

# 独立学院大学生的领悟社会支持与主观幸福感：特质焦虑的中介作用

陈思宇, 陈文祥, 潘科洋, 邱运杰, 易大朋, 何浩轩, 李洁颖

西南交通大学希望学院, 四川 成都

收稿日期: 2023年12月8日; 录用日期: 2024年1月30日; 发布日期: 2024年2月18日

## 摘要

目的: 本研究考察独立学院大学生的领悟社会支持对主观幸福感的影响以及特质焦虑在其中的中介作用。方法: 采用领悟社会支持量表、主观幸福感量表、状态-特质焦虑量表对341名独立学院大学生进行了调查。结果: 独立学院大学生的领悟社会支持与主观幸福感存在正相关( $r = 0.638, p < 0.001$ ), 与特质焦虑存在负相关( $r = -0.338, p < 0.001$ ), 特质焦虑与主观幸福感存在负相关( $r = -0.469, p < 0.001$ )。特质焦虑能够部分中介领悟社会支持对主观幸福感的影响。结论: 独立学院大学生的领悟社会支持可以直接影响主观幸福感, 也可以以特质焦虑为中介影响主观幸福感。

## 关键词

独立学院, 领悟社会支持, 特质焦虑, 主观幸福感

# Perceived Social Support and Subjective Well-Being among Independent College Students: The Mediating Effect of Trait Anxiety

Siyu Chen, Wenxiang Chen, Keyang Pan, Yunjie Qiu, Dapeng Yi, Haoxuan He, Jieying Li

Hope College, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

Received: Dec. 8<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 30<sup>th</sup>, 2024; published: Feb. 18<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

**Objective:** The present study examined the impact of perceived social support on subjective well-

**文章引用:** 陈思宇, 陈文祥, 潘科洋, 邱运杰, 易大朋, 何浩轩, 李洁颖. 独立学院大学生的领悟社会支持与主观幸福感: 特质焦虑的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(2): 679-684. DOI: 10.12677/ass.2024.132091

**being and the mediating role of trait anxiety among independent college students. Method: A survey was conducted in 341 independent college students using the Perceived Social Support Scale, Subjective Happiness Scale, and State Trait Anxiety Scale. Result: There was a positive correlation between perceived social support and subjective well-being among independent college students ( $r = 0.638, p < 0.001$ ), and a negative correlation between perceived social support and trait anxiety ( $r = -0.338, p < 0.001$ ). There was a negative correlation between trait anxiety and subjective well-being ( $r = -0.469, p < 0.001$ ). Trait anxiety can partially mediate the impact of perceived social support on subjective well-being. Conclusion: The perceived social support among independent college students can directly affect their subjective well-being, and this impact can also be mediated by trait anxiety.**

## Keywords

Independent College, Perceived Social Support, Trait Anxiety, Subjective Well-Being

Copyright © 2024 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

### 1.1. 研究背景

独立学院是随着我国高等教育发展,适应社会主义市场经济要求出现的办学模式,具有其鲜明的特点[1]。在这样的环境中,独立学院的大学生的心理健康状况也有其特殊性,表现出与全国同龄大学生相比更严重的焦虑、抑郁、强迫等心理问题[1]。尤其是在新冠疫情的影响下,在针对独立学院大学生的调查中抑郁的检出率高达 27.2%,成为困扰该群体的一大心理问题[2]。这些心理困扰如不能得到相应的干预,将进一步影响独立学院大学生的学业成绩和生活幸福。

领悟社会支持是当自己需要的时候个体能够感知到的来自家人、朋友的物质上的、精神上的和其他所有的支持[3]。研究者一般认为领悟社会支持是一个种在个人成长中逐渐形成和发展的类特质的个人属性[4]。在新冠背景之下,人们常常因为社交隔离、工作不便、远离亲友等情况感觉到抑郁,而那些体验到高领悟社会支持的人往往较少地受到抑郁情绪的攻击[3]。相应地,感受到生活中更多的社会支持的人往往也感到更加幸福[5]。

