中国心理学前沿
2025 年 4 月第 7 卷第 4 期

青少年生活事件与负性情绪：孤独感与社会支持的中介作用

贾丽娜

天津商业大学法学院，天津

摘　要 | 考察青少年生活事件与负性情绪的关系，以及孤独感与社会支持在两者之间的作用。采用青少年生活事件量表、抑郁—焦虑—压力自评量表、多维感知社会支持量表、孤独量表对青少年进行问卷调查，有效数据为3852份。青少年生活事件、孤独感、压力、焦虑和抑郁两两之间均呈显著正相关，社会支持与所有变量呈显著负相关。孤独感与社会支持在青少年生活事件与焦虑、抑郁之间起并行中介作用；孤独感在青少年生活事件与压力之间的中介效应显著。青少年生活事件既可以直接影响负性情绪，也可以通过孤独感和社会支持的中介作用间接影响负性情绪。

关键词 | 抑郁；焦虑；社会支持；孤独感

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　引言

青少年处于身心发展的重要阶段，其良好的心理健康水平有利于其形成稳定的人格，更好地适应社会。而影响个体心理健康水平的重要因素之一即为负性情绪。负性情绪通常包含压力（Stress）、焦虑（Anxiety）和抑郁（Depression）等，表现为快感缺失、消极情感、兴趣下降和压抑体验等（龚栩 等，2010）。有研究指出，负性情绪中的抑郁和焦虑影响了大约20%的儿童和青少年（Melnyk，2019）。青少年阶段个体通常要面对学业压力、父母及同伴关系、自我认识等多重心理问题，因此当处理不当时则容易引发压力、焦虑或抑郁等负性情绪。

生活事件是指人们在生活中经历的各种刺激事件，对抑郁有直接的影响（曹敏，李彦章，2016）。生理心理处于特殊阶段的青少年，对考试失败、人际关系等生活应激事件较为敏感（何安明 等，2021）。冯丽云等（2000）的研究发现，青少年心理健康水平与负性生活事件的存在密切相关，其中生活事件的刺激强度、发生频度、持续时间长短等都会影响身心健康。也有研究指出，压力及相关的负性生活事件能够预测抑郁情绪的产生（Yarrington et al.，2023），斯蒂克尔布鲁克等人（Stikkelbroek et al.，2016）的研究发现，消极的生活事件是抑郁的重要预测因素。这可能由于负性生活事件及压力消耗了认知资源，进而引发了负性情绪。赫纳等人（Haehner et al.，2024）通过元分析的方法得出对重大

基金项目：2023年度科研计划专项任务项目（心理健康教育）“大学生抑郁症复发的风险监测与预警”（项目编号：2023YBGX04）。
作者简介：贾丽娜，天津商业大学法学院讲师，研究方向：心理健康、信息加工。
文章引用：贾丽娜. (2025). 青少年生活事件与负性情绪: 孤独感与社会支持的中介作用. *中国心理学前沿, 7* (4), 455–460.
https://doi.org/10.35534/pc.0704072

生活事件的感知与抑郁有关。因此，青少年生活事件作为一种心理社会应激源（刘贤臣 等，1997），对于青少年来说更容易引发负性情绪。由此，本研究提出假设1（H1）：青少年生活事件正向预测个体的负性情绪（压力、焦虑和抑郁）。

