



# 研究生新生领悟社会支持对心理健康的影响机制

张文龙, 叶一舵

福建师范大学心理学院, 福建 福州 350117

**摘要:**采用领悟社会支持量表、生涯适应力量表和症状自评量表,对1 905名硕士研究生新生进行调查,探讨研究生新生心理健康状况及其影响机制。结果显示,研究生新生心理问题筛查率25.7%,其中强迫(21.2%)、人际关系敏感(11.4%)、抑郁(7.7%)和焦虑(6.8%)等症状较为突出;研究生新生领悟社会支持、生涯适应力与心理健康两两之间存在显著相关( $P<0.01$ );生涯适应力在研究生新生领悟社会支持对心理健康的影响中发挥部分中介作用( $\beta=-0.21, P<0.001$ )。领悟社会支持对心理健康的影响是一种积极心理品质增益机制,教育工作者可以通过加强人文关怀以提高研究生新生对可利用社会支持的感知,还可以通过开设职业生涯课程、开展职业生涯活动以及生涯辅导等途径提升研究生新生的生涯适应力,进而提高其心理健康水平。

**关键词:**研究生新生;领悟社会支持;心理健康;生涯适应力

**中图分类号:**B848

**文献标志码:**A

**文章编号:**1671-0479(2019)05-367-004

**doi:**10.7655/NYDXBSS20190506

研究生新生刚刚步入新的学习生活阶段,面临各种挑战,其心理健康问题不容忽视。一项采用症状自评量表对2 505名上海理工大学研究生新生的调查结果显示,4.19%的研究生新生具有中等程度的心理问题,其中强迫、人际关系、饮食睡眠和抑郁问题较为突出<sup>[1]</sup>,这些心理问题严重影响研究生新生的学业发展与个人成长。在影响个体心理健康的诸多因素中,领悟社会支持是受到关注较多的一个变量。领悟社会支持是指个体对可利用社会支持的认知评估<sup>[2]</sup>。以往领悟社会支持与心理健康的关系研究表明,高领悟社会支持与良好的心理健康显著正相关,对抑郁具有直接的缓冲作用,而低领悟社会支持则对心理问题与身体疾病有显著的预测作用<sup>[3]</sup>。目前有关领悟社会支持与心理健康的关系研究,对象大多是高中生、大学生、成年人与老年人等,对于研究生新生而言,其感知到的家庭、老师和同学等社会支持对心理健康的影响效应同样值得探索,基于以往研究结论,本研究假设研究生新生领悟社会支持对心理健康具有显著正向预测作用。

生涯适应力是指个体应对可预测的生涯任务以及环境变化引起的不可预测的生涯任务的准备程度<sup>[4]</sup>。Savickas 和 Porfeli 根据职业建构理论相对

于社会和发展任务的自我调节模式,提出生涯适应力包含生涯关注(career concern)、生涯自主(career control)、生涯好奇(career curiosity)和生涯自信(career confidence)四个维度,并认为生涯关注有助于个体展望未来,为未来可能发生的事情做好准备;生涯控制使个体有责任塑造自己和他们的环境,从而达到未来目标;生涯好奇促使人们探索自我并产生对未来的渴望;生涯自信则让人们建立起信心,从而可以实现他们的生涯选择<sup>[5]</sup>。许多研究表明,生涯适应力作为个体发展中的一项关键能力,可以直接影响个体的心理健康,比如能够发展权利感和提升生活满意度,缓解焦虑、抑郁、降低自杀意念等<sup>[6-7]</sup>。同时,有关领悟社会支持与生涯适应力的关系研究显示,领悟社会支持对生涯适应力有显著的正向预测效应,领悟社会支持可通过提高生涯适应力来间接影响工作满意度<sup>[8]</sup>。根据以往研究结论,可以推测生涯适应力可能在研究生新生领悟社会支持与心理健康之间发挥中介作用,但有待进一步证实。

综上,本研究拟在探讨研究生新生领悟社会支持与心理健康的关系基础上,进一步分析研究生新生领悟社会支持对心理健康的影响机制,即生涯适应力的中介作用,以期为促进研究生新生适应与健

收稿日期:2019-01-10

作者简介:张文龙(1978—),男,山东临沂人,博士研究生,研究方向为生涯教育与学校心理健康教育。

康发展以及心理问题的预防与干预提供依据。

## 一、对象和方法

### (一)研究对象

采取整群抽样法选取某高校硕士研究生新生2 000名作为被试,共得到有效数据1 905份,有效率为95.3%。其中男生550人,占28.9%,女生1 355人,占71.7%;科学型硕士950人,占49.9%,专业型硕士955人,占50.1%。

