

大学生志愿服务参与对心理韧性的影响： 社会支持和自我效能感的链式中介作用

李飞¹, 刘琦², 毕欣然³, 张江华⁴, 邓奇坚⁵

(1. 共青团中南大学委员会, 长沙 410083; 2. 中南大学湘雅二医院医学心理中心, 长沙 410011; 3. 中南大学公共管理学院, 长沙 410075; 4. 中南大学心理健康教育中心, 长沙 410083; 5. 中南大学湘雅二医院精神病学, 国家精神心理疾病临床医学研究中心, 国家精神疾病医学中心, 长沙 410011)

【摘要】 目的: 探讨大学生志愿服务参与和心理韧性的关系以及社会支持和自我效能感在其中的中介作用。方法: 采用志愿服务参与量表、社会支持评定量表、一般自我效能感量表、心理韧性量表对 916 名在校大学生进行调查。结果: 志愿服务参与对心理韧性无直接效应, 但通过社会支持和自我效能感的中介作用以及二者的链式中介间接影响心理韧性。结论: 大学生志愿服务参与通过社会支持和自我效能感间接影响其心理韧性。

【关键词】 志愿服务; 心理韧性; 社会支持; 自我效能感

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2026.02.036

The Impact of College Students' Volunteer Service Participation on Psychological Resilience: The Chain Mediating Role of Social Support and Self Efficacy

LI Fei¹, LIU Qi², BI Xinran³, ZHANG Jianghua⁴, DENG Qijian⁵

¹Communist Youth League Committee, Central South University, Changsha 410083, China; ²Medical Psychological Center of the Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China; ³Public Administration School, Central South University, Changsha 410075, China; ⁴Mental Health Education Center, Central South University, Changsha 410083, China; ⁵Department of Psychiatry, National Clinical Research Center for Mental Disorders, and National Center for Mental Disorders, the Second Xiangya Hospital of Central South University, Changsha 410011, China

【Abstract】 Objective: This study aimed to explore the relationship between college students' volunteer service participation and psychological resilience, as well as the mediating roles of social support and self-efficacy in this relationship. Methods: A survey was conducted among 916 college students using the volunteer service participation scale, social support rating scale, general self-efficacy scale, and China version of the Connor-Davidson resilience scale. Results: Volunteer service participation had no direct effect on psychological resilience, however, it indirectly influences psychological resilience through the mediating effects of social support and self-efficacy, as well as via their chain mediation. Conclusion: College students' volunteer service participation indirectly affects their psychological resilience through social support and self-efficacy.

【Key words】 Volunteer service; Resilience; Social support; Self efficacy

心理韧性 (Resilience) 是指个体面对逆境、创伤、威胁或其他重大压力时能迅速恢复和成功应对的良好适应过程, 强调个体在压力情境中的适应性与恢复力^[1]。当今社会, 大学生的心理健康问题日益严峻。他们面临着就业困扰、学业困难、家庭关系、人际冲突、情感困扰和自我探索等多方面的问题, 容易产生焦虑、抑郁、压力水平升高及睡眠质量

下降等心理适应问题^[2]。横断历史元分析显示, 近年来, 我国大学生心理韧性水平呈下降趋势, 其中坚韧性水平下降最为显著^[3]。相关研究也表明, 大学生的心理韧性存在整体不足的情况^[4]。心理韧性作为个体心理资源的保护性因素, 能有效缓冲压力对心理健康的消极影响。基于此, 为提升大学生的心理健康水平, 探究其心理韧性的影响因素和提升路径是高校育人工作需重点关注的议题。

志愿服务是指个体不以获取物质报酬为目的, 基于社会责任感, 自愿贡献时间、能力和财富, 服务于社会和他人公益行为^[5,6]。已有研究表明, 大学生通过志愿服务参与, 能够满足其自我实现、社会连接、技能提升以及职业探索等多重心理需求^[7]; 同

