

大学生领悟社会支持对生活满意度的影响： 生命意义感和积极心理资本的链式中介作用

尹 巧

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2024年12月10日；录用日期：2025年1月20日；发布日期：2025年1月29日

摘 要

目的：探讨领悟社会支持与生活满意度之间的关系，及生命意义感和积极心理资本在这一关系中的链式中介作用。方法：2021年3月，采用整群抽样法，使用领悟社会支持量表(PSSS)、生命意义感问卷(MLQ)、积极心理资本问卷(PPQ)和生活满意度量表(SWLS)对广东省某高校284名大学生进行调查。结果：① 相关分析结果显示，领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度两两之间均呈显著正相关($r = 0.305 \sim 0.536, p < 0.01$)。② 中介效应分析结果表明，领悟社会支持对生活满意度的直接效应显著，生命意义感在两者之间的中介作用不显著，而积极心理资本在两者之间的中介作用显著，且领悟社会支持通过“生命意义感→积极心理资本”的中介链间接影响生活满意度。结论：生命意义感和积极心理资本在领悟社会支持对生活满意度的影响中起链式中介作用。

关键词

领悟社会支持，生活满意度，生命意义感，积极心理资本

The Impact of Perceived Social Support on Life Satisfaction among College Students: The Chain Mediating Role of Meaning in Life and Positive Psychological Capital

Qiao Yin

Department of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Dec. 10th, 2024; accepted: Jan. 20th, 2025; published: Jan. 29th, 2025

文章引用：尹巧. 大学生领悟社会支持对生活满意度的影响：生命意义感和积极心理资本的链式中介作用[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(1): 576-587. DOI: 10.12677/ass.2025.141072

Abstract

Objective: This study explores the relationship between perceived social support and life satisfaction, and examines the chain mediating role of meaning in life and positive psychological capital between this two factors. **Methods:** In March 2021, a survey was conducted with 284 college students from a university in Guangdong province using cluster sampling. The Perceived Social Support Scale (PSSS), Meaning in Life Questionnaire (MLQ), Positive Psychological Capital Questionnaire (PPQ), and Satisfaction with Life Scale (SWLS) were employed. **Results:** ① The correlation analysis revealed significant positive relationships between perceived social support, meaning in life, positive psychological capital, and life satisfaction ($r = 0.305 \sim 0.536, p < 0.01$). ② The mediation analysis revealed that perceived social support has a significant direct effect on life satisfaction. Meaning in life does not significantly mediate the relationship between perceived social support and life satisfaction, however, positive psychological capital plays a significant mediating role. Moreover, perceived social support indirectly influences life satisfaction through the chain mediation of “meaning in life→positive psychological capital”. **Conclusion:** Meaning in life and positive psychological capital play a chain mediating role between perceived social support and life satisfaction.

Keywords

Perceived Social Support, Life Satisfaction, Meaning in Life, Positive Psychological Capital

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

大学时期是个体知识积累、自我认同与心理发展的关键阶段，因此，提升大学生的生活满意度和心理健康成为学术界广泛关注的议题。个体的生活满意度(Life Satisfaction)作为主观幸福感的重要组成部分，反映其对生活质量的整体评价，是衡量生活质量的综合性心理指标[1]。生活质量的高低及生活满意度显著影响学习、工作、人际交往和社会适应等各方面的能力[1]-[3]。已有研究表明，生活满意度与个体的自我价值感[4]、成就感[5]和社会融入感密切相关，其对心理健康和幸福感的影响不仅体现在当前，还可能通过心理资源储备影响个体的长期发展。提升生活满意度需要综合考虑多种心理资源和社会环境因素，其中领悟社会支持、生命意义感和积极心理资本的作用受到研究者的关注[6]-[12]。

领悟社会支持(Perceived Social Support)是个体对所获得社会支持的主观感知。与实际社会支持不同，它更侧重个体对支持网络可用性和可信度的感受[13] [14]。研究表明，领悟社会支持能够有效缓解压力、增强情绪调节能力和提升积极心理状态[15]。此外，研究发现，不同类型的社会支持(如情感支持、信息支持和工具支持)在提升生活满意度方面具有不同的作用机制，这为进一步探讨社会支持的具体效能提供了理论基础[16] [17]。对于大学生来说，较高的领悟社会支持不仅有助于提升心理健康水平，还能增强对学业和人际关系的适应能力，从而提高生活满意度[6]。

生命意义感(Meaning in Life)是指个体对自身生活目的和意义的感知[18]。它不仅是个体心理健康的重要预测因子，也在生活满意度中起着关键作用[11]。研究发现，具有明确生命意义感的个体往往表现出更高的心理韧性和积极情绪[19]。高领悟社会支持的个体往往具有更高的生命意义感[5]。高水平的领悟

