

The Relationship among Social Support, Resilience and Mental Health of College Students*

Wenwen Liu, Zhan Xu[#]

Psychology Department, Southwestern University, Chongqing
Email: [#]xuzhan@swu.edu.cn

Received: Sep. 26th, 2013; revised: Oct. 8th, 2013; accepted: Oct. 15th, 2013

Copyright © 2013 Wenwen Liu, Zhan Xu. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Abstract: This empirical study aims to investigate the relations among college students' social support, resilience and mental health. We have investigated 183 undergraduate students from three colleges, using SCL-90, Resilience Scale for Adults and Perceived Social Support Scale. The results indicate that 1) there is a significant negative correlation between social support and mental health symptom ($p < .01$), as well as resiliency and mental health symptom ($p < .01$); 2) the other support dimension of social support, and self-efficacy and social acceptability of resiliency can predict mental health significantly. Besides, resiliency exerts the medium effect between social support and mental health.

Keywords: College Students; Social Support; Resilience; Mental Health

大学生心理弹性、社会支持、心理健康的关系研究*

刘文雯, 徐 展[#]

西南大学心理学部, 重庆
Email: [#]xuzhan@swu.edu.cn

收稿日期: 2013年9月26日; 修回日期: 2013年10月8日; 录用日期: 2013年10月15日

摘 要: 本文旨在探索大学生心理弹性、社会支持、心理健康之间的关系。采用问卷调查法, 运用症状自评量表(Symptom Checklist 90, SCL90)、成人心理弹性量表(Resilience Scale for Adults, RSA)和领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS)对三所高校的大学生进行了调查。研究结果表明: 社会支持、心理弹性与心理健康症状均成显著负相关($p < .01$), 社会支持中的其他支持和心理弹性中的自我效能和社交能力维度对于心理健康起着很好的预测作用。心理弹性在社会支持和心理健康之间起到完全中介作用。

关键词: 大学生; 社会支持; 心理弹性; 心理健康

1. 引言

如果我们在生活过程中留心观察, 就会发现这样的现象, 面临同样的压力事件时, 有的人会一蹶不振,

*资助信息: 重庆市教育科学规划课题(GJ-0215)资助。
[#]通讯作者。

而有的人却会越挫越勇, 同样压力事件却会造成截然相反的影响, 这就是心理弹性所起的作用。心理弹性(resilience)是指人的心理功能及其发展并未受到严重压力、逆境的损伤性影响的心理发展现象(席居哲, 桑标, 左志宏, 2008)。对心理弹性的研究始于美国, 至

今已有近四十年。研究者们对于这样一个可以促使个体积极面对挫折的心理现象十分感兴趣。一提到“心理弹性”，我们总能将其与“心理健康”联系在一起。有研究表明，心理弹性可以对抑郁的症状进行有效评估，心理弹性越高，抑郁症状越少(Hjemdal, Aune, Reinfjell, & Stiles, 2007)。

除了心理健康外，还有一个与心理弹性相关的名词，即社会支持。它是指一个人通过社会互动关系所获得的能减轻心理应激反应、缓解精神紧张状态、提高社会适应能力的支持与帮助，是影响个体生存发展的重要因素。研究表明心理弹性儿童有着相对更稳定而有效的社会支持资源(Armstrong, Birnie-Lefcovitch, & Ungar, 2005; Rutter, 2000)。而且，社会支持对于心理弹性发展也极其重要(Jordan, 2005)。

Yu 等在 2008 年四川地震 1 个月后对 2914 名青少年心理弹性检测发现，心理弹性与社会支持呈现极显著的正相关，与抑郁、焦虑呈现极显著的负相关(Yu, Lau, Mak, Zhang, & Luie, 2011)。而抑郁和焦虑可以看做是评定心理健康的两个主要方面。那么社会支持和心理健康均与心理弹性有着密切联系。且充足的社会支持会消除或者调节应激对健康的影响(Dumont, & Provost, 1999)。良好的社会支持又可以缓解心理压力，消除心理障碍，增进心理健康，既可以增加正面情绪体验，也可以抑制负面情绪体验(吴捷, 2008)。综上所述，社会支持、心理弹性和心理健康之间存在着两两的相关。那这三者之间又是怎样的关系呢？心理弹性是否会在社会支持和心理健康之间起到中介作用？

