

# The Relationship between Nostalgia and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Perceived Social Support

Annan Dong

School of Education, Soochow University, Suzhou Jiangsu  
Email: danhrbeu@163.com

Received: May 9<sup>th</sup>, 2017; accepted: May 19<sup>th</sup>, 2017; published: May 31<sup>st</sup>, 2017

---

## Abstract

The study was to explore the potential mechanism of the influence of nostalgia on life satisfaction. By questionnaire survey of 240 undergraduates in a university, results are as follows: 1) There was a significant positive correlation between nostalgia and life satisfaction, and a significant positive correlation between perceived social support and nostalgia. 2) Perceived social support mediated the relationship between nostalgia and life satisfaction. Finally, the research results are discussed and analyzed, and we put forward the research deficiency and expectation. It is helpful to enrich and expand the research of nostalgia.

## Keywords

Undergraduates, Nostalgia, Life Satisfaction, Perceived Social Support

---

# 大学生怀旧与生活满意度关系：感知社会支持中介效应

董安南

苏州大学教育学院，江苏 苏州  
Email: danhrbeu@163.com

收稿日期：2017年5月9日；录用日期：2017年5月19日；发布日期：2017年5月31日

---

## 摘要

研究旨在探讨大学生怀旧心理对生活满意度的影响及机制，通过对某高校240名大学生进行问卷调查，

结果发现：1) 大学生怀旧心理与社生活满意度正相关，怀旧与感知社会支持正相关。2) 感知社会支持在怀旧和生活满意度关系中起到中介作用。最后针对研究结果进行讨论分析，提出研究不足以及展望，有助于丰富和拓展怀旧相关研究。

## 关键词

大学生，怀旧，生活满意度，感知社会支持

Copyright © 2017 by author 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

## 1. 引言

怀旧(nostalgia)一词源自希腊字 nostos (返回)和 algos (疼痛)，被看作是思念家乡带来的生理病痛。后来随着心理学深入发展，现代意义上的怀旧被认为是普遍存在的情感体验，是对过去的渴望(Davis, 1979)。怀旧是指向未来的对过去的渴望，而并不是简单的回忆过去，它可以给个体带来积极作用，比如快乐、幸福和温暖(Sedikides et al., 2008)情感体验、增强与他人联结(薛婧, 黄希庭, 2011)、感知生命意义(Routledge et al., 2014)等。怀旧是与美好相连，是一种充满快乐的回忆。张义和孙明贵(2011)认为记忆基本上自我的同一性，在同一性形成的过程中，消极因素具有很强的被封存和被忽略的倾向，因此人们通常会回忆起过去美好事物，补偿心理缺失，获得心理支持。

生活满意度是衡量主观幸福感中的重要指标，它是个体对自己生活质量的总体评价和感知(孙兰, 孟慧, 2014)。影响生活满意度因素很多比如心理韧性、自尊、应对方式、积极情绪(朱凯, 2016)，其中社会支持也是很重要的影响因素。有研究表明，社会支持和主观幸福感以及生活满意度具有正向关系(Brown, 2003)，社会支持感知高个体具有更高的积极情绪(Meehan, 2010)。良好社会支持有助于缓解社会压力，增强自我与他人的联结，提高幸福感和生活满意度。

随着社会快速发展，大学生也面临着各种压力和挑战，焦虑、压抑、紧张等消极情绪也普遍存在，不仅降低生活满意度，对未来缺乏信心和迷茫，也影响大学生身心健康发展。随着积极心理学兴起，研究者重点关注怀旧的积极作用，通过对过去美好事物回忆，不仅带来积极乐观正向情绪(Coleman, 2005; Cheung, 2010)，还能够提升个体自尊、促进自我和谐、增强社会支持感知(李玥, 2012)等。怀旧可以增强个体与他人的联结，满足归属感需求(Hepper et al., 2014)，高社会联结感知个体正性生活体验和情感较多，这有助于个体提升自我信心，有效面对压力和挑战，从而帮助个体提高生活满意度。

基于以上综述，我们提出以下假设：

假设 1：大学生怀旧心理和生活满意度正相关，怀旧心理水平高个体拥有较高生活满意度。

假设 2：感知社会支持在怀旧和生活满意度关系间起到中介作用，即大学生怀旧可以增强社会支持感知，从而促进生活满意度提高。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

通过随机抽样对苏州某高校大学生共发放 240 份问卷，其中有效问卷 225 份，男生 126 名(56%)，女生 99(44%)，年龄在 18~24 岁之间。

## 2.2. 测量工具

### 2.2.1. 怀旧心理量表

采用路曼曼(2008)在 Holbrook (1993)西方怀旧心理量表基础上开发的适应中国情境的《中国本土化怀旧量表》，该量表共 12 个题项，采用李克特五点计分，1 代表“很不符合”，5 代表“非常符合”，代表性题项如“我对自己过去经历充满感恩”、“如果可以，我愿回到过去”等。得分均分越高，表示个体怀旧倾向越高。本研究中内部一致性信度为 0.77。

