

孤独感与领悟社会支持对大学生心理健康的影响

陈雪峰, 时勘

(中国科学院心理研究所, 中国科学院研究生院, 北京 100101)

【摘要】 目的:探讨社会支持在大学生孤独感与心理健康关系中的中介效应。方法:使用情感和社交孤独量表、社会支持问卷和 GHQ-12 对 1267 名大学生进行问卷调查。结果:①男大学生的情感孤独和社交孤独均显著高于女大学生,感受到的社会支持显著低于女大学生。②社交孤独评分最高的是 22 岁和 21 岁的大学生,社会支持和心理健康评分最低的是 21 岁的大学生。③与情感孤独相比,社交孤独对心理健康的预测作用更强。④在孤独感与心理健康的关系中,社会支持起部分中介作用。结论:对大学生的孤独感、感受和获得社会支持的技能进行干预,有助于提高其心理健康水平。

【关键词】 心理健康;情感孤独;社交孤独;社会支持

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2008)05-0534-03

Mediating Effect of Social Support on Loneliness and Mental Health of College Students

CHEN Xue-feng, SHI Kan

Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China

【Abstract】 Objective: Explore the mediating effect of social support on college students' emotional and social loneliness and mental health. **Methods:** 1267 college students were tested by emotional and social loneliness scale, social support questionnaire, and GHQ12. **Results:** ①The emotional and social loneliness scores of male students were higher than those of female students, while the social support scores of the male students were lower than those of the female students. ②The highest score of social loneliness and the lowest score of perceived social support and mental health were reported by students at the age of 22 and 21. ③Social loneliness was more sensitive to predicting the mental health level than emotional loneliness. ④The partial mediating effect of social support was validated. **Conclusion:** Intervening in loneliness coping and getting, and perceiving social support is able to help to improve the mental health of college students.

【Key words】 Mental health; Emotional loneliness; Social loneliness; Social support

孤独感是目前大学生中普遍存在的一种消极情绪体验^[1],并已成为影响其心理健康水平的一个不可忽视的因素。有研究者呼吁对大学生的孤独感从多维角度进行定量研究,考察孤独感对心理健康影响过程的作用机制,对其本质和相关影响因素进行深入研究和了解,从而有针对性地提供预防和干预建议^[2]。在西方,Weiss 早在 1973 年就提出孤独的类型理论,强调孤独感应该是多维的,并将其分为情感孤独(emotional loneliness)和社交孤独(social loneliness),前者指与家庭、朋友和恋人的情感疏离(inadequate attachment),后者指与有共同兴趣爱好的朋友们缺乏交往^[3]。Peplau 等人认为,孤独是个体对社会相互作用的数量和质量的感觉,当一个社会关系网比预期的更小或更不满意时,孤独就会出现^[4]。应激理论(应激源—应激中介变量—应激反应)认为,社会心理应激源对身心健康的影响是一个比较复杂的过程,除了应激源强度、频度以及持续时间的影响外,还受许多因素的调节或中介作用的影响,特别

是社会支持、应对策略、个性特征等中介因素的影响^[5,6]。社会支持(Social support)是社会网络中一个与孤独感和心理健康有紧密关系的概念。Sarason 等人认为,社会支持是个体对想得到或可以得到的外界支持的感知^[7]。当某人有需要时,来自于他人的同情和资源的给予就是社会支持。这些支持能够满足个体的需要,从而达到缓解个体各类紧张的目的。对社会支持的感受,即领悟社会支持,是大学生心理健康的重要影响因素,也是一种重要的应对资源^[8]。

本研究考察大学生的孤独感与心理健康的关系,以及社会支持在这一关系中的中介效应。

1 对象与方法

1.1 研究对象

采用分层随机抽样的方法,共调查了北京 21 所大学的 1267 名大学生,其中男生 598 人,女生 669 人,平均年龄 20.35 ± 1.34 岁($s = 1.34$)。

1.2 研究工具

1.2.1 孤独感问卷 采用 Wittenberg 的情感和社交孤独量表(Emotional and Social Loneliness Scale),共

【基金项目】 国家自然科学基金资助(70573108)

10 道题,在李克特五点量表上评估^[9]。

1.2.2 社会支持问卷 采用 Schwarzer 等人的社会支持量表,共 8 道题,在李克特五点量表上评估^[10]。该问卷编制时为两个维度,但本研究中对该问卷进行因素分析,所有条目都聚为一个维度,方差解释量为 65.34%,各条目在这一维度上的因素负荷在 0.64-0.86 之间,因此本研究将该问卷作为一个维度进行分析。

1.2.3 心理健康问卷 选用一般健康量表 (GHQ-12)^[11],共 12 道题,要求被试评价自己在三个月内出现某种行为或产生某种感受的频度,在李克特五点量表上评分。

2 结 果

2.1 大学生孤独感、社会支持和心理健康的相关

结果显示,大学生的情感孤独和社交孤独与感受到的社会支持和心理健康显著负相关,感受到的社会支持与心理健康显著正相关。性别与情感孤独、社交孤独和社会支持有显著相关,年龄与社交孤独、社会支持和心理健康也显著相关。见表 1。