本研究试图以大学生作为研究对象，试图以社会支持为切入点，探讨社会支持、心理弹性和心理健康三者之间的关系，为解决大学生心理健康问题提供新的视角。这对高校心理健康工作具有推动作用。

2. 研究

2.1. 研究对象

采取随机抽样的方法，选取某三所高校大学生作为研究对象。共发放问卷 200 份，回收有效问卷 183 份，回收率为 91%。三所高校收回的问卷数分别为 64 份、59 份、60 份。其中男生 89 人，女生 94 人；文科 91 人、理科 92 人；城市 85 人、农村 98 人。年龄

为 21.19 ± 1.56 。

2.2. 研究工具

2.2.1. PSSS 领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale)

由 Zimet 等编制。该量表强调的是个体的自我理解和自我感受，PSSS 含 12 个自评项目，每个项目采用七级计分。分别测定个体领悟到的来自家庭、朋友和他人的支持程度，同时以总分反映个体感受到的社会支持总程度。本研究中，该量表各维度的 Alpha 系数分别为：.792、.848、.788，总量表的信度系数达到了 .897，此量表的信度颇佳。

2.2.2. 成人心理弹性量表(Resilience Scale for Adults)

由 Oddgeir Friborg, Odin Hjemdal, Jan H. Rosenvinge 等人编制(2003)，共有 33 道题，分成五个维度，即自我效能(包括对自我的感知和对未来的感知)、组织风格、社交能力、家庭凝聚力和社会资源。该问卷为自评量表，采用 7 级评分。在本研究中，该量表内部一致性系数为 .868，六个分量表的 Alpha 系数分别为：.743、.692、.585、.553、.702、.758，除了组织风格和社交能力的内部一致性较低外，其他都在 .70 左右，基本符合要求。

2.2.3. SCL-90 症状自评量表(Symptom Checklist 90)

由 Derogatis, L.R. 编制(1975)，包括 90 个项目，分数按五级(0~4 级)评分，包括十个维度，它们分别是躯体化、强迫症状、人际交往敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病症、及附加项目。以总分、总均分、阳性项目数、阳性症状痛苦水平来测查被试的心理健康状况。本研究中，以上十个分量表的 Alpha 系数分别为：.825、.800、.813、.862、.824、.716、.697、.750、.778、.641，可以看出除了附加项目，其余九个维度的内部一致性系数都达到了 .70 以上，各维度与问卷总分的相关的总体情况较好，且总量表的信度系数达到了 .967，此量表的信度颇佳。在国内也已应用于临床研究，特别是精神卫生领域，已广为应用。

2.3. 数据处理

由心理学专业人士采用统一的指导语以班级为单位对被试进行团体施测，所有被试均独立完成问卷

填答。采用 SPSS 19.0 统计分析软件包进行数据处理，采用 Amos 18.0 软件进行路径分析。

3. 结果

3.1. 用逐步回归的方法探索社会支持、心理弹性、心理健康的关系

3.1.1. 社会支持、心理弹性与心理健康的相关

相关分析结果表明，心理弹性与心理健康症状成显著的负相关($r = -.301, p < .01$)，社会支持与心理健康症状成显著的负相关($r = -.311, p < .01$)，心理弹性和社会支持成显著的正相关($r = .569, p < .01$)。即心理弹性越强，社会支持越强，心理健康症状越少，即心理健康水平越高。结果见表 1。

Table 1. The correlations among the aggregate scores of social support, resilience and mental health
表 1. 社会支持、心理弹性、心理健康总分的相关关系

	社会支持	心理弹性	心理健康
社会支持	1		
心理弹性	.539**	1	
心理健康	-.298**	-.311**	1

且进一步分析发现，社会支持的 3 个维度与心理健康症状的 10 个维度有着显著的负相关，心理弹性的自我效能、家庭凝聚力和社会资源维度与心理健康症状的大部分维度有着显著的负相关，社会支持各维度与心理弹性的 4 个维度(除了组织风格维度)存在显著的正相关。结果见表 2。

