

# 大学生孤独感对社会支持与主观幸福感的中介效应研究

陈抗<sup>1a,2</sup>,张英彦<sup>1b</sup>

(1. 宿州学院 a. 管理工程学院;b. 经济管理学院,安徽 宿州 234000; 2. 圣卡洛斯大学教育学院,菲律宾 宿雾,6000)

**摘要:**以685名大学生为调查对象,采用问卷调查法探讨孤独感在大学生社会支持与主观幸福感二者关系间的中介效应。研究发现:(1)大学生社会支持、生活满意度、积极情感、消极情感、孤独感变量之间两两相关且均达到显著水平;(2)大学生社会支持对主观幸福感产生正向影响作用;(3)在社会支持对大学生主观幸福感影响中,孤独感起着部分中介作用,且占据优势作用。

**关键词:**大学生;社会支持;孤独感;主观幸福感

**中图分类号:**G44

**文献标志码:**A

**文章编号:**1008-5831(2013)04-0172-05

## 一、引言

幸福感理论自被提出以后,被众多研究者所关注,成为社会心理学的重要研究领域和现代心理学研究的热点。由于幸福感是内在的心理感受,在心理学上通常用主观幸福感作为研究幸福感的指标。主观幸福感指人们根据自定的评价标准,对自身的生活质量和情感所作的总体性的评估与心理体验,划分为认知和情感两个成分,是反映某一社会中个体生活质量的重要心理学参数,是衡量个体生活质量和心理状态的综合性心理指标<sup>[1-5]</sup>。对于确定影响主观幸福感的因素,在以往的研究中通常有两种方法:自上而下和自下而上。自下而上的方法认为,一些人口统计学变量和情境变量都对主观幸福感产生影响,但这种方法受到的争议较大,原因在于它对主观幸福感的变异解释率还不足20%。自上而下的方法是从个体遗传特性的角度考察主观幸福感,大量的纵向研究结果表明,个体主观幸福感中积极情感和消极情感两个维度的变异一半以上来自个体的遗传特性。在这种理论框架下,人格成为预测个体主观幸福感的最重要变量<sup>[6]</sup>。从现有的研究发现,人格维度和人格因素都可以很好地解释主观幸福感的变异,如外向性和神经质、宜人性和责任性、自我和谐、自尊、心理控制源、核心自我评价和抑郁等。

作为人格变量中极为重要的组成部分,孤独感概念被用来应用于个体心理健康、生活质量和主观幸福感等研究中。孤独感概念由Jeny de Jong - Giered在Lttitia Anne Peplau和Daniel Perlnen对孤独特征定义的基础上提出。孤独感

收稿日期:2013-01-13

基金项目:安徽省教育厅人文社科重点项目(2010sk431zd);安徽省高校省级人文社科一般专项项目(SK2012B494);安徽省宿州学院省级教学团队项目(20101063)

作者简介:陈抗(1981-),安徽宿州人,宿州学院管理工程学院讲师,菲律宾圣卡洛斯大学博士研究生,主要从事社会心理学和高等教育管理研究。

是指当个体意识到自己缺乏令人满意的人际关系时,对交往的渴望与实际的交往水平产生差距时的一种主观的心理感受或体验,并伴有令人无法忍耐的精神空落和一系列的不良情绪反应<sup>[2-3][7-8]</sup>。吴捷的研究结果表明,个体的情绪孤独与主观幸福感关系显著相关<sup>[9]</sup>。张志涛等人研究结果表明,大学生孤独感越低,其生活就越满意,感受到的幸福水平就越高,并且从回归分析的结果看,孤独感是多个预测变量中首个进入回归方程的变量<sup>[10]</sup>,其余的相关研究均报告了孤独感与主观幸福感之间具有密切的联系。

