

# 大学生社会支持、自我效能与心理健康的关系

马伟娜, 林飞

(杭州师范学院教育科学学院心理健康研究所, 浙江 杭州 310036)

**【摘要】** 目的:探讨大学生社会支持、自我效能的一般特点及其与心理健康之间的关系。方法:以 880 名在校大学生作为研究对象,采用具有较好信、效度的社会支持评定量表(SSRS)、一般自我效能量表(GSES)、大学生人格问卷(UPI)共 3 份测量表对大学生进行测试。结果:多因素多元非饱和模型的方差分析表明不同性别、年级、学科性质的大学生在社会支持上存在显著差异,进一步的多重检验表明女生显著高于男生,医科生显著高于文、理工科生,二三年级学生显著高于一年级学生;不同性别大学生在自我效能上存在显著差异,男生的自我效能显著高于女生;社会支持总分及各因子分、自我效能总分与大学生心理健康总分呈不同程度的负相关( $r$  在 -0.067 与 -0.308 之间);自我效能与社会支持中的主观支持对大学生心理健康均有一定的预测作用,其中自我效能比主观支持对心理健康的影响更大( $\beta = -0.278, \beta = -0.186$ )。结论:社会支持、自我效能与大学生心理健康有关,从而为大学生心理健康教育实践提供了启示。

**【关键词】** 大学生; 社会支持; 自我效能; 心理健康

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2006)06-0641-03

## Relationship Between Social Support, Self-Efficacy and Mental Health in College Students

MA Wei-na, LIN Fei

Education Science School, Hangzhou Teachers College, Hangzhou 310036, China

**【Abstract】** Objective: To explore the relationship between social support, self-efficacy and mental health in college students. Methods: SSRS, GSES and CPI were used to assess social support, self-efficacy and mental health for 880 undergraduate students. Results: There were significant differences of social support of college students in gender, grade and speciality. And females were higher than males in social support. The sophomore and junior students had higher scores than the freshmen in social support. Medical college students had higher scores than those in the other colleges in social support. There was significant gender difference in self-efficacy of college students. And males were higher than females in self-efficacy. Social support and self-efficacy were significantly correlated to mental health. Self-efficacy had more effect than social support on mental health. Conclusion: Social support and self-efficacy were widely and significantly correlated to mental health of college students.

**【Key words】** Social support; Self-efficacy; Mental health; College students

近年来国内对大学生心理健康状况进行了大量的调查和研究,结果表明,大学生是心理疾病和心身健康问题的高危人群,心理问题的检出率一般在 10%-30%;精神疾病是大学生因病休学、退学、死亡的主要原因;精神疾病发生率呈上升趋势。但是,就目前大学生心理健康研究工作而言,多以大学生心理健康状况测评和大学生心理健康教育、心理咨询工作研究为主,而对大学生心理健康的作用机制研究较少。国内外已有研究表明社会支持和自我效能是心理健康作用机制中的两个重要因素,它们在心理应激过程中都起着中介作用<sup>[1-6]</sup>。但是有关社会支持、自我效能和心理健康之间关系的研究却很少,社会支持和自我效能作为心理应激过程的中介因素,在对个体心理健康的影响方面,到底是社会支持影响大还是自我效能影响大呢?基于以上几点,本研究试图以大学生作为研究对象,以心理应激理论为理

论基础,揭示社会支持、自我效能两个心理中介因素与大学生心理健康的关系,从而为有效开展大学生心理卫生工作和更好地增进大学生心理健康水平提供依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

在浙江省高校选取一所全国重点大学 and 一所普通高校的 900 名大学生为被试,最后有效被试为 880 名,其中普通高校大学生 540 名、重点高校大学生 340 名。其中医科生 336 名,文科生 215 名,理工科生 329 名;男生 423 名,女生 457 名;一年级生 307 名,二年级生 294 名,三年级生 279 名。

### 1.2 研究工具

1.2.1 社会支持评定量表(Social Support Rating Scale)<sup>[7]</sup> 由肖水源编制,共 10 个条目,包括主观支

持、客观支持、对支持的利用度三个因子,三个因子分之和得到社会支持总分。根据大学生的实际情况,将表中的“同事”改为“同学”、“配偶”改为“恋人”,去掉“儿女”这一项。用改动过的量表在大学生中重测,重测信度为 0.92,各条目的一致性在 0.89-0.94 之间。

1.2.2 一般自我效能量表 (General Self-Efficacy Scale, GSES)<sup>[8]</sup> 由 Schwarzer 等人编制,有多种文字的版本。本研究采用 Zhang&Schwarzer 完成的中译本,共有 10 个问题,总分越高说明自我效能越强。国内王才康等<sup>[9]</sup>对中文版的 GSES 信度和效度进行