【基金项目】 湖南省高校思想政治工作研究项目 (23B10); 湖南省学位与研究生教学改革研究项目 (重点, 2024JGZD018); 湖南省普通本科高校教学改革研究项目 (一般, 202401000305); 长沙市科技计划项目 (重大专项, No. kh2401006)。

通信作者: 邓奇坚, dengqijian@csu.edu.cn

张江华, 251887415@qq.com

时,作为一种积极的社会实践,志愿服务还可以提升志愿者的个人幸福感,增强其对生活的掌控感与乐观倾向^[8]。以往研究表明,志愿服务往往伴随着复杂的人际互动与问题解决等挑战。在克服困难、应对挑战的志愿服务过程中,大学生一方面能够通过利他行为获得社会认同,另一方面能够积累应对压力的成功经验,重塑自信心^[9]。这种积极的应对体验有助于个体在未来面对挫折时展现出更强的适应力与恢复力。基于此,本研究将志愿服务参与与心理韧性联系起来,提出假设1:志愿服务参与对心理韧性具有积极正向的直接影响。

社会支持是指个体从其人际关系网络中获得的物质与精神帮助^[10]。根据 Granovetter 的“弱关系假说”,志愿服务能有效扩展个人的弱关系网络,使其获得更具异质性的信息与资源,在信息获取与支持整合方面占有优势^[11]。志愿服务作为一种典型的亲社会行为,能够帮助个体在人际互动中构建良好的关系,加强其对家庭、朋友及社会支持的主观感知^[12]。基于上述机制,志愿服务参与不仅能够扩大个体的社会关系网络,还可以提升其社会支持的获得和感知。社会支持理论认为,稳定而充足的社会支持网络能够在压力情境中为个体提供情绪安慰与问题解决资源,从而帮助其有效应对各种挑战^[13],并促进个体的主观幸福感和生活质量的提升^[14]。支持性的人际关系能够帮助个体扩展人际关系网络,满足个体亲密感、安全感和归属感等基本心理需要,增强其在压力情境中的情绪稳定性和适应能力^[15]。心理韧性虽常被视为一种由个体内部资源决定的心理特质,但其有效发挥依赖于外部环境资源的支持。以往研究表明较高水平的社会支持能够为个体提供持续的情绪调节资源与应对策略,从而增强其在逆境中的恢复力^[16]。综上,社会支持被视为心理韧性的重要保护因素,对个体的心理韧性水平具有正向预测作用。基于此,提出假设2:社会支持在志愿服务参与与心理韧性之间起独立中介作用。

自我效能感是指个体对自身在特定情境或任务中成功实施行为、实现目标所需能力的信心或信念。其形成与个体过往直接与间接成功经验、情绪体验、生理唤醒状态密切相关^[17]。在志愿服务过程中,大学生通过实际行动参与助人行为,获得实际成效和积极反馈,有助于其明确自身社会角色,增强自我价值感和效能感^[18]。同时,志愿服务为大学生提供了持续的成功经验与社会互动情境,有助于其进

行积极的自我建构,从而提升自我效能感水平^[19]。因此,从社会认知理论视角看,志愿服务参与可通过成功经验和积极反馈增强大学生的自我效能感。研究表明,自我效能感水平较高的个体更倾向于采用积极的应对策略,在面对困难与挑战时表现出更强的坚持性与问题解决能力,从而促进心理韧性的形成^[20]。对大学生而言,高自我效能感有助于增强其对压力情境的掌控感,使其在学业与生活挑战中表现出更高的适应与恢复力^[21]。基于上述理论与实证研究,志愿服务参与可能通过提升大学生的自我效能感,进而促进其心理韧性发展。据此,本研究提出假设3:自我效能感在志愿服务参与与心理韧性之间起中介作用。

