



The Relationship Between Perceived Social Support and College Adaptation: The Mediating Role of Sense of Meaning in Life

Jie Feng^{1,*}, Qian Xiao^{2,3}, Xiaoqing Mao⁴

¹Ideological and Political Department, Beijing Electronic Science and Technology Institute, Beijing, China

²Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin, China

³College of Education Science, Henan Institute of Science and Technology, Xinxiang, China

⁴Mental Health Guidance Center of College Students, Xinxiang University, Xinxiang, China

Email address:

myonly88@126.com (Jie Feng), 1197953535@qq.com (Qian Xiao), 393360098@qq.com (Xiaoqing Mao)

*Corresponding author

To cite this article:

Jie Feng, Qian Xiao, Xiaoqing Mao. (2024). The Relationship Between Perceived Social Support and College Adaptation: The Mediating Role of Sense of Meaning in Life. *Science Research*, 12(2), 25-29. <https://doi.org/10.11648/j.si.20241202.13>

Received: 17 February 2024; Accepted: 11 March 2024; Published: 25 March 2024

Abstract: Adaptation is an important research topic in developmental psychology. College adaptation is an important challenge faced by college students, and the quality of college adaptation is closely related to students' physical and mental health and development. Social support is an important factor affecting college students' school adaptation. This study mainly explores the role of meaning in life between college students' perceived social support and school adaptation. The study used the College Student Adaptability Inventory, the Perceived Social Support Scale and the Meaning in Life Questionnaire to conduct an online questionnaire survey of 2192 college students. SPSS27.0 software was used for correlation analysis and regression analysis, and the mediating effect of sense of life meaning was tested by Process macro program. The results showed that: (1) there were two significant positive correlations between college students' perceived social support, sense of life meaning and school adaptation; (2) sense of life meaning played a partial mediating role between college students' perceived social support and school adaptation. In a word, college students' perceived social support can not only directly affect their school adaptation level, but also indirectly affect their school adaptation level by affecting their sense of life meaning. Therefore, university student workers need to pay attention to the social support situation of students and strengthen their life education.

Keywords: College Adaptation, Perceived Social Support, Meaning of Life, Mediating Effect

大学生领悟社会支持对学校适应的影响：生命意义感的中介作用

冯杰^{1*}, 肖倩^{2,3}, 毛晓清⁴

¹北京电子科技学院思政部, 北京, 中国

²天津师范大学心理学部, 天津, 中国

³河南科技学院教育科学学院, 新乡, 中国

⁴新乡学院大学生心理健康指导中心, 新乡, 中国

邮箱

myonly88@126.com (冯杰), 1197953535@qq.com (肖倩), 393360098@qq.com (毛晓清)

摘要：适应是发展心理学的重要研究主题，大学适应是大学生所面临的一个重要挑战，大学适应的好坏与学生的身心健康和发展密切相关。社会支持是大学生学校适应的一个重要影响因素，本研究主要探讨生命意义感在大学生领悟社会支持与学校适应之间所起的作用。研究使用大学生适应性量表、领悟社会支持量表和生命意义感量表，在线上对2192名大学生进行问卷调查。运用SPSS27.0软件进行相关分析和回归分析，并采用Process宏程序检验生命意义感的中介效应。研究结果发现：（1）大学生的领悟社会支持、生命意义感和学校适应三者之间存在两两显著正相关；（2）生命意义感在大学生领悟社会支持与学校适应之间起部分中介作用。该结果说明，大学生领悟社会支持既能直接影响学生的学校适应水平，也可以通过影响生命意义感来间接地影响学生学校适应水平。该研究结果启示高校学生工作者需重视学生的社会支持情况，并加强学生的生命教育。

关键词：大学生学校适应，领悟社会支持，生命意义感，中介效应

1. 引言

个体的发展是通过同化和顺应不断地适应自我和客观环境的过程。当个体面临环境变化时，较高的适应性水平可促使个体融入新环境。进入大学，是个体在青年期面临的一次重要转折，大学阶段是个体完善自我、走向社会的关键时期，大学生只有通过积极调整自我，迅速适应外在环境，才能增强其在不同环境中的应对能力，顺利完成学业任务，为个体的身心健康、职业发展及走入社会打下坚实的基础。然而，在此时期，大学生的自我意识尚未成熟，易发生情绪波动，在学习适应及人际适应等方面水平较低，易发生适应不良。

