

DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2025.05.012

大学生成人依恋对孤独感的影响： 心理弹性的中介作用

秦岩¹ 吉启东² 王雪仪³ 牛杏蒙³ 郭杨子叶⁴ 吴雨轩⁵ 牛四方⁶ 慕福芹⁵ 刘燕⁴¹烟台理工学院健康学院,烟台 264005;²济宁医学院护理学院,济宁 272067;³山东第二医科大学公共卫生学院,潍坊 261053;⁴济宁医学院公共卫生学院,济宁 272013;⁵济宁医学院精神卫生学院,济宁 272013;⁶滨州医学院公共卫生学院,烟台 264003)

摘要 目的 探讨成人依恋和孤独感之间的关系,以及心理弹性在其中的中介作用。方法 于 2023 年 4 月,选取济宁医学院 482 名在校大学生施测亲密关系经历量表、心理弹性量表和 UCLA 孤独感量表,通过 SPSS 25.0 对收集到的问卷数据进行统计分析,运用 Process 3.3 进行中介效应检验。结果 依恋焦虑、依恋回避与孤独感呈正相关($r=0.631, P<0.001$; $r=0.714, P<0.001$)。心理弹性在依恋回避和孤独感之间存在部分中介效应,中介效应占总效应的 13.78%。结论 心理弹性在依恋回避和孤独感之间起部分中介作用,成人依恋直接或间接影响大学生孤独感水平。

关键词 成人依恋;心理弹性;孤独感;中介作用

中图分类号:B844.2 文献标识码:A 文章编号:1000-9760(2025)10-445-04

The influence of adult attachment on loneliness in college students: the mediating role of psychological resilience

QIN Yan¹, JI Qidong², WANG Xueyi³, NIU Xingmeng³, GUO Yangziye⁴, WU Yuxuan⁵, NIU Sifang⁶, MU Fupin⁵, LIU Yan⁴
(¹School of Health, Yantai Institute of Technology, Yantai 264005, China; ²School of Nursing, Jining Medical University, Jining 272067, China; ³School of Public Health, Shandong Second Medical University, Weifang 261053, China; ⁴School of Public Health, ⁵School of Mental Health, Jining Medical University, Jining 272013, China; ⁶School of Public Health, Binzhou Medical University, Yantai 264003, China)

Abstract: **Objective** The aim of this study was to investigate the relationship between adult attachment and loneliness, and the mediating role of psychological resilience in the relationship between adult attachment and loneliness. **Methods** In April 2023, 482 university students at Jining Medical University were selected to administer the intimate relationship experience scale, the psychological resilience scale and the UCLA loneliness scale. The data collected from the questionnaires were statistically analyzed by SPSS 25.0 and conduct mediation effect tests using Process 3.3. **Results** Attachment anxiety ($r = 0.631, P < 0.001$), attachment avoidance ($r = 0.675, P < 0.001$) and loneliness were significantly positively correlated. The partial mediating effect of psychological resilience between attachment avoidance and loneliness was significant, with the mediating effect accounting for 13.78% of the total effect. **Conclusion** Psychological resilience partially mediates the relationship between attachment avoidance and loneliness, and adult attachment directly or indirectly influences college students' levels of loneliness.

Keywords: Adult attachment; Psychological resilience; Loneliness; Mediating effect

[基金项目]济宁市重点研发计划(2023YXNS102,2023YXNS213)

[通信作者]慕福芹,Email:night_song@126.com

孤独感(Loneliness)是个体在人际交往中没有达到自己的期望而产生的不愉快的情绪体验^[1],对个体的情绪和适应社会方面有严重的负面影响^[2]。孤独感已经成为当今非常普遍的社会现象。由于大学生处于特定的时间与空间节点,心理情绪不稳定,易诱发抑郁等心理障碍^[3]。相关研究表明,孤独体验的第一个高峰期发生在 20 岁^[4]。若个体长期处于孤独状态,会对个体产生心理、身体损伤与行为障碍^[5]。因此,对大学生孤独感进行研究十分必要。

成人依恋是个体与目前同伴的持续和长久的情感联系^[6],可将其分为依恋回避与依恋焦虑两个维度^[7]。大学生的依恋状态与其孤独感之间存在紧密联系^[8]。不安全的成人依恋容易形成不良的人际关系,情感联结匮乏,影响其心理健康水平^[9]。依恋焦虑、依恋回避对孤独感具有正向预测作用^[10]。

心理弹性是指个体在面对逆境以及受到威胁时,依旧保持着良好的适应性,即面对挫折的“反弹能力”^[11]。心理弹性越强,社会自我调节能力越强,面对孤独感的调控越好^[12]。其次,孤独感与心理弹性呈负相关,提高心理弹性水平可以帮助个体降低孤独感^[10]。依恋焦虑和依恋回避显著负向预测心理弹性^[13]。依恋焦虑、依恋回避对心理弹性的影响,其作用机制可能跟以情绪为中心的和以问题为中心的应对策略有关^[14]。

