

湖北省中学生领悟社会支持与孤独感的关系

——心理弹性的中介作用

刘迎, 高倩*

武汉大学马克思主义学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年11月15日; 录用日期: 2023年12月11日; 发布日期: 2023年12月25日

摘要

目的: 以湖北省中学生为研究对象, 探讨领悟社会支持、孤独感、心理弹性三者间的关系, 以期能为减少青少年孤独感提供参考。方法: 采用方便取样的方式, 在湖北省内招募1129名中学生填写《领悟社会支持量表》、《心理弹性量表》和《孤独感量表》, 验证心理弹性是否在领悟社会支持和孤独感之间发挥了中介作用。结果: 湖北省中学生领悟社会支持与孤独感显著负相关($r = -0.52^{**}$), 心理弹性与孤独感显著负相关($r = -0.54^{**}$), 心理弹性与领悟社会支持显著正相关($r = 0.67^{**}$), 心理弹性在自变量领悟社会支持和因变量孤独感间起部分中介作用, 效应占比为42%。结论: 领悟社会支持可以负向预测孤独感水平, 且心理弹性在领悟社会支持与孤独感的关系中发挥部分中介作用。

关键词

领悟社会支持, 心理弹性, 孤独感, 中介作用

The Relationship between Perceived Social Support and Loneliness of Middle School Students in Hubei, China

—The Mediating Role of Resilience

Ying Liu, Qian Gao*

School of Marxism, Wuhan University, Wuhan Hubei

Received: Nov. 15th, 2023; accepted: Dec. 11th, 2023; published: Dec. 25th, 2023

*通讯作者。

Abstract

Objective: To investigate the association among middle school students in Hubei Province, in order to offer advice that can contribute to the reduction of adolescents' loneliness. The findings from this research are expected to provide valuable insights for developing effective interventions aimed at mitigating adolescents' feelings of loneliness. **Methods:** Using convenient sampling method, 1129 middle school students were recruited to fill in the Perceived Social Support Scale, Resilience Scale and Loneliness Scale, and a mediation model was employed to investigate the potential mediating effect of resilience in the relationship between social support and loneliness. **Results:** Perceived social support was significantly negatively associated with loneliness ($r = -0.52^{**}$), resilience was significantly negatively correlated with loneliness ($r = -0.54^{**}$), resilience was positively correlated with perceived social support ($r = 0.67^{**}$), resilience partially mediated the relationship between perceived social support and loneliness, with an effect size of 42%. **Conclusion:** Perceived social support has the potential to exert a negative influence on the extent of an individual's loneliness. Furthermore, resilience is known to operate as a partial mediator between perceived social support and loneliness.

Keywords

Perceived Social Support, Resilience, Loneliness, Mediating Effect

Copyright © 2023 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

孤独感是一种消极的情感体验,当个体实际拥有的社会关系与理想中的社会关系不符时便会产生(董及美, 佟月华, 2023)。中学生自我意识增强、缺乏社交技巧,容易产生孤独感。研究表明,孤独感影响中学生的心理健康水平,高孤独感的青少年更有可能产生网络依赖行为和抑郁症状,社会适应能力更差(孙经等, 2014; 孙梦圆, 刘莹, 2018; 陈明珠, 孙越异, 2021; 高倩, 佐斌, 2009)。领悟社会支持即个体对各种社会支持资源的感知和理解,对被他人关心、支持和理解程度的主观体验(鲁小华等, 2022),领悟社会支持负向预测大学生的孤独感水平,领悟社会支持水平高的个体更容易发展积极的人际关系,社交质量良好,容易感受到关心与爱,更能从负面情绪中恢复,增强希望感,保持积极的情绪,更好地应对孤独感(李秋实等, 2023; 彭旺等, 2021)。由此,提出假设 1:中学生领悟社会支持越多,则其孤独感水平越低。

心理弹性是个体主动适应并积极应对压力或危机事件的能力,是心理健康的保护性因素(李跃等, 2023)。叶枝等人(2017)以流动儿童为研究对象,发现心理弹性高的个体更少体验到孤独感。也有研究指出,感知到的社会支持越多,则心理弹性越好(武楠楠, 蔡瑶瑶, 2023)。因此,我们可以推断,在领悟社会支持与孤独感的关系中,心理弹性或许扮演了某种中介的角色。考虑到这一点,提出假设 2:在中学生群体中,心理弹性是领悟社会支持影响孤独感的中介变量。