3.1.2. 低社会支持水平下心理弹性与心理健康的关系

为了更好的探索社会支持 - 心理弹性 - 心理健康三者之间的关系，考虑到被试数量，我们先将被试的社会支持得分按从高到低排序，取得分靠前的 50% 为高分组，得分靠后的 50% 为低分组，高分组和低分组在社会支持上的得分差异显著($p < .001$)。再把上一步分组得到的社会支持低分组 93 个数据，按心理弹性得分从高到低排序，取得分靠前的 25% 为高分组，得分靠后的 25% 为低分组，两组在心理弹性上的得分差异显著($p < .001$)。由上面两步分组，我们得到了两个组别：低社会支持高心理弹性组，低社会支持低心理弹性组。结果见表 3。

从表 3 中我们可以看到，在低社会支持下，高心理弹性组在心理健康症状分数上显著低于低心理弹

Table 2. The correlations among the dimensions of social support, resilience and mental health
表 2. 社会支持、心理弹性、心理健康各维度的相关关系

	自我效能	组织风格	社交能力	家庭凝聚力	社会资源	家庭内支持	朋友支持	其他支持
家庭内支持	.273**	.058	.143	.579**	.438**	1	.579**	.593**
朋友支持	.398**	.193**	.276**	.340**	.520**	.579**	1	.633**
其他支持	.335**	.099	.288**	.470**	.518**	.593**	.633**	1
躯体化	-.165*	-.161*	-.023	-.266**	-.219**	-.229**	-.278**	-.211**
强迫症状	-.325**	-.125	.021	-.113	-.099	-.041	-.168*	-.213**
人际关系敏感	-.358**	-.081	-.105	-.146*	-.209**	-.184*	-.286**	-.297**
抑郁	-.377**	-.173*	-.073	-.196**	-.181*	-.238**	-.296**	-.278**
焦虑	-.320**	-.099	-.035	-.138	-.165*	-.185*	-.269**	-.241**
敌对	-.179*	-.099	.010	-.158*	-.161*	-.124	-.184*	-.224**
恐怖	-.276**	-.094	-.037	-.220**	-.182*	-.198**	-.311**	-.264**
偏执	-.239**	-.097	-.010	-.149*	-.226**	-.172*	-.292**	-.285**
精神病性	-.210**	-.095	.049	-.170*	-.124	-.172*	-.129	-.233**
附加项	-.160*	-.101	-.016	-.196**	-.173*	-.222**	-.163*	-.255**

Table 3. The difference in mental health between groups with high and low resilience under low social support level
表 3. 低社会支持水平下高低心理弹性组在心理健康上的差异

变量	心理弹性	人数	平均数	标准差	F	sig	t	sig (2-tailed)
心理健康	低分组	23	83.87	52.88	3.963	.053	2.075	.044
	高分组	23	56.43	35.01				

性组($p < .05$), 这个结果也在一定程度上支持了心理弹性是外在社会支持与心理健康中间调节变量的假设。

3.1.3. 社会支持、心理弹性与心理健康的关系

1) 心理健康与社会支持、心理弹性总分的逐步多元回归分析

当社会支持总分和心理弹性总分 2 个预测变量预测效标变量(心理健康症状)时, 两个预测变量都进入了回归方程, 多元相关系数为.347, 其联合解释变异量为.121, 亦表示表中的社会支持能联合解释心理健康得分 12.1%的变异量。结果见表 4。

就个别变量的解释量来看, 以“心理弹性”层面的预测力最佳, 其解释量为 9.2%。其次是“社会支持”, 其解释量为 11.1%。标准化回归方程为:

心理健康症状得分 = $-0.212 \times \text{社会支持} - 0.184 \times \text{心理弹性}$ 。

2) 心理健康与社会支持、心理弹性总分及各维度因子分的逐步多元回归分析

当社会支持三个维度与心理弹性五个维度 8 个预测变量预测效标变量(心理健康)时, 只有社会支持的其他支持维度和心理弹性的自我效能和社交能力进入了回归方程, 多元相关系数为.409, 其联合解释变异量为.154, 亦表示表中的两个变量能联合解释心理健康得分 15.4%的变异量。结果见表 5。