综上所述,成人依恋、孤独感、心理弹性三者可能存在某种联系,但目前未见国内外学者对三者之间是否存在关联、如何相互影响进行论述。本研究的目的是探讨成人依恋对孤独感的影响以及作用机制,同时观察心理弹性在其中的中介作用。本研究可为成人依恋与孤独感之间的关系提供思路,为改善孤独感提供依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

于 2023 年 4 月,采用方便抽样选取济宁医学院大学生发放问卷,共收到 727 份问卷,质检后共收集有效问卷 482 份,有效问卷率为 66.30%。本研究 482 名被试年龄(20.71±1.06)岁。其中男生 227 人,占 47.10%;女生 255 人,占 52.90%。独生子女 271 人,占 56.22%;非独生子女 211 人,占 43.78%。城镇学生有 263 人,占 54.56%;农村学

生有 219 人,占 45.44%。本研究经过济宁医学院伦理委员会批准(JNMC-2020-KY-004)。

1.2 研究工具

1.2.1 亲密关系经历量表(experience in close relationships inventory, ECR) 采用李同归和加藤和生翻译、修订后的中文版亲密关系经历量表^[15],共包含 36 个问题,分为依恋焦虑和依恋回避 2 个维度。采用李克特 7 点评分法,其中 1 代表“非常不同意”,7 代表“非常同意”。得分越高,则表示个体的回避或焦虑水平程度越高。本研究中,该量表的 Cronbach's α 为 0.91,依恋回避分量表和依恋焦虑分量表的 Cronbach's α 分别为 0.82 和 0.77。

1.2.2 UCLA 孤独感量表(UCLA loneliness scale)

采用由 Russell 等编制,王登峰修订的第 3 版孤独感量表^[16]。该量表共 20 个条目,采用四级评分法,选择数字 1-4,1 代表从不、2 代表很少、3 代表有时、4 代表一直;最后所得分数越高,代表着孤独感水平越高。在本研究中 Cronbach's α 为 0.933。

1.2.3 心理弹性量表(Connor-Davidson resilience scale, CD-RISC)

采用 Connor 等设计,肖楠、张建新修订的心理弹性量表(CD-RISC)^[17]。该量表共包含 25 个项目。采用 5 点计分法进行评估,其中 1 代表从不,5 代表几乎总是。由坚韧、自强、乐观 3 个维度构成,分数越高表示被测者的心理弹性水平越高。本研究中量表 Cronbach's α 为 0.913。

1.3 统计学方法

通过 SPSS 25.0 对收集到的问卷数据进行统计分析,对满足正态分布的定量数据采用均数±标准差表示,采用 Pearson 相关性分析检验变量之间的相关性。根据温忠麟和叶宝娟^[18]的中介效应分析方法与模型,运用 Process3.3 插件进行中介效应分析,均以 $\alpha=0.05$ 为检验标准。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验

使用 Harman 单因子法进行共同方法偏差检验。结果显示,共有 12 个因子的特征值大于 1,并且第一个因子解释的变异量为 32.72%,未高于 40%的临界标准,说明本研究数据没有存在严重的共同方法偏差。

2.2 大学生成人依恋两维度、心理弹性和孤独感得分情况

依恋焦虑得分为(4.23±1.35)分;依恋回避得

分为 (3.14 ± 0.98) 分; 心理弹性得分为 (98.48 ± 14.73) 分; 孤独感得分为 (38.70 ± 11.18) 分, 见表 1。

2.3 成人依恋两维度、心理弹性、孤独感的相关

依恋焦虑和孤独感呈正相关 ($r = 0.631, P < 0.001$)。依恋回避和孤独感呈正相关 ($r = 0.714, P < 0.001$)。依恋回避和心理弹性呈负相关 ($r = -0.293, P < 0.001$)。依恋焦虑和心理弹性之间无相关关系 ($P > 0.05$)。心理弹性和孤独感呈负相关 ($r = -0.512, P < 0.001$)。见表 1。

表 1 各变量相关分析

	得分	依恋焦虑	依恋回避	心理弹性	孤独感
依恋焦虑	4.23 ± 1.35	1			
依恋回避	3.14 ± 0.98	0.655***	1		
心理弹性	98.48 ± 14.73	-0.038	-0.293***	1	
孤独感	38.70 ± 11.18	0.631***	0.714***	-0.512***	1