近年来,由于积极心理学的兴起和对幸福感的研究越来越多。从目前国内外能检索到的相关文献中可以发现有关社会支持对幸福感影响的研究是这一时期研究的主流,并且把社会支持看作是影响幸福感的直接因素。但从社会支持自身看,社会支持只是作为影响个体幸福感的外部因素,与其他因素共同影响个体的幸福感。但随着研究的深入,研究者不再局限因素影响的研究,开始把研究兴趣转向揭示社会支持影响主观幸福感的机制上。其中一种观点认为,社会支持通过某些中介变量对主观幸福感产生影响,并且认为外在环境、内部因素和主观幸福感之间关系非常复杂,将成为以后主观幸福感研究的重点<sup>[11]</sup>。实际上,属于内部因素的变量很多。从现有的研究结果发现,其中自我和谐、自尊、心理控制源、核心自我评价和抑郁等内部因素在社会支持对主观幸福感影响关系之间起完全中介或部分中介作用<sup>[6][11-14]</sup>。但对于孤独感这一内部因素,它是否也会在社会支持与主观幸福感之间起着类似的调节或平衡作用?如果起作用,具体作用又是如何发生的,发挥怎样的调解或平衡作用?这是以往的研究所没有关注和重视的。也许以往的研究者认为个体处于孤独状态,本身就不会感受到幸福,孤独与幸福是相对立的,客观上讲,这种观点不符合实际,也没有真正从辩证唯物主义哲学的角度看待问题<sup>[3]</sup>。有时孤独是一种生存状态,一种个体对自我存在的反思与提升。在个体对孤独的体验中,个体充分认识到自我存在的客观性、与他者的差异性和自我的独特性,进一步认识到自我存在的价值以及自我与他人之间的关系性,从这个角度看,个体的孤独从某种意义上反而能提升个体的主观幸福感水平。因此,本研究设想孤独感在社会支持与主观幸福感之间起着某种调解或平衡作用。事实是否如此,通过本研究对此设想作一检验。

## 二、研究方法

### (一) 研究对象

采用随机抽样法,从安徽省4所大学选取大一、大二、大三3个年级的大学生,发放问卷800份,回收问卷700份,在对所有问卷质量进行审核前提下,共获取有效问卷685份,有效率为97.9%。其中男生378人,女生307人。

### (二) 研究假设

孤独感在社会支持对主观幸福感的影响关系中起中介效应。

### (三) 研究工具

本研究采用肖水源编制的《社会支持量表》、Russell等人编制的《大学生孤独感问卷》和《主观幸福感问卷》三个量表。其中《社会支持量表》由客观支持、主观支持、对社会支持的利用度三个分量表组成,依据本研究的实际对本量表进行修订,修订后的a系数为0.893-0.927,一个月后重测的问卷信度为0.912。《大学生孤独感问卷》由20个项目组成,本研究测量中的a系数为0.89。《主观幸福感问卷》改编自Diener等人编制的《国际大学调查》<sup>[13]</sup>,由生活满意度、积极情感、消极情感三个分量表组成,其a系数分别为0.789、0.771和0.815。

### (四) 施测过程

采用集体施测,在每个施测学校心理学教师的协助下由笔者在每个施测班级发放问卷,并要求学生按问卷指导语上的要求填写,问卷当场收回。全部数据采用SPSS 16.0和AMOS 7.0环境下进行统计分析。

## 三、研究结果

(一) 大学生社会支持、主观幸福感、孤独感的相关分析

检验大学生社会支持、孤独感与主观幸福感三者之间存在何种关系,并进一步检验大学生孤独感是否在社会支持对主观幸福感的影响中起中介效应,首先要对三者进行相关分析,本次研究采用积差相关分析进行研究,结果见表1。

表1 社会支持、孤独感和主观幸福感的相关分析<sup>[3]</sup>

	客观支持	主观支持	支持 利用度	社会支 持总分
生活满意度	.147 **	.210 **	.242 **	.250 **
积极情感	.234 **	.299 **	.290 **	.365 **
消极情感	-.214 **	-.184 **	-.212 **	-.270 **
幸福感总分	.276 **	.314 **	.337 **	.408 **
孤独感	-.288 **	-.367 **	-.372 **	-.451 **

注: \*\*表示  $P < 0.01$ ; \*表示  $P < 0.05$

积差相关分析发现,大学生社会支持及各维度与孤独感、主观幸福感的消极情感维度呈显著负相关,与主观幸福感的另外两个维度:生活满意度和积极情感呈显著正相关;孤独感与主观幸福感的生活满意度、积极情感两个维度呈显著负相关,与主观幸福感的消极情感维度呈显著负相关;社会支持、孤独感与主观幸福感两两相关显著,这一结果预示着孤独感在社会支持对主观幸福感的影响中可能存在中介效应。