青少年负性生活事件会引发个体产生压力、焦虑和抑郁等负性情绪，而在这其中，负性情绪的产生可能由于个体体验到孤独感或缺乏一定的社会支持。孤独是一种不舒服或令人痛苦的主观体验或心理感受，当个人期望的关系和感知的关系之间存在差异时就会发生（Benoit & Ditommaso，2020；He et al.，2014）。当青少年经历负性刺激事件时，若产生强烈孤独感，则容易引发压力、焦虑和抑郁情绪。同时研究发现，个体感知到的社会支持越多，感受到的孤独就越少（He et al.，2014），社会支持可以防止孤独的产生（Zhang et al.，2022）。社会支持指个体从亲人、朋友、同事或团体组织等社会关系中获得的物质和精神支持（刘晓，黄希庭，2010）。因此，有利于减轻心理压力，从而提高个体心理健康水平（Dreyer & Schwartz-Attias，2014；姚若松 等，2018）。马查多等人（Machado et al.，2023）的研究发现，孤独感与社会支持会影响个体社交网络的使用，进而会影响幸福感。何等人（He et al.，2014）的研究发现，孤独感在社会支持和抑郁之间起到中介作用。也有研究关注了青少年的社会支持、抑郁和孤独之间的关系（Adam et al.，2011；Hudson et al.，2000；Kleinberg et al.，2013；Shaw & Gant，2002 ）。基于此，孤独感作为一种主观的社会孤立状态，与社会支持存在密切的关系，并能够导致个体负性情绪的产生。由此提出假设2（H2）：孤独感与社会支持在青少年生活事件和负性情绪（压力、焦虑和抑郁）中起到中介作用。

综上所述，本研究在以往研究的基础上，将青少年生活事件、孤独感、社会支持和负性情绪这四个因素结合，以发现影响青少年负性情绪的可能因素，揭示其内在可能的作用机制，为提高青少年心理健康水平提供参照和建议。考虑到本研究的负性情绪包含压力、焦虑和抑郁三个方面，三种负性情绪既存在相互联系又有一定的区别，因此，本研究中将分别探讨影响压力、焦虑和抑郁情绪的因素及机制。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究采用整群方便取样的方法，对两所高中和两所初中的学生进行了调查。共发放问卷3990份，剔除无效问卷后，最后剩余有效问卷3852份，有效回收率为96.5%。其中男生2031人（52.7%），女生1821人（47.3%），被试的平均年龄为15.59 ± 1.57 岁。

2.2 研究工具

2.2.1 青少年生活事件量表（adolescent self-rating life events check-list，ASLEC）

采用刘贤臣等人（1997）编制的青少年生活事件量表，共包括27个条目，涉及人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应和其他六个维度。采用 Likert 5 点计分（1=“没有”，5=“极重”），总分越高表示负性生活事件对青少年的影响越大。问卷的Cronbach’s α 系数为0.90。

2.2.2 抑郁—焦虑—压力自评量表（the depression anxiety stress scale，DASS）

采用龚栩等人（2010）修订的抑郁－焦虑－压力量表（DASS），量表共 21 题，包括抑郁、焦虑和压力三个维度的负性情绪。采用 4 点计分（0=“不符合”，3=“总是符合”），得分越高表明消极情绪越严重。问卷的Cronbach’s α 系数为 0.96。

2.2.3 多维感知社会支持（the multidimensional scale of perceived social support，MSPSS）

采用杨秀君和韩晓月（2021）修订的多维感知社会支持量表，量表共 12 个条目，包括家人、朋友和重要他人三个维度。采用Likert 5 点评分，总分越高表明所获得的支持程度越高，问卷的Cronbach’s α 系数为0.90。

2.2.4 孤独量表（loneliness scale，UCLA）

采用拉塞尔（Russell，1996）编制的UCLA孤独量表，该量表包含20个条目，采用4点计分，总分越高表明孤独感水平越高。该量表在本研究中的Cronbach’s α 系数为0.86。

2.3 统计分析

采用 SPSS 25.0 对数据进行描述性统计分析和相关分析；利用SPSS Process组件进行中介效应分析。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因素检验方法进行检验，未旋转的因子分析结果表明，存在11个特征根大于1的因子，并且第一个因子的方差解释率为22.72%，小于40%的临界标准（周浩，龙立荣，2004），本研究未出现显著的共同方法偏差问题。