综合分析现有的文献,发现前人虽然对领悟社会支持、心理弹性和孤独感三个变量间的关系有初步研究,但样本量较小且研究对象为“老漂族”和大学生(焦璨等, 2020; 王涵, 2019),缺少对中学生的关注。因此,本研究以湖北省的中学生为被试,通过大样本调查探究领悟社会支持对孤独感的影响以及心理弹性在其中的中介效应,为减轻中学生的孤独感和提高其心理健康水平提供了一定的理论支持。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究以便利取样的方式进行, 共获纸质及网络问卷 1129 份。以回答不完整和答卷时间大于或小于 3 个标准差为剔除标准筛选问卷, 134 份无效调查问卷被排除, 最终获得 995 份有效问卷, 有效率为 88.13%。研究对象为湖北省的初中生和高中生, 年龄范围 11~17 岁($M = 13.8$, $SD = 1.603$)。其中, 男生 503 名(50.6%), 女生 492 名(49.4%); 初一学生 355 名(35.7%), 初二学生 293 名(29.4%), 初三学生 125 名(12.6%), 高一学生 222 名(22.3%); 独生子女 511 名(51.4%), 非独生子女 484 名(48.6%); 有留守史 202 名(20.3%), 无留守史 793 名(79.7%)。被试均自愿参与研究及填写问卷, 并对数据的使用方式知情同意。

2.2. 研究工具

2.2.1. 领悟社会支持量表

以姜乾金在 1999 年(姜乾金, 1999)翻译并修订的领悟社会支持量表为工具, 对个体感知到的来自家人、朋友和他人的支持水平进行评估, 量表共 12 题, 采用五级计分法。总分越高, 意味着感受到的社会支持越充分。在本项研究中, 领悟社会支持量表的 Cronbach's α 系数为 0.93。

2.2.2. 心理弹性量表

使用胡月琴、甘怡群等人在 2008 年(胡月琴, 甘怡群, 2008)制定的心理弹性量表, 评估青少年在目标定向、情绪管理、人际交往、家庭支持和正面认知五个方面的能力。该量表由 27 道题组成(其中有 12 题需反向计分), 所有题目都是五分制。被试的总得分越高, 说明其心理弹性越强。在这项研究里, 心理弹性量表的 Cronbach's α 系数达到了 0.88。

2.2.3. 孤独感量表

采用李晓巍等(2014)修订的版本, 包括纯粹孤独感、社交能力感知、同伴地位评价、社交需求未被满足 4 个维度。该量表共有 21 个问题, 采用五分制, 社交能力感知的 6 题为反向计分题, 处理后量表总分越高, 表示被试感知孤独越强烈。本研究中, 孤独感量表的 Cronbach's α 系数为 0.94。

2.3. 数据处理

以 SPSS22.0 软件为数据处理工具, 将问卷原始数据录入 SPSS, 并对各变量进行描述性统计和差异性分析, 同时对三个变量之间的相关性进行分析, 并且采用 Process 插件 3.0 检验心理弹性是否在自变量和因变量间起中介作用。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差

在设计、分发及填写问卷的全过程中, 主试均严格控制程序, 尽可能减少由于采用单一的问卷调查法和被试自我报告带来的共同方法偏差。具体来说, 采用匿名填写问卷, 使用信效度良好的量表, 对某些题目进行反向计分, 选取不同地市、不同学校的学生等多种方法, 在可控范围内最大限度地减少共同方法偏差对研究结果的不利影响。并且, 采用 Harman 单因子方差检验来确定共同方法偏差的影响程度。对所有的题目进行探索性因子分析, 发现第一个因子可解释总体方差的 27.8%, 小于学术上设定的 40% 阈值(熊红星等, 2012), 9 个因子的特征根都超过 1, 这表明在目前的研究中, 共线性不会对研究结果造成明显的影响, 共同方法偏差的问题不严重。

3.2. 人口学变量分析

通过描述统计和差异分析, 性别在孤独感和心理弹性得分上存在显著差异, 男生的孤独感水平较低, 心理弹性较好, 而在领悟社会支持上的得分没有显著差异; 年级在领悟社会支持和心理弹性得分上存在显著差异, 高中生的领悟社会支持水平较高, 心理弹性较好; 留守经历在三个变量的得分上均有显著差异, 有留守经历的学生更容易体会到孤独感, 领悟社会支持和心理弹性的得分均显著低于没有留守经历的学生; 独生子女和非独生子女在三个变量的得分上不存在显著差异。具体数据见表 1。