社会支持能够通过增强个体的生命意义感,帮助其形成积极的生活态度,从而增加个体的生活满意度[7][11][20][21]。生命意义感不仅直接影响个体的生活满意度,还能够通过增强自我效能感和情绪调节能力间接提升主观幸福感,反映了其在心理资源整合中的重要地位[22]-[24]。

积极心理资本(Psychological Capital)指个体在面对挑战时展现的心理资源,包括自我效能感、希望、乐观与韧性四个方面[25]-[27]。研究表明,积极心理资本与生活满意度呈显著正相关[28],其作用机制在于帮助个体更好地应对压力,增强心理适应能力。已有实证研究指出,积极心理资本能够调节个体面对逆境时的应激反应,并通过增强心理弹性进一步促进其心理健康与社会适应能力,这凸显了其在提升生活满意度中的重要作用[29]。高生命意义感的个体往往具有更高的积极心理资本[30][31]。因此,领悟社会支持可能通过生命意义感和积极心理资本的作用对生活满意度产生正向影响。

尽管已有研究探讨了领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本与生活满意度之间的关系,但这些研究往往只关注变量间的单一关系,尚缺乏对它们如何通过中介机制共同影响生活满意度的系统性研究。此外,关于大学生群体中领悟社会支持对生活满意度影响的机制性研究仍然较少。

基于前人的理论研究和本研究目的,提出以下研究假设:

H1: 领悟社会支持对生活满意度有显著的正向影响。

H2: 领悟社会支持通过生命意义感对生活满意度产生间接正向影响。

H3: 领悟社会支持通过积极心理资本对生活满意度产生间接正向影响。

H4: 领悟社会支持通过生命意义感和积极心理资本的链式中介作用对生活满意度产生间接正向影响。

本研究通过探讨上述假设,旨在揭示领悟社会支持对生活满意度的影响机制,为提升大学生的心理健康和主观幸福感提供参考。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

以广州中医药学生作为调查对象,于2021年3月,采用整群抽样的方法,使用线下纸质版问卷方式开展调查,共获得问卷317份。剔除无效问卷后,获得有效问卷284份,问卷有效率为89.59%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 自编人口学问卷

人口学变量包括为年龄、性别、是否属于单亲家庭、是否为独生子女、是否担任过学生干部、人际关系状况、家庭经济状况、父母教养方式。

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

采用由Zimet等[14]编制,张帆等[32][33]改编的领悟社会支持量表。量表包含12个条目,采用Likert 7级评分。量表分为三个维度,分别为家庭支持和朋友支持和其他支持。个体的总分越高,表示领悟到的社会支持越多。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.926。

2.2.3. 生命意义感问卷(Meaning in Life Questionnaire, MLQ)

采用Steger等[18]编制,刘思斯和甘怡群[34]改编的生命意义感问卷。问卷包含9个条目,采用Likert 7点计分。问卷分为两个维度,分别为生命拥有和生命追求。个体的总分越高,表示生命意义感越高。本研究中该问卷的Cronbach's α 系数为0.745。

2.2.4. 积极心理资本问卷(Psychological Capital Questionnaire, PPQ)

采用Luthans等[25]编制,张阔等[35]改编的积极心理资本问卷。问卷包含26个条目,采用Likert 7

点计分。问卷分为四个维度：自我效能感、韧性、希望与乐观。个体的总分越高，表示积极心理资本越高。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.815。

2.2.5. 生活满意度量表(Satisfaction with Life Scale, SWLS)

采用由 Diener 等[1]编制，郑雪等[36]-[39]改编的生活满意度量表。量表包含 5 个条目，采用 Likert 7 级评分。个体的总分越高，表示生活满意度越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.856。

2.3. 统计方法

使用 SPSS 22.0 进行数据分析，包括共同方法偏差检验、描述性统计分析、相关分析、差异性检验，链式中介效应模型检验通过 Process 插件完成。

3. 结果报告

3.1. 共同方法偏差检验

对所有量表或问卷条目进行 Harman 单因素检验。结果显示，共有 14 个因子的特征根大于 1，且第一个因子解释的变异量为 23.808%，小于临界值 40%。因此，本研究数据不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 描述性分析和相关性分析

3.2.1. 人口学变量的描述性分析

对人口学变量进行描述性统计，得到不同人口学变量组的人数 n 和占总人数的百分比。被试平均年龄为 18.965 ($SD = 0.727$)，详见表 1。

Table 1. Descriptive analysis of demographic variables

表 1. 人口学变量的描述性分析

变量	分类	人数 n	百分比(%)
性别	男	108	38.028
	女	176	61.972
是否属于单亲家庭	是	17	5.986
	否	267	94.014
是否为独生子女	是	90	31.690
	否	194	68.310
是否担任过学生干部	是	228	80.282
	否	56	19.718
人际关系状况	较差	4	1.408
	一般	209	73.592
	很好	71	25.000
家庭经济状况	较贫困	20	7.042
	一般	255	89.789
	较富裕	9	3.169
父母教养方式	溺爱型	4	1.408
	民主型	223	78.521
	专制型	22	7.746
	放任型	35	12.324