研究,发现其内部一致性系数为 0.87,间隔 10 天左右重测信度为 0.83,折半信度为 0.90。

1.2.3 大学生人格问卷 (UPI)<sup>[10]</sup> 1991 年从日本引进,经由中国心理卫生协会大学生心理咨询委员会修订,有较高的信、效度。UPI 总分越高表示心理健康水平越低。

## 2 结 果

### 2.1 测量结果

不同性别、年级、学科大学生在自我效能感、社会支持测量中的均分列于表 1。

表 1 自我效能、社会支持总分及各因子分的得分情况

	性别		年级			学科		
	男	女	一年级	二年级	三年级	医科	文科	理工科
支持总分	37.20 ± 6.38	38.55 ± 5.32	39.00 ± 5.91	37.07 ± 5.60	36.64 ± 5.53	38.74 ± 5.73	37.19 ± 5.72	35.34 ± 5.52
主观支持	19.87 ± 4.04	20.23 ± 3.53	20.66 ± 3.64	19.53 ± 3.86	19.32 ± 3.75	20.46 ± 3.69	19.70 ± 3.69	18.61 ± 3.98
客观支持	9.63 ± 2.36	10.04 ± 1.98	10.01 ± 2.26	9.66 ± 2.12	9.59 ± 2.02	10.02 ± 2.19	9.68 ± 2.16	9.39 ± 2.08
支持利用	7.63 ± 1.89	8.18 ± 1.77	8.19 ± 1.94	7.73 ± 1.69	7.70 ± 1.75	8.22 ± 1.85	7.67 ± 1.75	7.19 ± 1.64
自我效能	26.72 ± 5.08	25.95 ± 4.04	26.18 ± 4.33	26.56 ± 4.51	26.29 ± 4.52	26.10 ± 4.24	26.56 ± 4.72	26.64 ± 5.22

### 2.2 性别、年级、学科性质对社会支持影响

采用三因素三元饱和模型对大学生社会支持在性别、年级、学科及三者之间的交互作用作多元方差分析,发现在性别、年级、学科三者之间没有交互作用存在。在三者没有交互作用情况下,要改用双因素二元饱和模型分别对大学生社会支持在性别与年级、性别与学科、年级与学科之间作多元方差分析,发现在性别与年级、性别与学科之间、年级与学科之间均没有交互作用存在。在两两双因素二元饱和模型没有交互作用的情况下,再改用三因素三元非饱和模型进行方差分析,见表 2。

从表 2 的结果分析,不同性别、年级、学科大学生在社会支持上均存在显著差异。进一步的多重比较检验表明二、三年级大学生社会支持程度要显著高于一年级大学生,二、三年级大学生之间无显著差异;医科生显著高于文、理工科生,而文科生要显著高于理工科生;女生显著高于男生。

表 2 性别、年级与学科在社会支持上的方差分析结果

变量	均方	df	F	P
学科	348.46	2	11.07	0.000***
年级	266.88	2	8.48	0.000***
性别	211.08	1	6.71	0.010*

### 2.3 性别、年级、学科对大学生自我效能的影响

采用三因素三元饱和模型对大学生自我效能感在性别、年级、学科及三者之间的交互作用作多元方差

分析,发现在性别、年级、学科三者之间没有交互作用存在。在三者没有交互作用情况下,要改用双因素二元饱和模型分别对大学生自我效能感在性别与年级、性别与学科、年级与学科之间作多元方差分析,发现在性别与年级、性别与学科之间、年级与学科之间均没有交互作用存在。在两两双因素二元饱和模型都没有交互作用的情况下,再改用三因素三元非饱和模型进行方差分析,见表 3。

从表 3 的结果分析,不同学科、年级大学生自我效能感无显著差异,不同性别大学生自我效能感有显著差异,进一步独立样本 t 检验表明男大学生的得分显著高于女大学生。

表 3 性别、年级与学科在自我效能感上的方差分析结果

变量	均方	df	F	P
学科	41.79	2	2.03	0.132
年级	9.46	2	0.46	0.632
性别	113.29	1	5.51	0.019*

表 4 社会支持总分及因子分、自我效能总分、心理健康总分的两两相关(r)

	S 总	E 总	U 总	OBJ	SUB	USE
S 总	—					
E 总	0.178**	—				
U 总	-0.206**	-0.308**	—			
OBJ	0.693**	0.130*	-0.108	—		
SUB	0.863**	0.161**	-0.231**	0.388**	—	
USE	0.592**	0.084	-0.067	0.152*	0.316**	—

### 2.4 社会支持、自我效能、心理健康多元相关分析

运用 Pearson 相关法对社会支持总分(S总)、主观支持分(SUB)、客观支持分(OBJ)、对支持的利用度分(USE)、自我效能总分(E总)、心理健康总分(U总)作多元相关分析,见表4。

