

# 社会支持与主观幸福感：自我效能感和情绪智力的作用

刘梦媛, 姜媛

北京体育大学, 北京

收稿日期: 2022年9月16日; 录用日期: 2022年10月20日; 发布日期: 2022年10月28日

## 摘要

从积极心理学的观点出发, 本研究以自我效能感作为社会支持和主观幸福感的中介变量, 情绪智力作为社会支持和自我效能感的调节变量进行研究, 探讨大学生群体自我效能感、情绪智力、主观幸福感和社会支持四者之间的关系, 并为大学生群体提高主观幸福感提供有效且合理的建议。研究对象为399名北京体育大学在校大学生, 其中男女生人数分别是119和280, 年龄在18到23岁之间。通过问卷调查法进行测量, 结果表明, 大学生群体的社会支持、主观幸福感、自我效能感以及情绪智力水平在不同性别和不同年级中具有差异性并且这四个变量两两之间具有正相关; 大学生群体的自我效能感在社会支持和主观幸福感的关系中起到中介作用, 情绪智力在大学生群体的社会支持和自我效能感的关系中没有起到调节作用。这就说明, 如果我们采取适当的方式提高自己的自我效能感和情绪智力, 就能在一定程度上提高我们的心理健康水平。

## 关键词

大学生, 社会支持, 主观幸福感, 自我效能感, 情绪智力

# Social Support and Subjective Well-Being: The Role of Self-Efficacy and Emotional Intelligence

Mengyuan Liu, Yuan Jiang

Beijing Sport University, Beijing

Received: Sep. 16<sup>th</sup>, 2022; accepted: Oct. 20<sup>th</sup>, 2022; published: Oct. 28<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

In the context of positive psychology, this research aims to examine self-efficacy as an interme-

diary variable of social support and subjective well-being, emotional intelligence as a moderator between social support and self-efficacy, explore the relationships among subjective well-being, social support, emotional intelligence, and self-efficacy, and seeks to provide effective and feasible suggestions for undergraduates to improve subjective well-being. Objects: 399 undergraduates, with 199 males and 280 females, aged range from 18 and 23 years old. Measured by a questionnaire survey method, the results reveal that social support, subjective well-being, self-efficacy and emotional intelligence of college students significantly differ in different genders and different grades, and the four variables are positively correlated; self-efficacy of college students acts as a mediator between social support and subjective well-being, while emotional intelligence can not play a moderating role between social support and self-efficacy among undergraduates. This suggests that if appropriate measures are taken to improve one's self-efficacy and emotional intelligence, their mental health can be improved to some degree.

## Keywords

College Student, Social Support, Subjective Well-Being, Self-Efficacy, Emotional Intelligence

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

通常, 主观幸福感能够反映一个人的状况是否健康, 这是幸福生活的重要因素。很多研究表明, 内部因素和外部因素都会影响主观幸福感, 社会支持是其中一个客观因素, 良好的社会支持可以显著提高人们的幸福感。过去, 社会支持对主观幸福感的直接作用被科学家们广泛研究, 随着研究的不断发展, 科学家们也开始研究影响这两个变量之间关系的内在机制, 寻找可能影响这种关系的其他因素。中介作用是指自变量通过中介变量影响因变量(王安妮, 张雯, 2013)。以前, 研究者主要从相对表面的变量研究社会支持与主观幸福感的关系, 研究更深层的内在因素的情况很少。自我效能感属于更深层的个体内在因素, 它会对两者的关系起到中介作用吗?

一般情况下, 情绪智力指的是人们监视自己还有他人的情绪和情感, 然后识别这些信息, 并且利用这些信息来指导自己的思想和行为的能力(田旨臻, 2017)。调节变量会影响自变量与因变量关系的强弱和方向, 不同水平的情绪智力对社会支持和自我效能感都会有一定程度的影响, 拥有较高水平情绪智力的个体会容易感受到更多的社会支持。另外, 也有一些研究表明, 情绪智力水平的高低与自我效能感有密切的关系, 因此有充分的理由探究情绪智力在社会支持与自我效能感之间是否起到了调节的作用。