此外,根据 Bandura 的社会认知理论,个体的自我效能感不仅源于内部信念,还受到外在期待、社会支持和行为引导等环境因素的持续影响^[22]。领悟社会支持水平高的个体更容易感知、利用外部支持资源,通过与他人积极互动增强对环境的信任感与掌控感,提升自我效能感^[23]。相关研究表明,社会支持可以为个体提供充足的情感性与工具性资源,帮助其在压力情境中采取更为积极、有效的应对策略,从而增强自我效能感^[24]。同时,高水平的社会支持可以通过两条路径使个体获得较高的自我效能感:一是在认知层面,通过为个体提供经验、知识和信息,发挥替代性经验的作用;二是在动机层面,通过外界的支持与鼓励激发个体的主观能动性^[25]。基于上述理论与实证研究,志愿服务参与可能通过提升个体的社会支持水平,进而增强其自我效能感,并最终促进心理韧性的发展。因此,本研究提出假设4:社会支持与自我效能感在志愿服务参与与心理韧性之间起链式中介作用。

1 研究方法

1.1 研究对象

本研究采用方便取样法,在湖南省某高校通过网络问卷收集数据。共回收问卷1422份,剔除标准:作答时间短于120s或超过800s(82份);未通过设置的筛选题(26份);规律性作答(398份)。最终获得有效问卷916份,有效回收率为64.4%。平均年龄为19.7±1.6岁,性别比例较为均衡(男47.9%,女52.1%)。教育背景方面,低年级学生占比较高(大一、大二学生合计占74.3%),专业以理工农医类为主(62.4%)。家庭结构方面,非独生子女比例较高(65.8%)。户籍来源

分布多样,依次为县城(26.1%)、农村(24.6%)、地级市(21.4%)、省会城市(18.8%)及乡镇(9.2%)。此外,样本的政治面貌集中于共青团员(74.5%),超过半数(56.3%)的学生拥有学生干部经历。

1.2 工具

1.2.1 志愿服务参与量表 采用Carlo等^[26]编制、彭立平^[19]修订的中文版志愿服务参与量表,共4个条目。前3个条目采用二分法计分(0=没有,1=有),第4个条目采用Likert 4点计分(1=肯定不会,4=肯定会)。总分为所有条目得分之和,总分越高代表个体志愿服务参与程度越高。

1.2.2 心理韧性量表 采用胡月琴和甘怡群编制^[1]心理韧性量表测量个体的心理韧性水平。共包含27个条目,包括目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助5个维度,使用Likert 5点计分(1=完全不符合,5=完全符合)。总分为所有条目得分之和,分数越高代表心理韧性越强。在本研究中,其Cronbach's α 系数为0.89。

1.2.3 一般自我效能感量表 采用Schwarzer和Bornp编制^[27]、王才康等修订的中文版一般自我效能感量表^[28]。共包含10个条目,采用Likert 4点计分(1=完全不正确,4=完全正确)。本研究中,该量表的Cronbach's α 系数为0.89。

1.2.4 社会支持评定量表 采用肖水源^[29]编制的社会支持评定量表。共10个条目,包括客观支持、主观支持及支持利用度3个维度。总分为所有条目得分之和,分数越高表明社会支持程度越高。本研究中,该量表Cronbach's α 系数为0.72。

1.3 数据分析

采用SPSS 25.0进行数据分析,采用PROCESS进行中介效应检验。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验

使用Harman单因素法检验共同方法偏差,结果显示,首个公因子对总变异的解释率仅为8.51%(<

40%临界值),说明数据受共同方法偏差的影响较小。

2.2 描述性统计及相关分析

如表1所示,本研究关注的核心变量(志愿服务参与、社会支持、自我效能感、心理韧性)之间均呈显著正相关,满足进行进一步中介分析的前提条件。

表1 描述性统计及相关分析(n=916)

	M	SD	1	2	3	4
1.志愿服务参与	4.963	1.331	1			
2.社会支持	36.185	5.839	0.327**	1		
3.自我效能感	26.256	5.138	0.183**	0.384**	1	
4.心理韧性	94.986	13.312	0.143**	0.518**	0.471**	1