关于学校适应的概念，目前我国使用最广泛的定义为大学生通过积极地调整身心，在与学校环境相互作用的过程中，顺利完成学业，实现学校的教育目的。有调查发现，在学习、校园、人际、情绪等不同方面，都会有40%~50%的学生存在适应问题，其中有约3%~6%的学生存在较严重的适应问题[1]。影响大学生学校适应的因素主要包括人格、应对方式、依恋、应激事件等，其中，社会支持是学校适应的一个极为重要的影响因素[2-4]。

社会支持是指来自家庭成员、亲友同事等的精神上和物质上的支持和帮助，社会支持具有减轻心理应激反应、缓解精神紧张状态、提高社会适应能力等影响。研究显示，社会支持与学校适应具有显著的正相关[5]；学生感受到的社会支持水平低，学校适应水平就低，感受到的社会支持水平高，学校适应水平就高[3, 6]。

生命意义感是个体认为生活有目标、生命有价值、有方向及可理解的，是一种主观体验[7-9]。研究发现，生命意义感与个体身心健康有着密切的关系，具有较高生命意义感的个体，通常会更健康、幸福感和生活满意度更高、人际关系更和谐[10-12]；生命意义感缺失的个体，不仅会缺乏生活的目标、缺少对自身存在价值和意义感的感知[13, 14]，而且会使个体产生空虚感，严重时甚至会诱发各种心理与行为问题[15, 16]，甚至产生自残或自杀等极端行为[17]。

自我决定理论认为，社会关系所带来的归属感的满足可以给个体带来意义感[18]。大量理论和实证研究发现，人际关系是生命意义的重要源泉[19-21]。高生命意义感的个体物质滥用行为较少，低生命意义感容易引发大学生的手机依赖[22]。此外，领悟社会支持与生命意义感呈显著正相关[23]。良好的社会支持能够促进个体生命意义感的

发展，家庭支持能够直接预测生命意义感，社会支持能很好地维持和增强生命意义感。

综上所述，已有研究表明社会支持与大学生学校适应存在显著正相关，社会支持对生命意义感也具有一定的预测作用，而生命意义感与个体的身心健康密不可分。因此，本研究假设，大学生社会支持、生命意义感和学校适应三者之间存在正相关关系；并且，生命意义感在大学生领悟社会支持和学校适应之间起中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

通过问卷星向北京和河南共3所大学的学生投放问卷，回收问卷2192份，删除无效数据后，剩余有效问卷共2093份，有效率为95.48%。其中男生577人，女生1516人；汉族学生2049人，少数民族学生44人；大一学生1001人，大二学生403人，大三学生384人，大四学生305人；独生子女243人，非独生子女1850人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 大学生适应性量表 (College Student Adaptability Inventory, CSAI)

本研究采用卢谢峰编制的大学生适应性量表[24]，共66个项目，其中学习适应性8项；人际适应性11项；角色适应性9项；职业选择适应性9项；生活自理适应性6项；环境的总体认同7项；身心症状表现10项。另有6个重复项目构成“效度量表”。问卷采用里克特5点计分，“1”表示很不符合，“2”表示不太符合，“3”表示不能确定，“4”表示有点符合，“5”表示非常符合。本研究中，该量表的Cronbach's α 系数为0.966。

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

本研究使用由Zimet编制的领悟社会支持量表 (PSSS) 来测量大学生的领悟社会支持水平。国内学者张灵等人在姜乾金的基础上修订的《领悟社会支持量表》，将量表中的“领导、同事”分别对应为“老师、同学”[25]。该量表分为家庭支持、朋友支持和其他支持三个维度，共12个题目。量表采用里克特7点计分，得分越高者表示个体感受到的社会支持程度越高。本研究中，该量表的Cronbach's α 系数为0.953。

2.2.3. 生命意义感量表中文修订版 (the Meaning in Life Questionnaire, MLQ-C)

共10个条目，分为拥有意义 (the presence of meaning, MLQ-P) 和寻求意义 (the search for meaning, MLQ-S) 2个分量表，每个分量表5个题项，采用里克特7点计分，从1“完全不符合”到7“完全符合”。该量表由Steger等人编制，王鑫强等人修订，在大学生群体中具有良好信效度[26]。本研究中，该量表的Cronbach’s α系数为0.849。