3.2.2. 领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度的描述性分析

采用描述性统计分析得到领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度各维度和总分的均值(M)和标准差(SD)，详见表 2。

Table 2. Descriptive analysis of perceived social support, meaning in life, psychological capital, and life satisfaction
表 2. 领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度的描述性分析

变量	M	SD
家庭支持	21.021	4.183
朋友支持	21.577	3.962
其他支持	19.729	4.203
领悟社会支持	62.327	10.767
生命拥有	20.232	4.333
生命追求	23.254	5.408
生命意义感	43.486	8.024
自我效能感	31.116	5.590
韧性	30.144	5.037
希望	30.387	5.753
乐观	30.085	5.082
积极心理资本	121.732	16.898
生活满意度	21.915	5.595

3.2.3. 领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度的相关性分析

Table 3. Correlation analysis of perceived social support, meaning in life, psychological capital, and life satisfaction
表 3. 领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度的相关性分析

	家庭支持	朋友支持	其他支持	领悟社会支持	生命拥有	生命追求	生命意义感	自我效能感	韧性	希望	乐观	积极心理资本	生活满意度
家庭支持	1												
朋友支持	0.601	1											
其他支持	0.633	0.688	1										
领悟社会支持	0.857	0.870	0.889	1									
生命拥有	0.155	0.155	0.188	0.191	1								
生命追求	0.312	0.288	0.236	0.319	0.349	1							
生命意义感	0.294	0.278	0.261	0.318	0.775	0.863	1						
自我效能感	0.332	0.364	0.362	0.404	0.228	0.339	0.351	1					
韧性	0.230	0.197	0.261	0.264	<0.001	0.191	0.129	0.530	1				
希望	0.315	0.358	0.357	0.393	0.296	0.629	0.584	0.552	0.266	1			
乐观	0.410	0.422	0.440	0.486	0.250	0.412	0.413	0.581	0.372	0.636	1		
积极心理资本	0.409	0.428	0.451	0.492	0.251	0.507	0.478	0.852	0.676	0.793	0.820	1	
生活满意度	0.508	0.420	0.408	0.511	0.095	0.376	0.305	0.461	0.339	0.401	0.484	0.536	1

注：表 3 中除生命拥有与韧性($r < 0.001, p = 0.995$)、生命拥有与生活满意度($r = 0.095, p = 0.109$)以及生命意义感与韧性($r = 0.129, p = 0.030$)的相关系数外，其他相关系数均显著($p < 0.01$)。

采用 Pearson 相关分析分析得到领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度各维度和总分两两之间的相关系数 r ，详见表 3。

3.3. 人口学变量的差异性检验

采用独立样本 T 检验或单因素方差分析的统计分析方法研究不同人口学变量组的领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度各个维度及总分是否具有显著性差异。人口学变量中性别、是否属于单亲家庭、是否为独生子女、是否担任过学生干部采用独立样本 T 检验方法，而年龄、人际关系状况、家庭经济状况、父母教养方式则采用单因素方差分析方法。统计分析得到 t/F 值及显著性 p ，详见表 4。由于不同年龄之间各量表维度和总分均无显著差异($p > 0.05$)且样本间年龄差异小，故不在表 4 显示。

Table 4. Difference tests of perceived social support, meaning in life, psychological capital, and life satisfaction among different demographic groups

表 4. 不同人口学变量组的领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本和生活满意度的差异性检验

