

社会支持对生活满意度的影响

——积极情绪的中介作用

曹嘉芮¹, 杨亚楠², 王晨旭², 林琳^{2*}

¹温州大学, 浙江 温州

²天津师范大学, 天津

Email: *linlin@tjnu.edu.cn

收稿日期: 2021年1月4日; 录用日期: 2021年1月29日; 发布日期: 2021年2月18日

摘要

目的: 采用主效应模型、控制-价值模型和拓展-建构理论, 讨论大学生的社会支持和生活满意度之间的关系, 并且在此基础上对积极情绪在社会支持和生活满意度间的中介作用进行讨论。方法: 使用社会支持量表、正性负性情绪量表和生活满意度量表, 对3065名在校大学生进行施测, 用SPSS 24.0对原始数据进行相关分析和中介效应检验。结果: 社会支持对生活满意度起着正向预测作用, 并且积极情绪在社会支持与生活满意度之间的间接效应显著。结论: 社会支持直接影响大学生生活满意度, 并且还可以通过积极情绪对其产生影响。

关键词

社会支持, 中介作用, 情绪, 回归分析, 生活满意度

The Influence of Social Support on Life Satisfaction

—The Mediating Effect of Positive Emotions

Jiarui Cao¹, Yanan Yang², Chenxu Wang², Lin Lin^{2*}

¹Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

²Tianjin Normal University, Tianjin

Email: *linlin@tjnu.edu.cn

Received: Jan. 4th, 2021; accepted: Jan. 29th, 2021; published: Feb. 18th, 2021

*通讯作者。

Abstract

Objective: To discuss the relationship between social support and life satisfaction of college students by using the main effect model, control-value model and extension-construction theory, and on this basis to discuss the mediating role of positive emotion between social support and life satisfaction. **Methods:** Social support scale, positive and negative emotion scale and life satisfaction scale were used to measure 3065 college students. SPSS 24.0 was used for correlation analysis and mediating effect test on the original data. **Results:** Social support had a positive predictive effect on life satisfaction, and positive emotions had a significant indirect effect on social support and life satisfaction. **Conclusion:** Social support has a direct impact on college students' life satisfaction, and it can also be influenced by positive emotions.

Keywords

Social Support, Mediating, Emotion, Regression Analysis, Life Satisfaction

Copyright © 2021 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

近年来,心理学研究者逐渐从主观幸福感这一方面出发,研究个体的心理健康(陈希, 2016)。主观幸福感是指,个体为自身的生活或生活水准确定了特定标准,并按照不同的评级来对自己的生活给予评判(吴明霞, 2000)。21 世纪初期,积极心理学成为了当代心理学的重点研究方向之一,积极心理学是重视个体主观体验的科学,因此,生活满意度作为主观幸福感的核心研究,逐渐成为心理学研究的热点之一。生活满意度是指根据自己现在的生活状况制定不同的评价指标,对生活品质和生活状态进行全面的评估(Shin & Johnson, 1978)。最初,社会学家用实验研究的方法对生活满意度进行测量,他们关注的更多是人们的生活质量。1980 年前后,国外心理学家才开始进行关于学生群体的生活满意度的研究,国内关于此的相关研究则推迟到了 1990 年左右。此前国内众多学者更多关注生活满意度受人口学变量的影响,但是随着时代的变迁,人类社会结构不断发生着变化,大学生成为了社会的主力军,而大学生独有的心理特征、人际关系都在影响着生活满意度。目前,大学生心理健康问题受到越来越多地关注,而生活满意度是影响大学生心理健康程度的重要因素。因此,对大学生的生活满意度及相关因素进行研究对于促进大学生的心理健康水平具有十分重要的意义。

20 世纪 60 年代,生活压力对于个体身心健康的影响被人们广泛关注,研究者普遍开始把目光放到社会支持上。对于具有社会属性的大学生而言,良好的社会支持是增加其生活满意度的一个重要因素(李温平,郭菲,陈祉妍, 2019)。萨拉森等人将社会支持定义为一个人对外界支持的感知,可以是想象中的支持也可以是个体应得到的支持(Sarason et al., 1991)。社会支持从性质上来说,不仅包括对支持的主观体验和客观支持,还包括个体对支持的考量(李传琦,钟耕坤, 2005)。研究者们认为从其他个体得来的支持对帮助自身摆脱困境有非常重要的作用,这对个体的身心健康也有着重要的影响(Kessler, Price, & Wortman, 1985; 陈雪峰,时勤, 2008; 肖水源,杨德森, 1987)。社会支持在每个人的成长过程中为个体提供着保护,与生活满意度的关系极为密切(Celikel Cam & Erkorkmaz, 2008)。如果一个人在生命进程中

