

# The Relationships between Gratitude and Optimism: The Role of Perceived Social Support

Zhe Ren, Fengyan Ren, Meng Liu, Di Yang, Jiejing Yu, Shu Zhang, Yanan Liu

Department of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan  
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

Received: Feb. 28<sup>th</sup>, 2016; accepted: Mar. 15<sup>th</sup>, 2016; published: Mar. 22<sup>nd</sup>, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

**Objective:** To explore the mediating role of perceived social support on relationship between gratitude and optimism among college students. **Methods:** Totally 372 college students were surveyed with the Gratitude Questionnaire-6, Perceived social support scale and Optimism-Pessimism scale. **Results:** The gratitude scores positively correlated with the optimism score. Regression analysis indicated that gratitude and perceived social support have positively predictability of optimism. Gratitude still positively predicts optimism ( $\beta$  value decreased from 0.35 to 0.24,  $p < 0.01$ ) on the basis that perceived social support is controlled. **Conclusion:** The result of the research indicates that perceived social support has a partial mediating effect between gratitude and optimism.

## Keywords

Gratitude, Perceived Social Support, Optimism

---

# 感恩和乐观的关系：领悟到的社会支持的作用

任哲, 任凤燕, 刘萌, 杨迪, 余洁静, 张舒, 刘亚楠

郑州大学教育系, 河南 郑州  
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

收稿日期: 2016年2月28日; 录用日期: 2016年3月15日; 发布日期: 2016年3月22日

**文章引用:** 任哲, 任凤燕, 刘萌, 杨迪, 余洁静, 张舒, 刘亚楠(2016). 感恩和乐观的关系: 领悟到的社会支持的作用. *心理学进展*, 6(3), 269-274. <http://dx.doi.org/10.12677/ap.2016.63035>

## 摘要

**目的：**探讨大学生领悟到的社会支持在感恩与乐观之间的中介作用。**方法：**随机选取372名大学生，采用感恩问卷、领悟到的社会支持量表和乐观主义—悲观主义量表进行测量。**结果：**大学生的感恩与乐观显著正相关，感恩和领悟到的社会支持对乐观均有正向预测作用，在控制了领悟到的社会支持对乐观的影响后，感恩对乐观的正向预测作用仍具有统计学意义( $\beta$ 值从0.35下降到0.24,  $p < 0.01$ )**结论：**领悟到的社会支持在感恩与乐观间起部分中介作用。

## 关键词

感恩, 领悟到的社会支持, 乐观

## 1. 引言

乐观是积极心理学研究的核心概念之一。对于乐观心理结构的探究, 经历了从气质性乐观、个人乐观和社会乐观到自我效能乐观的发展(Schweizer & Schneider, 1997)。在国内, 对乐观的实证研究一般是对个人乐观的研究, 即个体对未来好结果的总体期望(Scheier & Carver, 1986)。我国学者任俊等(2005)将乐观作为三个最主要积极人格特质之一, 并且把乐观界定为个体对自己的外显行为和周围所存在的客观事物能产生的一种积极体验。

已有研究证实了社会支持与乐观心理存在显著的相关, 社会支持能给个体带来积极的情绪以及对事物的预期和控制感, 对个人乐观有正向预测作用(Gencon & Zlale, 2004)。国内相关研究也表明, 社会支持与个人乐观、社会乐观和自我效能乐观之间的相关显著, 并且社会支持能够显著预测乐观水平(王燕, 2008)。因此, 我们假设大学生领悟到的社会支持与乐观显著正相关。由于研究者们对社会支持的本质的不同理解, 社会支持被界定为不同的层次。本研究中涉及的领悟到的社会支持是相对于实际社会支持而言的, 指的是个体在社会中感受到被尊重、被理解、被支持的情感体验和满意程度(肖水源, 杨德森, 1987), 包含三个维度: 家庭支持、朋友支持和其他支持, 强调个体对来自各种社会支持来源的理解和领悟。