主观幸福感的研究由来已久,指的是一个人从内心体验到的幸福感受,这往往与年轻、健康、外向、乐观、没有烦恼、受到良好教育、有较好收入、有雄心壮志等众多因素有关[6]。研究发现个人的领悟社会支持能够正向影响其主观幸福感,这可能是因为感知到自己获得来自于家人和朋友的社会支持既可以增加正向的情感体验,又能够帮助个体在面临焦虑、痛苦、恐惧等生活事件的时候获得心理缓冲[7]。

心理学家把焦虑划分为状态焦虑(state anxiety)和特质焦虑(trait anxiety),其中状态焦虑是个体面对威胁所产生的一种短暂的且具有情境性的情绪状态,这种状态会随着个体所处的时空变化而发生改变;特质焦虑则是一种具有相对持久的焦虑倾向的稳定的人格特质,具有非情境性的特点,无论外界是否存在威胁或应激事件,具备这种特质的个体常常会体验到较强的焦虑情绪,并出现焦虑状态[8]。研究表明高职学生[9]和大学生[10]的特质焦虑与主观幸福感存在负相关。研究发现心脏病患者的领悟社会支持与特质焦虑存在负相关,患者感受到越多来自于家人、朋友的支持,他们体验到的焦虑就越少[11]。因此,特质焦虑可能在领悟社会支持与主观幸福感之间起到部分中介作用。

## 1.2. 研究假设

综合来看, 领悟社会支持可能通过影响个体的特质焦虑, 从而影响到大学生的主观幸福感。目前尚缺乏研究在独立学院大学生这一特殊群体中探究个体的特质焦虑在领悟社会支持与主观幸福感之间的中介作用。因此, 本研究要想探究独立学院大学生的领悟社会支持、特质焦虑、主观幸福感的关系。本研究假设独立学院大学生的领悟社会支持与特质焦虑存在负相关, 与主观幸福感存在正相关, 特质焦虑与主观幸福感存在负相关。独立学院大学生的领悟社会支持能够正向预测主观幸福感, 特质焦虑在其中起到部分中介作用。

## 2. 方法

### 2.1. 被试

本研究采用方便取样的方法, 在四川某独立学院发放了 352 份问卷, 回收了有效问卷 341 份, 问卷的有效率为 96.88%。男生 101 人, 占比 29.62%, 女生 240 人, 占比 70.38%。被试的平均年龄为 19.45 岁, 标准差为 0.96, 最小年龄 17 岁, 最大年龄 23 岁。

### 2.2. 研究工具

领悟社会支持选用由 Zimet 等人编制, 姜乾金修订的《领悟社会支持量表》[12]进行测量。该量表共 12 个条目, 采用 7 级计分方式, 包括家庭支持、朋友支持、其他支持 3 个维度, 三个维度分数之和为领悟社会支持总分。得分越高表明个体感受到的社会支持程度越高。本研究中该量表的克朗巴赫  $\alpha$  系数为 0.967。

对于主观幸福感的测量, 本研究采用严标宾和郑雪修订的《主观幸福感量表》[13], 该量表共 5 个项目, 采用李克特 7 点计分, 从 1 代表“完全不同意”到 7 代表“完全同意”, 得分越高说明被试的主观幸福感越强。本研究中该量表的克朗巴赫  $\alpha$  系数为 0.923。

对特质焦虑的测量采用了《状态—特质焦虑量表》的特质焦虑分量表, 由国内学者李文利和钱铭怡编制[14], 共 20 个项目, 采用 4 点计分, 总分越高说明被试的特质焦虑程度越高。本研究中该量表的克朗巴赫  $\alpha$  系数为 0.785。