Table 1. Comparison of scores on dimensions of perceived social support, resilience and loneliness across demographic characteristics

表 1. 不同人口学变量下孤独感、领悟社会支持和心理弹性的得分比较

		孤独感		领悟社会支持		心理弹性	
		<i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>M ± SD</i>	<i>t</i>
性别	男	2.26 ± 0.82	-1.98*	3.44 ± 0.98	0.15	3.34 ± 0.63	3.57**
	女	2.37 ± 0.85		3.43 ± 0.97		3.12 ± 0.71	
年级	初中	2.30 ± 0.87	-1.61	3.35 ± 1.05	-2.99**	3.23 ± 0.74	-2.10*
	高中	2.44 ± 0.82		3.65 ± 0.80		3.38 ± 0.58	
独生子女	独生子女	2.29 ± 0.85	-0.09	3.47 ± 0.97	1.11	3.28 ± 0.70	0.77
	非独生子女	2.34 ± 0.81		3.40 ± 0.98		3.25 ± 0.65	
留守经历	有留守经历	2.43 ± 0.81	2.18*	3.26 ± 0.95	-2.83**	3.13 ± 0.62	-3.13**
	无留守经历	2.28 ± 0.84		3.48 ± 0.98		3.30 ± 0.68	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, 下同。

3.3. 相关关系

对三个变量进行相关分析, 发现三个变量两两间均存在显著的相关关系。具体来说, 在湖北省中学生群体中, 领悟社会支持程度与孤独感水平表现出显著的负相关关系, 领悟社会支持程度与心理弹性水平呈显著的正相关关系, 心理弹性水平与孤独感水平的负相关关系显著。具体数据见表 2。

Table 2. Correlation of perceived social support, resilience and loneliness

表 2. 领悟社会支持和心理弹性、孤独感的相关关系

	领悟社会支持	孤独感	心理弹性
领悟社会支持	1		
孤独感	-0.52**	1	
心理韧性	0.67**	-0.54**	1

3.4. 中介效应检验

Baron 和 Kenny (1986)指出, 若自变量对因变量具有显著的影响, 且自变量对第三个变量也具有显著的影响, 而第三个变量对因变量也具有显著的影响, 则可以考虑中介的作用。本研究中, 领悟社会支持、心理弹性和孤独感三个变量满足两两变量间呈显著相关的要求, 满足进行中介效应检验的条件。因此,

在控制性别和年龄等人口学变量的前提下, 重复抽取 5000 个 Bootstrap 样本, 估计中介效应的 95% 置信区间(95%CI)来验证心理弹性是否在自变量和因变量间发挥中介作用。数据分析结果如图 1 显示, 心理弹性的中介效应显著, 95% CI 范围为[-0.24, -0.14], 不包含 0, 中介效应为-0.19, 解释了全部影响的(-0.45)的 42%。总体来看, 心理弹性在自变量领悟社会支持和因变量孤独感之间发挥部分中介作用。