注:**P<0.01。

2.3 中介效应检验

通过PROCESS宏程序(模型6)考察链式中介效应。在控制人口学变量后,回归分析结果(表2)显示:志愿服务参与对心理韧性的直接作用不显著,但显著正向预测社会支持与自我效能感,且后两者对心理韧性的预测作用也均显著。

为检验中介效应的显著性,采用偏差校正的Bootstrap法进行重复抽样(5000次)。中介效应分析结果如表3与图1所示。结果表明,志愿服务参与对心理韧性的总间接效应显著,效应值为0.188。具体包括3条中介路径:(1)社会支持的独立中介作用(效应值=0.127,95%CI [0.096, 0.160]),占总效应的84.11%。(2)自我效能感的独立中介作用(效应值=0.027,95%CI [0.007, 0.049]),占总效应的17.88%。(3)社会支持→自我效能感的链式中介作用(效应值=0.035,95%CI [0.024, 0.047]),占总效应的23.18%。

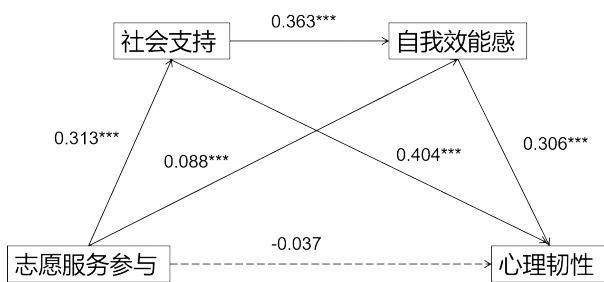
表2 中介模型中变量关系的回归分析

变量	社会支持		自我效能感		心理韧性	
	β	t	β	t	β	t
志愿服务参与	0.313	9.537***	0.088	2.616**	-0.037	-1.257
社会支持			0.363	11.174***	0.404	13.247***
自我效能感					0.306	10.450***
R ²	0.143		0.184		0.368	
F	15.119***		18.523***		43.761***	

注:**P<0.01,***P<0.001。

表3 中介效应分析表

中介效应影响路径	Effect	Boot SE	95% CI	效应量(占比/%)
直接效应	-0.037	0.030	[-0.958, 0.210]	-24.50
总间接效应	0.188	0.022	[0.146, 0.233]	124.50
志愿服务参与→社会支持→心理韧性	0.127	0.017	[0.096, 0.160]	84.11
志愿服务参与→自我效能感→心理韧性	0.027	0.011	[0.007, 0.049]	17.88
志愿服务参与→社会支持→自我效能感→心理韧性	0.035	0.006	[0.024, 0.047]	23.18



注: ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$ 。

图1 中介效应路径图

3 讨 论

本研究构建并检验了一个以社会支持和自我效能感为中介的理论模型,系统阐释了志愿服务参与影响大学生心理韧性的内在机制。研究表明,志愿服务参与对心理韧性的直接预测作用不显著,而是通过社会支持和自我效能感三条中介路径发挥间接影响,呈现链式中介作用。这一发现可能意味着,志愿服务参与本身并不直接转化为心理韧性的提升,其积极作用更关键地取决于个体在志愿服务过程中能否获得并内化相应的社会与心理资源。直接效应不显著的原因可能在于,部分志愿服务实践中行政主导色彩较强,而个体自主性和内在动机不足。当志愿服务更多被作为任务性或工具性安排,个体在服务过程中的意义感、成就感、获得感可能降低,从而削弱了其对心理韧性的直接促进作用^[30]。

本研究验证了社会支持在志愿服务参与与心理韧性之间的中介作用,与既往研究结果一致。根据互惠理论,受惠者在获得帮助后会对施助者的志愿服务产生感激情绪,而这种情绪反馈能够为志愿者带来积极的情感体验以及来自他人精神和物质上的社会支持^[18]。同时,根据Granovetter的弱关系假说,志愿服务有助于大学生拓展弱关系网络,这种关系在信息获取与资源异质性方面具有独特优势,能够为大学生提供更广泛的社会支持^[11]。此外,以往研究也表明,稳定、积极的社会支持环境能够满足个体爱与归属感的基本心理需要,并在压力情境中发挥缓冲与保护作用,进而促进心理韧性的形成与发展^[31]。因此,志愿服务通过提升社会支持水平来增强个体的心理韧性,是其发挥作用的重要心理机制之一。