就个别变量的解释来看, “社交能力”层面的预测能力较好, 其解释量为 1.9%, 其次是其他支持, 其解释量为 4.1%, 再次是自我效能, 其解释量为 1.8%。标准化回归方程为:

心理健康症状得分 = $-5.810 \times \text{自我效能} - 6.847 \times \text{其他支持} + 5.816 \times \text{社交能力}$

3.2. 社会支持和心理弹性对心理健康影响的路径分析

前面的分析中, 我们已经运用了相关分析、方差分析证明了社会支持、心理弹性和心理健康之间存在

Table 4. The stepwise multiple regression of the aggregate scores of social support and resilience to mental health

表 4. 社会支持总分、心理弹性总分与心理健康的逐步多元回归分析

选择的变量顺序	多元相关系数 R	决定系数 R ²	增加释量 ΔR^2	F	净 F 值	标准化回归系数
社会支持	.311	.097	.092	19.383	19.383	-.212
心理弹性	.347	.121	.111	12.351	4.901	-.184

Table 5. The stepwise multiple regression of the dimensions of social support and resilience to mental health

表 5. 社会支持各维度、心理弹性各维度与心理健康的逐步多元回归分析

选择的变量顺序	多元相关系数 R	决定系数 R ²	增加释量 ΔR^2	F	净 F 值	标准化回归系数
自我效能	.330	.104	.109	22.056	22.056	-5.810
其他支持	.386	.140	.041	15.798	8.612	-6.847
社交能力	.409	.154	.018	12.013	3.930	5.816

高度的联系, 且通过逐步回归证明了社会支持和心理弹性对心理健康症状的预测。为了进一步探索心理弹性在社会支持和心理健康间是否起到中介作用, 运用 Amos 7.0 对心理弹性在社会支持对心理健康的作用机制进行路径分析。

首先构建以社会支持为自变量, 心理健康为因变量, 心理弹性为中介变量, 同时社会支持指向心理健康的假设模型 a。然后, 根据潜变量相关矩阵中各因子间相关值的大小以及假设模型中各路径的路径系数的大小和显著性, 建构修正模型 b, 即将社会支持到心理健康的路径系数限制为 0。结果见表 6。

表 6 列出了 2 个结构模型的模型拟合指数。模型 a 与实际数据拟合良好, 但社会支持到心理健康症状的路径系数($b = -0.143, p > .05$)以及心理弹性到心理健康症状的路径系数($b = -0.032, p > .05$) 均不显著。模型 b 与实际数据拟合最佳, 各路径系数均显著($p < .001$)。因此模型 d 被认为是最优的模型。表明这些变量存在更复杂的关系, 即心理弹性完全中介了社会支持与心理健康症状的关系。结果见图 1。

Table 6. The model fit index among social support, resilience and mental health

表 6. 社会支持、心理弹性和心理健康之间的模型拟合指数

模型	χ^2	df	GFI	CFI	NFI	RMSEA
a	323.87	132	.832	.910	.858	.089
b	327.03	133	.831	.909	.857	.090

注: GFI: 拟合优度指数; CFI: 比较拟合指数; NFI: 规范拟合指数; RMSEA: 近似误差均方根。

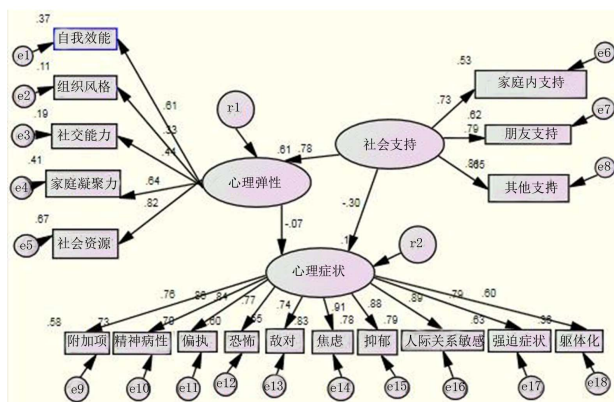


Figure 1. The path analysis of social support, resilience to mental health

图 1. 社会支持和心理弹性对心理健康影响的路径分析

4. 讨论

大学生作为一个特殊的社会群体，面临着知识储备、潜能开发、就业择业、恋爱交友等一系列重大人生课题。健康的心理状态和坚韧的抗挫能力是人生顺利过渡的重要保证。本研究通过对大学生的调查研究，致力于探讨社会支持、心理弹性对心理健康影响的相互作用机制。