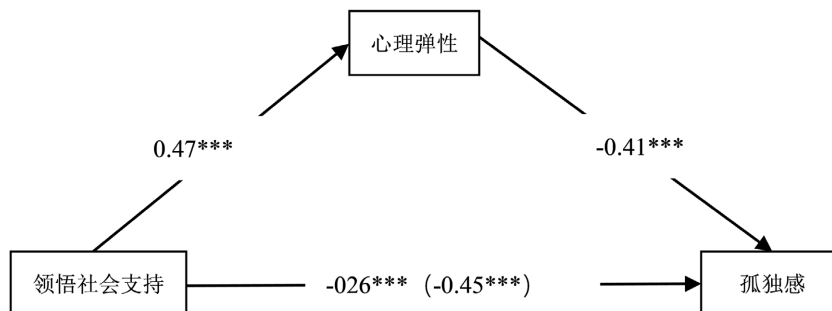


Figure 1. Mediating effect of resilience
图 1. 心理弹性的中介作用模型图

4. 讨论

研究结果表明, 与男生相比, 中学女生的孤独感水平更高, 心理弹性更差, 这与已有研究一致(罗一凡, 李玉梅, 2021; 王春桃等, 2023), 这可能是因为女生的情感更敏感细腻, 对人际关系的需求更强烈, 渴望得到关心与理解, 而中学生面临着较大的学业压力, 处理人际关系的时间有限, 且对人际关系的处理缺乏技巧, 缺乏情绪稳定等特质, 人际吸引力不如男生强, 较难建立深度稳定的关系, 因此较容易体会到孤独感(高倩, 佐斌, 2009); 同时传统文化下对男生的抗挫折能力及面对困境积极适应的能力更高, 对女生则要求相对较宽松。相较于初中生, 高中生的领悟社会支持水平更高, 心理弹性更好, 这可能是因为随着年级的升高, 认知的日渐成熟, 掌握了一些调整情绪的方法, 能更有效地识别和利用身边的社会支持资源, 在成长过程中积累了灵活应对挫折事件的经验, 心理灵活性较初中时有所发展。有留守经历的中学生孤独感水平显著高于无留守经历的中学生, 且领悟社会支持水平较低, 心理弹性较差, 这与以往的研究一致(刘恒等, 2023; 谢朝阳等, 2023; 周丽兰等, 2022), 这可能是因为留守儿童缺乏父母陪伴, 在人际交往中更加畏缩, 同伴交往不够, 可感知的社会支持资源有限, 容易出现消极情绪, 且缺乏如何舒缓情绪的指导, 较难保持积极的心态。是否为独生子女对孤独感水平、领悟社会支持水平和心理弹性水平没有显著影响。

本研究发现, 领悟社会支持对孤独感有显著的负面预测作用, 即中学生感受到的社会支持越少, 就越容易经历孤独, 假设 1 成立, 且符合前人的研究结果(范舒茗等, 2021; 王一丁, 高倩, 2023)。基于认知加工理论, 人们对人际关系质量和数量的主观感知和评价决定了孤独感的强弱。在实际的人际交往中, 人们往往期望获得足够的、高质量的社会联系, 但现实情境往往不如期待般美好, 当理想与现实有落差时, 人们就会体验到孤独。领悟社会支持水平高的个体更倾向于采取成长型的思维模式, 对身处的环境给予更正面的评价, 能够获得充分的安全感与归属感, 负性情绪的发生几率更小、持续的时间更短。正因如此, 如果中学生感觉到来自家庭、同伴和教师的关怀和支持, 他们的心理体验就会变得更加积极、正面, 同时他们对所能得到的社会支持的信心也就越大, 在同等的学习压力下, 他们会更加自信, 更有底气, 感到有人与自己同在, 因此会产生较低的孤独感。

同时, 本研究的结果与王涵(2019)的研究结果相吻合, 均证实心理弹性在领悟社会支持和孤独感之间发挥部分中介作用, 假设 2 成立。相比于对现有社交关系满意程度较低的个体, 高领悟社会支持的个体,

在面临挫折、挑战和难题时,表现出更好的坚韧性和更强的适应性,更容易主动向家人、朋友等求助,采取积极的策略应对突发事件,在建立社会联结、与他人共同处理危机中减少孤独感。这主要是因为领悟社会支持较多的个体容易形成积极的人格,心理弹性得以增强,处理负性情绪的能力提升,在体验到孤独感时也能更好地自我排解,因而孤独感水平较低。领悟社会支持和心理弹性作为影响孤独感的重要因素,对个体最终体验到的孤独感有着重要作用。心理弹性既是心理健康的保护性因素,也是一种积极的应对策略,它通过与消极因素的交互作用,减少负面后果的产生(王梦佳等,2019)。如果个体具有更高的心理弹性,就可以增强情绪调节能力,减少消极情绪的影响,维持内在快乐和安宁;同时也会缓解缺乏社会支持对孤独感的消极影响。