## 2. 方法

### 2.1. 研究参与者

北京体育大学在校本科生 399 人, 其中男女生人数分别是 119 和 280, 年龄在 18 到 23 岁之间( $M = 20.39$ ,  $SD = 1.63$ ), 大一年级 100 人, 大二年级 100 人, 大三年级 100 人, 大四年级 99 人。通过线上形式共发放问卷 422 份, 去除各道题目填写时间过短的问卷后, 最终, 回收了 399 份有效的问卷, 有效回收率大约为 95%。

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 社会支持评定量表

本研究中, 采用刘广珠于 2010 年改编的量表, 该量表包括主观支持、客观支持和支持利用度三个维度, 共计十道题目, 修订后的量表仍具有较高的信度和效度(严标宾, 郑雪, 2006), 且在本研究中具有良好的信度, 克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.688, KMO 值为 0.609, 记分: 选项得分累积相加。

### 2.2.2. 主观幸福感量表

本研究中, 采用的总体幸福感量表是段建华修订后的版本, 有 18 个题目。包括总体主观幸福感、生活满意度、积极情感和消极情感等方面, 评价了有关幸福感的 6 个因子, 量表的单个项目得分与总分的相关在 0.48~0.78 区间内, 分量表与总表的相关在 0.56~0.88 区间内, 男性的内部一致性系数为 0.91, 女性为 0.95, 重测信度的系数是 0.85, 该量表信效度较好(陈抗, 2010), 且在本研究中具有良好的信度, 克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.766, KMO 值为 0.855。记分: 按选项 0~10 累积相加, 除部分题目反向计分。

### 2.2.3. 自我效能感量表

本研究中, 采用张建新等人修订的一般自我效能感量表, 该量表有 10 个项目。涉及个体遇到挫折或困难时的自信心, 量表的内部一致性系数是 0.87, 重测信度是 0.83, 效度方面, 10 个项目和总量表分数的相关在 0.60~0.77 之间, 信效度良好(刘园园, 夏慧言, 2014), 且在本研究中具有良好的信度, 克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.886, KMO 值为 0.934。记分: 选项得分累积相加。

### 2.2.4. 情绪智力量表

本研究中, 采用的情绪智力量表是王才康教授于 2002 年引进和翻译的量表, 量表共 33 道题, 包括感知情绪、理解和推理他人情绪、理解和推理自我情绪、表达情绪四个维度(周家风, 涂继力, 2013), 在本研究中具有良好的信度, 克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.918, KMO 值为 0.895, 记分: 选项得分累积相加, 其中 5、28、33 三项采取反向计分的方法, 其余各个项目均采用正向记分。

## 2.3. 统计工具

实验结果采用 SPSS 和 SPSSAU 软件进行数据统计和分析。

## 3. 结果

### 3.1. 量表的共同方法偏差检验

对本研究采用的量表进行共同方法偏差检验, 结果为: 第一个公因子的方差解释百分比为 15.12% < 30%, 即该量表不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2. 大学生群体社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感在性别和年级因素上的差异性检验

#### 3.2.1. 对于不同性别的大学生进行社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感的检验

分别对不同性别大学生的社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感水平进行了独立样本  $t$  检验, 见表 1, 结果显示: 1) 关于社会支持: 男生组( $M = 35.69, SD = 4.85$ )的分数明显高于女生组( $M = 34.06, SD = 5.70$ ), 不同的性别, 样本对于社会支持均呈现出显著差异性,  $t(2.731), p < 0.05$ ; 2) 关于主观幸福感: 男生组( $M = 80.02, SD = 7.09$ )的分数明显高于女生组( $M = 76.59, SD = 6.17$ ), 不同的性别, 样本对于主观幸福感均呈现出显著差异性,  $t(4.856), p < 0.05$ ; 3) 关于自我效能感: 男生组( $M = 28.63, SD = 6.46$ )

的分数明显高于女生组( $M = 25.86, SD = 4.88$ ), 不同的性别, 样本对于自我效能感均呈现出显著差异性,  $t(4.191), p < 0.05$ ; 4) 关于情绪智力: 男生组( $M = 128.62, SD = 16.74$ )的分数明显高于女生组( $M = 123.40, SD = 14.01$ ), 不同的性别, 样本对于情绪智力均呈现出显著差异性,  $t(3.210), p < 0.05$ 。

**Table 1.** Descriptive statistics of social support, self-efficacy, emotional intelligence and subjective well-being of college students of different genders