注: *** $P < 0.001$ 。

2.4 心理弹性在依恋回避与孤独感间的中介作用

以依恋回避为自变量, 孤独感为因变量, 心理弹性为中介变量, 把性别、年龄、年级、专业、是否为独生子女、家庭来源、是否有过恋爱经历、目前情感状态纳入为控制变量。采用 Bootstrap 法, 重复抽样 5 000 次对中介效应进行检验, 结果见表 2。依恋回避正向预测孤独感 ($\beta = 0.675, P < 0.001$); 依恋回避负向预测心理弹性 ($\beta = -0.274, P < 0.001$); 心理弹性负向预测孤独感 ($\beta = -0.340, P < 0.001$)。心理弹性在依恋回避与孤独感之间的中介作用显著, 起部分中介作用, 中介效应值为 0.093, 占总效应的 13.78%, 见表 3。心理弹性的中介效应模型如图 1 所示。

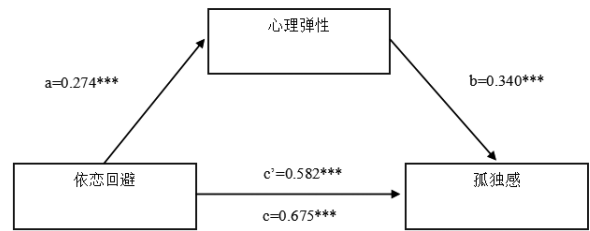
表 2 心理弹性在依恋回避和孤独感之间的中介效应检验

变量	模型 1		模型 2		模型 3	
	β	t	β	t	β	t
依恋回避	0.675	19.922***	-0.274	-6.063***	0.582	18.540***
心理弹性					-0.340	-11.047***
R^2	0.534		0.169		0.630	
F	60.049***		10.678***		80.104***	

注: 模型 1. 依恋回避预测孤独感; 模型 2. 依恋回避预测心理弹性; 模型 3. 依恋回避和心理弹性共同预测孤独感; *** $P < 0.001$ 。

表 3 依恋回避对大学生孤独感的总效应、直接效应及中介效应

效应类别	效应值 95%CI	标准误	占总效应比 (%)
总效应	0.675 (0.601~0.749)	0.038	100
直接效应	0.582 (0.511~0.653)	0.035	86.22
间接效应	0.093 (0.064~0.122)	0.015	13.78



注: *** $P < 0.001$ 。

图 1 心理弹性的中介效应模型

3 讨论

本研究通过构建心理弹性、成人依恋回避与孤独感的结构方程模型, 从中介作用的角度证实三者间的关系。研究发现, 大学生成人依恋、心理弹性与孤独感相关; 心理弹性与依恋回避相关; 心理弹性在依恋回避与孤独感之间存在部分中介作用。

本研究发现, 依恋焦虑、依恋回避和孤独感之间呈正相关关系, 与已有研究结果一致^[19]。高依恋焦虑和高依恋回避的个体, 不安全感更高, 不满足当下的依恋关系, 又难以改变, 继而产生孤独感。依恋焦虑高的个体依恋系统被激活时, 采用“过度激活策略”, 对依恋对象过分依赖和敏感, 急于建立内心中稳定的亲密关系^[20], 但由于高敏感性, 容易产生高孤独感; 高依恋回避个体的依恋系统被激活时, 他们采用“去激活策略”, 选择通过转移注意力, 逃避亲密关系的建立和影响来抵御不良情绪, 这种方法易使个体产生较低的评价, 从而使个体产生孤独感, 符合现有研究^[21-22]。因此, 大学生成人依恋是孤独感的重要预测因子, 对产生孤独感的大学生进行心理健康预防与干预时, 应更加注重高成人依恋的学生。

研究表明, 心理弹性在依恋回避和孤独感之间具有部分中介作用, 心理弹性可以帮助人们更好的应对压力和逆境, 依恋回避的个体保持着他人不可信赖的观点, 在遇到逆境时会出现自我关怀水平较低, 感到疏离感, 进而产生强烈的孤独感。心理弹性在依恋焦虑和孤独感间不存在中介效应的原因可能与依恋焦虑对心理弹性的影响路径有关, 依恋焦虑通过元情绪对心理弹性间接产生影响^[23], 因此, 依恋焦虑对心理弹性的直接作用在本研究中不显著。

综上所述, 本研究揭示了大学生成人依恋、心

理弹性与孤独感之间的复杂关系, 依恋回避不仅可以直接影响大学生的孤独感, 也可以通过心理弹性间接影响。因此, 家庭、高校与社会应着重关注大学生依恋回避与心理弹性的状况, 持续、动态地评估其孤独感水平, 提供预防与干预方案。通过这些方案可以有效减少大学生孤独感, 为大学生心理健康发展提供保障。

本研究也存在一定的局限性: 一方面, 本研究采用自陈式测验来对成人依恋、心理弹性以及孤独感进行测量, 这种测量方法容易使被试产生防卫心理, 从而影响测量结果的准确性。另一方面, 成人依恋对大学生孤独感的作用路径较为复杂, 未来研究可以探索其他可能存在的作用路径, 对孤独感的模型及理论进行补充。