变量	性别	是否属于单亲家庭	是否为独生子女	是否担任过学生干部	人际关系状况	家庭经济状况	父母教养方式
家庭支持	-0.300 (0.764)	-2.250 (0.025)	3.647 (<0.001)	-0.207 (0.836)	8.193 (<0.001)	3.832 (0.023)	12.991 (<0.001)
朋友支持	-1.871 (0.062)	-1.126 (0.261)	1.778 (0.076)	0.125 (0.900)	14.651 (<0.001)	2.859 (0.059)	3.913 (0.009)
其他支持	-1.156 (0.249)	-1.155 (0.249)	1.075 (0.283)	0.561 (0.575)	11.803 (<0.001)	4.068 (0.018)	4.797 (0.003)
领悟社会支持	-1.254 (0.211)	-1.738 (0.083)	2.480 (0.014)	0.184 (0.854)	14.769 (<0.001)	4.717 (0.010)	8.769 (<0.001)
生命拥有	-0.397 (0.692)	1.333 (0.184)	0.767 (0.444)	0.310 (0.757)	0.602 (0.548)	0.887 (0.413)	0.338 (0.798)
生命追求	-0.054 (0.957)	0.032 (0.975)	1.900 (0.059)	1.581 (0.115)	1.129 (0.325)	0.381 (0.684)	0.885 (0.449)
生命意义感	-0.251 (0.802)	0.739 (0.460)	1.695 (0.091)	1.232 (0.219)	0.417 (0.659)	0.253 (0.777)	0.197 (0.899)
自我效能感	3.558 (<0.001)	-0.490 (0.624)	3.527 (<0.001)	2.299 (0.022)	23.737 (<0.001)	3.307 (0.038)	2.752 (0.043)
韧性	2.383 (0.018)	-0.023 (0.982)	0.962 (0.337)	-0.145 (0.885)	3.133 (0.045)	0.584 (0.558)	3.799 (0.011)
希望	-0.867 (0.387)	-1.069 (0.286)	1.201 (0.231)	1.972 (0.050)	4.544 (0.011)	3.094 (0.047)	2.392 (0.069)
乐观	-0.243 (0.808)	-0.513 (0.608)	2.311 (0.022)	1.137 (0.256)	12.75 (<0.001)	4.154 (0.017)	3.420 (0.018)
积极心理资本	1.493 (0.137)	-0.687 (0.493)	2.554 (0.011)	1.727 (0.085)	15.234 (<0.001)	3.250 (0.040)	4.112 (0.007)
生活满意度	0.679 (0.497)	-1.414 (0.159)	3.235 (0.001)	1.936 (0.054)	14.286 (<0.001)	5.373 (0.005)	5.820 (0.001)

注：表 4 中括号内为 p 的值，括号左边为 t 或 F 值。

从量表具体维度来看，差异性检验结果显示，不同性别的自我效能感和韧性维度存在显著差异；是否属于单亲家庭的家庭支持维度存在显著差异；是否为独生子女的家庭支持、自我效能感和乐观维度存在显著差异；是否担任过学生干部的自我效能感维度存在显著差异；不同人际关系状况的家庭支持、朋友支持、其他支持、自我效能感、韧性、希望和乐观维度存在显著差异；不同家庭经济状况的家庭支持、其他支持、自我效能感、希望和乐观维度存在显著差异；不同父母教养方式的自我效能感、韧性、希望和乐观维度存在显著差异。上述人口学变量对领悟社会支持或积极心理资本的某个或某些维度具有显著影响，所以后续的链式中介效应模型检验中将所有的人口学变量作为控制变量纳入。

从量表总分来看，差异性检验结果显示，所有人口学变量对生命意义感总分没有显著影响($p > 0.05$)；不同性别、是否为单亲家庭、是否担任过学生干部的领悟社会支持、积极心理资本和生活满意度总分不存在显著差异($p > 0.05$)，而是否为独生子女、不同人际关系状况、不同家庭经济状况和不同父母教养方

式存在显著差异($p < 0.05$)。

具体而言, 独生子女的领悟社会支持(64.633 ± 11.954)、积极心理资本(125.456 ± 17.099)和生活满意度(23.467 ± 5.088)显著高于非独生子女的领悟社会支持(61.258 ± 10.024)、积极心理资本(120.005 ± 16.566)和生活满意度(21.196 ± 5.685)。

人际关系状况很好的个体的领悟社会支持(68.042 ± 8.268)显著高于人际关系状况一般的个体(60.474 ± 10.898)和人际关系状况较差的个体(57.750 ± 8.180)的领悟社会支持; 人际关系状况很好的个体的积极心理资本(130.606 ± 13.852)显著高于人际关系状况一般的个体(118.976 ± 16.715)和人际关系状况较差的个体(108.250 ± 21.329)的积极心理资本; 人际关系状况很好的个体的生活满意度(24.493 ± 4.951)显著高于人际关系状况一般的个体(21.187 ± 5.509)的生活满意度, 而后者显著高于人际关系状况较差的个体(14.250 ± 2.217)的生活满意度。

家庭经济状况较富裕的个体(67.333 ± 10.404)和家庭经济状况一般的个体的领悟社会支持(62.651 ± 10.334)显著高于家庭经济状况较贫困的个体(55.950 ± 14.054)的领悟社会支持; 家庭经济状况较富裕的个体的积极心理资本(135.333 ± 16.371)显著高于家庭经济状况一般的个体(121.463 ± 16.531)和家庭经济状况较贫困的个体(119.050 ± 19.771)的积极心理资本; 家庭经济状况较富裕的个体的生活满意度(25.889 ± 4.045)显著高于家庭经济状况一般的个体(22.012 ± 5.499)的生活满意度, 而后者显著高于家庭经济状况较贫困的个体(18.900 ± 6.164)的生活满意度。