**表 1.** 不同性别大学生社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感的描述性统计

变量	性别	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
社会支持	男	119	35.69	4.85
	女	280	34.06	5.70
自我效能感	男	119	28.63	6.46
	女	280	25.86	4.88
情绪智力	男	119	128.62	16.74
	女	280	123.40	14.01
主观幸福感	男	119	80.02	7.09
	女	280	76.59	6.17

### 3.2.2. 对于不同年级的大学生进行社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感的检验

分别对不同年级大学生的社会支持、主观幸福感、自我效能感和情绪智力水平进行方差分析, 见表 2, 结果显示: 1) 关于社会支持: 大一学生( $M = 34.35, SD = 5.80$ ), 大二学生( $M = 35.80, SD = 4.73$ ), 大三学生( $M = 33.81, SD = 5.60$ ), 大四学生( $M = 34.21, SD = 5.70$ ),  $F = 2.518, p = 0.058$ , 表明不同年级大学生的社会支持水平呈现出边缘显著; 2) 关于主观幸福感: 大一学生( $M = 78.00, SD = 7.46$ ), 大二学生( $M = 79.05, SD = 5.28$ ), 大三学生( $M = 77.08, SD = 5.54$ ), 大四学生( $M = 76.29, SD = 7.69$ ),  $F = 3.251, p < 0.05$ , 表明主观幸福感水平在不同年级的大学生中呈现出显著的差异性; 3) 关于自我效能感: 大一学生( $M = 26.19, SD = 6.18$ ), 大二学生( $M = 28.70, SD = 4.95$ ), 大三学生( $M = 25.97, SD = 5.37$ ), 大四学生( $M = 25.89, SD = 5.14$ ),  $F = 6.149, p < 0.05$ , 表明自我效能感水平在不同年级大学生中呈现出显著差异; 4) 关于情绪智力: 大一学生( $M = 124.39, SD = 14.20$ ), 大二学生( $M = 128.15, SD = 18.33$ ), 大三学生( $M = 123.75, SD = 12.87$ ), 大四学生( $M = 123.52, SD = 13.97$ ),  $F = 2.082, p = 0.010$ , 表明情绪智力水平在不同年级大学生中无明显差异。

**Table 2.** ANOVA of social support, self-efficacy, emotional intelligence and subjective well-being of college students in different grades

**表 2.** 不同年级大学生社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感的方差分析

变量	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
社会支持	226.297	3	75.432	2.518	0.058	0.019
自我效能感	544.386	3	181.462	6.149	0.000	0.045
情绪智力	1403.171	3	467.724	2.082	0.102	0.016
主观幸福感	422.392	3	140.797	3.251	0.022	0.024

### 3.3. 大学生群体社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感的相关性检验

对大学生群体的社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感两两变量分别进行了皮尔逊相关分析, 见表 3, 结果表明: 社会支持( $M = 34.88, SD = 10.55$ )与自我效能感( $M = 27.25, SD = 5.67$ )的相关系数为 0.355,  $p < 0.01$ ; 社会支持( $M = 34.88, SD = 10.55$ )和主观幸福感( $M = 78.31, SD = 6.63$ )的相关系数为 0.464,  $p < 0.01$ ; 社会支持( $M = 34.88, SD = 10.55$ )与情绪智力( $M = 126.01, SD = 15.38$ )的相关系数为 0.355,  $p < 0.01$ ; 主观幸福感( $M = 78.31, SD = 6.63$ )和自我效能感( $M = 27.25, SD = 5.67$ )的相关系数为 0.361,  $p < 0.01$ ; 主观幸福感( $M = 78.31, SD = 6.63$ )与情绪智力( $M = 126.01, SD = 15.38$ )的相关系数为 0.553,  $p < 0.01$ ; 自我效能感( $M = 27.25, SD = 5.67$ )和情绪智力( $M = 126.01, SD = 15.38$ )的相关系数为 0.565,  $p < 0.01$ ; 说明本研究中探索的四个变量, 两两之间都具有显著的正相关关系。

**Table 3.** Average, standard deviation and correlation coefficient of each variable

**表 3.** 各变量的平均数、标准差和相关系数

	$M \pm SD$	1	2	3	4
1) 社会支持	34.88 ± 10.55	1			
2) 主观幸福感	27.25 ± 5.67	0.355**	1		
3) 自我效能感	126.01 ± 15.38	0.355**	0.565**	1	
4) 情绪智力	78.31 ± 6.63	0.464**	0.361**	0.553**	1