### (二)研究工具

#### 1. 领悟社会支持量表

采用Zimet等编制、姜乾金修订的“领悟社会支持量表”(PSSS),共12个自评项目,包含家庭支持、朋友支持和其他支持三个维度<sup>[9]</sup>。每个项目采用七级计分,总分越高表示个体越多地感受到社会支持。本研究中,将原量表的“领导、亲戚、同事”改为“老师、亲戚、同学”,Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.91,分半信度系数为0.88。验证性因素分析表明, $\chi^2/df=4.62$ ,拟合优度指数(GFI)=0.94,规范拟合指数(NFI)=0.94,比较拟合指数(CFI)=0.95,近似误差的均方根(RMSEA)=0.078,拟合指标良好,该量表有良好的结构效度。

#### 2. 生涯适应力量表

采用华丹修订的“研究生生涯适应力量表”,共有17个项目,包含生涯自信、生涯控制、生涯关注和生涯好奇四个维度。项目采取五级计分,分数越高表明生涯适应力水平越好,具有较好的信效度<sup>[10]</sup>。本研究中,总量表的内部一致性系数为0.93,四个维度的内部一致性系数分别为0.85、0.80、0.80和0.76。验证性因素分析表明, $\chi^2/df=4.77$ ,GFI=0.93,NFI=0.93,CFI=0.93,RMSEA=0.075,拟合指数良好,该量表有良好的结构效度。

#### 3. 症状自评量表(SCL-90)

采用王征宇修订的“心理健康测量工具症状自

评量表”(SCL-90),该量表共有90道题目,包括躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他十个因子,采取五级评分<sup>[11]</sup>。在本研究中,总量表的内部一致性系数为0.98。

## 二、结果

### (一)研究生新生心理健康现状

参照马喜亭等<sup>[12]</sup>的筛查标准,以SCL-90量表各因子均分 $\geq 2$ 为阳性症状,分析各因子检出人数情况如表1所示。从总体上看,以任一因子得分超过2为心理问题筛查的标准<sup>[12]</sup>,研究生新生心理问题筛查率为25.7%。其中强迫症状、人际关系敏感、抑郁和焦虑等在研究生新生中的筛查阳性率位居前四。

表1 SCL-90各因子检出的情况

因子	人数	比例(%)
躯体化	64	3.4
强迫症状	403	21.2
人际关系敏感	217	11.4
抑郁	147	7.7
焦虑	129	6.8
敌对	103	5.4
恐怖	70	3.7
偏执	113	5.9
精神病性	116	6.1
任一因子	489	25.7

### (二)研究生新生领悟社会支持与生涯适应力、心理健康的相关性

对研究生新生领悟社会支持、生涯适应力与心理健康三个变量维度之间进行Pearson相关分析。由表2可知,领悟社会支持各维度与生涯适应力各维度之间呈显著正相关( $P<0.01$ ),与心理健康呈显著负相关( $P<0.01$ ),生涯适应力各维度与心理健康也呈显著负相关( $P<0.01$ )。

表2 研究生新生领悟社会支持、生涯适应力与心理健康的相关矩阵

项目	项目1	项目2	项目3	项目4	项目5	项目6	项目7	项目8
项目1	1.000							
项目2	0.626*	1.000						
项目3	0.643*	0.752*	1.000					
项目4	0.335*	0.336*	0.349*	1.000				
项目5	0.292*	0.259*	0.295*	0.726*	1.000			
项目6	0.347*	0.342*	0.383*	0.787*	0.725*	1.000		
项目7	0.316*	0.332*	0.356*	0.700*	0.657*	0.729*	1.000	
项目8	-0.182*	-0.222*	-0.212*	-0.272*	-0.237*	-0.275*	-0.228*	1.000

项目1:领悟社会支持:家庭支持;项目2:领悟社会支持:朋友支持;项目3:领悟社会支持:其他支持;项目4:生涯适应力:生涯自信;项目5:生涯适应力:生涯控制;项目6:生涯适应力:生涯关注;项目7:生涯适应力:生涯好奇;项目8:心理健康。\* $P<0.01$ 。