民主型父母教养方式的个体的领悟社会支持(63.951 ± 9.961)显著高于溺爱型父母教养方式的个体(52.250 ± 24.281)、专制型父母教养方式的个体(57.182 ± 9.490)和放任型父母教养方式的个体(56.371 ± 11.251)的领悟社会支持; 民主型父母教养方式的个体的积极心理资本(123.359 ± 16.448)显著高于专制型父母教养方式的个体(111.682 ± 14.885)的积极心理资本; 民主型父母教养方式的个体的生活满意度(22.578 ± 5.285)显著高于专制型父母教养方式的个体(18.182 ± 5.917)和放任型父母教养方式的个体(20.114 ± 6.319)的生活满意度。

3.4. 链式中介效应模型检验

以领悟社会支持为自变量, 生活满意度为因变量, 生命意义感和积极心理资本为中介变量, 所有标准化后的人口学变量为控制变量进行链式中介效应模型分析($Bootstrap = 1000$), 模型图详见图 1。

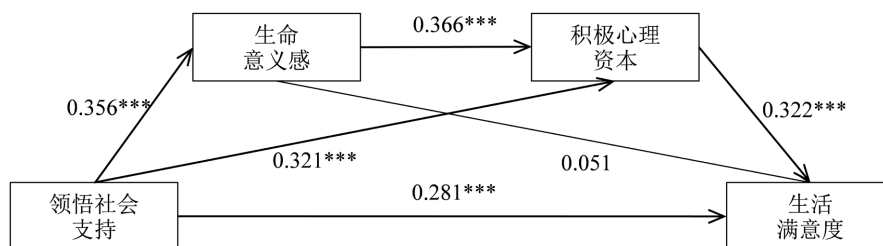


Figure 1. Diagram of the chain mediation effect model

图 1. 链式中介效应模型图

模型拟合指数、模型路径系数的非标准化结果和标准化结果详见表 5。其中, 领悟社会支持对生命意义感具有正向预测作用($\beta = 0.356, p < 0.001$); 领悟社会支持($\beta = 0.321, p < 0.001$)和生命意义感($\beta = 0.366, p < 0.001$)对积极心理资本具有正向预测作用; 领悟社会支持($\beta = 0.281, p < 0.001$)和积极心理资本($\beta = 0.322, p < 0.001$)对生活满意度具有正向预测作用, 研究假设 1 成立。

模型总效应、直接效应、各个间接效应和各对比间接效应的非标准化结果和标准化结果详见表 6。

Table 5. Model fit indices and path coefficients of the chain mediation model
表 5. 链式中介模型拟合指数和路径系数结果

回归方程		整体拟合指数		非标准化结果						标准化结果
结果变量	预测变量	R^2	F	$Est.$	$S.E.$	t	p	$Boot$ 上限	$Boot$ 下限	β
生命意义感	领悟社会支持	0.128	4.449***	0.265	0.046	5.745	<0.001	0.181	0.349	0.356***
积极心理资本	领悟社会支持	0.408	18.806***	0.505	0.085	5.944	<0.001	0.345	0.662	0.321***
	生命意义感			0.771	0.105	7.339	<0.001	0.519	1.042	0.366***
生活满意度	领悟社会支持	0.398	16.328***	0.146	0.030	4.844	<0.001	0.077	0.214	0.281***
	生命意义感			0.036	0.038	0.923	0.357	-0.068	0.138	0.051
	积极心理资本			0.107	0.020	5.270	<0.001	0.060	0.157	0.322***

注：***表示 $p < 0.001$ ，没有标记*表示 $p > 0.05$ 。

Table 6. Effect size results of the chain mediation model
表 6. 链式中介模型效应值结果

效应	路径	非标准化结果					标准化结果			
		$Effect$	百分比	$Boot$ S.E.	$Boot$ 上限	$Boot$ 下限	$Effect$	$Boot$ S.E.	$Boot$ 上限	$Boot$ 下限
总效应	领悟社会支持→生活满意度	0.231		0.029	0.175	0.288				
直接效应		0.146	63.203%	0.030	0.087	0.206				
总间接效应		0.085	36.797%	0.017	0.056	0.122	0.164	0.034	0.104	0.236
间接效应 $ind1$	领悟社会支持→生命意义感→生活满意度	0.009	3.896%	0.015	-0.017	0.038	0.018	0.028	-0.033	0.074
间接效应 $ind2$	领悟社会支持→积极心理资本→生活满意度	0.054	23.377%	0.014	0.028	0.084	0.104	0.028	0.052	0.162
间接效应 $ind3$	领悟社会支持→生命意义感→积极心理资本→生活满意度	0.022	9.524%	0.007	0.010	0.038	0.042	0.014	0.020	0.074
对比间接效应 1	$ind1-ind2$	-0.044		0.025	-0.093	0.003	-0.086	0.048	-0.179	0.006
对比间接效应 2	$ind1-ind3$	-0.012		0.018	-0.048	0.021	-0.024	0.035	-0.095	0.042
对比间接效应 3	$ind2-ind3$	0.032		0.013	0.009	0.058	0.062	0.025	0.018	0.112