对不同性别被试的情感孤独、社交孤独和社会支持进行独立样本 t 检验,结果显示,男大学生的情感孤独和社交孤独均显著高于女大学生,男大学生感受到的社会支持显著低于女大学生。见表 2。

对不同年龄段被试的社交孤独、社会支持和心理健康进行方差分析 (ANOVA),事后检验显示,社交孤独感评分最高的是 22 岁的大学生,评分最低的是 18 岁及以下的大学生,且 21 岁和 22 岁的大学生社交孤独感显著高于 20 岁及以下的大学生。社会支持评分最高的是 19 岁的大学生,评分最低的是 21 岁的大学生,且 19 岁大学生感受到的社会支持显著高于其他年龄段的大学生。心理健康评分最高的是 18 岁及以下的大学生,评分最低的是 21 岁的大学生,且 21 岁大学生的心理健康程度显著低于其他年龄段的大学生。见表 3。

表 1 主要变量描述性统计分析 ($\bar{x}\pm s$)

	得分	1	2	3	4	5	6
1.性别							
2.年龄	20.35 ± 1.34	-0.17**					
3.情感孤独	2.55 ± 0.75	-0.14**	0.04	0.66			
4.社交孤独	2.46 ± 0.70	-0.07**	0.11**	0.60**	0.67		
5.社会支持	3.36 ± 0.90	0.21**	-0.07*	-0.46**	-0.49**	0.86	
6.心理健康	3.51 ± 0.61	0.04	-0.08**	-0.45**	-0.61**	0.40**	0.83

注: *P<0.05, **P<0.01, 对角线为该量表的内部一致性系数。

表 2 孤独感和社会支持的性别差异 ($\bar{x}\pm s$)

	男 (n=588-589)	女 (n=661-664)	t 值
情感孤独	2.65 ± 0.75	2.46 ± 0.73	4.797***
社交孤独	2.51 ± 0.72	2.41 ± 0.69	2.582**
社会支持	3.16 ± 0.89	3.54 ± 0.87	7.658***

注: *P<0.05, **P<0.01, ***P<0.001, 下同。

表 3 孤独感、社会支持与心理健康的年龄差异 ($\bar{x}\pm s$)

	18岁及以下	19岁	20岁	21岁	22岁	23岁及以上	F 值
社交孤独	2.33 ± 0.69	2.33 ± 0.65	2.43 ± 0.65	2.53 ± 0.75	2.58 ± 0.74	2.54 ± 0.85	3.850**
社会支持	3.35 ± 0.85	3.56 ± 0.92	3.35 ± 0.88	3.27 ± 0.90	3.33 ± 0.89	3.36 ± 0.90	3.193**
心理健康	3.62 ± 0.64	3.60 ± 0.63	3.53 ± 0.60	3.44 ± 0.63	3.46 ± 0.58	3.50 ± 0.61	2.568*

表 4 社会支持对孤独感与心理健康关系的中介效应分析

	第一次回归	第二次回归	第三次回归
	社会支持(β)	心理健康(β)	心理健康(β)
第一步: 人口学变量			
性别	0.16***	-0.02	-0.04
年龄	-0.01	-0.02	-0.02
第二步: 预测变量			
情感孤独	-0.24***	-0.13***	-0.10***
社交孤独	-0.34***	-0.53***	-0.49***
第三步: 社会支持			0.11***
F	233.62***	382.26***	18.34***
R ²	0.31	0.39	0.39
ΔR ²	0.26***	0.38***	0.01***

2.2 社会支持对孤独与心理健康关系的中介效应

关于中介效应的检验,Baron 等提出一个三步骤检验模型,第一次回归分析,自变量与中介变量有显著相关;第二次回归分析,自变量与因变量显著相关;第三次回归分析,在控制自变量后,中介变量与

因变量仍然有显著相关。如果最后一步中自变量的回归系数值仍然显著,说明有部分中介效应;如果自变量的回归系数值不显著,则说明有完全中介效应^[12]。本研究采用这种方法来检验社会支持的中介效应,第一次回归分析考察情感孤独和社交孤独对社会支持的预测作用,第二次回归分析考察情感孤独和社交孤独对心理健康的预测作用,第三次回归分析在控制了情感孤独和社交孤独后考察社会支持对心理健康的预测作用。结果显示,情感孤独和社交孤独对社会支持和心理健康都有显著预测作用。在控制了情感孤独和社交孤独的作用后,将社会支持引入回归方程,仍能显著预测心理健康,且情感孤独和社交孤独对心理健康的预测作用降低,社会支持的部分中介效应得到验证。见表 4。