利益冲突: 所有作者均申明不存在利益冲突。

参考文献:

- [1] 高峰强, 张雪凤, 耿靖宇, 等. 孤独感对手机成瘾的影响: 安全感与沉浸的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2017(7): 53-58.
- [2] 杨竞雄. 大学生人际交往效能感对抑郁情绪的影响研究[D]. 昆明: 云南师范大学, 2023. DOI: 10. 27459/d. cnki. gynfc. 2022. 000588.
- [3] Lee SL, Pearce E, Ajnakina O, et al. The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study [J]. *Lancet Psychiatry*, 2021, 8(1): 48-57. DOI: 10. 1016/S2215-0366(20) 30383-7.
- [4] Lee EE, Depp C, Palmer BW, et al. High prevalence and adverse health effects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: role of wisdom as a protective factor [J]. *Int Psychogeriatr*, 2019, 31(10): 1447-1462. DOI: 10. 1017/S1041610218002120.
- [5] 尹倩兰, 邓光辉. 大学生孤独感对心身健康影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(5): 795-800. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2019. 05. 040.
- [6] 杜江红, 王华昕, 李永鑫. 成人依恋量表 AAS 在中国大学生样本中的修订[J]. 湖州师范学院学报, 2015, 37(1): 63-69.
- [7] Kaufman SB, Yaden DB, Hyde E, et al. The light vs. Dark triad of personality: contrasting two very different profiles of human nature [J]. *Front Psychol*, 2019, 10: 467. DOI: 10. 3389/fpsyg. 2019. 00467.
- [8] 李彩娜, 班兰美, 李红梅. 大学生孤独感及其与依恋、自尊的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(4): 514-516. DOI: 10. 16128/j. cnki. 1005-3611. 2010. 04. 039.
- [9] 胡文. 高职学生成人依恋、情绪调节策略与学校适应性的关系研究[D]. 兰州: 西北师范大学, 2020.
- [10] 张裕鼎, 徐碧波. 大学生成人依恋、社会支持与孤独感的关系[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2014, 36(1): 9-14.
- [11] 马雅卿. 初中生成就动机、心理弹性与学业倦怠的关系及干预研究[D]. 西宁: 青海师范大学, 2023. DOI: 10. 27778/d. cnki. gqhz. 2023. 000088.
- [12] Ai H, Hu J. Psychological resilience moderates the impact of social support on loneliness of "left-behind" children [J]. *J Health Psychol*, 2016, 21(6): 1066-1073. DOI: 10. 1177/1359105314544992.
- [13] 王振宏, 段姗姗. 大学生成人依恋、心理弹性与抑郁的关系研究[J]. 阜阳师范大学学报(自然科学版), 2023, 40(1): 113-120. DOI: 10. 14096/j. cnki. cn34-1069/n/2096-9341(2023) 01-0113-08.
- [14] Lee EE, Martin AS, Tu X, et al. Childhood adversity and schizophrenia: the protective role of resilience in mental and physical health and metabolic markers [J]. *J Clin Psychiatry*, 2018, 79(3): 17m11776. DOI: 10. 4088/JCP. 17m11776.
- [15] 李同归, 加藤和生. 成人依恋的测量: 亲密关系经历量表(ECR)中文版[J]. 心理学报, 2006, 38(3): 399-406.
- [16] 王登峰. Russell 孤独量表的信度与效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1995(1): 23-25.
- [17] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J]. 心理科学, 2007, 30(5): 1169-1171. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-6981. 2007. 05. 038.
- [18] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731-745.
- [19] Sabaß L, Buchenrieder N, Rek SV, et al. Attachment mediates the link between childhood maltreatment and loneliness in persistent depressive disorder [J]. *J Affect Disord*, 2022, 312: 61-68. DOI: 10. 1016/j. jad. 2022. 06. 021.
- [20] McClure MJ, Lydon JE. Anxiety doesn't become you: how attachment anxiety compromises relational opportunities [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2014, 106(1): 89-111. DOI: 10. 1037/a0034532.
- [21] 刘昕芸, 靳宇信, 安俊秀. 社会支持与成年早期孤独感: 有调节的中介模型[J]. 心理科学, 2020, 43(3): 586-592. DOI: 10. 16719/j. cnki. 1671-6981. 20200311.
- [22] Mikulincer M, Shaver PR. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change [M]. New York: Guilford Publications, 2010: 26-32.
- [23] 李彩娜, 董竹, 焦思, 等. 大学生依恋与心理弹性——情绪调节与元情绪的多重中介[J]. 心理科学, 2016, 39(1): 83-89. DOI: 10. 16719/j. cnki. 1671-6981. 20160113.

(收稿日期 2024-10-20)

(本文编辑: 甘慧敏)