### 2.2.2. 社会支持量表

感知社会支持量表(PSSS)，是由姜乾金根据 Blumenthal 等人的感知社会支持量表修订。该量表为 7 点量表(1 = 完全不符合，7 = 完全符合)，包括 6 个项目，由家庭支持、朋友支持、其他支持(领导或老师、同事或同学、亲戚)三个方面的题目组成，代表性题项如“我的朋友们能与我分享快乐和忧伤”、“我的家庭能够确实给我帮助”等。本研究内部一致性信度为 0.81。

### 2.2.3. 生活满意度量表

采用 Diener 于 1985 年编制的生活满意度量表，该量表共 5 个题项，采用李克特五点计分(1 = 很不符合，5 = 非常符合)，代表性题项如“在大多数情况下我的生活是接近我的理想的”、“我对我的生活感到满意”等。本研究内部一致性信度为 0.79。

## 3. 研究结果

### 3.1. 描述性统计分析

通过 SPSS16.0 对数据进行分析，表 1 结果可以看出各变量均值、标准差以及相关系数，怀旧和社会支持正相关显著( $r = 0.28, p < 0.01$ )，与生活满意度正相关显著( $r = 0.32, p < 0.01$ )。感知社会支持与生活满意度正相关显著( $r = 0.27, p < 0.01$ )。

### 3.2. 怀旧和生活满意度回归分析

为了进一步验证假设 1，我们将怀旧作为自变量、生活满意度作为因变量，性别和年龄作为控制变量放入到模型中，通过回归分析(见表 2)，我们可以发现，回归方程成立( $R^2 = 0.19, p < 0.01$ )，怀旧的回归系数显著( $\beta = 0.29, p < 0.01$ )，怀旧能够显著正向预测生活满意度。研究假设 1 初步得到证实。

### 3.3. 感知社会支持中介效应分析

采用温忠麟等人(2004)中介效应检验程序：第一步，因变量对自变量的回归，即怀旧对生活满意度的回归分析，回归系数记为  $c$ ，若  $c$  显著，则表明自变量与因变量之间存在显著因果关系，则进行下一步，

Table 1. Variable descriptive statistical analysis

表 1. 变量描述性统计分析(N = 225)

变量	M	SD	1	2	3	4
1 性别	1.43	0.51				
2 年龄	20.31	1.67	-0.04			
3 怀旧	32.41	4.36	0.07	0.06		
4 感知社会支持	30.62	3.51	0.08	0.08	0.28**	
5 生活满意度	18.67	2.83	0.03	0.05	0.32**	0.27**

注：\*\* $p < 0.01$ ，\* $p < 0.05$ 。

否则终止；第二步，中介变量对自变量的回归，即感知社会支持对怀旧的回归分析，回归系数记为  $a$ ；第三步，因变量对自变量、中介变量的回归。即生活满意度对怀旧、感知社会支持的回归分析，生活满意度的回归系数记为  $c'$ ，中介变量的回归系数记为  $b$ 。若  $a$  和  $b$  都显著，且  $c'$  显著，说明部分中介，若  $a$  和  $b$  都显著，且  $c'$  不显著，说明完全中介。若  $a$  或  $b$  不显著，则需要进行 Sobel 检验，进一步分析是否存在中介效应。

根据表 3 回归分析，模型 1 中我们可以发怀旧对生活满意度有显著正向预测作用( $\beta = 0.29, p < 0.01$ )。在模型 2 中，怀旧对感知社会支持有显著的正向预测作用( $\beta = 0.23, p < 0.01$ )。在模型 3 中，加入感知社会支持后，感知社会支持和生活满意度关系显著( $\beta = 0.21, p < 0.01$ )，同时怀旧和生活满意度回归系数仍显著( $\beta = 0.24, p < 0.01$ )，这表明，感知社会支持在怀旧与生活满意度之间起到部分中介作用，该模型对生活满意度解释度达到了 24%。

同时为了检验整个模型中介效应显著，采用 Edwards (2007) 提出的 bootstrap 方法和 Hayes (2013) 开发的统计软件检验整个中介模型。结果表明，95% 置信区间为  $[-0.37, -0.03]$ ，置信区间范围内不包括 0，因而模型的中介效应显著。

#### 4. 结论与讨论

研究结果发现，大学生怀旧心理与生活满意度正向关系显著，与感知社会支持正向关系显著，感知社会支持在怀旧和生活满意度关系中起到中介作用。大学生在学校不仅面对学业压力，还有生活以及工作上压力，心理素质不成熟容易产生消极情绪，影响个体身心健康发展。怀旧是对过去美好事物，尤其是与亲密朋友、家人美好过去的回忆，能够增强个体心里安全感(Waytz & Epley, 2012)，获得较高社会支持感知，从而提高个体生活满意度。