2.3. 统计学方法

本研究以量表总分作为描述单位，使用SPSS软件和SPSS-Process程序进行描述性统计、相关分析、回归分析

处理，采用偏差校正的Bootstrap法（抽取5000个Bootstrap样本）以及Hayes编制的SPSS宏中的模型4 [27]，检验生命意义感的中介作用，检验标准为 $P<0.01$ 。

3. 研究结果

3.1. 大学生领悟社会支持、生命意义感与学校适应的描述统计与相关分析

表1结果显示，大学生的领悟社会支持与生命意义感存在显著正相关 ($r=0.467, P<0.01$)，领悟社会支持与学校适应存在显著正相关 ($r=0.569, P<0.01$)，生命意义感与学校适应也存在显著正相关 ($r=0.550, P<0.01$)。

表1 大学生领悟社会支持、生命意义感与学校适应的描述统计与相关分析。

变量	M	SD	领悟社会支持	生命意义感	学校适应
领悟社会支持	63.65	12.65	1		
生命意义感	51.19	8.70	.467**	1	
学校适应	217.25	29.71	.569**	.550**	1

注：** $P<0.01$

3.2. 生命意义感在大学生领悟社会支持与学校适应间的中介效应

本研究假设，大学生领悟社会支持通过生命意义感去影响学校适应，生命意义感为中介变量。根据对大学生的领悟社会支持、生命意义感、学校适应的相关分析可知，这三个变量间存在两两显著相关。为进一步探究生命意义感与领悟社会支持、学校适应的关系，采用逐步回归法中

介效应检验。检验生命意义感、领悟社会支持、学校适应的中介效应是否存在，通过回归分析变量间的关系。表2的结果表明，领悟社会支持对学校适应 ($\beta=1.337, P<0.001$) 和生命意义感 ($\beta=0.321, P<0.001$) 均有显著直接预测作用。将生命意义感变量纳入回归分析中发现，领悟社会支持同样可以对学校适应进行显著预测 ($\beta=0.937, P<0.001$)，生命意义感对学校适应的预测作用也显著 ($\beta=1.243, P<0.001$)。

表2 大学生领悟社会支持、生命意义感与学校适应的回归分析。

回归方程		整体拟合指数		回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R ²	F	β	t
学校适应	领悟社会支持	0.324	1001.541	1.337	31.647***
生命意义感	领悟社会支持	0.218	582.757	0.321	24.140***
学校适应	领悟社会支持	0.427	780.349	0.937	21.326***
	生命意义感			1.243	19.452***

注：*** $P<0.001$

运用偏差矫正非参数百分位Bootstrap法进行中介效应验证，具体使用Hayes编制的Process宏程序中的模型4 [27]（样本5000，置信区间95%）进行分析（见表3）。结果显示，该中介模型的总效应的Bootstrap95%置信区间CI为[1.254—1.419]，领悟社会支持对学校适应的直接效应的Bootstrap95%置信区间CI为[0.851—1.024]，中介变量生命意义感加入模型的间接效应Bootstrap95%置信区间CI为

[0.336—0.465]，均不包含0，说明中介效应显著，其直接效应占总效应百分比为70.08%，中介效应占总效应百分比为29.92%，生命意义感在大学生领悟社会支持和学校适应之间起部分中介作用。该结果说明大学生的领悟社会支持既可以单独预测学校适应，也可以通过生命意义感间接预测学校适应，中介效应模型如图1。

表3 中介效应分析。

效应	效应值	Boot SE	Bootstrap 95%CI		效应占比 (%)
			下限	上限	
总效应	1.337	0.042	1.254	1.419	
直接效应	0.937	0.044	0.851	1.024	70.08
间接效应	0.400	0.033	0.336	0.465	29.92