3.2 各变量描述统计和相关分析

对青少年生活事件、孤独感、社会支持以及负性情绪（压力、焦虑和抑郁）变量进行相关分析，结果如表1所示。结果发现，青少年生活事件与孤独感、负性情绪的压力、焦虑和抑郁均存在显著的正相关；与社会支持存在显著的负相关。孤独感与负性情绪的压力、焦虑和抑郁存在显著的正相关，与社会支持存在显著的负相关。负性情绪的压力、焦虑和抑郁均与社会支持存在显著的负相关。

表 1　各变量描述统计及相关分析结果（N=3852）

Table 1　Descriptive statistics and correlation analysis of variables(N=3852)

变量	1	2	3	4	5	6
1. 青少年生活事件	–					
2. 孤独感	0.41***	–				
3. 社会支持	−0.28***	−0.50***	–			
4. 压力	0.63***	0.46***	−0.28***	–		
5. 焦虑	0.65***	0.47***	−0.31***	0.90***	–	
6. 抑郁	0.63***	0.50***	−0.34***	0.87***	0.88***	–
$M \pm SD$	38.58 ± 14.07	45.50 ± 8.38	36.66 ± 8.477	5.00 ± 4.82	4.86 ± 4.88	4.14 ± 4.72

注：***p<0.01。

3.3　中介效应分析

应用Process宏程序中的Model 4，控制被试的性别、年龄，将青少年生活事件纳入自变量，孤独感与社会支持纳入中介变量，因变量依次为负性情绪中的压力、焦虑和抑郁。中介分析的结果发现，如图1所示，青少年生活事件能够显著正向预测孤独感（β =0.240，p<0.001），显著负向预测社会支持（β =−0.167，p<0.001）。同时青少年生活事件对负性情绪的压力（β =0.179，p<0.001）、焦虑（β =0.187，p<0.001）和抑郁（β =0.166，p<0.001）的直接效应显著。孤独感能够显著正向预测负性情绪的压力（β =0.130，p<0.001）、焦虑（β =0.132，p<0.001）和抑郁（β =0.143，p<0.001）。社会支持能够显著负向预测负性情绪的焦虑（β =−0.022，p=0.004）和抑郁（β =−0.037，p<0.001）。

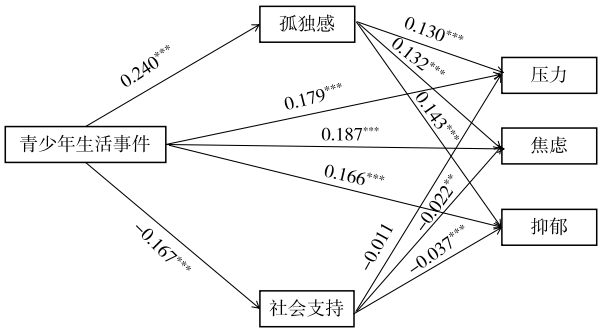

图 1　青少年生活事件与负性情绪的多重中介模型

Figure 1　Multiple mediation model of adolescent life events and negative emotions

表 2　基于Bootstrap法的中介效应检验

Table 2　Bootstrap-based test of mediation effects

因变量	效应	效应值	SE	95% 置信区间		效应量
				下限	上限	
压力	总效应	0.212	0.004	0.203	0.220	–
	直接效应	0.189	0.005	0.170	0.188	89.15%
	间接总效应	0.033	0.002	0.029	0.037	15.57%
	路径 1：青少年生活事件→孤独感→压力	0.031	0.002	0.027	0.036	14.62%
	路径 2：青少年生活事件→社会支持→压力	0.002	0.002	−0.001	0.005	–
焦虑	总效应	0.222	0.004	0.214	0.231	–
	直接效应	0.187	0.005	0.178	0.196	84.23%
	间接总效应	0.035	0.002	0.031	0.040	15.77%
	路径 1：青少年生活事件→孤独感→焦虑	0.032	0.002	0.027	0.036	14.41%
	路径 2：青少年生活事件→社会支持→焦虑	0.004	0.002	0.001	0.007	1.80%

https://doi.org/10.35534/pc.0704072

续表

因变量	效应	效应值	SE	95% 置信区间		效应量
				下限	上限	
抑郁	总效应	0.206	0.004	0.198	0.215	–
	直接效应	0.166	0.004	0.157	0.174	80.58%
	间接总效应	0.041	0.002	0.036	0.045	19.90%
	路径 1：青少年生活事件→孤独感→抑郁	0.034	0.002	0.030	0.039	16.50%
	路径 2：青少年生活事件→社会支持→抑郁	0.006	0.002	0.003	0.009	2.91%