感恩是个体对他人、社会和自然给予自己的恩惠和方便产生认可, 并意欲回馈的一种认知、情感和行为(陶志琼, 2004)。应对理论认为感恩倾向强的个体在面临风险时会表现出更多的积极应对评价, 采取更多的积极应对策略, 包括更多寻求并采用工具性和情感性的社会支持(Wood, Joseph, & Maltby, 2008)。国内相关研究也表明, 大学生社会支持及其各来源与感恩呈显著正相关, 高感恩的大学生领悟到的社会支持显著高于低感恩的大学生(李艳春, 孙鹏, 2011)。综上所述, 我们可以看到领悟到的社会支持是联结感恩与乐观的重要元素, 因此我们假设领悟到的社会支持中介感恩对乐观的影响。

本研究旨在已有研究的基础之上探讨感恩、领悟到的社会支持、乐观三者之间的关系以及领悟到的社会支持在感恩与乐观之间的中介作用, 我们假设: 一、感恩与乐观呈显著正相关; 二、感恩与领悟到的社会支持对乐观有一定的正向预测作用; 三、领悟到的社会支持中介感恩对乐观的影响。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 对象

选取河南省某大学本科生 412 人, 回收有效问卷 372 份。其中, 男生 128 名, 女生 244 名, 被试年龄在 17 到 23 岁之间, 均值 19.87, 标准差 1.014。

## 2.2. 工具

### 2.2.1. 感恩问卷(The Gratitude Questionnaire-6, GQ-6)

本研究采用感恩问卷(The Gratitude Questionnaire-6, 简称 GQ-6), 由 McCullough 等(2002)人编制。GQ-6 共 6 个题项, 采用 7 点制计分, 1 表示非常不同意, 7 代表非常同意, 其中第 3 题和第 5 题为反向计分题, 对反向计分项目进行反转处理后, 计算所有项目的均分。总得分代表个体感恩的程度, 得分越高表示个体感恩倾向越高。本研究中该量表的  $\alpha$  系数为 0.78。

### 2.2.2. 领悟到的社会支持量表(Perceived social support scale, PSSS)

选用 Zimet (1987)年编制, 姜乾金(2001)修订的中文版领悟到的社会支持量表(汪向东, 王希林, 马弘等, 1999)。该量表测量个体对领悟到的社会支持的自我感受及自我理解程度, 将领悟到的社会支持分为家庭支持、朋友支持、其他支持三个维度, 测量个体感受到来自家人、朋友、其他人的支持程度, 共 12 个题项, 采用 7 点制计分。总得分代表个体感受到的社会支持的总程度, 得分越高表示领悟到的社会支持越多。本研究中总量表的  $\alpha$  系数为 0.90, 三个分量表  $\alpha$  系数分别为 0.83, 0.87, 0.78。

### 2.2.3. 乐观主义量表

选用袁立新等(2013)自编的乐观主义-悲观主义量表, 该量表是在修订后的生活取向测验的基础上, 加入同质的题目形成的具有较高信效度的乐观主义-悲观主义量表, 分为乐观主义和悲观主义两个相对独立的维度, 共 10 个题项。本研究仅使用的乐观主义分量表,  $\alpha$  系数为 0.86。

## 2.3. 施测与数据处理

利用课间时间, 进行团体施测。测试前, 主试通过指导语告知本问卷调查的目的及注意事项, 重点强调本调查不涉及个人隐私, 鼓励如实作答。测验结束后, 统一回收问卷。采用 SPSS22.0 统计软件进行数据录入。用 Pearson 相关分析各变量之间的相关程度; 用逐步回归分析检验领悟到的社会支持在感恩与乐观间的中介作用; 用 Bias-Corrected Bootstrap 程序进行中介效应的置信区间检验。

## 3. 结果

### 3.1. 大学生感恩、领悟到的社会支持与乐观的描述性统计

表 1 呈现了大学生感恩、领悟到的社会支持与乐观的描述统计结果。结果显示, 大学生乐观的平均值为 5.37, 感恩的平均水平为 5.70, 领悟到的社会支持平均值为 4.13, 表明大学生感恩、领悟到的社会支持与乐观居于中等偏上水平。

### 3.2. 感恩、领悟到的社会支持与乐观的相关研究

用 Pearson 相关分析感恩、领悟到的社会支持和乐观之间的相关程度, 结果显示与领悟到的社会支持与感恩和乐观均呈显著正相关, 感恩与乐观呈显著正相关(见表 2)。

