

The Relationships between Perceived Social Support, Vocational Selection Anxiety and Sense of Meaning in Life of College Student

XinZhe Bao¹, CaiLing Zhao², Qin Ren²

¹School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

²Inner Mongolia Key Laboratory of Psychology, Hohhot Inner Mongolia

Email: 769621155@qq.com

Received: Jul. 26th, 2020; accepted: Aug. 12th, 2020; published: Aug. 19th, 2020

Abstract

Objective: To explore the mediating effect of life meaning on social support and career anxiety. **Methods:** Selection of Hohhot three universities of 675 college students (male 318, female 357, mean age 21.04 +/- 1.639 years), the realization social support scale (PSSS), the meaning of life questionnaire (PIL), college students' anxiety scale measurement, adopting the deviation correction of nonparametric percentile Bootstrap method intermediary effect inspection. **Results:** The PSSS and career anxiety scores of female students were significantly higher than that of male students (both $P < 0.05$). The PSSS score of freshmen and sophomores was significantly higher than that of juniors and seniors ($P < 0.05$). The PIL score of freshmen was significantly higher than that of other grades ($P < 0.05$). PSSS was significantly negatively correlated with job-seeking anxiety ($r = -0.248, P < 0.01$), and PIL was significantly positively correlated ($r = 0.468, P < 0.01$), while PIL was significantly negatively correlated with job-seeking anxiety ($r = -0.476, P < 0.01$). The sense of meaning of life plays a fully mediating role in the understanding of social support and career anxiety [95%CI = (-0.370, -0.220)]. **Conclusion:** College students' comprehension of social support has an impact on their job-hunting anxiety through their sense of life meaning, and improving their sense of life meaning is an important way to relieve their job-hunting anxiety.

Keywords

College Students, Perceived Social Support, Sense of Meaning in Life, Vocational Selection Anxiety

大学生领悟社会支持、生命意义感及择业焦虑的关系

包昕哲¹, 赵彩玲², 仁 钦²

¹内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

²内蒙古自治区心理学重点实验室, 内蒙古 呼和浩特

Email: 769621155@qq.com

收稿日期: 2020年7月26日; 录用日期: 2020年8月12日; 发布日期: 2020年8月19日

摘要

目的: 探讨生命意义感在领悟社会支持与择业焦虑间的中介效应。**方法:** 选取呼和浩特市三所高校的675名在校大学生, 采用领悟社会支持量表(PSSS)、生命意义感量表(PIL)、大学生择业焦虑量表进行测量, 运用非偏差校正的非参数百分位Bootstrap法对中介效应进行检验。**结果:** 女生领悟社会支持总分及择业焦虑总分显著高于男生(均 $P < 0.05$); 大一、大二学生领悟社会支持总分显著高于大三、大四学生($P < 0.05$); 大一学生生命意义感总分显著高于其他年级学生($P < 0.05$); 领悟社会支持与择业焦虑呈显著负相关($r = -0.248, P < 0.01$), 与生命意义感呈显著正相关($r = 0.468, P < 0.01$), 生命意义感与择业焦虑呈显著负相关($r = -0.476, P < 0.01$); 生命意义感在领悟社会支持与择业焦虑间起完全中介作用[95%CI为 $[-0.370, -0.220]$]。**结论:** 大学生的领悟社会支持通过生命意义感对择业焦虑产生影响, 提升大学生生命意义感是缓解择业焦虑的重要途径。