进一步检验中介效应的显著性，采用 Bootstrap 法，重复抽样 5000 次，计算 95%置信区间（若不包含0值，则中介效应显著）。如表2所示，结果表明以压力为因变量的中介结果显示，路径1：青少年生活事件→孤独感→压力中，孤独感在其中的中介效应的置信区间不包含0，表明该中介效应显著，其中介效应量为14.62%。而在路径2中，以社会支持为中介的置信区间包含0，表明中介效应不显著。以焦虑为因变量的中介结果显示，路径1：青少年生活事件→孤独感→焦虑中，孤独感在其中的中介效应的置信区间不包含0，表明该中介效应显著，其中介效应量为14.41%。路径2：青少年生活事件→社会支持→焦虑中，社会支持在其中的中介效应的置信区间不包含0，表明该中介效应显著，其中介效应量为1.80%。以抑郁为因变量的中介结果显示，路径1：青少年生活事件→孤独感→抑郁中，孤独感在其中的中介效应的置信区间不包含0，表明该中介效应显著，其中介效应量为16.50%。路径2：青少年生活事件→社会支持→抑郁中，社会支持在其中的中介效应的置信区间不包含0，表明该中介效应显著，其中介效应量为2.91%。可见，在负性情绪中，以焦虑和抑郁为因变量时，孤独感和社会支持的多重中介效应显著。

4 讨论

本研究探讨了青少年生活事件、孤独感、社会支持和负性情绪之间的关系，通过相关和中介效应分析发现，孤独感在青少年生活事件与负性情绪（压力、焦虑、抑郁）间起中介作用，社会支持在青少年生活事件与焦虑、抑郁中起到中介作用。

首先，本研究结果显示，青少年生活事件与压力、焦虑和抑郁存在显著正相关，即能够正向预测个体的负性情绪，这一结果符合假设1，并与之前的研究结果保持一致（Yarrington et al.，2023；曹敏，李彦章，2016；冯丽云 等，2000）。当青少年所经历的负性生活事件，如考试失败、健康问题等对个体的影响越大时，则越容易引发更强烈的负性情绪体验。这表明个体经历的负性生活事件是诱发压力、焦虑和抑郁的因素之一。此外，本研究相关分析结果还发现，青少年生活事件与孤独感存在显著正相关，与社会支持存在显著负相关。这表明当负性生活事件对青少年个体影响较大时，更容易导致孤独感的产生；而对于社会支持来说，个体评分越高，表明其获得来自他人的社会支持越多，因此，负性生活事件与社会支持是存在显著负相关。同时相关分析的结果发现，孤独感与压力、焦虑和抑郁存在显著正相关，即个体的孤独感越高时，越容易导致压力、焦虑和抑郁的产生，这一结果与以往的研究相一致（Adam et al.，2011；He et al.，2014；Shaw et al.，2002）。而当个体获得的社会支持越高时，例如家人和朋友给予了青少年足够的关爱和支持时，则个体的压力、焦虑和抑郁程度则会越低，这也说明了社会支持对青少年心理健康的重要性（Dreyer & Schwartz-Attias，2014；姚若松等，2018）。