### 3.3. 领悟到的社会支持在感恩与乐观间的中介作用分析

#### 3.3.1. 以感恩、领悟到的社会支持为自变量, 乐观为因变量进行线性回归分析

首先将各变量进行中心化, 然后以感恩、领悟到的社会支持的标准分为预测变量, 乐观标准分为结果变量, 采用逐步进入法进行线性回归分析。结果显示, 将感恩、领悟到的社会支持依次输入回归方程, 两个回归方程均显著 [ $F(1,370) = 51.957, p = 0.000, F(2,369) = 37.085, p = 0.000$ ], 感恩可解释乐观 12.0% 的方差, 增加领悟到的社会支持后, 可解释方差的比例增加到 16.3%。进一步对各回归系数检验, 两者的

回归系数均达到显著水平( $\beta = 0.34, t = 7.21, p = 0.000; \beta = 0.35, t = 7.18, p = 0.000$ ), 见表 3。

### 3.3.2. 领悟到的社会支持在感恩和乐观间的中介效应分析

首先将各变量对应的数据进行中心化, 然后以感恩标准分为自变量, 乐观标准分为因变量, 领悟到的社会支持标准分为中介变量, 采用 3 步回归分析法探究感恩与乐观的关系。将各变量对应的数据进行中心化, 采用强迫输入法进行分步回归分析: 第 1 步为感恩对乐观的回归分析, 得到路径系数  $c$ ; 第 2 步为感恩对领悟到的社会支持的回归分析, 得到路径系数  $a$ ; 第 3 步输入领悟到的社会支持, 作领悟到的社会支持与感恩对乐观的回归分析, 得到路径系数  $b$  和  $c'$  (表 3)。

结果: 在第 1 步回归分析中, 感恩正向预测乐观; 在第 2 步回归分析中, 感恩正向预测领悟到的社会支持; 第 3 步将领悟到的社会支持中介变量纳入回归方程, 在控制领悟到的社会支持对乐观的影响后, 感恩仍然正向预测乐观, 回归系数减少( $\beta$  值从 0.349 下降到 0.238), 说明领悟到的社会支持在感恩与乐观之间发挥部分中介作用(表 4)。

采用 Bias-Corrected Bootstrap 程序进行中介效应的显著性检验(陈瑞, 郑毓煌, 刘文静, 2013), 结果显示, 感恩至乐观的直接效应 95% 置信区间为 0.1310 至 0.3404, 感恩至乐观的间接效应 95% 置信区间为 0.0657 至 0.1717, 两区间均不包含 0, 说明上中介效应有统计学意义, 领悟到的社会支持部分中介感恩对乐观的影响。感恩对乐观的直接效应为 0.2357, 间接效应为 0.1110, 中介效应占总效应的 32.02%。

## 4. 讨论

### 4.1. 感恩、领悟到的社会支持与乐观的关系

本研究选取 372 名大学生样本, 探讨了大学生领悟到的社会支持在感恩与乐观间的中介作用。研究发现, 感恩与领悟到的社会支持显著正相关, 这一结果与以往研究一致, 即大学生感恩倾向越强, 越容易感受到家人、朋友或其他人的尊重、理解与支持; 领悟到的社会支持与乐观呈显著正相关, 这与我们的假设一致。大学生在社会中感受到被尊重、被理解、被支持的情感体验和满意程度越高, 其面对困难和问题时的压力越小, 越容易从积极的角度看待面临的困难, 从而形成乐观的心理状态, 提升自身的乐观水平。

回归分析发现: 感恩和领悟到的社会支持对乐观有正向预测作用, 在控制了领悟到的社会支持后, 感恩对乐观的正向预测作用仍有统计学意义, 领悟到的社会支持在感恩与乐观之间起部分中介作用, 即

**Table 1.** Descriptive statistics of gratitude, perceived social support and optimism

**表 1.** 感恩、领悟到的社会支持与乐观

	N	Min	Max	M	SD
感恩	372	1.67	7.00	5.70	0.92
领悟到的社会支持	372	1.25	5.25	4.13	0.71
乐观	372	1.80	7.00	5.37	1.07