生命意义感在领悟社会支持对生活满意度影响中的中介作用不显著，中介效应 $ind1$ 为 0.009，其 95% *Bootstrap* 置信区间为[-0.017, 0.038]，研究假设 2 不成立；积极心理资本在领悟社会支持和生活满意度的影响中起中介作用，中介效应 $ind2$ 为 0.054，其 95% *Bootstrap* 置信区间为[0.028, 0.084]，中介效应 $ind2$ 占总效应的 23.377%，研究假设 3 成立；生命意义感和积极心理资本在领悟社会支持对生活满意度的影响中起链式中介作用，中介效应 $ind3$ 为 0.022，其 95% *Bootstrap* 置信区间为[0.010, 0.038]，中介效应 $ind3$ 占总效应的 9.524%，研究假设 4 成立。

间接效应 $ind1$ 与间接效应 $ind2$ 之间没有显著性差异。间接效应 $ind1$ 与间接效应 $ind3$ 之间没有显著

性差异。间接效应 *ind2* ($effect = 0.054$)显著大于间接效应 *ind3* ($effect = 0.022$), 其中 *ind2-ind3* 的效应值为 0.032。因此, 积极心理资本在领悟社会支持和生活满意度的影响中的中介效应显著大于生命意义感和积极心理资本在领悟社会支持和生活满意度的影响中的链式中介效应。因此, 领悟社会支持更多地通过积极心理资本的作用来影响生活满意度。

4. 讨论

4.1. 不同人口学变量的差异

独立样本 T 检验和单因素方差分析结果显示所有人口学变量对生命意义感总分均无显著影响($p > 0.05$); 不同性别、是否属于单亲家庭和是否担任过学生干部的大学生的领悟社会支持、积极心理资本和生活满意度总分之间没有显著性差异($p > 0.05$), 但是否为独生子女、不同人际关系状况、不同家庭经济状况和不同父母教养方式的大学生的领悟社会支持、积极心理资本和生活满意度总分之间存在显著差异($p < 0.05$)。

从总体趋势来看, 越是独生子女、人际关系状况越好、家庭经济状况越好、父母教养方式越民主, 大学生的领悟社会支持、积极心理资本和生活满意度也越高。因此, 增强人际关系建设以获取更多的社会支持, 改善家庭经济状况以提供更多的物质支持, 推进民主型教养方式以营造和谐的交流氛围, 对于提升大学生的生活满意度都具有重要的促进作用。

本研究中, 人际关系状况较差($n = 4$)、家庭经济状况较富裕($n = 9$)以及溺爱型父母教养方式($n = 4$)的样本量较小。因此, 未来研究可扩大不同类别大学生的样本量, 以更准确地检验这些差异。

4.2. 中介模型检验结果的解释

通过链式中介模型的检验结果可知, 积极心理资本在领悟社会支持与生活满意度之间起到部分中介作用。具体而言, 个体的领悟社会支持通过增强其积极心理资本, 进而提升生活满意度。此外, 生命意义感和积极心理资本在领悟社会支持与生活满意度之间发挥了链式中介作用。即, 个体的领悟社会支持通过增强生命意义感, 进而增强积极心理资本, 进一步提高生活满意度。

然而, 领悟社会支持通过生命意义感影响生活满意度这一中介路径未能成立, 主要是因为生命意义感对生活满意度的影响不显著。尽管相关分析显示生命意义感与生活满意度存在显著的正相关($r = 0.305$, $p < 0.001$), 但在“生命拥有”维度与生活满意度的相关性上未达到显著($r = 0.095$, $p = 0.109$)。生命拥有侧重个体对当前生活状态的主观评价[14], 而生活满意度则涉及对生活各方面的整体感知[1][40], 因此其影响较弱。

生命意义感作为中介变量的作用未达显著可能源于以下几个原因。首先, 测量工具的效度可能存在局限性。本研究采用的生命意义感量表可能未能全面反映个体的真实体验, 测量误差可能削弱了中介效应的显著性。其次, 生命意义感是一个复杂的多维构念, 受多重因素影响, 单一中介路径可能不足以揭示其在领悟社会支持与生活满意度之间的作用。第三, 潜在中介变量的遗漏可能限制了模型的解释力。例如, 自我概念清晰性[41]和自我认同在领悟社会支持与生命意义感之间可能发挥链式中介作用。此外, 个体情绪状态对生命意义感的作用不可忽视, 研究表明积极情绪在认知评价与生命意义感的关系中具有重要的中介效应[42]。未来研究应通过改进测量工具、深入探讨生命意义感的多维特性, 并纳入更多潜在中介变量, 全面揭示其在领悟社会支持与生活满意度关系中的作用机制。