本研究验证了自我效能感在志愿服务参与和心理韧性之间的中介作用。志愿服务参与作为一种利他行为,不仅能促进大学生形成良好的心理品质和正确的价值观,也能使其在为他人服务的过程中获

得对自身能力的认可,从而增强自信心并提升自我效能感^[19]。同时,大学生在助人实践过程中获得受助者的感激和积极评价,会进一步强化其自我价值感和能力感知^[18]。这种在志愿服务过程中形成的自我效能感,有助于个体在遭遇挫折和困难时保持积极应对态度,并更好地适应环境的变化^[32]。此外,有研究表明,高自我效能感的学生往往更能正确、全面地客观评估自身学习能力,相信自己能够顺利完成学习任务,可以更有效运用所学知识和技能去应对学习压力和困难^[33]。可见,志愿活动可以促进个体自我效能感的发展,这是大学生面对挫折与挑战时心理韧性提升的重要心理基础。

本研究验证了社会支持和自我效能感在志愿服务参与与心理韧性之间的链式中介作用,该结果与社会支持理论相一致。根据Brissette提出的社会支持主效应模型和缓冲效应模型,社会支持不仅可以直接增强个体应对困难时的信心和积极应对倾向(主效应),还能缓冲压力对身心状态的负面影响(缓冲效应)。以往研究表明当个体在支持性环境中实现目标并获得积极反馈时,其自我效能感也会相应提升^[34]。因此,高水平的社会支持有利于提升大学生的自我效能感,进而与志愿服务参与共同形成“志愿服务参与→社会支持→自我效能感→心理韧性”的链式中介路径。因此,在高校教育实践中,应着力构建多样化的、可持续的志愿服务参与平台和机会,使大学生能够在志愿服务过程中获得更多稳定的社会支持与积极情感体验,提升自我效能感,从而促进心理韧性水平的长期发展。

参 考 文 献

- 胡月琴,甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. 心理学报, 2008(8): 902-912
- 赵玉芳,左有霞. 新时代大学生心理健康监测体系构建与实践进阶. 中国高等教育, 2024(23): 60-64
- 史璐,焦姣,牡丹. 中国大学生心理韧性水平变迁的横断历史研究. 中国心理卫生志, 2023, 37(10): 894-898
- Zhao R, Peng J, Li JY, et al. Psychological resilience of Chinese college students: A cross-sectional study after the deblocking of China's COVID-19 pandemic strategy. Healthcare, 2023, 11(17): 2409
- 魏娜. 我国志愿服务发展: 成就、问题与展望. 中国行政管理, 2013(7): 64-67
- 胡德庆. 青年大学生志愿参与乡村振兴的行动逻辑及其强化策略. 中国青年研究, 2025(4): 24-33
- Tennakoon KLUS, Symbalistry G. Work, life, and volunteering: Managing demands across the triple domains by young adults.