关键词

大学生, 领悟社会支持, 生命意义感, 择业焦虑

Copyright © 2020 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

教育部数据显示, 2019年普通高校毕业生人数约为834万, 预计2020年毕业人数高达860万, 逐年增加的大学毕业生人数、传统择业观念的限制及社会提供吸纳人才岗位数量的限制等诸多因素的影响, 使得当前大学生承受着较大的就业心理压力, 个体难免会产生不同程度的择业焦虑。择业焦虑是个体(尤其是初次就业的大学生)在面临职业选择时产生的一种紧张、不安、强烈、持久的情绪体验, 并引起相应的生理及行为改变。择业焦虑是一种状态性焦虑, 会随着择业、就业问题的凸显而逐步提高, 问题一旦得到解决, 焦虑状态即会解除(张玉柱, 2005)。长期或过度的焦虑会对个体身心健康造成极大的损害, 主要包括促使心理症状及躯体症状的产生、对个体的行为、智力及人格等产生不良影响(张兰君, 李涛, 2005)。因而探究择业焦虑的成因得到越来越多的学者们的关注。已有研究表明社会支持和择业焦虑存在联系(唐海波, 蒲唯丹, 姚树桥, 2009)。

领悟社会支持属社会支持的主观范畴, 即个体能够感知到的来自各方面的支持, 主要用来评估个体当前主观体验到的支持, 包括个体在社会文化环境中体会和领悟到的被支持、被理解、被尊重的情感体验和满意程度, 并且着重考察个体对支持的感知, 对于个体更具实际意义(苏畅, 徐寰宇, 赖诗敏, 等, 2019)。已有研究表明领悟社会支持对缓解压力、焦虑有着积极的作用, 当个体处在高压状态下, 个体领悟到的支持可以缓解在压力和焦虑情境下产生的应激反应(陈秋婷, 李小青, 2015)。苏畅、徐寰宇等人以

四川农村的 2217 名初一至高一的高中学生为被试进行长达三年的追踪研究发现社会支持与焦虑、自杀意念间呈负相关(苏畅, 徐寰宇, 赖诗敏等, 2019)。

生命意义感这一概念最早由 Frankl 提出, 他从个人心理中心位置的角度来界定生命意义感, 即生命意义感是个体发现生活的核心目标并推动个体生活的主要动力之一, 总的来说是人们对于生活目标的追求(Frankl, 1969)。Crumbaugh 认为生命意义感是使个体的存在具有价值感和方向感, 并为此实现目标的过程, 也就是说对于自己生命目的与意义的觉知和认识(Crumbaugh & Maholiek, 1969)。严标兵、郑雪、陈秋婷等人的研究发现领悟社会支持和生命意义感呈显著相关关系, 领悟社会支持可以正向预测生命意义感(严标兵, 郑雪, 2006)。个体感知到的支持越多, 对支持的利用率就越高, 促使个体对生活产生热情并主动寻求生活的意义和价值, 故生命意义感相应提高。

依据马斯洛的需要层次理论, 他将人的需要按等级划分为五类, 其中自我实现的需要即将自我的价值、目标和潜能最大化, 也就是说个体会到自身价值的重要性以及感受到多彩的生命意义, 且生命意义感与自我实现有着密不可分的联系。马斯洛认为当个体达到自我实现阶段时, 需要的满足会使个体会产生超然的感受、积极体验, 也就是“高峰体验”(Jordan & Scott, 2005)。当需要得不到满足时, 个体会出现焦虑、紧张、挫折等消极体验。因而, 本文依据前人研究和相关理论探讨领悟社会支持、生命意义感、择业焦虑之间的关系。

2. 对象与方法

2.1. 对象

选取呼和浩特市三所高校部分在校大学生被试, 涉及内蒙古大学、内蒙古农业大学及内蒙古师范大学三所高校, 采用方便取样方法对三所高校的大学生进行问卷施测, 发放问卷 720 份, 收回 675 份, 有效回收率为 93.75%。其中男生 318 人, 女生 357 人; 大一 59 人, 大二 229 人, 大三 189 人, 大四 198 人; 独生子女 353 人, 非独生子女 322 人; 城市 197 人, 城镇 212 人, 农村 261 人; 平均年龄(21.04 ± 1.639)岁。

2.2. 工具

2.2.1. 领悟社会支持量表(Perceived Social support scales, PSSS) (姜乾金, 1999)