#### (二) 社会支持、孤独感和主观幸福感回归分析

为了检验孤独感是否在社会支持与主观幸福感之间起到中介作用,本研究对这三种变量进行一系列含三个回归方程的回归分析。为了确定中介变量的调节作用,须证明以下三个条件:首先,在第一个回归方程中,自变量社会支持必须影响中介变量孤独感;其次,在第二个回归方程中,自变量社会支持必须影响因变量主观幸福感各因子;最后,在第三个回归方程中,自变量社会支持和中介变量孤独感必须影响因变量主观幸福感各因子。如果同时满足上述三个条件,说明孤独感在社会支持对主观幸福感的影响中作为中介变量起到调节作用。

研究结果发现,在回归方程1中,社会支持显著地影响了中介变量孤独感,解释了孤独感变异的19.2% ( $F(1, 683) = 162.702, P < .000$ ),可以看出外在的社会支持有利于缓解个体的孤独感。在回归方程2中,社会支持对主观幸福感的三个因子生活满意度、积极情感和消极情感的影响也是显著的。社会支持解释了生活满意度变异的17.3% ( $F(1, 683) = 142.906, P < 0.001$ ),积极情感变异的18.1% ( $F(1, 683) = 150.438, P < 0.001$ ),消极情感变异的20.4% ( $F(1, 683) = 175.118, P < 0.001$ )。在回归方程3中,孤独感显著地影响了主观幸福感,孤独感解释了生活满意度变异的7.2% ( $t = -7.291, P < 0.001$ ),积极情感变异的12.8% ( $t = -10.018, P < 0.001$ ),消极情感变异的5.1% ( $t = 6.05, P < 0.001$ )。在方程3中,自变量包含社会支持和孤独感两个变量。研究结果发现,社会支持在孤独感解释量的基础上,分别对主观幸福感的三个因子生活满意度、积极情感、消极情感增加了0.9%、3.6%、0.1%的解释量。

从上述回归方程的研究结果发现,当孤独感变量出现时,社会支持变量对生活满意度的预测贡献率由17.3%下降到0.9%,标准回归系数由0.416下降到0.369;对积极情感的预测贡献率由18.1%下降到3.6%,标准回归系数由0.425下降到0.332;对消极情感的预测贡献率由20.4%下降到0.1%,

标准回归系数由-0.437下降到-0.403。因此,尽管在回归方程3中,社会支持对主观幸福感及其三个因子仍有显著的影响,但这些影响中下降的预测贡献率则是由孤独感这一中介变量所引起的,从而验证了孤独感是社会支持对主观幸福感及其三个因子影响的中介因素。最终研究结果显示孤独感在社会支持对主观幸福感的影响中起部分中介效应,而不是完全中介效应,说明孤独感在社会支持对主观幸福感的影响中确实起到调节作用,但其调节作用只是部分作用而非完全作用。

为了进一步检验和验证孤独感这一变量起着中介效应的结论,本研究采用AMOS7.0分析技术,分别以社会支持为自变量,主观幸福感为因变量,孤独感为中介变量进行直接效果与间接效果检验(表2、表3和表4)。

表2 Standardized Direct Effects  
(Group number 1 - Default model)<sup>[3]</sup>

	社会支持	孤独感
孤独感	-0.439	0.000
主观幸福感	-0.508	0.163

表3 Standardized Indirect Effects  
(Group number 1 - Default model)<sup>[3]</sup>

	社会支持	孤独感
孤独感	0.000	0.000
主观幸福感	-0.072	0.000

表4 Standardized Total Effects  
(Group number 1 - Default model)<sup>[3]</sup>

	社会支持	孤独感
孤独感	-0.439	0.000
主观幸福感	-0.580	.163

由表2、表3和表4可知,社会支持对主观幸福感、孤独感影响的直接效果分别为-0.508、-0.439,孤独感对大学生主观幸福感影响的直接效果为0.163,社会支持通过孤独感对大学生主观幸福感影响的间接效果为-0.072 ( $-0.439 * 0.163$ ),社会支持对大学生主观幸福感影响的总效果为-0.580 ( $-0.508 + -0.072$ )。社会支持对大学生主观幸福感影响的直接效果(-0.508)小于社会支持通过孤独感对大学生主观幸福感影响的间接效果(-0.072),表明孤独感这个中介变量在社会支持与大学生主观幸福感之间具有影响力,并起到间接作用效果<sup>[3]</sup>。