### 2.3. 统计分析

采用 SPSS 22.0 进行描述统计和相关分析, 同时利用 Hayes 编制的 SPSS 插件 PROCESS V4.0 进行中介效应分析。另外使用 Bootstrap 抽样法进行检验得到 95% 置信区间。

## 3. 结果

### 3.1. 相关分析

采用 Pearson 积差相关分析了独立学院大学生的领悟社会支持、特质焦虑、主观幸福感的相关关系, 结果如表 1。独立学院大学生的领悟社会支持与特质焦虑存在负相关( $r = -0.338, p < 0.001$ ), 与主观幸福感存在正相关( $r = 0.638, p < 0.001$ ), 特质焦虑与主观幸福感存在负相关( $r = -0.469, p < 0.001$ )。

这一结果表明独立学院大学生的领悟社会支持、特质焦虑、主观幸福感之间两两存在密切的联系。其中独立学院大学生的领悟社会支持与特质焦虑存在负相关, 意味着领悟社会支持比较高时, 特质焦虑水平比较低; 相反, 领悟社会支持低的大学生则伴随着更高的特质焦虑。而领悟社会支持与主观幸福感的正相关则意味着那些领悟社会支持水平比较高的独立学院大学生往往具有更高的幸福感。特质焦虑与主观幸福感的负相关意味着学生日常非常焦虑, 会伴随着更低的幸福感。

**Table 1.** Correlations of perceived social support, trait anxiety and subjective well-being among independent college students**表 1.** 独立学院大学生的领悟社会支持、特质焦虑、主观幸福感的相关分析

	$M \pm SD$	领悟社会支持	特质焦虑	主观幸福感
领悟社会支持	58.03 ± 14.31	1		
特质焦虑	45.18 ± 7.15	-0.338***	1	
主观幸福感	21.82 ± 6.40	0.638***	-0.469***	1

注: \*\*\* $p < 0.001$ 。

### 3.2. 中介效应分析

运用 Hayes 开发的 SPSS PROCESS 宏程序进行中介效应分析, 使用非参数 Bootstrap 法进行显著性检验(重复取样设定 5000 次, 置信区间设置为 95%)。由表 2 可知, 独立学院大学生的领悟社会支持显著正向预测主观幸福感( $\beta = 0.285, t = 15.241, p < 0.001$ ), 独立学院大学生的领悟社会支持显著负向预测特质焦虑( $\beta = -0.169, t = -6.604, p < 0.001$ )。加入中介变量特质焦虑以后, 独立学院大学生的领悟社会支持显著正向主观幸福感( $\beta = 0.242, t = 12.973, p < 0.001$ ), 特质焦虑显著负向预测主观幸福感( $\beta = -0.256, t = -6.868, p < 0.001$ )。由表 3 可知, 独立学院大学生的特质焦虑可以部分中介领悟社会支持与主观幸福感的关系, 中介效应值为 0.043, 中介效应占总效应的 15.09%。

**Table 2.** The mediating effect of perceived social support on subjective well-being of independent college students**表 2.** 独立学院大学生的领悟社会支持对主观幸福感之间的中介效应检验

	主观幸福感		特质焦虑		主观幸福感	
	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$
常量	4.721***	5.277	36.019***	54.963	8.406***	19.363
领悟社会支持	15.241***	0.285	-6.604***	-0.169	12.973***	0.242
特质焦虑					-6.868***	-0.256
$R^2$	0.407		0.114		0.479	
$F$	232.293***		43.605***		155.548***	

注: \*\*\* $p < 0.001$ 。**Table 3.** The mediating effect decomposition of perceived social support on subjective well-being of independent college students**表 3.** 独立学院大学生的领悟社会支持对主观幸福感的中介效应分解

	效应值	置信区间(95%)	BootSE	中介效应量
总效应	0.285	(0.000, 0.248)	0.019	
直接效应	0.242	(0.000, 0.205)	0.018	84.91%
间接效应	0.043	(0.024, 0.066)	0.011	15.09%