其次，进一步的中介效应分析发现，孤独感与社会支持在青少年生活事件和焦虑之间起到多重中介作用，证实了假设2。当经历的生活事件对青少年产生较大影响时，生活事件会引发个体的孤独感，同时缺乏相应的社会支持会引发焦虑这种的、负性情绪。同样，孤独感与社会支持在青少年生活事件和抑郁之间起到多重中介作用，证实了假设2。这与以往的研究结果相一致（He et al.，2014；Machado et al.，2023），即孤独感与社会支持会影响抑郁，进而影响个体的幸福感和心理健康。青少年处于心理发展尚不成熟的易感期，经历的一些生活事件更容易成为抑郁等负性情绪的诱因，而在这其中，缺乏足够的社会支持与帮助以及孤独感的加深，会进一步导致抑郁情绪的加深和加重。此外，孤独感在青少年生活事件和压力之间起到显著的中介作用，而此时社会支持的中介效应不显著。这可能是因为压力作为一种影响个体心理健康的因素，主要与个体对事件的认知评估与解释有关，即是一种主观的心理压力感受（曾子豪 等，2024；朱嘉琪 等，2024），并且这一主观解释具有个体差异。因此在这一过程中，即使青少年在经历了负性生活事件之后得到了外界的社会支持，但个体本身对压力的感知与解释可能有时不会因他人给予社会支持的程度而有所改变，从而导致社会支持在青少年生活事件和压力之间的中介效应不显著。

本研究结果揭示了青少年生活事件、孤独感、社会支持与负性情绪（压力、焦虑和抑郁）之间的关系，通过中介作用分析发现了影响青少年负性情绪的可能因素与作用机制。这一结果有利于帮助青少年减少负性情绪的产生、降低负性情绪的影响。例如当青少年经历了一定的负性生活事件后，可考虑给予青少年更

多的社会支持以降低其焦虑和抑郁的强度，同时可考虑采取一定的方式降低个体的孤独感，从而帮助其提高心理健康水平，更好地适应社会。未来的研究可进一步结合其他可能的影响因素，从不同角度和方面探寻提高青少年心理健康的方法。同时未来也可采用纵向研究的方法，更深入地揭示青少年心理健康的发展规律。

5 结论

青少年生活事件能够显著正向预测负性情绪的压力、焦虑和抑郁，孤独感在青少年生活事件与负性情绪（压力、焦虑、抑郁）间起中介作用，社会支持在生活事件与焦虑、抑郁间起中介作用。

参考文献

[1] 曹敏, 李彦章. (2016). 青少年抑郁、生活事件与情绪调节的关系. *成都医学院学报, 11* (6), 742–746.

[2] 冯丽云, 王宇中, 吴国华, 刘长文, 李克均. (2000). 生活事件因素对青年学生心理健康水平影响的探讨. *中国公共卫生, 16* (1), 8–10.

[3] 龚栩, 谢熹瑶, 徐蕊, 罗跃嘉. (2010). 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. *中国临床心理学杂志, 18* (4), 443–446.

[4] 何安明, 万娇娇, 惠秋平. (2021). 青少年生活事件与手机依赖的关系：一项交叉滞后研究. *中国临床心理学杂志, 29* (2), 366–369.

[5] 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 等. (1997). 青少年生活事件量表的信度效度检验. *中国临床心理学杂志, 5* (1), 39–41.

[6] 刘晓, 黄希庭. (2010). 社会支持及其对心理健康的作用机制. *心理研究, 3* (1), 3–8.

[7] 姚若松, 郭梦诗, 叶浩生. (2018). 社会支持对老年人社会幸福感的影响机制: 希望与孤独感的中介作用. *心理学报, 50* (10), 1151–1158.

[8] 杨秀君, 韩晓月. (2021). 多维感知社会支持量表中文版在中小学生群体的信度和效度. *中国临床心理学杂志, 29* (5), 952–955.

[9] 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.

[10] 曾子豪, 胡义秋, 彭丽仪, 等. (2024). 挫败感对青少年心理健康的影响：压力知觉与人际关系的作用. *心理发展与教育, 40* (6), 865–876.

[11] 朱嘉琪, 朱会群, 乞盟, 等. (2024). 青少年压力感知对执行功能的影响：自我厌恶和负性情绪的作用路径. *四川精神卫生, 37* (1), 57–62.