有着更多的社会支持,那么他就能更好地面对生活的挑战与磨难,从而获得比较高的生活满意度。主效应模型是理解社会支持和生活满意度之间关系的主要理论模型之一(黄雷晶, 2020)。该模型认为,无论是否存在来自各方的压力源,社会支持都直接影响着个体的发展和个体生存的获得。也就是说,不管个体是否受到来自外界的或者个体内的压力,社会支持都会影响个体的生活满意度。有学者研究了社会支持与生活满意度之间的关系,结果表明,较高的社会支持水平对生活满意度、生活质量和心理健康有积极的影响。因此,本研究将考察社会支持对大学生生活满意度的影响,并且探讨其中可能存在的机制。

20世纪末,研究者们在治疗抑郁的过程中,意外地发现信心、乐观、信念、期望和支持等众多因素对心理疾病的治疗和防御有着重要的作用。因此,研究者们开始关注个体心理的积极方面。随后,美国逐渐流行起积极心理学这一研究领域,积极情绪作为一种情感体验,受到了众多学者的重视。积极情绪(positive affect)是一种有意识的心理过程,包括愉悦、面部/身体表情、认知评价,特别是行为取向和动机(Gable & Harmon-Jones, 2010)。有研究显示积极情绪能够正向预测生活满意度。积极情绪是如何在社会支持和生活满意度之间发挥作用的呢?控制-价值模型指出,很多外部环境因素可以影响个体的情绪(Pekrun, 2006)。社会支持是心理健康的有效保护因子,主要在于社会支持能对维护一般的良好情绪体验起积极的作用。在同学相互帮助、拥有他人支持等情况下,个体会获得积极的情绪,即社会支持能够促进积极情绪的产生。而拓展-建构理论为我们研究积极情绪和生活满意度的关系提供了理论支撑(Fredrickson, 2001)。该理论有拓展和建构两个重要的板块,拓展理论指的是,积极情绪可以扩展个体的立体思考和行动范围,包括扩大个人关注、认知和行动的范围;而建构理论指的是,积极情绪能构建个体持久的资源;建构板块的功能是在拓展板块的功能的基础上实现的。积极情绪、思维拓展、资源建构之间可以相互促进。个体积极情绪的体验不仅扩展了了个体的注意范围,它还扩展了个体的认知范围,这一扩展的过程有助于个体资源的建构以及对问题的解决,而个体应对方式的积极性和所拥有资源的丰富性,又能进一步促进积极情绪的产生。因此,上述提到的螺旋上升过程可以提升人们的主观幸福感,生活满意度作为主观幸福感认知的一个组成部分,也获得了提高(高正亮,童辉杰, 2010;郭小艳,王振宏, 2007)。因此,根据拓展-建构理论,积极的情绪会增加个人解决问题及构建资源的认知能力,从而提高人们的心理健康水平和生活满意度(Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009)。因此,本研究认为积极情绪在社会支持和生活满意度之间起中介作用。

综上,虽然已有对社会支持、积极情绪、生活满意度两两关系之间的研究,但是对它们三者之间的影响机制的研究却比较少。本研究根据主效应模型、控制-价值模型和拓展-建构理论提出假设:积极情绪在社会支持和生活满意度之间起中介作用,旨在从积极情绪角度来考察大学生社会支持和生活满意度中的影响机制,以促进大学生的心理健康发展。

2. 方法

2.1. 被试

使用问卷调查法,对来自天津某大学的2016级新生进行数据收集,调查对象是大学新生,问卷累计发放3065份,回收问卷共计2387份,回收率77.9%。删除无效数据95份,有效率96.0%。被试包括男生388人,占总人数的16.9%,女生1584人,占总人数的69.1%,有未填写性别320人,占总人数的14%。要求被试真实作答。