从中介效应分析的结果来看,独立学院大学生的领悟社会支持显著正向预测主观幸福感,著负向预测特质焦虑,这意味着领悟社会支持可能是影响独立学院大学生的主观幸福感和特质焦虑的因素。从这一点来看,针对领悟社会支持的干预可以降低特质焦虑,提升主观幸福感。更为重要的是,特质焦虑在领悟社会支持与主观幸福感中起到部分中介作用,这意味着独立学院大学生的领悟社会支持对主观幸福感的影响有一部分是通过自身的特质焦虑来起作用,因此降低特质焦虑同样能够促进主观幸福感的提升。

## 4. 讨论与结论

### 4.1. 讨论

本研究探讨了独立学院大学生的特质焦虑在领悟社会支持与主观幸福感之间的中介作用。研究结果表明,独立学院大学生的领悟社会支持通过特质焦虑来影响主观幸福感,其中特质焦虑起到部分中介作用。

本研究显示独立学院大学生的领悟社会支持能够正向预测主观幸福感,这与现有在一般大学生群体中的研究一致[15]。从主观幸福感的定义来看,它与工作、家庭、娱乐、健康、自我等因素相关[6],而领悟社会支持也涉及到来自于家人、朋友等生活中重要成员的支持资源[12]。感知到来自于家人、朋友等的社会支持,不仅可以提升个人的心理动力,使其获得情感、身体、认知方面的助益,更能够直接带给人爱、忠诚、自尊、归属感[16],这些都有助于提升个体的主观幸福感。

另一方面,本研究发现独立学院大学生的领悟社会支持以特质焦虑为中介,间接影响主观幸福感。以往研究发现大学生的领悟社会支持负向影响其特质焦虑[10]。个人的领悟社会支持往往是在成长过程中逐渐塑造、培养、发展起来的,在这个过程中,安全型、民主型的亲子关系,充足、健康的社交使人感知到更多社会支持,也让个体在面临生活困难时能够以更加从容的姿态应对,获得并使用更多的人际资源,从而减少日常的焦虑水平,逐渐地帮助个人避免特质焦虑的形成。研究表明,大学生的特质焦虑负向预测其主观幸福感[17]。焦虑作为一种负性情绪体验,本身就会带来主观幸福感的降低。另一方面,高特质焦虑的个体还会倾向于注意负面信息,或者从消极的视角看待事件[17],比如独立学院大学生可能认为自己不同于公办高校学生,存在自卑心理,对自己的前途没有信心等,从而影响到个人的幸福感。

本研究也有一些不足之处。第一,没有考虑到变量之间的交互影响。领悟社会支持、特质焦虑、主观幸福感的关系可能并非是单向的影响,特质焦虑水平低的个体可能更倾向于建立和保持人际关系,从而获得更高的领悟社会支持。领悟社会支持和特质焦虑虽然相对稳定,但也可能因为长期处在具有幸福感的学习、工作、生活环境而发生变化。未来可以采用网络分析技术探究变量之间的交互作用[18]。第二,本研究没有比较独立学院大学生与公办高校大学生的领悟社会支持、特质焦虑、主观幸福感的差异,未来的研究可以同时纳入这两个群体,探究他们的领悟社会支持、特质焦虑、主观幸福感的水平及其关系模式是否存在差异。

综上所述,独立学院大学生在自己的成长、发展过程中如果能够从人际关系中获得较好的支持,就有利于培养出较高的领悟社会支持水平,从而帮助他们减少发展成特质焦虑的可能性,进一步促进他们的主观幸福感。对于独立学院大学生,想要获得更具幸福感的大学生活,可以从完善和密切亲子关系、朋友关系的角度,提升领悟社会支持水平,帮助意识到并且主动利用自己的人际支持和社会资源来降低焦虑,获得主观幸福感。