### (三)生涯适应力在研究生新生领悟社会支持对心理健康影响中的中介作用

在相关分析的基础上,运用潜变量结构方程模

型验证生涯适应力在研究生新生领悟社会支持对心理健康影响中的中介效应,构建以领悟社会支持为外源潜变量,以生涯适应力为中介潜变量,以心

理健康为内生潜变量的结构方程模型(图1)。模型拟合指数分别为: $\chi^2/df=3.33$ ,  $GFI=0.98$ ,  $NFI=0.99$ ,  $CFI=0.99$ ,  $RMSEA=0.04$ ,可见模型拟合良好。当仅考察领悟社会支持与心理健康两者之间的关系时,研究生新生领悟社会支持显著负向预测心理健康( $\beta=-0.25$ ,  $P<0.001$ ),当加入生涯适应力后,领悟社会支持对生涯适应力有显著正向影响( $\beta=0.46$ ,  $P<0.001$ ),生涯适应力对心理健康有显著负向影响( $\beta=-0.21$ ,  $P<0.001$ ),而领悟社会支持对心理健康的影响依然显著,但负向影响降低( $\beta=-0.15$ ,  $P<0.001$ ),这表明生涯适应力在研究生新生领悟社会支持与心理健康之间起部分中介作用,中介效应是 $0.46 \times (-0.21) = -0.10$ ,占总效应的40%。

为进一步检验中介效应的显著性,采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法进行中介效应的检验,共重复抽样 2 000 次。结果显示,生涯适应力在领悟社会支持与心理健康间的中介效应置信区间为(-0.13, -0.07),置信区间不包含0,故中介效应显著。

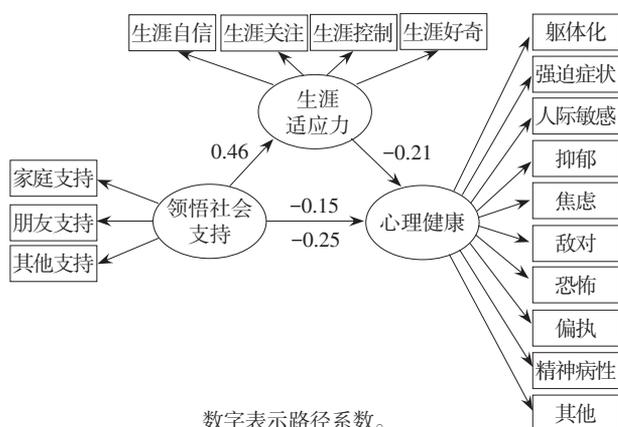


图1 生涯适应力在研究生新生领悟社会支持与心理健康之间的中介模型

### 三、讨论

#### (一) 研究生新生心理健康现状

研究发现,研究生新生心理问题筛查率(25.7%)较高,但明显低于马喜亭等<sup>[12]</sup>2011年采用SCL-90对某高校研究生进行调查所得出的44.16%的检出率。这一方面可能是由于样本不同所造成的差异,本研究是以某师范大学硕士研究新生为样本,而马喜亭等的研究则是以某航空航天大学硕士生和博士生为样本。另一方面也可能反映了研究生心理健康状况的变化特点,支持了姜松梅等<sup>[13]</sup>对研究生心理健康状况进行元分析得出的“研究生心理健康水平有提高趋势”的研究结论。研究还发现,研究生新生强迫、人际关系敏感、抑郁和焦虑等症状较为突出。这与马喜亭等<sup>[12]</sup>的研究结论基本

一致。强迫、人际关系敏感、抑郁和焦虑等问题可能是由研究生较高的学业压力和自我定位引发,也可能与社会支持减弱有关,凸显了研究生新生群体心理问题的特殊性,应成为研究生新生心理健康教育的重点。

#### (二) 研究生新生领悟社会支持对心理健康的影响

研究发现,领悟社会支持对心理健康具有显著的影响效应,领悟社会支持越高,心理健康量表得分越低,心理健康水平越高。这支持了本研究的假设,与以往研究结果相一致<sup>[14]</sup>,说明领悟社会支持对心理健康的正向影响效应在不同群体上均能得到体现。研究生新生在感受到较多的社会支持时,一方面可以给他们带来积极情绪体验,对新的环境更容易产生归属感和控制感,有利于消除或减轻不良情绪;另一方面可以帮助他们发展出更为有效的应对方式,从而更好地应对新的发展任务,提升心理健康水平。

#### (三) 生涯适应力在研究生新生领悟社会支持对心理健康影响中的中介作用

研究发现,生涯适应力在研究生新生领悟社会支持与心理健康之间具有部分中介作用。这表明领悟社会支持除了对心理健康产生直接影响外,还会通过生涯适应力对心理健康产生间接影响。研究生新生正处于新的学习和生活环境,面临新的发展任务,是否具备较强的生涯适应力尤为重要。生涯适应力从其内涵出发可以理解为个体应对环境变化时的一种应对能力,在本研究中,领悟社会支持对生涯适应力具有显著正向影响,这可能是因为在感受到良好社会支持的条件下,研究生新生会产生较强的心理资源,为生涯适应力的发展提供了助力。鉴于此,教育工作者可以通过加强人文关怀以提高研究生新生对可利用社会支持的感知,还可以通过开设职业生涯规划课程、开展职业生涯规划活动以及生涯辅导等途径提升研究生新生的生涯适应力,从而促进他们有效应对新的学业和生活挑战,促进身心健康健康发展。