2.2. 研究工具

2.2.1. 正性负性情绪量表

采用黄丽等人(2003)编制的正性负性情绪量表中文版(黄丽,杨廷忠,季忠民, 2003),量表中包括10

个正性情绪(如: 劲头十足的、精力充沛的)和 10 个负性情绪的词(如: 坐立不安的、心神不定的)。量表采用 5 点计分法, 本研究使用的是正性情绪维度, 处于该维度下的题目总分越高, 就表明正性情绪越强烈。该量表正性情绪维度内部一致性信度为 0.90, 效度为 0.92。

2.2.2. 生活满意度量表

采用 Diener 等人(1985)编制的生活满意度量表(Diener, Emmons, & Larsen, 1985), 共 5 道题目(“我的生活大多接近我的理想”“我的生活条件很好”“我对我的生活感到满意”“到目前为止, 我已经得到我生活中想要得到的重要东西”“如果可以再活一次, 我基本上不会作任何改变”)。量表采用 7 点计分法, 1 表示“非常不同意”, 7 表示“非常同意”, 量表总得分越高意味着个体对自己的生活越满意。此生活满意度量表内部一致性信度为 0.86, 效度为 0.83。

2.2.3. 社会支持量表

采用由 Landerman 等人(1989)编制的社会支持量表(Landerman, George, Campbell, & Blazer, 1989), 用来评价社会支持网络的大小以及利用。本量表包括社会交往分量表(4 项), 主观社会支持分量表(7 项), 工具性支持分量表(12 项)。本问卷使用的是主观社会支持分量表, 该量表采用 3 级评分。量表总得分越高, 表示个体得到了更多的社会支持。此社会支持量表内部一致性信度为 0.86, 效度为 0.90。

2.3. 程序与数据处理

对参与研究的全体 2016 级大学生使用统一的问卷进行测验。每次测验采用相同的主试及同样的指导语进行测试, 强调对问题回答的真实性, 本次测验对被试的信息进行严格保密。用 SPSS 24.0 分析收集到的数据。

3. 结果与分析

3.1. 相关分析

对社会支持、积极情绪、生活满意度进行 Pearson 相关分析, 结果表明社会支持、积极情绪、生活满意度间均呈正相关(见表 1)。

Table 1. Variables related to social support, positive emotions, and life satisfaction

表 1. 有关社会支持、积极情绪、生活满意度相关的各变量

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	社会支持	积极情绪	生活满意度
社会支持	18.98 ± 2.67	1		
积极情绪	27.93 ± 7.47	0.22***	1	
生活满意度	20.73 ± 6.25	0.36***	0.26***	1

注: *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

3.2. 积极情绪的中介效应分析

运用温忠麟、叶宝娟(温忠麟, 叶宝娟, 2014)总结的中介效应检验程序, 我们对中介效应的检验采取分步检验法, 将积极情绪放入回归模型进行数据分析, 并对所有预测变量进行标准化。如果变量 X 影响变量 M, 而变量 M 又可以影响变量 Y, 那么变量 M 就是变量 X 与变量 Y 的中介变量, 可以用下面的方程来表示变量间的关系:

$$Y = cX + e1 \quad \text{方程 1}$$

$$M = aX + e_2 \quad \text{方程 2}$$

$$Y = c'X + bM + e_3 \quad \text{方程 3}$$

中介效应是否显著, 可以从三个方程中的系数 a , b , c 是否显著来判断。如果三个方程中的系数 a , b , c 都是显著的, 那么就说明中介效应也是显著的。除此以外, 如果方程 3 系数 c' 计算结果显著, 那么就说明自变量 X 对因变量 Y 有直接影响, 并且中介变量 M 起部分中介作用。如果方程 3 的系数 c' 不显著, 则自变量 X 对因变量 Y 没有直接影响, 也就是说, 中介变量 M 在自变量 X 和因变量 Y 之间起着完全的中介作用。系数 a 和系数 b 相乘, 他们的积就是中介效应值, 即间接效应值。系数 a 与系数 b 的积除以 c 可以求得中介效应在总效应中所占的比例。

具体步骤如下所示:

首先, 选取社会支持和生活满意度作为研究的自变量和因变量进行回归分析, 结果显示, 社会支持对生活满意度具有显著的预测效果($\beta = 0.36, t = 5.27, p < 0.001$), 即方程 1 系数 c 显著; 其次, 将社会支持作为自变量, 将积极情绪作为因变量进行回归分析, 结果显示, 社会支持对积极情绪具有显著的预测作用($\beta = 0.22, t = 10.76, p < 0.001$), 即方程 2 的系数 a 显著; 最后, 将社会支持和积极情绪两个变量作为自变量, 将生活满意度作为因变量进行回归分析, 结果显示, 积极情绪对生活满意度具有显著预测作用($\beta = 0.20, t = 9.91, p < 0.001$), 即方程 3 的系数 b 显著, 由此可以说明积极情绪在社会支持与生活满意度之间的中介作用显著; 引入积极情绪后, 社会支持对生活满意度具有显著预测作用($\beta = 0.31, t = 16.43, p < 0.001$), 即系数 c' 显著(见表 2), 说明积极情绪在社会支持和生活满意度间起部分中介作用, 中介效应为 0.07, 占总效应的 25.9%。

Table 2. Test on the mediating effect of positive emotions in social support and life satisfaction

表 2. 积极情绪在社会支持和生活满意度的中介效应检验

步骤	标准化回归方程	标准误(SD)	F	t
第一步	$Y = 0.36 X$	0.87	348.72***	5.27***
第二步	$M = 0.22 X$	0.06	115.87***	10.76***
第三步	$Y = 0.31 X$	0.05	230.83***	16.43***
	+0.20M	0.02		9.91***

注: *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

4. 讨论

本研究从积极心理学的角度出发, 基于主效应模型、控制 - 价值模型、拓展 - 建构理论, 使用社会支持量表、正性负性情绪量表和生活满意度量表, 选取大学生这一群体为研究对象, 探讨了社会支持对生活满意度的影响以及积极情绪在社会支持和生活满意度之间的中介作用。结果发现, 社会支持、积极情绪与生活满意度之间均有显著相关。从回归分析结果可以看出, 社会支持不仅直接影响生活满意度, 还通过积极情绪这一中介产生间接影响。

4.1. 社会支持对生活满意度的直接作用

首先, 本研究发现大学生的高水平的社会支持可以正向预测大学生的生活满意度。根据马斯洛的需要理论, 个体体验的满意度越高, 个体需求水平越高。大学生在家庭生活和学校生活以及社会生活中的表现是为了满足他们的需要。在学校、家庭或宿舍环境中, 老师、家长和室友都能或多或少的满足大学

生的需求,为他们提供充分的理解和支持。通常在一定范围内,大学生会因为得到了来自周围的支持而获得积极的情绪,并因此表现出自信且积极的生活态度。具体而言,大学生在生活中获得的来自他人的社会支持水平越高,对生活就更加有信心,进而以一种更加积极的生活状态去面对生活中的困难、挑战,其生活满意度也就越高。此结果与前人的研究结论一致(吴双双, 2013),也符合关于社会支持的主效应模型,即社会支持对大学生的生活满意度有正向预测作用。

4.2. 积极情绪在社会支持与生活满意度中的中介作用

通过中介效应检验,本研究发现积极情绪在社会支持和生活满意度之间具有显著的中介作用,这与假设一致。这意味着社会支持不仅可以直接影响生活满意度,还可以通过积极情绪影响生活满意度。大学生得到的社会支持越多,他们的心理状态就更加积极,在面对学习、生活、干部工作以及社会压力时,就可以以一种更加积极、乐观的态度将挑战加以克服。在这种情况下,他们即使遇到困难挫折,也能够在他人的支持下及时恢复到积极的状态去更好的完成自己的学业以及工作,因此,他们产生的消极情绪少,积极情绪比较多,这符合控制-价值模型,也与前人的研究一致(李温平, 郭菲, 陈祉妍, 2019)。具有更多积极情绪的大学生,他们对生活中的人、事、物的不满相对较少,更容易发现周围美好的一面,会认为世界更加美好,从而在家庭、学校、社会的体验中获得比较高的生活满意度,符合拓展-建构理论,与前人的研究一致(牛更枫等, 2015)。由此我们得出结论,社会支持的水平越高,个体获得的积极情绪就越多,生活满意度也随之提高。基于此,社会支持通过促进大学生的积极情绪,进而增加他们的生活满意度。

通过本研究的结果,我们要在对大学生进行心理健康教育时,应该着重关注来自他们周围的社会支持的情况,通过提高大学生的社会支持水平,进而使他们的积极情绪得到提升,最终达到升高生活满意度的目的,从而促进大学生的心理健康水平。