注: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.001$ 。

### 3.4. 大学生群体自我效能感的中介作用检验

用 SPSSAU 软件中的模型 7 对大学生群体的自我效能感进行中介作用检验, 见表 4, 结果表明: 大学生群体的社会支持对主观幸福感产生影响时, 95%置信区间内不包含 0, 即自我效能感中介效应显著, 中介效应为 0.060。

**Table 4.** Results of conditional indirect effects

**表 4.** 条件间接效应结果

水平	水平值	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
低水平(-1SD)	105.564	0.060	0.025	0.012	0.111
平均值	124.022	0.060	0.026	0.013	0.113
高水平(+1SD)	142.481	0.060	0.027	0.011	0.115

### 3.5. 大学生群体情绪智力的调节作用检验

用 SPSSAU 软件对大学生群体的情绪智力进行调节作用检验, 见表 5, 结果表明: 在大学生群体的社会支持与自我效能感之间, 情绪智力没有起到显著的调节作用, 95%置信区间内包含 0,  $p$  值  $> 0.05$ , 即情绪智力调节效应不显著。

**Table 5.** Results of direct effects

**表 5.** 直接效应结果

Effect	SE	t 值	p 值	LLCI	ULCI
0.001	0.069	8.339	0.082	-0.014	0.049

## 4. 讨论

本研究以线上问卷的形式探究大学生群体社会支持、自我效能感、情绪智力和主观幸福感之间的关系。对不同性别的大学生进行测量,结果显示,主观幸福感、自我效能感和情绪智力水平男生都显著地高于女生,这与前人研究的结果一致,验证了本研究的假设,但是社会支持水平女生低于男生,与前人研究不一致,这可能是由采取了方便抽样以及被试性别的数量差异较大造成的:对于不同年级的大学生群体,自我效能感水平和主观幸福感水平均呈现出显著的差异,而社会支持水平的差异性仅为边缘显著,但是情绪智力水平无明显差异,这有可能是在被试选取过程中,不同年级的男女生数量有所差异造成的;在大学生群体中,本研究所探索的四个变量两两之间具有显著的正相关关系,验证了本研究的假设;根据 SPSSAU 软件的分析,证明了自我效能感在社会支持和主观幸福感之间起到了中介作用,但是情绪智力在社会支持与自我效能感之间没有起到显著调节作用,这与前人的研究结果有差异,可能是因为被试群体的数量较小和群体特殊性引起的。根据上述结果,可以认为社会支持对主观幸福感不仅有直接的作用,而且社会支持还可以通过其他变量,比如自我效能感来影响主观幸福感水平。如果在一定程度上提高了我们的自我效能感,那么相应地也会提高我们的主观幸福感;情绪智力高的个体倾向于报告出受到了更多的社会支持和自我效能感,所以情绪智力的高低是可以影响社会支持和自我效能感,但是不能影响其之间关系的强弱和方向。因此,大学生群体可以通过一些措施(比如自我鼓励、自我调节等)来提高自我效能感和情绪智力水平,这有助于提高我们的主观幸福感进而提升心理健康水平,对于我们今后的学习、工作和生活都是极有帮助的。

## 致 谢

文章写到这里,离不开姜媛老师的帮助。此外还要感谢帮助我完成实验的被试们,感谢出版社的每一位老师,谢谢大家!

## 参考文献

- 陈抗(2010). *大学生孤独感、社会支持状况对主观幸福感的影响研究*. 硕士学位论文,上海:华东师范大学.
- 刘园园,夏慧言(2014). 自我效能感理论研究及其展望. *河北经贸大学学报*, 2014, (4), 119-122.
- 田旨臻(2017). *情绪智力量表(IPIP-EIS)的初步修订*. 硕士学位论文,扬州:扬州大学.
- 王安妮,张雯(2013). *自我效能感在失独者社会支持与主观幸福感间的中介作用*. 硕士学位论文,湖南:中南大学.
- 严标宾,郑雪(2006). 大学生社会支持,自尊和主观幸福感的关系研究. *心理发展与教育*, 22(3), 60-64.
- 周家风,涂继力(2013). 高校特困生社会支持、自我效能感及主观幸福感关系探讨——以成都大学特困生为例. *池州学院学报*, (6), 101-104.