## 2.5 社会支持、自我效能对心理健康的回归分析

以心理健康总分(U总)为因变量Y,社会支持总分(S总)、主观支持分(SUB)、客观支持分(OBJ)、对支持的利用度分(USE)、自我效能总分(E总)为自变量X,进行多元逐步回归分析,见表5。

表5 社会支持总分、各因子分、自我效能  
对心理健康多元回归分析

Y	R <sup>2</sup> 值	F值	进入回归方程的变量	$\beta$ 值	t值	P值
U总	0.129	19.54	E总	-0.278	-4.278	0.000
			SUB	-0.186	-3.208	0.002

## 3 讨 论

本研究分别考察了性别、年级、学科对大学生社会支持、自我效能的影响,结果表明性别、年级、学科对大学生社会支持、自我效能的作用均是独立的,不存在交互作用,其中性别、年级、学科均在大学生社会支持上均存在主效应,并且随着年级的升高,社会支持程度越来越大,这可能与随着年级的升高,交往的朋友越来越多,故来自朋友的社会支持也越来越多有关;医科生社会支持程度要显著高于文科生、理工科生,而文科生社会支持程度要显著高于理工科生,这从一定程度上反映出学科性质对大学生的社会支持程度有影响,但其中原因有待于进一步研究证实;女大学生的社会支持程度要显著高于男生,这与丁锦红等<sup>[11]</sup>的研究结果相一致。性别在大学生自我效能上存在主效应,男大学生的得分显著高于女大学生,这与王才康等<sup>[12]</sup>的研究结果相一致。

多元相关分析显示,社会支持、自我效能、心理健康两两之间均呈显著相关,从一定程度上说明大学生如果得到的社会支持越多,自我效能越高,其心理健康水平就越高,反之,如果得到的社会支持越少,自我效能越低,其心理健康水平就越低;多元逐步回归分析进一步揭示社会支持中主观支持和自我效能对心理健康均有一定的预测作用,这说明社会支持和自我效能对心理健康并不是单独起作用,而是共同起作用的,进一步的分析表明自我效能对心理健康的影响比社会支持对心理健康的影响大一些。自我效能对心理健康的重要性证明了 Bandura 的观点,即并不是压力情境本身,而是感觉不能控制

它们的无能感产生了有害的生理影响,从而对心理健康产生了损害,高自我效能的人之所以心理健康水平较高,这与他们在遇到压力情境是能进行较好的控制密切相关<sup>[12]</sup>。在社会支持中,主观感知到的支持比客观能得到的支持以及对支持的利用度更影响大学生心理健康水平,这从某种程度上验证了 Thoits 的观点即认为感受到的支持比客观支持更有意义,社会支持的效果与被感知到支持的程度相一致<sup>[13]</sup>。但这并不等于说客观支持没有意义,实际上,虽然主观体验到的社会支持存在较大的个体差异,但它总是有一定的客观基础的。

## 参 考 文 献

- 1 Jex SM, Bliese PD. Efficacy beliefs as a moderator of the effects of work-related stressors: A multilevel study. *Journal of Applied psychology*, 1999, 84(3):349-361
- 2 Jex SM, Bliese PD. The Impact of Self-Efficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism. *Journal of Applied Psychology*, 2001, 86(3):401-409
- 3 Benight CC, Harper ML. Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 2002, 15(3):177-186
- 4 马伟娜,徐琴美.大学生心理应激模型的初步构建. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(8):521-524
- 5 宫宇轩.社会支持与健康的关系研究概述. *心理学动态*, 1994, 2: 34-39
- 6 马伟娜,徐华.中学生生活事件、自我效能与焦虑抑郁情绪的关系. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(3):203-305
- 7 肖水源.社会支持评定量表. *心理卫生评定量表手册*. *中国心理卫生杂志*, 1999. 127-131
- 8 Zhang JX, Schwarzer R. Measuring optimistic self-beliefs: A Chinese adaptation of the General self-efficacy scale. *Psychologia*, 1995, 38(3):174-181
- 9 王才康,胡中锋,刘勇.一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 2001, 7(1):37-40
- 10 樊富珉.大学生人格问卷UPI. *中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会93年学会论文*, 1993
- 11 丁锦红,王净.在校大学生社会支持状况研究. *首都师范大学学报(社会科学版)*, 2000, 1: 114-116
- 12 王才康,刘勇.一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8(4):229-230
- 13 Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 133-134
- 14 Thoits PA. Dimensions of life events that influence psychological distress: An evaluation and synthesis of the literature. In: Kaplan H.ett: *Psychological Stress*, 1st ed. New York, Academic Press, 1983. 33-103

(收稿日期:2006-04-26)