, 在大学生生活事件对孤独感的影响中, 家庭适应性起完全中介作用, 家庭亲密度的中介作用不显著。这表明, 当大学生遭受负性生活事件的打击时, 会产生强烈的孤独感, 但是如果个体的家庭适应性较高, 则可以减轻负性生活事件对孤独感的影响, 也就是说, 家庭适应性在一定程度上起缓冲作用, 可以在负性生活事件发生时保护个体。Rahe 和 Holmes (1967)的研究表明生活事件会对个体的生活产生重大影响, 并且个体需要根据生活事件对自己的生活方式的影响而做出调整与改变, 这也说明当负性生活事件发生时, 需要个体有强大的适应能力, 对当前的状态进行调整, 高家庭适应性个体能很好地做到这一点。当个体遭遇困难挫折的时候, 高孤独感的个体更倾向于采用逃避压抑、自责等消极的应对方式(李小玲, 唐海波, 2013), 相比于家庭适应性低的个体, 家庭适应性较高的个体面对挫折困难更加积极, 采取更积极的应对方式。这与辛自强等人在家庭对孤独感的研究结果是一致的, 家庭适应性作为家庭功能的一部分, 对个体的适应性行为产生影响, 它可以帮助个体在应对生活中的突发事件, 进行情绪管理, 减轻孤独感等负性的情绪对个人的影响。在大学阶段, 个体刚从高考的紧张压迫中走出来, 离开了父母的长期陪伴, 这一特殊时期处理好孤独感这一负面情绪, 有助于个体后续的发展和为其他相似事件的解决提供借鉴作用, 高校在开展心理健康工作的同时, 也更加有章可循, 采取相应合理的措施, 预防大学生心理问题, 帮助大学生解决心理困扰。因此, 在个体的每个阶段的成长过程中, 家庭对个体的影响是不容忽视的, 要注重家庭环境对个体的影响, 增加个体对家庭的归属感, 培养家庭亲密度和适应性, 帮助个体做好应对将来的各种挫折挑战的准备。

5. 结论

- 1) 孤独感、家庭亲密度和适应性在独生子女以及生源地因素上具有显著差异;
- 2) 大学生家庭亲密度、适应性、大学生生活事件与孤独感存在显著相关;
- 3) 大学生家庭适应性在大学生生活事件与其孤独感中起完全中介作用。

基金项目

本项目受湖北省大学生创新训练项目(S202110512005)的资助。

参考文献

- 池丽萍, 辛自强(2001). 家庭功能及其相关因素研究. *心理学探新*, (3), 55-60+64.
- 戴革, 谭展田, 戴蕾, 钟金培(2011). 医科大学生孤独感与生活事件的相关研究. *中国健康心理学杂志*, 19(12), 1481-1483.
- 邓丽芳, 郑日昌(2012). 家庭功能与大学生情绪表达性、孤独感的关系. *心理与行为研究*, 11(2), 223-228.
- 邓稳根, 黎小瑜, 陈勃, 罗坤, 曾小燕(2018). 国内心理学文献中共同方法偏差检验的现状. *江西师范大学学报(自然科学版)*, 42(5), 447-453.
- 董艳(2020). *大学生生活事件对孤独感的影响*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 高素华(2018). 中国大学生生活事件与心理健康关系的定量综合分析. *现代预防医学*, 45(10), 1812-1815+1821.
- 李小玲, 唐海波(2013). 大学新生孤独感与应对方式. *中国健康心理学杂志*, 21(9), 1397-1399.
- 李宜萍, 罗贵明, 蔡水清(2009). 师范大学生孤独感影响因素分析. *中国公共卫生*, 25(9), 1047-1048.
- 李滢, 刘俊升(2010). 青少年压力事件与孤独感: 心理一致感的中介作用. *心理研究*, 3(3), 73-77.
- 梁宝勇(2006). 精神障碍大学生患者心理应激情况的调查研究. 见 *国际心理治疗与危机干预学术会议暨中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会第五届年会、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会第二届年会、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会第九届年会论文集*(p. 58). 天津师范大学心理与行为研究中心.
- 刘双金, 胡义秋, 孙焕良(2018). 生活事件对大学生抑郁的影响: 神经质与应对方式的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 26(6), 1230-1233+1229.
- 刘贤臣, 刘连启, 李传琦, 马登岱, 赵贵芳, 杨杰, 孙良民(1998). 青少年应激性生活事件和应对方式研究. *中国心理卫生杂志*, (1), 47-49+64.
- 马喜亭, 李冉, 邓丽芳(2009). 大学生家庭亲密度和适应性与人格发展的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 17(9), 1073-1075.
- 任泽鑫(2020). 大学生家庭亲密度与孤独感: 应对方式的中介效应. *中国健康心理学杂志*, 28(7), 1066-1070.
- 魏义梅, 张剑(2008). 大学生生活事件、认知情绪调节与抑郁的关系. *中国临床心理学杂志*, 16(6), 582-583.
- 肖嘉丽(2012). *大学生生活事件、家庭功能与述情障碍的关系研究*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 辛自强, 池丽萍(2003). 家庭功能与儿童孤独感的关系: 中介的作用. *心理学报*, 35(2), 216-221.
- 薛玲珑(2012). 离异家庭高职生社会支持与主观幸福感的关系. *中国职业技术教育*, (19), 84-86+90.
- 张海霞(2016). 大学生应激性生活事件、孤独感与自杀意念的关系. *职业与健康*, 32(14), 1976-1979.
- Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1991). Parental Attachment and Emotional Distress in the Transition to College. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 427-440. <https://doi.org/10.1007/BF01537184>
- Brown, G. W., Sklair, F., Harris, T. O., & Birley, J. L. T. (1973). Life-Events and Psychiatric Disorders. Part 1: Some Methodological Issues. *Psychological Medicine*, 3, 74-87. <https://doi.org/10.1017/S0033291700046365>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Segrin, C., & Passalacqua, S. A. (2010). Functions of Loneliness, Social Support, Health Behaviors, and Stress in Association with Poor Health. *Health Communication*, 25, 312-322. <https://doi.org/10.1080/1041023100373334>
- Selye, H., & Collip, J. B. (1936) Fundamental Factors in the Interpretation of Stimuli Influencing Endocrine Glands. *Endocrinology*, 20, 667-672. <https://doi.org/10.1210/endo-20-5-667>