**Table 2.** Correlation with gratitude, perceived social support and optimism

**表 2.** 感恩、领悟到的社会支持与乐观的相关研究( $r$ )

变量	感恩	领悟到的社会支持	乐观
感恩	1		
领悟到的社会支持	0.47**	1	
乐观	0.35**	0.35**	1

注:  $N = 372$ , \*\* $p < 0.01$ 。

**Table 3. Multiple regression analysis of gratitude, perceived social support and optimism**  
**表 3. 以乐观为因变量(感恩, 领悟到的社会支持为自变量) 的线性回归分析(n = 372)**

自变量	偏回归系数				标准化偏回归系数
	系数( $\beta$ )	标准误(SE)	t 值	p 值	
感恩	0.35	0.048	7.18	0.000	0.35
领悟到的社会支持	0.34	0.047	7.21	0.000	0.35

**Table 4. The mediating role of perceived social support between gratitude and optimism**  
**表 4. 领悟到的社会支持在感恩和乐观间的中介效应分析**

步骤	因变量	自变量	标准化偏回归系数( $\beta$ )	R <sup>2</sup>	t 值
1(路径c)	乐观	感恩	0.35	0.12	7.18**
2(路径a)	领悟到的社会支持	感恩	0.47	0.22	10.20**
3(路径b)	乐观	领悟到的社会支持	0.24	0.17	4.48**
(路径c')		感恩	0.24		4.43**

注: \*\* $p < 0.01$ 。

感恩对乐观有积极预测作用, 且通过领悟到的社会支持间接影响乐观, 感恩倾向越高的个体其乐观水平越高, 高感恩倾向的学生在更多的感受到家人、朋友或者其他人的尊重、理解、支持后, 会更加积极乐观地应对风险和挫折。

感恩能够通过领悟到的社会支持来影响乐观, 该结果对于提升大学生的乐观水平、提高心理健康水平具有实际指导作用。低感恩倾向的大学生乐观水平较低, 可以通过提高其领悟到的社会支持来进行改善, 他们可以加强与亲人、朋友和其他人的沟通和交流, 更多地去感受和领悟他人的支持, 由此增强积极情绪, 形成健康的心理状态。

## 4.2. 局限

本研究存在着一定的局限性: 首先, 本研究为横断研究, 研究结果有待于纵向研究的证实; 另外, 本研究只在一所大学选取研究对象, 样本选取范围较窄, 样本量不够丰富, 缺乏多样性、全面性, 因此本研究所得出的结论能否推广到整个大学生群体还有待未来进行研究。

## 5. 结论

- 1) 大学生的感恩与乐观显著正相关;
- 2) 大学生的感恩、领悟到的社会支持对乐观有一定的正向预测作用;
- 3) 领悟到的社会支持在感恩和乐观之间起部分中介作用。

## 基金项目

教育部人文社科项目资助, 项目号: 13YJC190015。

## 参考文献 (References)

- 陈瑞, 郑毓煌, 刘文静(2013). 中介效应分析: 原理、程序、Bootstrap 方法及其应用. *营销科学学报*, 9(4), 120-135.
- 李艳春, 孙鹏(2011). 大学生感戴和社会支持来源的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 19(2), 217-218
- 任俊, 叶浩生(2005). 积极人格: 人格心理学研究的新趋向. *华东师范大学学报(人文社会科学版)*, 44(4), 120-126.

- 陶志琼(2004). 关于感恩教育的几个问题的探讨. *教育科学*, 20(4), 9-12.
- 汪向东, 王希林, 马弘等(1999). *心理卫生评定量表手册*. 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 王燕(2008). *大学生乐观与社会支持的关系研究*. 硕士论文, 河南大学, 开封.
- 肖水源, 杨德森(1987). 社会支持对身心健康的影响. *中国心理卫生杂志*, 4, 184-187.
- 袁立新, 林娜, 江晓娜(2013). 乐观主义 - 悲观主义量表的编制及信效度研究. *广东教育学院学报*, 27(1), 55-59.
- Gencon, T., & Zlale, Y. (2004). Direct and Indirect Effects of Social Support on Psychological Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 32, 449-458. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2004.32.5.449>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1986). Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>
- Schweizer, K., & Schneider, R. (1997). Social Optimism as Generalized Expectancy of a Positive Outcome. *Personality and Individual Difference*, 22, 317-325. [http://dx.doi.org/10.1016/s0191-8869\(96\)00219-x](http://dx.doi.org/10.1016/s0191-8869(96)00219-x)
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity above the Domains and Facets of the Five Factor Model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>