生涯适应力是研究生新生领悟社会支持影响心理健康的一条重要路径,这一研究结果也契合了Lakey等<sup>[15]</sup>提出的关系调节理论的观点。传统对社会支持影响心理健康的机制解释大多持压力缓冲理论的观点,认为社会支持可以缓解压力造成的消极影响,从而保护个体的心理健康。而关系调节理论则认为领悟社会支持对心理健康的主要影响效应是通过社会交往影响个体的情感、认知和行为产生的<sup>[15]</sup>。在本研究中,领悟社会支持可以通过提升生涯适应力这一路径影响心理健康,这表明社会支持对心理健康的影响是一种积极心理品质增益机

制,而不仅仅是压力缓冲,这一研究结果恰是领悟社会支持影响研究生新生情感、认知和行为的体现,证实了关系调节理论解释的有效性。

#### 参考文献

- [1] 张芝,牛翔宇. 新入校理工类研究生心理健康状况[J]. 中国学校卫生, 2013,34(3):295-299
- [2] Barrera M. Distinctions between social support concepts, measures, and models[J]. American Journal of Community Psychology, 1986,14(4):413-445
- [3] Prati G, Pietrantonio L. The relation of perceived and received social support to mental health among first responders: a meta-analytic review[J]. Journal of Community Psychology, 2010,38(3):403-417
- [4] Savickas ML. Career adaptability: an integrative construct for life-span, life-space theory[J]. Career Development Quarterly, 1997,45(3):247-259
- [5] Savickas ML, Porfeli EJ. Career adapt-abilities scale: construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries [J]. Journal of Vocational Behavior, 2012,80(3):661-673
- [6] Konstam V, Celen-Demirtas S, Tomek S, et al. Career adaptability and subjective well-being in unemployed emerging adults: a promising and cautionary tale [J]. Journal of Career Development, 2015,42(6):463-477
- [7] 陈奕荣,杨广帅. 大学生就业压力、生涯适应力与自杀意念的关系研究[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2017,17(5):399-402
- [8] Ataç LO, Dirik D, Tetik HT. Predicting career adaptability through self-esteem and social support: A research on young adults[J]. International Journal for Educational and Vocational Guidance, 2018,18(1):45-61
- [9] 姜乾金. 领悟社会支持量表(PASS)[J]. 中国心理卫生杂志, 1999(增刊):131-133
- [10] 华丹. 硕士研究生生涯适应力、心理控制源和生活满意度的关系研究[D]. 开封:河南大学, 2012
- [11] 王征宇. 症状自评量表(SCL-90)[J]. 上海精神医学, 1984(2):68-70
- [12] 马喜亭,李卫华. 研究生心理健康状况与生活压力调查研究[J]. 中国特殊教育, 2011(4):91-96
- [13] 姜松梅,王冰洁,黄倩. 近15年来我国研究生心理健康状况的元分析[J]. 河南理工大学学报(社会科学版), 2016,17(4):509-514
- [14] 宋广文,骆风,周方芳. 学优生、学困生社会支持、心理弹性与心理健康的关系研究[J]. 中国特殊教育, 2014(3):48-53
- [15] Lakey B. Relational regulation theory: a new approach to explain the link between perceived social support and mental health[J]. Psychological Review, 2011,118(3):482-495

## The influence mechanism on the mental health in understanding of social support for the freshman of graduate students

Zhang Wenlong, Ye Yiduo

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou 350117, China

**Abstract:** Understanding social support scale, career adaptation scale and self-evaluating inventory were used by 1 905 freshman of graduate students to explore their mental health status and its influence mechanisms. The results showed that the screening rate of the freshman of graduate students' psychological problems was 25.7%, among which obsessive(21.2%), interpersonal sensitivity(11.4%), depression(7.7%) and anxiety(6.8%) were more prominent; there was significant correlation between the two among understanding social support, career adaptability and mental health( $P < 0.01$ ); career adaptability played a mediating role in the relationship between understanding social support and mental health in the freshman of graduate students ( $\beta = -0.21$ ,  $P < 0.001$ ). Understanding social support affects the mental health of the freshman of graduate students by developing their positive psychological qualities. To improve freshman of graduate students' mental health level, educators should enhance their awareness of available social support by strengthening humanistic care, on the other hand, they should enhance their career adaptability by offering career courses, career activities and career counseling.

**Key words:** freshman of graduate students; understanding social support; mental health; career adaptability