共 12 个条目, 采用 7 点计分, 量表总分越高表明个体领悟到的社会支持越多。在本研究中, 该量表的 Cronbach α 系数为 0.914; 量表的效度指标拟合良好($X^2/df = 4.393$, RFI = 0.933, NFI = 0.953, CFI = 0.963, GFI = 0.952, RMSEA = 0.071)。

2.2.2. 生命意义感量表(Purpose in Life, PIL) (尹美琪, 1988)

共 20 个条目, 采用 7 点计分, 量表总分越高表明个体的生命意义感越强。在本研究中, 该量表的 Cronbach α 系数为 0.866; 量表的效度指标拟合尚可($X^2/df = 3.544$, NFI = 0.882, CFI = 0.911, GFI = 0.925, IFI = 0.912, RMSEA = 0.061)。

2.2.3. 择业焦虑量表(张玉柱, 姚德雯, 2011)

共 26 个条目, 采用 5 点计分, 量表总分越高表明个体择业焦虑程度越高。在本研究中, 该量表的 Cronbach α 系数为 0.947; 量表的效度指标拟合良好($X^2/df = 3.791$, NFI = 0.900, CFI = 0.924, TLI = 0.908, IFI = 0.924, RMSEA = 0.064)。

2.3. 统计方法

采用 SPSS25.0 和 AMOS24.0 统计软件。运用可靠性分析检验 3 个量表的信度; 运用验证性因素分析

检验 3 个量表的效度；运用 Harman 单因素法进行共同方法偏差检验；运用独立样本 t 检验和方差分析比较不同人口学变量在 3 个量表中的得分差异；运用皮尔逊积差相关探讨不同变量间的关系；运用偏差校正的非参数百分位 bootstrap 法进行变量间中介效应的检验及置信区间估计。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素方法进行共同方法偏差检验，对 3 个量表的所有条目进行未旋转的探索性因素分析，结果表明，特征根大于 1 的因子共有 11 个，且第一个初始特征根解释总变异的 26.713%，低于临界值 40% (周浩，龙立荣，2004)。说明本研究的数据结果不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 人口学变量在各量表中的均分比较

女生的领悟社会支持总分及择业焦虑总分显著高于男生 ($t = 4.782, P < 0.05$)，差异具有统计学意义；不同年级的大学生领悟社会支持总分及生命意义感总分存在显著差异。经事后检验发现，大一和大二学生领悟社会支持总分显著高于大三和大四学生 ($F = 4.667, P < 0.01$)，大一学生生命意义感总分显著高于大二、大三及大四学生 ($F = 3.349, P < 0.05$)，不同年级学生的领悟社会支持和生命意义感总分差异具有统计学意义，具体详见表 1。

Table 1. Comparison of mean score of demographic variables in various scales ($\bar{x} \pm s$)

表 1. 人口学变量在各量表中的均分比较 ($\bar{x} \pm s$)

量表	男 (n = 318)	女 (n = 357)	t 值	大一 (n = 59)	大二 (n = 229)	大三 (n = 189)	大四 (n = 198)	F 值
PSSS 总分	60.86 ± 13.31	62.87 ± 12.20	4.782*	63.00 ± 12.19	64.21 ± 11.84	59.91 ± 12.76	60.87 ± 13.59	4.667**
PIL 总分	95.23 ± 16.58	92.62 ± 16.93	0.099	99.49 ± 14.12	94.59 ± 17.26	91.90 ± 16.39	93.17 ± 17.11	3.349*
焦虑总分	72.29 ± 20.34	77.93 ± 18.00	5.108*	70.61 ± 18.97	75.28 ± 18.62	77.50 ± 19.65	74.52 ± 19.78	2.088

注：PSSS 为领悟社会支持量表；PIL 为生命意义感量表；*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ 。