积极心理资本在领悟社会支持与生活满意度之间的中介作用更加显著。因此, 提升大学生的积极心理资本显得尤为重要。通过增强个体的自我效能感、提升心理韧性、增加希望以及培养积极乐观的心态, 可以有效提高个体的生活满意度和幸福感。这不仅能够帮助个体更好地应对生活中的挑战, 还能提升他

们对未来的积极预期,从而增强整体的心理健康和幸福感。

链式中介效应模型显示,直接效应占总效应的 63.203%,而间接效应仅占 36.797%,表明中介变量只能部分解释领悟社会支持对生活满意度的影响。因此,未来研究可以探索更多潜在的中介变量,例如自我效能感、心理韧性和积极情绪等[43],以提供更多提升大学生生活满意度的路径。此外,还可以引入新的调节变量,如个体价值观和性格特质[44],以更加全面地理解领悟社会支持对生活满意度的作用机制。同时,未来研究可采用纵向设计,通过在多个时间点收集数据,追踪大学生领悟社会支持、生命意义感、积极心理资本与生活满意度之间的动态变化,以更精准地验证这些变量之间的因果关系,为相关理论和实践提供更有力的支持。

4.3. 关于提高大学生生活满意度的建议

为了提高大学生的生活满意度,可以从多个方面入手[45][46]:首先,要增强大学生的社会支持感,鼓励他们建立积极的人际关系,参与心理支持活动,特别是通过建立校园心理支持网络,提供有效的情感支持和资源;其次,引导学生探索个人价值与目标,帮助他们找到生命的意义,从而提升自我认同感与成就感。这不仅可以通过思想教育活动实现,还可以通过开设生命意义相关课程帮助学生更好地理解自我与社会的关联;第三,关注积极心理资本的培养,通过心理素质训练增强正向思维,提升自我效能感、韧性与希望,帮助学生在面对挑战时保持积极乐观的心态。此外,定期组织学生参与体育锻炼和心理健康活动,不仅有助于缓解压力,还能通过增强心理韧性进一步提高生活满意度。

从教育政策的角度来看,高校可以通过设立心理健康教育中心,加强对学生心理健康的关注,同时开展与领悟社会支持、生命意义感和积极心理资本相关的课程和活动,帮助学生全面发展心理资源。这种干预不仅能改善个体的心理状态,还能通过增强社会支持感和心理资本提高大学生的生活满意度,从而增强其社会适应能力和幸福感。

参考文献

- [1] Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- [2] Shin, D.C. and Johnson, D.M. (1978) Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/bf00352944>
- [3] 陈世平, 乐国安. 城市居民生活满意度及其影响因素研究[J]. 心理科学, 2001, 24(6): 664-666.
- [4] 田艳辉, 魏婷, 刘斐, 田艳. 情绪调节效能感在留守儿童自我价值感和生活满意度间的中介作用[J]. 校园心理, 2020(4): 288-290.
- [5] 孙丽丽, 许贵芳, 张淑华. 大学生学习倦怠、自尊与生活满意度的关系研究[J]. 现代生物医学进展, 2008, 8(3): 542-544.
- [6] 王建坤, 陈剑, 郝秀娟, 张平. 大学生学习倦怠对生活满意度的影响——领悟社会支持与心理资本的中介作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(6): 526-530.
- [7] 史卢少博, 王冬. 生命意义感在安徽省某医学院校医学生领悟社会支持与生活满意度之间的中介作用[J]. 医学与社会, 2021, 34(1): 94-99.
- [8] 李欣, 刘冯铂. 残疾人领悟社会支持对其生活满意度的影响——自尊的中介作用及沟通的调节作用[J]. 心理与行为研究, 2018, 16(3): 427-432.
- [9] 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, 22(3): 60-64.
- [10] 杨强, 叶宝娟. 感恩对青少年生活满意度的影响: 领悟社会支持的中介作用及压力性生活事件的调节作用[J]. 心理科学, 2014, 37(3): 610-616.
- [11] 刘视湘, 孙燕, 杜晓鹏. 老年人社会支持与生活满意度: 生命意义及身心健康的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(6): 1265-1269+1273.
- [12] 余培林, 符永川, 金婉莎, 赵明明, 王哲帆. 大学生无聊倾向对生活满意度的影响[J]. 中国健康心理学杂志,