5. 结论

本研究结果表明:社会支持可以显著正向预测大学生生活满意度;积极情绪在社会支持与生活满意度之间起着部分的中介作用。

6. 局限与不足

本研究结果提示可以从增加大学生积极情绪和社会支持两方面着手,在学校、社会、家庭环境中增强大学生面对生活的自信心,增加他们面对困难的勇气以及克服磨难的毅力,从而提高大学生的生活满意度,这对大学生的身心健康有着重要影响,也从身心方面为大学生今后步入社会做了充足的准备,能够使大学生成为社会发展的坚实后备力量。但是,本研究也存在一些不足:

第一,本研究只在分析横断数据的基础上讨论社会支持和生活满意度间的关系。在未来,研究者可使用纵向研究设计或序列研究设计的方法进一步进行检验。

第二,本研究只对积极情绪在社会支持和生活满意度间的中介机制进行了探讨,对于是否存在其他调节变量没有进一步的探讨。例如,积极情绪对个体生活满意度的作用可能会受到地域、种族的影响,这些变量还需要进一步的研究。

第三,本研究的样本来自于大学生群体,没有涉及到青少年群体和成年人群体,这对于研究结论的推广有一定的限制。因此,未来的研究可以进一步探讨社会支持对于青少年和成年人生活满意度的影响。

参考文献

陈希(2016). 大学生心理控制源与主观幸福感的特征及关系研究. *教育与教学研究*, 30(3), 46-51.

- 陈雪峰, 时勤(2008). 孤独感与领悟社会支持对大学生心理健康的影响. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 534-536.
- 高正亮, 童辉杰(2010). 积极情绪的作用: 拓展-建构理论. *中国健康心理学杂志*, 18(2), 246-249.
- 郭小艳, 王振宏(2007). 积极情绪的概念、功能与意义. *心理科学进展*, 15(5), 810-815.
- 黄雷晶(2020). 社会支持理论研究初探. *心理月刊*, 16(15), 238-239.
- 黄丽, 杨廷忠, 季忠民(2003). 正性负性情绪量表的中国人适用性研究. *中国心理卫生杂志*, (1), 54-56.
- 李传琦, 钟耕坤(2005). 精神科几种常用心理卫生评定量表的应用. *中国临床康复*, 9(12), 34.
- 李温平, 郭菲, 陈祉妍(2019). 社会支持对青少年亲社会行为的影响: 链式中介模型. *中国临床心理学杂志*, 27(4), 817-821.
- 牛更枫, 鲍娜, 周宗奎, 范翠英, 孔繁昌, 孙晓军(2015). 社交网站中的自我呈现对生活满意度的影响: 积极情绪和社会支持的作用. *心理发展与教育*, 31(5), 563-570.
- 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.
- 吴明霞(2000). 30年来西方关于主观幸福感的理论发展. *心理学动态*, 18(4), 23-28.
- 吴双双(2013). 大学生领悟社会支持与生活满意度的关系研究. *潍坊工程职业学院学报*, 26(1), 42-45.
- 肖水源, 杨德森(1987). 社会支持对身心健康的影响. *中国心理卫生杂志*, 1(4), 183-187.
- Celikel Cam, F., & Erkorkmaz, U. (2008). Universite ogrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk duzeyleri ile iliskili etmenler. *Noropsikiyatri Arsivi*, 45, 122-129.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion (Washington, D.C.)*, 9, 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Diener, E., Emmons, R. A., & Larsen, R. J. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gable, P., & Harmon-Jones, E. (2010). The Motivational Dimensional Model of Affect: Implications for Breadth of Attention, Memory, and Cognitive Categorisation. *Cognition & Emotion*, 24, 322-337. <https://doi.org/10.1080/02699930903378305>
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social Factors in Psychopathology: Stress, Social Support, and Coping Processes. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.36.020185.002531>
- Landerman, R., George, L. K., Campbell, R. T., & Blazer, D. G. (1989). Alternative Models of the Stress Buffering Hypothesis. *American Journal of Community Psychology*, 17, 625-642. <https://doi.org/10.1007/BF00922639>
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*, 18, 315-341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Sarason, B. R. et al. (1991). Perceived Social Support and Working Models of Self and Actual Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 273-287. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.273>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>