3.3. 领悟社会支持、生命意义感与择业焦虑的相关性

各变量的描述性统计与相关分析结果见表 2。相关结果表明领悟社会支持总分与生命意义感总分呈显著正相关，相关系数为 0.468**；与生命意义感各维度包括生活态度、生活目标、生命价值以及生活自主四个维度的相关性依次为 0.378**、0.332**、0.489**、0.326**；；领悟社会支持与择业焦虑总分呈显著负相关，相关系数为 -0.248**；与择业焦虑各维度各维度包括担忧前景、缺乏支持、自信心不足以及竞争压力四个维度的相关系数依次为 -0.193**、-0.209**、-0.232**、-0.268**；生命意义感总分与择业焦虑总分呈显著负相关，相关系数为 -0.476；与择业焦虑各维度包括担忧前景、缺乏支持、自信心不足以及竞争压力四个维度的相关性依次为 -0.393**、-0.432**、-0.467**、-0.415**，详见表 2。

3.4. 生命意义感在领悟社会支持和择业焦虑间的中介效应

采用结构方程模型验证生命意义感在领悟社会支持与择业焦虑间的中介作用。建构模型如图 1 所示。模型的各项拟合指标良好 ($X^2/df = 3.059$, RFI = 0.963, GFI = 0.968, AGFI = 0.948, NFI = 0.973, IFI = 0.981, CFI = 0.963, TLI = 0.975, GFI = 0.981, RMSEA = 0.055)。

Table 2. Descriptive results and correlation matrix of understanding social support sense of life meaning and career choice anxiety**表 2.** 领悟社会支持、生命意义感及择业焦虑的描述性结果与相关矩阵

变量	$\bar{x} \pm s$	PSSS 总分	家庭 支持	朋友 支持	其他 支持	PIL 总分	生活 态度	生活 目标	生命 价值	生活 自主	焦虑 总分	担忧 前景	缺乏 支持	信心 不足
PSSS 总分	61.92 ± 12.76													
家庭 支持	20.87 ± 5.11	0.857**												
朋友 支持	20.50 ± 4.65	0.874**	0.598**											
其他 支持	20.55 ± 4.80	0.900**	0.644**	0.729**										
PIL 总分	93.85 ± 16.81	0.468**	0.455**	0.362**	0.408**									
生活 态度	31.31 ± 6.23	0.378**	0.366**	0.289**	0.336**	0.862**								
生活 目标	20.04 ± 4.01	0.332**	0.329**	0.242**	0.298**	0.811**	0.593**							
生命 价值	23.80 ± 5.76	0.489**	0.473**	0.405**	0.403**	0.861**	0.617**	0.637**						
生活 自主	18.70 ± 4.16	0.326**	0.317**	0.236**	0.301**	0.775**	0.559**	0.540**	0.557**					
焦虑 总分	75.27 ± 19.33	-0.248**	-0.267**	-0.192**	-0.190**	-0.476**	-0.394*	-0.374**	-0.392**	-0.429**				
担忧 前景	17.24 ± 4.19	-0.193**	-0.209**	-0.146**	-0.150**	-0.393**	-0.319*	-0.306**	-0.333**	-0.355**	0.866**			
缺乏 支持	24.50 ± 6.90	-0.209**	-0.219**	-0.172**	-0.155**	-0.432**	-0.342*	-0.360**	-0.344**	-0.408**	0.934**	0.758**		
信心 不足	20.21 ± 5.80	-0.232**	-0.260**	-0.167**	-0.177**	-0.467**	-0.396*	-0.359**	-0.389**	-0.410**	0.926**	0.741**	0.813**	
竞争 压力	13.31 ± 4.51	-0.268**	-0.284**	-0.208**	-0.209**	-0.415**	-0.360*	-0.309**	-0.345**	-0.361**	0.864**	0.672**	0.725**	0.755**