#### 四、讨论

本研究中介模型理论采用温忠麟等人于2004

年提出的理论方法进行研究,这一中介模型假设认为,有一个中介变量在自变量和因变量之间发挥着作用<sup>[15]</sup>。同时,基于主观幸福感的三个独立维度生活满意度、积极情感、消极情感共同负荷于总幸福感这一高阶因子这一事实进行本次研究<sup>[11]</sup>。

研究结果表明,当控制其他变量后,只有社会支持一个变量对大学生主观幸福感进行影响时,社会支持对大学生主观幸福感的预测贡献率相当高,对大学生主观幸福感的三个因子生活满意度、积极情感和消极情感的变异解释率分别为 17.3%、18.1% 和 20.4%,这说明社会支持是影响大学生主观幸福感众多因素中极为重要的因素之一。当孤独感这一变量加入社会支持对大学生主观幸福感的影响时,社会支持对大学生主观幸福感的预测贡献率和标准回归系数均产生不同程度的下降,进一步验证了孤独感在社会支持对大学生主观幸福感的影响过程中起到了中介效应,且是不完全中介效应。在这一影响过程中可以看出,孤独感在社会支持对主观幸福感的影响作用中起到一种消极的、负向的和抑制的效应作用。从回归方程的数据变化中可以看出,当孤独感变量出现时,社会支持变量对生活满意度的预测贡献率由 17.3% 下降到 0.9%,对积极情感的预测贡献率由 18.1% 下降到 3.6%,对消极情感的预测贡献率由 20.4% 下降到 0.1%。由此看见,在孤独感这一人格特质变量加入二者关系时,社会支持对主观幸福感三个指标的预测贡献率下降的幅度较大,可以说呈直线下降趋势。尽管社会支持对主观幸福感的直接效应依然显著,但随着孤独感变量的加入,社会支持对主观幸福感的预测贡献值不再占据优势,而是呈现较大幅度的下降,最终对主观幸福感的预测贡献率极小。这意味着社会支持对主观幸福感的影响因为孤独感的加入而呈现较大幅度的减弱,最终对主观幸福感的影响极小。整个研究结果表明:社会支持对大学生主观幸福感的影响非常显著,但受孤独感这一中介因素的影响较大。这验证了一个观点——幸福感是内在的心理感受,较多地受个体内部心理因素或人格因素的影响。这是因为对于大学生主观幸福感来说,社会支持相对是外因,在某种程度上不能决定其幸福感,只能影响其幸福感的高低。而孤独感这一人格特质相对于大学生主观幸福感来说,孤独感是内因,外因只有通过内因才能起到作用,本研究结果证实了这一点。