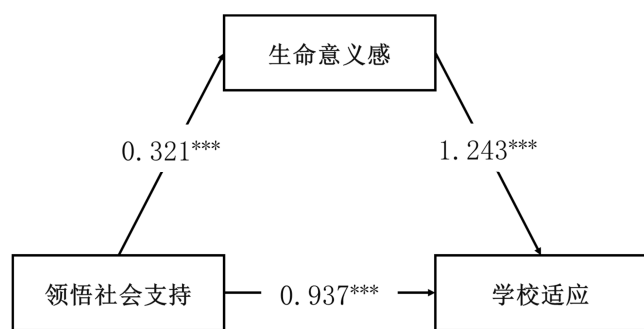


图1 中介效应模型图。

4. 讨论

4.1. 大学生领悟社会支持、生命意义感与学校适应的关系

研究结果发现，大学生领悟社会支持与学校适应呈正相关。这表明，大学生的领悟社会支持水平高，则学校适应水平高；领悟社会支持水平低，则学校适应水平低。这与以往的研究结果一致[2-4]，说明良好的社会支持系统有利于大学生的学校适应。

大学生生命意义感与学校适应呈正相关，拥有较高生命意义感的学生，学校适应更好；拥有较低生命意义感的学生，学校适应较差。以往研究发现，生命意义感缺失的个体，会缺乏生活的目标、缺少对自身存在价值和意义感的感知[13, 14]，因而他们在大学生生活中更容易感到迷茫、空虚，在学习中缺乏目标、产生极端的自我认识偏差、消极应对人际交往和挫折，在学习、情绪、人际交往等方面产生学校适应问题。

与以往研究结果相同[23]，本研究也发现大学生领悟社会支持与生命意义感呈正相关。社会属性是人的本质属性，人是社会关系的总和，对个体而言，社会关系始终是最重要的生命意义来源之一。具有良好社会支持的个体会有较高的主观幸福感、适应状况、生活满意度、积极情感和较低的消极情感，具有积极情绪和情感的个体生命意义感更高[28]。

4.2. 大学生生命意义感在领悟社会支持与学校适应之间的中介作用

统计结果表明，生命意义感在大学生社会领悟和学校适应之间起部分中介作用，领悟社会支持对大学生学校适应既有直接作用，也有间接作用。一方面，社会支持能够直接预测大学生的学校适应水平；另一方面，社会支持作为一种心理资源，使个体在生命历程中感受到与他人、与社会的联结，体验到更多生命存在的意义，思考和探索生命的价值，更认真、更积极地投入大学生活。

大学生普遍会在生活和学习中感到迷茫，人际关系怎么处理、大学生活如何度过，这些都是困扰大学生学校适应的重要问题。其中人际关系影响其社会支持，并且，与客观支持相比，个体所感知到的社会支持即领悟社会支持显得更为重要。个体的领悟社会支持水平越高，产生的生

命意义感也越高。根据积极情绪的“扩展和建构”理论，这种积极的生命意义感能够拓展个体的瞬间思维-行动范围，促进建构持久的个人资源，给个体带来长期的适应性益处，进而更好地适应大学生活与学习。

5. 结论

本研究发现生命意义感在大学生领悟社会支持与学校适应之间起部分中介作用，大学生领悟社会支持既能直接影响学生的学校适应水平，也可以通过影响生命意义感来影响其学校适应水平。该研究结果启示高校的学生工作者：一方面要关注学生的社会支持水平，比如父母支持、朋辈支持等情况；并通过多种活动或形式，为学生提供良好的学校社会支持。另一方面要加强学生的生命教育，引导大学生探寻积极的生命意义，从而帮助大学生提升其学校适应水平，顺利度过大学阶段。

致谢

本文受中央高校基本科研业务费项目（编号：328202212）资金资助。

参考文献

- [1] 段素梅, 秦红霞, 沈树周. 大学新生适应现状调查及应对策略研究 [J]. 宝鸡文理学院学报: 社会科学版, 2013, 33(2): 125-128.
<https://doi.org/10.13467/j.cnki.jbuss.2013.02.046>
- [2] 陶沙. 社会支持与大学生入学适应关系的研究 [J]. 心理科学, 2003, 25(5): 908-909.
<https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2003.05.038>
- [3] 陈君. 大学新生的社会支持与学校适应问题探析 [J]. 武汉科技大学学报: 社会科学版, 2004, 6(4): 69-72.
- [4] 董增云. 大学生人格特征、社会支持与学校适应的关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(5): 642-644.
<https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2010.05.038>
- [5] Barrera M, Ramsay T. Preliminary development of scale of social support: Studies on college students [J]. American Journal of Community Psychology, 1981(9): 435-447.
<https://doi.org/10.1007/BF00918174>
- [6] 李文道, 邹泓, 赵霞. 初中生的社会支持与学校适应的关系 [J]. 心理发展与教育, 2003(3): 73-81.
- [7] Costin V, Vignoles V L. Meaning Is About Mattering: Evaluating Coherence, Purpose, and Existential Mattering as Precursors of Meaning in Life Judgments [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2020, 118(4): 864-884.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- [8] Heintzelman S J, Trent J, King L A. Encounters with objective coherence and the experience of meaning in life [J]. Psychological Science, 2013, 24, 991-998.
<https://doi.org/10.1177/0956797612465878>