注: PSSS 为领悟社会支持量表; PIL 为生命意义感量表; *表示 $P < 0.05$, **表示 $P < 0.01$ 。

为检验中介效应的显著性及置信区间的估计,采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法,设定迭代次数为 2000 次,偏差校正置信区间为 95% (温忠麟, 叶宝娟, 2014)。结果表明领悟社会支持对择业焦虑的总体效应为 -0.254 ($t = -5.952$, $P < 0.001$), 直接效应为 0.03 ($t = 0.70$, $df = 675$, $P > 0.05$), 领悟社会支持通过生命意义感对择业焦虑的间接效应为 -0.288, 95% 的置信区间为 (-0.370, -0.220), 置信区间不包含 0, 因而生命意义感的中介效应成立, 符合理论假设。生命意义感在领悟社会支持与择业焦虑间起完全中介作用, 其他依次检验结果详见表 3。

4. 讨论

本研究发现领悟社会支持与择业焦虑存在显著的性别差异。女大学生的领悟社会支持总分高于男大学生, 这与前人研究结果相一致 (Lakey & Cassady, 1990)。在获得同等社会支持的条件之下, 男性较女性相比感受阈限较高且情感细腻程度普遍低于女性, 所以女性比男性更容易感知到来自不同层面的支持, 包括家庭、朋友及其他。女大学生的择业焦虑总分高于男大学生, 说明女性比男性在择业时有更多

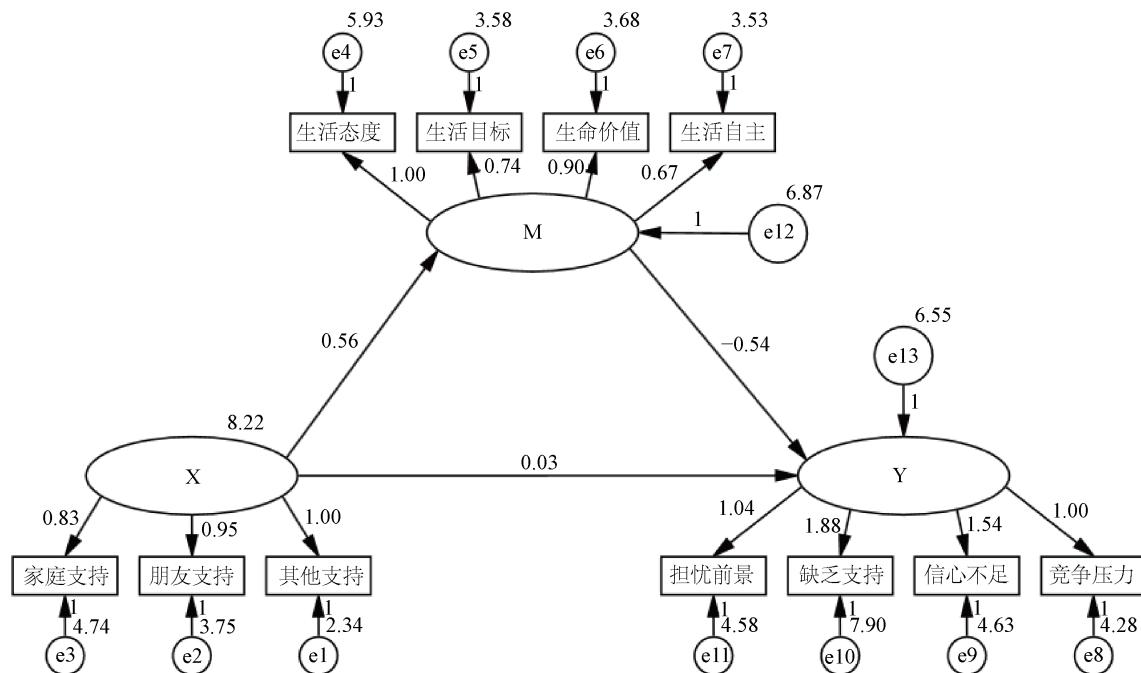


Figure 1. Mediating effect model diagram of sense of meaning in understanding social support and career choice anxiety