## 五、结论与建议

由此可以得出以下结论:(1)大学生社会支持、生活满意度、积极情感、消极情感、孤独感变量之间两

两相关均达到显著水平。(2)大学生社会支持对主观幸福感产生正向影响作用。(3)在社会支持对大学生主观幸福感影响中,孤独感起着部分中介作用,且占据优势作用。

依据上述研究结论,首先,针对大学生社会支持对其主观幸福感产生正向影响作用这一事实,需要进一步加大对当代大学生的社会支持力度,尽可能多渠道、多途径给予大学生更多的社会支持。不能仅仅局限于国家政策、学校对大学生的社会支持上,应进一步拓宽大学生获得社会支持的范围,引入社会力量,构建国家政策、学校和社会三位一体的大学生社会支持服务体系。在高校的日常事务管理和举办、开展服务大学生的活动中,不能只片面地强调和注重对大学生进行客观物质上的帮助和支持,不能简单地认为解决了大学生物质上的匮乏问题就能使其安心学习和生活,就能使其幸福感水平提高,还要有针对性地训练大学生快速迅捷地获取社会支持的技巧,培养和提高大学生对社会支持的利用能力和领悟感受能力。其次,针对大学生孤独感在社会支持与主观幸福感关系中起中介作用且占据绝对优势这一研究结果。一方面,从学校教育、管理、咨询和服务大学生层面,不仅给予大学生充分的社会支持,更应注重孤独感在社会支持与主观幸福感关系中的消解与抑制作用,对大学生自身存在的孤独感要加大重视的力度,在教育和管理上不能一味强调心理积极方面,还要看到心理消极方面对大学生的影响,尤其是大学生孤独这一心理特质的影响。积极培养大学生正确面对和处理自身存在的孤独,学会控制和调节消极情绪和孤独的技巧,降低其消极情绪和孤独感水平。使其在消极状态下能用积极的心态和表达方式缓解自身的消极情绪和孤独感,并且能积极参与各种社会性活动,以此扩展自己的生活圈和交友圈,充分利用外在的支持缓解内在的孤独感。另一方面,从学生自身的层面,大学生要加强自身理论修养,学会辩证地认识和对待孤独。既要认识到孤独对其自身心理健康的危害,更要认识到孤独并不仅仅是一种消极的心理状态,有时也是一种更高的存在状态——是自己比别人在某方面站得更高,看得更远的一种存在状态,就像“曲高和寡”、“阳春白雪”的境界那样,只不过自己还没有意识到。只有这样才能使大学生感受到更高的幸福感,更高的生活满意度,更高的生活质量,更高的生命感悟,体验生命的美好和生命存在的意义,从而以一种积极的心态面对自己、他人、社会和未来,使自身趋向成熟和完善<sup>[3]</sup>。

## 参考文献:

- [1]汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册[D].增订版.北京:中国心理卫生杂志社,1999:99-99.
- [2]陈抗.大学生孤独感、社会支持状况对主观幸福感的影响研究[D].上海:华东师范大学心理与认知科学学院,2010.
- [3]陈抗.大学生社会支持与主观幸福感的关系:孤独感的中介作用[J].阜阳师范学院学报,2012(5):140-144.
- [4]王晓丹.大学生主观幸福感与压力应对方式的相关研究[D].长春:吉林大学哲学社会学院,2007.
- [5]张宁.西安地区硕士研究生应付方式、社会支持对其主观幸福感影响的研究[D].西安:陕西师范大学心理学院,2004.
- [6]杨晓峰,许思安,郑雪.大学生社会支持、核心自我评价与主观幸福感的关系研究[J].中国特殊教育,2009(12):83-89.
- [7]李传银,王燕.孤独心理研究的回顾[J].社会心理研究,1999(1):35-44.
- [8]黄海.大学生孤独感现状及其影响因素的研究[D].南昌:江西师范大学教育学院,2004.
- [9]吴捷.老年人社会支持、孤独感与主观幸福感的关系[J].心理科学,2008,31(4):984-986.
- [10]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[J].中国健康心理学杂志,2012,20(7):1080-1083.
- [11]严标宾,郑雪,张兴贵.大学生社会支持对主观幸福感的影响机制—自我控制及抑郁的中介作用[J].心理科学,2011,34(2):471-475.
- [12]李志勇,吴明证.大学生社会支持与主观幸福感的关系:自我和谐的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2010,18(3):346-348.
- [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]曹科岩,曾亚纯.大学生社会支持、心理控制与主观幸福感的关系[J].中国临床心理学杂志,2007,16(2):195-197.
- [15]温忠麟,张雷,侯杰泰,刘红云.中介效应检验程序及其应用[J].心理学报,2004,36(5):614-620.

## Study of Mediating Effect of Loneliness on Social Support and Subjective Well-being of College Students

CHEN Kang<sup>1a,2</sup>, ZHANG Yingyan<sup>1b</sup>

(1. a. School of Management and Engineering, b. School of Economics and Management Suzhou University, Suzhou 234000 P. R. China; 2. College of Educational, University of San Carlos, Cebu 6000, Philippines 6000)

**Abstract:** Using a sample of 685 college students, this paper tests the mediating effect of loneliness on the relationship between social support and subjective well-being on the basis of a questionnaire investigation. The results show that: (1) Social support, life satisfaction, positive affect, negative affect and loneliness of college students relate to each other significantly; (2) Social support of college students has a positive effect on their subjective well-being; (3) The mediating effect of loneliness on the relationship between social support and subjective well-being is the part effect and superiority.

**Key words:** college student; social support; loneliness; SWB

(责任编辑 彭建国)