研究得出了与以往研究较为一致的结论。社会支持和心理弹性对心理健康症状有着显著的负性影响，即社会支持越多、心理弹性越强，心理健康症状越少，越有利于心理的健康发展。

通过多元回归分析，将心理弹性与社会支持同时引入作为预测变量预测心理健康时，结果表明社会支持和心理弹性均对大学生的心理健康水平有着预测作用。当同时在将社会支持 3 个维度与心理弹性的 5 个维度做为预测变量来预测心理健康状况，我们会发现，进入回归方程的有社会支持的其他支持维度和心理弹性的自我效能和社交能力。这给予我们的大学生心理健康工作一个启示：社会支持有助于心理健康，其他支持(亲属、同学等)对于大学生来说更为重要。

而较好的自我效能感，即良好的自我知觉和对将来的计划性也会大大地削弱学生的消极情绪体验，减轻应激对其身心健康造成的危害。值得注意的是，在本研究中，心理弹性中的社交能力维度与心理健康症状得分存在显著地正相关，即社交能力越强，越容易削弱心理健康。这可能是因为，成人心理弹性量表中的社交能力维度主要侧重于外倾性、社交技巧、愉快的心境、组织活动的的能力、好的沟通能力、处理社会问题的灵活性(Hjemdal, Friborg, Oddgeir, et al., 2006)。个体过分地追求人际交往，将注意力聚焦于个体外部，更易受到外部刺激的影响，从而不利于心理的健康发展。

路径分析发现，将社会支持到心理健康的路径系数限制为 0 时，模型拟合度最好。这说明心理弹性在社会支持与心理健康的关系中起到了完全中介的作用。即社会支持越多，越容易提高心理弹性，而心理弹性提的高又使得个体能够更好地应对身边的突发事件，从而促进心理的健康发展。

本研究给了我们一些启示。对于大学生来讲，可以适当地提高自己的社交能力，但不能过分依赖，应该努力发展自我效能，加强对自我的认识，合理制定未来的计划，这更有助于自身的健康发展。对于高校教育来讲，应该多给学生施展自己才能的机会，当大学生取得进步时要及时给予鼓励和支持，他们需要的不仅仅是家庭的支持，朋友的鼓励，学校师长的赞赏更为重要。

5. 小结

社会支持与心理健康症状成高度负相关，心理弹性与心理健康症状之间存在着高度负相关，社会支持中的其他支持和心理弹性中的自我效能和社交能力维度对于心理健康起着很好的预测作用。心理弹性是社会支持与心理健康的中介变量。

参考文献 (References)

吴捷(2008). 老年人社会支持、孤独感与主观幸福感的关系. *心理科学*, 4 期, 984-986.
 席居哲, 桑标, 左志宏(2008). 心理弹性(Resilience)研究的回顾与展望. *心理科学*, 4 期, 995-998.
 Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family*

- Studies*, 14, 269-281.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Provost. Resilience in adolescents protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience—Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 84-96.
- Hjemdal, O., Aune, T., Reinfjell, T., & Stiles, T. C. (2007). Resilience as a predictor of depressive symptoms: A correlational study with young adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12, 91-104.
- Jordan, J. V. (2005). Relational resilience in girls. In S. Goldstein & R. B. Brooks, Eds., *Handbook of Resilience in Children* (pp. 79-99). New York: Academic/Plenum Publishers.
- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels, Eds., *Handbook of Early Childhood Intervention* (pp. 651-682). New York: Cambridge University Press.
- Yu, X. N., Lau, J. T., Mak, W. W., Zhang, J. X., & Luie, W. W. S. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson resilience scale among Chinese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 52, 218-224.