图 1. 生命意义感在领悟社会支持与择业焦虑间的中介效应模型图

Table 3. Analyses the mediating effect of sense of meaning in life

表 3. 以生命意义感作为中介效应的依次分析表

路径	直接效应	总效应	中介效应	t 值	95%CI	效果量
PSSS → PIL	0.56			11.760**	0.436~0.602	
PIL → 焦虑	-0.54			-10.655**	-0.652~-0.466	
PSSS → 焦虑	0.03			0.696	-0.078~0.150	
PSSS → 焦虑		-0.254		-5.952**	-0.147~-0.353	
PSSS → PIL → 焦虑			-0.288		-0.370~-0.220	10.08

注：PSSS 为领悟社会支持量表；PIL 为生命意义感量表；*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ 。

的担忧和焦虑，可能的原因是女性在择业时优势不如男性，出于各方面原因，在同等条件下男性被接纳的程度要偏高。其次，如前所述，男性较女性相比感受阈限较高且情感细腻程度普遍低于女性，所以在面对同等择业压力的情况之下，女性更易表现出更多的担忧和焦虑。领悟社会支持存在显著的年级差异，大一大二学生的领悟社会支持总分要显著高于大三大四学生，首先低年级大学生距离刚离开家庭环境步入大学环境的时间较为短暂，各层面支持相对而言会更加丰富，所以领悟到的社会支持相应会偏多。而高年级大学生已更加适应外界环境，来自其他层面的支持也相对减少，所以领悟到的社会支持会相应偏少，并且高年级大学生面对步入社会环境、择业等一系列挑战，注意的认知资源理论认为个体的注意资源是有限的，将大部分认知资源消耗在困难型事件上，其他活动资源相对减少，如感受来自各层面的社会支持。大一学生生命意义感总分要显著高于大二、大三、大四学生，究其原因，低年级学生刚步入校园环境，对于未来的憧憬、目标的制定以及执行、自身的价值等有着极高的期盼和主动性，而高年级学生开始体会到就业的严峻趋势，“毕业等于失业”已深深地植入内心中，对于未来的彷徨和焦虑、忽视

职业规划、对于自身价值的怀疑等致其生命意义感降低。

本研究相关分析表明,领悟社会支持与择业焦虑呈负相关,这与前人的研究结果相一致(Cannella, 2006)。Julie A Blasirole 的研究表明较高社会支持水平学生的身心状况与较低支持水平学生相比更优且焦虑程度更低(Blasirole et al., 2006)。个体感知到的支持是其在面对重重压力和困难上的精神支柱,个体在不同层面领悟到的支持(家庭、朋友等)能够帮助其减轻择业焦虑。同时,研究结果发现生命意义感和择业焦虑间呈显著负相关,个体的生命意义感越低,择业焦虑越严重。需要层次理论认为,当个体的需要不能得到满足时会产生焦虑、痛苦的表现,生命意义感与自我实现的需要相契合,在理论层面可以解释二者之间的关系,其次研究数据也证实了理论假设的结果。

中介效应检验结果表明,领悟社会支持对大学生择业焦虑的总效应和间接效应显著,直接效应不显著,因而生命意义感在领悟社会支持和择业焦虑中起完全中介效应,即领悟社会支持对择业焦虑的影响是通过生命意义感实现的。个体领悟到的社会支持越贫乏对支持的利用率就越低,个体会丧失热情去进行各项活动并且产生模糊目标,甚至无目标,失去追求生活的热情并且怀疑自身存在的价值,进而面对择业时会产生择业焦虑。反之,个体拥有并感知到的社会支持越丰富对支持的利用率就越高,个体越有热情去感受和体会生活并积极主动的寻求生活的意义并且对自身价值的感悟也会起到积极地促进作用,会增强个体对于自身的正向感知,构建新的生命意义感系统,其生命意义感也随之提高,个体拥的生命意义感越明确、深刻越有助于其降低择业焦虑。这为缓解大学生择业焦虑提供了新的干预思路,针对择业焦虑个体可以引导个体感知周围对其的支持,进而提高生命意义感,将自身的价值从个体认知角度得到升华,从而缓解择业焦虑。