- [9] Martela F, Steger M F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2016, 11(5): 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- [10] Heintzelman S J, King L A. Life is pretty meaningful [J]. *American Psychologist*, 2014, 69(6): 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- [11] 张潮, 靳星星, 陈泓逸, 等. 生命意义感与心理健康关系的元分析 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2021, 29(6): 821–825. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2021.06.005>
- [12] 张荣伟, 李丹. 如何过上有意义的生活? ——基于生命意义理论模型的整合 [J]. *心理科学进展*, 2018, 26(4): 744–760.
- [13] 贾林祥. 社会控制视野下的青少年生命意义教育 [J]. *心理学探新*, 2016, 36(5): 392–396.
- [14] 倪旭东, 唐文佳. 生命意义的缺失与追寻 [J]. *心理学探新*, 2018, 38(6): 497–503.
- [15] Frankl V E. *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism* [M]. New York: Simon & Schuster, 1985.
- [16] 张荣伟, Pual T P W, 李丹. 人际关系和自我概念对生命意义的影响: 一项追踪研究 [J]. *心理科学*, 2020, 43(5): 1154–1161. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20200518>
- [17] 张姝玥, 程诗婷, 方杰, 等. 归属感受挫和累赘感知对大学生自杀意念的影响: 生命意义的中介作用 [J]. *中国特殊教育*, 2019(9): 85–90.
- [18] Deci E L, Ryan R M. Self-determination theory: A macro-theory of human motivation, development, and health [J]. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 2008, 49(3): 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- [19] 刘亚楠, 张迅, 朱澄铨, 等. 生命意义研究: 积极心理学的视角 [J]. *中国特殊教育*, 2020, (11): 71–75.
- [20] Schnitker S A, Currier J M, Abernethy A D, et al. Gratitude and patience moderate meaning struggles and suicidal risk in a cross - sectional study of inpatients at a Christian psychiatric hospital [J]. *Journal of Personality*, 2021, 89(6): 1191–1205. <https://doi.org/10.1111/jopy.12644>
- [21] Lambert N M, Stillman T F, Hicks J A, et al., To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life [J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2023, 39(11): 1418–1427. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- [22] 刘慧瀛, 杨静怡, 王婉. 河南省某高校医学生领悟社会支持、生命意义感对网络成瘾的影响 [J]. *医学与社会*, 2020, 33(11): 114–118. <https://doi.org/10.13723/j.yxysh.2020.11.023>
- [23] Hicks J A, Routledge C. The Bidirectional Relationship of Meaning and Belonging [J]. *The Experience of Meaning in Life*, 2013, 23: 305–315. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-6527-6_23
- [24] 卢谢峰. 大学生适应性量表的编制与标准化 [D]. 华中师范大学, 2003.
- [25] 张灵, 郑雪, 严标宾等. 大学生人际关系困扰与主观幸福感的關係研究 [J]. *心理发展与教育*, 2007, 23(02): 116–121.
- [26] 王鑫强, 游雅媛, 张大均. 生命意义感量表中文修订版在大学生中的信效度及与心理素质的关系 [J]. *西南大学学报 (自然科学版)*, 2016, 38(10): 161–167. <https://doi.org/10.13718/j.cnki.xdzk.2016.10.023>
- [27] Preacher K J, Hayes A F. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models [J]. *Behav Res Methods*, 2008, 40(3): 879–891. <https://link.springer.com/article/10.3758/BRM.40.3.879>
- [28] 陆娟, 宫火良. 大学生孤独感对手机成瘾倾向的影响: 生命意义感的调节作用 [J]. *保定学院学报*, 2020, 33(3): 95–100. <https://doi.org/10.13747/j.cnki.bdxxyb.2020.03.015>