- 2021, 29(1): 141-146.
- [13] Cohen, S. and Wills, T.A. (1985) Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
 - [14] Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. and Farley, G.K. (1988) The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, **52**, 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
 - [15] Thoits, P.A. (2011) Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, **52**, 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
 - [16] 罗鑫森, 邓银, 周宏, 赵球霞, 毛惠梨. 大学生手机依赖与负性情绪的关系: 领悟社会支持和生活满意度的链式中介作用[J]. 教育生物学杂志, 2024, 12(5): 353-358+364.
 - [17] 黄正杰, 朱雪晴, 段姗姗. 社会支持对心理困扰大学生生活满意度的影响: 情绪智力的中介作用[J]. 阜阳师范大学学报(自然科学版), 2024, 41(2): 54-61.
 - [18] Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. and Kaler, M. (2006) The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, **53**, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
 - [19] Ryff, C.D. and Singer, B. (1998) The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, **9**, 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
 - [20] 刘亚楠, 张舒, 刘璐怡, 刘慧瀛. 感恩与生命意义: 领悟到的社会支持与归属感的多重中介模型[J]. 中国特殊教育, 2016(4): 79-83+96.
 - [21] 胡明慧, 陈珩, 张晓文. 大学生心理弹性与生命意义感的关系: 领悟社会支持的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(5): 776-779.
 - [22] 韩建涛, 钱俊妮, 张婕妤, 庞维国. 创造力与大学生生命意义感: 积极情绪和创造性自我效能感的作用[J]. 心理发展与教育, 2024, 40(2): 187-195.
 - [23] 孙云莉. 大五人格与生命意义感: 自我效能感与社会支持的中介作用[J]. 开封教育学院学报, 2018, 38(9): 168-170.
 - [24] 陈梅. 大学生生命意义感、学业自我效能感和生活满意度的关系——以广东某高校为例[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022(4): 159-161.
 - [25] Luthans, F. (2002) The Need for and Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, **23**, 695-706. <https://doi.org/10.1002/job.165>
 - [26] Luthans, F., Luthans, K.W. and Luthans, B.C. (2004) Positive Psychological Capital: Beyond Human and Social Capital. *Business Horizons*, **47**, 45-50. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2003.11.007>
 - [27] Luthans, F. and Youssef, C.M. (2004) Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage. *Organizational Dynamics*, **33**, 143-160. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>
 - [28] Avey, J.B., Luthans, F. and Youssef, C.M. (2011) The Additive Value of Positive Psychological Capital in Predicting Work Attitudes and Behaviors. *Journal of Management*, **37**, 539-556.
 - [29] 梁永锋, 刘少锋, 何昭红. 大学生积极心理资本与生活满意度的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(3): 410-413.
 - [30] 周芳洁, 范宁, 王运彩. 大学生大五人格、心理资本与生命意义感的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(12): 1866-1871.
 - [31] 张晓州, 罗杰, 彭婷. 大学生积极心理资本对生命意义感的影响——情绪智力的中介作用[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2019, 20(6): 16-21+46.
 - [32] 张帆, 朱树贞, 邓平基. 领悟社会支持量表在国内住院病人社会支持研究中的应用评价[J]. 护理研究, 2018, 32(13): 2048-2052.
 - [33] 陈维, 黄程琰, 毛天欣, 罗杰, 张进辅. 多维测评工具聚敛和区分效度的 SEM 分析——以领悟社会支持量表为例[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2016, 41(2): 136-140.
 - [34] 刘思斯, 甘怡群. 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度[J]. 中国心理卫生杂志, 2010, 24(6): 478-482.
 - [35] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2010, 8(1): 58-64.
 - [36] 张兴贵, 何立国, 郑雪. 青少年学生生活满意度的结构和量表编制[J]. 心理科学, 2004, 27(5): 1257-1260.
 - [37] 熊承清, 许远理. 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(8): 948-949.

-
- [38] 邱林, 郑雪. 主观幸福感的结构及其与人格特质的关系[J]. 应用心理学, 2005, 11(4): 330-335.
- [39] 郑雪, 严标宾, 邱林. 广州大学生主观幸福感研究[J]. 心理学探新, 2001, 21(4): 46-50.
- [40] Pavot, W. and Diener, E. (2008) The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- [41] 梁浩. 中学生自我概念清晰性、领悟社会支持与学习投入的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2020.
- [42] 朱蓉蓉, 甘怡群, 李艳, 张贤. 大学新生积极情绪在认知重评与生命意义感关系中的中介作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31(6): 490-494.
- [43] 姚本先, 石升起, 方双虎. 生活满意度研究现状与展望[J]. 学术界, 2011(8): 218-227+289.
- [44] 张兴贵, 郑雪. 青少年学生大五人格与主观幸福感的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2005, 21(2): 98-103.
- [45] Lucas, R.E., Diener, E. and Suh, E. (1996) Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- [46] Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. and Smith, H.L. (1999) Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>