3 讨 论

本研究显示,男大学生的情感孤独和社交孤独均显著高于女大学生,而男大学生感受到的社会支持显著低于女大学生。这一结果与以往大部分以大学生为研究对象的结果基本一致^[13]。不同年龄段大学生的社交孤独、社会支持和心理健康的评分有显著差异。社交孤独评分最高的是22岁和21岁的大学生,社会支持评分最低的是21岁的大学生。已有研究对年级与孤独感关系的结论不一致,有的研究考察年级变量对社会孤独感、人际孤独感、自我孤独感、发展孤独感的影响,未发现显著差异^[14],也有研究报告学生经常产生孤独的比例由低年级向高年级递增,主要原因可能是随着年级的增加,课程日趋减少,闲暇时间增多而不善利用,且困扰着学生的就业问题考虑得越来越多^[15]。本研究在设计问卷时考察了年龄,未考察年级因素。研究发现年龄与孤独感、社会支持和心理健康有显著相关。这一结果应当引起高校教育工作者的重视。21-22岁的大学生基本处于大三、大四阶段,这一阶段也是大学生心理压力状况较为严峻的一个年龄段。有研究报告,二、三年级大学生各方面的压力感平均得分都高于其他两个年级^[16]。此外,网络的普及在某种程度上使得大学生将心理依赖寄托于网聊、网恋和网游,而忽略了从人际交往的正常渠道获得心理援助的重要性^[17]。对这一年龄段大学生孤独感、社会支持和心理健康进行适度关注,有针对性地提供一些干预措施,有助于他们缓解消极情绪体验带来的压力,顺利度过走向社会的关键期。

在孤独感与心理健康的关系中,社会支持起部分中介作用。中介作用相当于前因变量和结果变量之间的桥梁,往往起着增加或缓冲影响的作用。对大学生而言,情感孤独和社交孤独能够显著预测他们感受到的社会支持的多少。越孤独的大学生,感受到的社会支持越少,心理健康状况越差。与情感孤独相比,社交孤独对心理健康的预测作用更高。换言之,对大学生的社会支持进行有针对性的干预,有助于缓解孤独感及其对心理健康的影响。本研究中,孤独感包括情感孤独和社交孤独两个维度,该应激源主要产生于大学生社会网络中不良的人际关系。而从大学生的学习生活环境来看,社会支持系统应该是一个由父母、同学或朋友、辅导员、院系老师和领导、心理咨询中心等所组成的综合人际网络体系^[13]。社会支持的中介作用说明,维护大学生的心理健康有

赖于大学生自身有意识地调控,也有赖于家庭、青年同伴、学校与社会各方面的关心与努力。

参 考 文 献

- 1 王晓刚,陈桃林,蒋灿,等. 大学生孤独与自我价值的关系初探. 中国临床心理学杂志,2006,14(6):622-626
- 2 邓丽芳,王瑞,郑日昌. 大学生孤独感、应对策略与气质类型的关系. 心理与行为研究,2007,5(2):120-126
- 3 Weiss RS. Reflections on the Present State of Loneliness Research. Journal of Social Behavior and Personality, 1987, 2(1):1-16
- 4 Peplau LA, Perlman D. Perspectives on Loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. New York: Wiley, 1982. 1-18
- 5 肖水源,杨德森. 社会支持对身心健康的影响. 中国心理卫生杂志,1987,4:41-45
- 6 叶俊杰. 领悟社会支持、实际社会支持与大学生抑郁. 心理健康,2006,29(5):1141-1143
- 7 Sarason BR, Pierce GR, Shearin EN. Perceived Social Support and Working Models of Self and Actual Others. Journal of Personality and Social Psychology, 1991, 60(2):273-287
- 8 王桢,陈雪峰,时勤. 大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系. 中国临床心理学杂志,2006,14(4):378-380
- 9 汪向东,王希林,马弘,主编. 心理卫生评定量表手册(增订版). 北京:中国心理卫生杂志出版社,1999. 299-301
- 10 Schwarzer R, Leppin A. Social Support and Health: A Theoretical and Empirical Overview. Journal of Social and Personal Relationships, 1991, 8(1):99-127
- 11 肖世富,卜锦炎,严和鬯,等. 一般健康问卷的信度和效度研究. 上海精神医学,1993,5(3):185-1877
- 12 Baron RM, David DA. The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 1986, 51(6):1173-1183
- 13 程虹娟,方晓义,蔺秀云. 大学生社会支持的调查研究. 中国临床心理学杂志,2005,13(3):304-311
- 14 张翔,常保瑞,赵燕. 不同性别及科系大学二、三年级学生孤独感与心理健康的差异. 中国临床康复,2006,10(42):34-36
- 15 骆光林,阮俊华,楼成礼,等. 大学生孤独心理的调查与分析. 浙江大学学报(理学版),1999,26(3):112-115
- 16 车文博,张林,黄冬梅,等. 大学生心理压力感基本特点的调查. 应用心理学,2003,9(3):3-9
- 17 秦华,饶培伦,钟昊沁. 网络游戏成瘾的形成因素探析. 中国临床心理学杂志,2007,15(2):155-157

(收稿日期:2008-03-15)