### 4.2. 结论

本研究的结论为:1)独立学院大学生的领悟社会支持与特质焦虑存在负相关,与主观幸福感存在正



相关, 特质焦虑与主观幸福感存在负相关。2) 特质焦虑在独立学院大学生的领悟社会支持与主观幸福感之间起到部分中介作用。3) 可以通过增加领悟社会支持、降低特质焦虑的干预来提升独立学院大学生的主观幸福感。

## 基金项目

西南交通大学希望学院大学生创新创业训练计划项目, S202314262093, 提升独立学院大学生的领悟社会支持对改善其特质焦虑和主观幸福感的作用。

## 参考文献

- [1] 田家莉, 徐广玉. 独立学院大学生心理健康状况及影响因素的比较分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2005(4): 316-319.
- [2] 徐文庆, 李刚英. 新冠肺炎疫情不同期间独立学院大学生心理健康状况与差异分析[J]. 心理月刊, 2020, 19(15): 83-84.
- [3] Grey, I., Arora, T., Thomas, J., et al. (2020) The Role of Perceived Social Support on Depression and Sleep during the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Research*, **293**, Article ID: 113452. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- [4] 叶俊杰. 大学生领悟社会支持的影响因素研究[J]. 心理科学, 2005, 28(6): 1468-1471.
- [5] Shields, M.A. and Price, S.W. (2005) Exploring the Economic and Social Determinants of Psychological Well-Being and Perceived Social Support in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, **168**, 513-537. <https://doi.org/10.1111/j.1467-985X.2005.00361.x>
- [6] Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., et al. (1999) Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, **125**, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- [7] Ye, J., Yeung, D.Y., Liu, E.S.C., et al. (2019) Sequential Mediating Effects of Provided and Received Social Support on Trait Emotional Intelligence and Subjective Happiness: A Longitudinal Examination in Hong Kong Chinese University Students. *International Journal of Psychology*, **54**, 478-486. <https://doi.org/10.1002/ijop.12484>
- [8] Cattell, R.B. and Scheier, I.H. (1958) The Nature of Anxiety: A Review of Thirteen Multivariate Analyses Comprising 814 Variables. *Psychological Reports*, **4**, 351-388E. <https://doi.org/10.2466/pr0.1958.4.3.351>
- [9] 李书安, 赵晓敏. 高职生状态—特质焦虑与主观幸福感的关系研究[J]. 内江科技, 2014, 35(11): 111-112+149.
- [10] 杨紫豪. 大学生一般信任与特质焦虑关系: 领悟社会支持和主观幸福感的链式中介作用[D]. [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2021.
- [11] Legaki, F., Babatsikou, F., Koutis, C., et al. (2020) State and Trait Anxiety in Islander Cardiac Patients: Associated Factors and the Impact of Perceived Social Support. *Archives of Medical Science-Atherosclerotic Diseases*, **5**, 85-97. <https://doi.org/10.5114/amsad.2020.95877>
- [12] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志出版社, 1999.
- [13] 严标宾, 郑雪. 大学生社会支持、自尊和主观幸福感的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2006(3): 60-64.
- [14] 李文利, 钱铭怡. 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订[J]. 北京大学学报(自然科学版), 1995(1): 108-112.
- [15] 张志涛, 王敬群, 刘芬. 大学生父母教养方式、领悟社会支持、孤独感与主观幸福感的关系[C]//维护身心健康, 提高生命质量国际学术研讨会论文集. 2012: 545-550.
- [16] Gülaçti, F. (2010) The Effect of Perceived Social Support on Subjective Well-Being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **2**, 3844-3849. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.602>
- [17] Pu, J., Hou, H. and Ma, R. (2017) The Mediating Effects of Self-Esteem and Trait Anxiety Mediate on the Impact of Locus of Control on Subjective Well-Being. *Current Psychology*, **36**, 167-173. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9397-8>
- [18] Borsboom, D. and Cramer, A.O.J. (2013) Network Analysis: An Integrative Approach to the Structure of Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, **9**, 91-121. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185608>