5. 结论

综上所述,本研究证实了生命意义感在领悟社会支持和择业焦虑间的中介作用,为今后研究相关领域的学者提供一定的研究依据。另外在减缓大学生择业焦虑的工作上,高校有关部门应当提供更多地帮助和支持。一是通过定期开展有效地团体活动,使学生广泛结交朋友,在朋友支持方面获得感知,增强大学生的情感归属和交际途径;二是开展生命意义课程或职业指导课程,让大学生意识并明确当前和未来的目标以及自身的价值,缓解大学生择业时的焦虑。但本研究还存在不足之处,首先在取样上较局限性;其次研究结果表明领悟社会支持通过生命意义感对择业焦虑产生影响,结果的偏差性导致领悟社会支持是否还通过其他变量作用于择业焦虑尚未确定,在之后的研究中需进一步证明。

基金项目

内蒙古师范大学研究生科研创新基金资助项目(CXJJS19013)。

参考文献

- 陈秋婷, 李小青(2015). 大学生生命意义与社会支持、心理控制源及主观幸福感. *中国健康心理学杂志*, (1), 96-99.
- 姜乾金(1999). 领悟社会支持量表(PSSS). *中国心理卫生杂志*, (2), 131-133.
- 苏畅, 徐震宇, 赖诗敏, 等(2019). 四川农村中学生焦虑抑郁在社会支持与自杀意念间的作用. *中国学校卫生*, 40(6), 835-838+841.
- 唐海波, 蒲唯丹, 姚树桥(2009). 领悟社会支持与成人依恋对焦虑的作用机制研究. *中国临床心理学杂志*, 17(3), 290-291.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 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.
- 尹美琪(1988). *大学生宗教信仰与人生意义感、心理需求及心理健康关系之研究*. 硕士论文, 台北: 台湾国立师范大学

学.

- 张兰君, 李涛(2005). 大学毕业生焦虑倾向与社会支持结构的相关研究. *中国心理卫生杂志*, 19(6), 379.
- 张玉柱(2005). *高校毕业生择业焦虑及其心理教育实验研究*. 硕士论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 张玉柱, 姚德雯(2011). 高校毕业生择业焦虑问卷的跨地区验证和比较. *心理与行为研究*, 9(2): 120-124.
- 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.
- Blasiolo, J. A., Shinkunas, L., LaBrecque, D. R., Arnold, R. M., & Zickmund, S. L. (2006). Mental and Physical Symptoms Associated with Lower Social Support for Patients with Hepatitis C. *World Journal of Gastroenterology*, 12, 4665-4672. <https://doi.org/10.3748/wjg.v12.i29.4665>
- Cannella, B. (2006). Mediators of the Relationship between Social Support and Positive Health Practices in Pregnant Women. *Nursing Research*, 55, 437-445. <https://doi.org/10.1097/00006199-200611000-00008>
- Crulinbaugh, J. C., & Maholiek, L. T. (1969). *Manual of Instruction for the Purpose in Life Test* (p. 19). Munster: Psychometric Affiliates.
- Frankl, V. E. (1969). Self-Transcendence as a Human Phenomenon. In A. J. Sutich, & M. A. Vich (Eds.), *Reading in Humanistic Psychology* (p. 113). New York, NY: The Free Press.
- Jordan, C., & Scott, P. (2005). Well-Being in Residency Training: A Survey Examining Resident Physician Satisfaction Both within and outside of Residency Training and Mental Health in Alberta. *BMC Medical Education*, 5, Article No. 21. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-5-21>
- Lakey, B., & Cassady, P. B. (1990). Cognitive Process in Perceived Social Support. *Journal of Personality & Social Psychology*, 59, 337-343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.337>