[12] Adam, E. K., Chyu, L., Hoyt, L. T., Doane, L. D., Boisjoly, J., Duncan, G. J., et al. (2011). Adverse adolescent relationship histories and young adult health: cumulative effects of loneliness, low parental support, relationship instability, intimate partner violence, and loss. *Journal of Adolescent Health, 49* (3), 278 – 286.

[13] Benoit, A., & Ditommaso, E. (2020). Attachment, loneliness, and online perceived social support. *Personality and Individual Differences, 167* (4), 110230.

[14] Dreyer, J., & Schwartz–Attias, I. (2014). Nursing care for adolescents and young adults with cancer: literature review. *Acta Haematologica,* (132), 363–374.

[15] Haehner, P., Wurtz, F., Kritzler, S., Kunna, M., Luhmann, M., & Woud, M. L. (2024). The relationship between the perception of major life events and depression: a systematic scoping review and meta–analysis. *Journal of affective disorders*, (349), 145–157.

[16] He, F., Zhou, Q., Li, J., Rong, C., & Guan, H. (2014). Effect of social support on depression of internet addicts and the mediating role of loneliness. *International Journal of Mental Health Systems, 8* (1), 34.

[17] Hudson, D. B., Elek, S. M., & Campbell–Grossman, C. (2000). Depression, self–esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the new parents project. *Adolescence, 35* (139), 445–453.

[18] Kleinberg, A., Aluoja, A., & Vasar, V. (2013). Social support in depression: Structural and functional factors, perceived control and help–seeking. *Epidemiology & Psychiatric Sciences, 22* (4), 345–353.

[19] Machado, V. C., Mcilroy, D., Adamuz, F. M. P., Murphy, R., & Palmer–Conn, S. (2023). The associations of use of social network sites with perceived social support and loneliness. *Current Psychology, 42* (17), 14414–14427.

[20] Melnyk, B. M. (2019). Reducing healthcare costs for mental health hospitalizations with the evidence–based cope program for child and adolescent depression and anxiety: a cost analysis. *Journal of Pediatric Health Care, 34* (2), 117–121.

[21] Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment, 66* (1), 20–40.

[22] Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M., & Baar, A. L. V. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PLOS ONE, 11* (8), e0161062.

[23] Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: the relationship between Internet communication and depression, loneliness, self–esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior, 5* (2), 157–171.

[24] Yarrington, J. S., Metts, A., Zinbarg, R., Nusslock, R.,

https://doi.org/10.35534/pc.0704072

Wolitzky–Taylor, K., & Hammen, C., et al. (2023). The role of positive and negative aspects of life events in depressive and anxiety symptoms. *Clinical Psychological Science*, (11), 910–920.

[25] Zhang, R., Gao, Y., & Xie, P. (2022). The role of perceived social support for loneliness in the chinese elderly: hope and core self–evaluations as mediators. *Current Psychology*, (42), 29172–29178.

The Effect of Adolescent Life Events and Negative Emotions: The Mediating Roles of Loneliness and Social Support

Jia Lina

School of Law, Tianjin University of Commerce, Tianjin

Abstract: To investigate the relationship between adolescent life events and negative emotions, as well as the mediating roles of loneliness and social support between them. A questionnaire survey was conducted among adolescents using the Adolescent Self-Rating Life Events Check-list, the Depression-Anxiety- -Stress Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the Loneliness Scale. A total of 3852 adolescents were obtained. Adolescent life events, loneliness, stress, anxiety, and depression were all significantly positively correlated with each other. Social support was significantly negatively correlated with all variables. Loneliness and social support significantly mediated the relationship between life events and anxiety, depression. Additionally, loneliness significantly mediated the relationship between life events and stress. Adolescent life events not only affect negative emotions directly, but also indirectly through the mediating effects of loneliness and social support.

Key words: Depression; Anxiety; Social support; Loneliness