- Canadian Journal of Administrative Sciences, 2025, 42(1): 125-143
- 8 Mellor D, Hayashi Y, Stokes M, et al. Volunteering and its relationship with personal and neighborhood well-being. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 2009, 38(1): 144-159
 - 9 Tierney S, Mahtani KR, Wong G, et al. The role of volunteering in supporting well-being—What might this mean for social prescribing? A best-fit framework synthesis of qualitative research. *Health & Social Care in the Community*, 2022, 30(2): 325-346
 - 10 Buunk BP, Hoorens V. Social support and stress: The role of social comparison and social exchange processes. *British Journal of Clinical Psychology*, 1992, 31(4): 445-457
 - 11 刘威. 弱关系的力量——社会关系网络理论视域中的志愿服务行动. *学习与探索*, 2015(9): 35-40
 - 12 Storch EA, Masiawarner C. The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of Adolescence*, 2004, 27(3): 351-362
 - 13 Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985(2): 310-357
 - 14 Xiang G, Teng Z, Li Q, et al. The influence of perceived social support on hope: A longitudinal study of older-aged adolescents in China. *Children and Youth Services Review*, 2020, 119: 105616
 - 15 廖友国, 陈建文, 刘艳, 等. 社会支持与大学适应的纵向关系: 基本心理需要满足与意向性自我调节的作用. *心理科学*, 2025, 48(1): 86-96
 - 16 于肖楠, 张建新. 韧性(resilience)—在压力下复原和成长的心理机制. *心理科学进展*, 2005, 13(5): 658-665
 - 17 Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.
 - 18 张硕, 邓旭阳, 赵馨, 等. 志愿服务动机与自我价值的关系: 社会支持和亲社会行为的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 2022, 30(11): 1745-1750
 - 19 彭立平. 志愿服务参与对大学生主观幸福感的影响: 自我效能感和自我认同的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2022, 30(5): 1126-1129
 - 20 梁进龙, 崔新玲, 左晨毅, 等. 高职学生社会支持对主观幸福感的影响: 自我效能感和心理韧性的中介作用. *现代预防医学*, 2018, 45(13): 2383-2386
 - 21 Jiang R. The mediating role of emotional intelligence between self-efficacy and resilience in Chinese secondary vocational students. *Frontiers in Psychiatry*, 2024, 15: 1382881
 - 22 Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, 84(2): 191-215
 - 23 于世涛, 宋晓禹, 胡艾新, 等. 领悟社会支持与特殊教育专业研究生学习投入的关系: 专业认同和学业自我效能感的链式中介作用. *心理研究*, 2024, 17(3): 278-285, 288
 - 24 徐文健, 刘乐义, 汤万杰. 领悟社会支持对地震青年幸存者创伤后成长的影响: 感恩和自我效能感的中介作用. *心理科学*, 2023, 46(3): 611-618
 - 25 李慧慧, 黄莎莎, 孙俊华, 等. 社会支持、创业自我效能感与创业幸福感. *外国经济与管理*, 2022, 44(8): 42-56
 - 26 Carlo G, Okun MA, Knight GP, et al. The interplay of traits and motives on volunteering: Agreeableness, extraversion and prosocial valuemotivation. *Personality and Individual Differences*, 2005, 38(6): 1293-1305
 - 27 Schwarzer R, Aristi B. Optimistic self beliefs: Assessment of general perceived self efficacy in thirteen cultures. *Word Psychology*, 1997, 3(1-2): 177-190
 - 28 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(1): 37-40
 - 29 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, 1994, 2: 98-100
 - 30 周凌宇, 曹高航, 周欣怡. 超越志愿失灵: 社区数字志愿平台治理的潜能与边界——基于“志愿汇”的混合研究. *电子政务*, 2025(8): 73-88
 - 31 Armstrong MI, Birnie-Lefcovitch S, Ungar MT. Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *J Child Fam Stud*, 2005, 14(2): 269-281
 - 32 王冠中, 吴广宏. 大学生体育锻炼与心理韧性的相关性研究: 自我效能感的中介作用. 中国班迪协会(CBF), 澳门体能协会(MSCA), 广东省体能协会(GSCA). 2025年全国第十五届中国体育训练科学大会论文集(下). 宁夏大学体育学院, 2025. 488-492
 - 33 尹天子, 闫春艳. 自我效能感对高中生学习倦怠的影响: 应对方式与心理韧性的链式中介作用. *贵州师范学院学报*, 2025, 41(1): 16-23
 - 34 Brissette I, Scheier MF, Carver CS. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82(1): 102

(收稿日期: 2025-06-19)