参考文献

- 陈明珠,孙越异(2021). 中学生家庭亲密度及适应性与网络依赖的关系:孤独感的中介效应. *中国健康心理学杂志*, 29(3), 407-412. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2021.03.018>
- 董及美,佟月华(2023). 留守初中生孤独感与攻击性的关系:自尊的中介作用及性别差异. *济南大学学报(社会科学版)*, 33(4), 145-153. <https://doi.org/10.20004/j.cnki.ujn.2023.04.005>
- 范舒茗,王逸欣,焦璨(2021). “老漂族”领悟社会支持对认知功能的影响:有调节的中介模型. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 165-168+73. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.01.033>
- 高倩,佐斌(2009). 主我分享:人际吸引研究的新发展. *心理科学*, 32(2), 391-393.
- 胡月琴,甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理科学*, 20(8), 902-912.
- 姜乾金(1999). 领悟社会支持量表. *中国心理卫生杂志*, (2), 131-133.
- 焦璨,尹菲,沈小芳,等(2020). “老漂族”领悟社会支持对孤独感的影响——基于心理弹性、认知功能的中介作用. *云南师范大学学报(哲学社会科学版)*, 52(1), 80-87.
- 李秋实,王辰尹,陈睿(2023). 大学生社会支持与孤独感关系研究进展. *心理月刊*, 18(6), 229-232. <https://doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2023.06.071>
- 李晓巍,邹泓,刘艳(2014). 孤独感量表在中学生群体中的初步修订. *中国临床心理学杂志*, 10(4), 731-733+760.
- 李跃,尹珊珊,陈爱国,等(2023). 体育锻炼与低年级大学生攻击行为的关系:自我控制与心理弹性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 1-12. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.r.20231018.0937.010.html>
- 刘恒,周铁民,张长路,等(2023). 亲子分离对留守儿童抑郁影响的研究进展. *中国学校卫生*, 44(10), 1592-1595+1600. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2023.10.034>
- 鲁小华,张英俊,刘倩,等(2022). 领悟社会支持对疫情下应激反应的影响:羞耻和孤独的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 30(3), 744-748. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2022.03.048>
- 罗一凡,李玉梅(2021). 实习护生孤独感现状及对临床带教探讨. *解放军医院管理杂志*, 28(10), 996-998. <https://doi.org/10.16770/J.cnki.1008-9985.2021.10.035>
- 彭旺,李五祥,赵守盈(2021). 线上积极反馈与高职学生心理健康的关系:领悟社会支持和孤独感的中介作用. *贵州师范学院学报*, 37(3), 32-37. <https://doi.org/10.13391/j.cnki.issn.1674-7798.2021.03.006>
- 孙经,何健,张丁,等(2014). 河南省中学生孤独感现况及其与心理健康关系分析. *中国学校卫生*, 35(4), 543-545. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2014.04.023>
- 孙梦圆,刘莹(2018). 孤独感在中学生社交焦虑与抑郁症状间的中介作用分析. *中国卫生统计*, 35(6), 926-928.
- 王春桃,周灿,潘菲菲,等(2023). 医学类高职高专学生心理弹性现状及影响因素分析. *卫生职业教育*, 41(13), 120-123. <https://doi.org/10.20037/j.issn.1671-1246.2023.13.41>
- 王涵(2019). 大学生领悟社会支持、心理弹性与孤独感研究. *太原城市职业技术学院学报*, (6), 53-55. <https://doi.org/10.16227/j.cnki.tycc.2019.0421>
- 王梦佳,张瑞星,顾超凡,等(2019). 青少年生活方式对心理弹性和自我效能的影响. *中国学校卫生*, 40(9), 1417-1419. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.09.040>
- 王一丁,高倩(2023). 中学生领悟社会支持对孤独感的影响:自尊的中介作用. *心理学进展*, 13(10), 4296-4302. <https://doi.org/10.12677/AP.2023.1310540>
- 武楠楠,蔡瑶瑶(2023). 领悟社会支持、心理韧性在大学生基本心理需要与自杀意念之间的中介作用. *韶关学院学报*,

(8), 47-51.

谢朝阳, 杨灿, 李宇琪, 等(2023). 社会支持类型与留守儿童具体领域社会适应的关系: 一个多重中介模型. *中国健康心理学杂志*, 31(10), 1582-1588. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2023.10.027>

熊红星, 张璟, 叶宝娟, 等(2012). 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. *心理科学进展*, 20(5), 757-769.

叶枝, 柴晓运, 郭海英, 等(2017). 流动性、教育安置方式和心理弹性对流动儿童孤独感的影响: 一项追踪研究. *心理发展与教育*, 33(5), 595-604. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2017.05.10>

周丽兰, 熊燕, 刘洋, 等(2022). 心理弹性中介负性生活事件对留守儿童亲社会倾向的作用: 基于贝叶斯结构方程模型的研究. *现代预防医学*, 49(7), 1217-1221.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>