已有研究表明，焦虑、紧张、孤独、社会排斥等都会诱发个体怀旧倾向(陈欢, 毕圣, 2016)，大学生缺少心理资源以及经验去应对复杂的社会压力，容易产生怀旧倾向，寻找心理安慰和支持。尤其是回忆

**Table 2.** Nostalgic and life satisfaction regression analysis

**表 2.** 怀旧与生活满意度回归分析表

预测变量	B	标准误	Beta	F	t
常数	2.54	0.21			8.94**
怀旧	0.32	0.05	0.29	23.58**	6.83**
R <sup>2</sup>			0.19		

注：\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ 。

**Table 3.** Perceived social support mediation in nostalgia and life satisfaction relationship analysis

**表 3.** 感知社会支持在怀旧和生活满意度关系中介分析

自变量	因变量	模型 1	模型 2	模型 3
	怀旧	0.29(c)**	0.23(a)**	0.24(c')**
	感知社会支持			0.21(b)**
	F	23.58**	18.41**	25.36**
	R	0.19	0.16	0.24
	R <sup>2</sup>	0.04	0.03	0.06

注：\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ 。

与自己关系重要人(亲人、朋友、爱人等)的社交经历以及情感体验,能够帮助个体增强与他人的联结,提高个体社会支持感,尤其是情感方面的支持,从而有更多心理资源和满足(许小阁, 2013),进而维持较高水平的生活满意度和积极情感体验。这些结果表明,良好的社会支持感知以及积极的怀旧心理对于大学生群体应对压力和挑战具有重要意义,也有助于促进大学生身心健康发展,对生活保持乐观态度。

研究也存在不足,研究采用学生被试,样本局限外部效度较低,未来可拓宽研究对象,分析成年人怀旧心理与生活满意度关系。研究方法上由于怀旧是一种动态心理状态,一次性调查很难捕捉个体怀旧心理变化,因此,未来可进行纵向研究,加入时间变量进行追踪。本研究从积极心理学角度探讨怀旧的积极作用,但是也有研究表明,长期怀旧导致个体沉湎过去,消极逃避现实(Zhou, 2012),怀旧的消极作用也不容忽视,所以未来研究需要对怀旧进行区分,分别探讨两种类型对于个体心理和行为产生的影响,丰富怀旧研究。

### 参考文献 (References)

- 陈欢, 毕圣, 庞隽(2016). 权力感知对怀旧偏好的影响机制. *心理学报*, 48(12), 1589-1599.
- 李玥(2012). *大学生怀旧心理与主观幸福感的关系研究*. 硕士论文, 重庆: 西南大学.
- 路曼曼(2008). *中国背景消费者怀旧测量与老品牌信任关系研究*. 硕士论文, 上海: 华东师范大学.
- 孙兰, 孟慧(2014). 员工核心自我评价与多维生活满意度关系研究. *心理科学*, 10(5), 1232-1237.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.
- 许小阁(2013). 情绪劳动与工作倦怠的关系研究. *中国商论*, (8), 190-191.
- 薛婧, 黄希庭(2011). 怀旧心理研究述评. *心理科学进展*, 19(4), 608-616.
- 张义, 孙明贵(2011). 消费者怀旧的理论基础、现状与展望. *财经问题研究*, (2), 28-30.
- 朱凯(2016). *中学生自我控制、领悟社会支持与生活满意度的关系研究*. 硕士论文, 漳州: 闽南师范大学.
- Brown, S., Kozinets, R. V., & Sherry, J. F. (2003) Teaching Old Brands New Tricks: Retro Branding and the Revival of Brand Meaning. *Journal of Marketing*, 67, 19-33. <https://doi.org/10.1509/jmkg.67.3.19.18657>
- Cheung, W. Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper, E. G., Arndt, J., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2013) Back to the Future: Nostalgia Increases Optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1484-1496. <https://doi.org/10.1177/0146167213499187>
- Coleman, P. G. (2005) Uses of Reminiscence: Functions and Benefits. *Aging & Mental Health*, 9, 291-294. <https://doi.org/10.1080/13607860500169641>
- Davis, F. (1979). *Yearning for Yesterday: A Sociology of Nostalgia*. New York: Free Press.
- Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2007). Methods for Integrating Moderation and Mediation: A General Analytic Framework Using Moderated Path Analysis. *Psychological Methods*, 12, 1-22. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.1>
- Hayes, A. F. (2013) Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. *Journal of Educational Measurement*, 51, 335-337.
- Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Ritchie, T. D., Yung, Y. F., Hansen, N. et al. (2014) Pancultural Nostalgia: Prototypical Conceptions across Cultures. *Emotion*, 14, 733-747. <https://doi.org/10.1037/a0036790>
- Holbrook, M. B. (1993) Nostalgia and Consumption Preferences: Some Emerging Patterns of Consumer Tastes. *Journal of Consumer Research*, 20, 245-256. <https://doi.org/10.1086/209346>
- Meehan. (2010) Book Review: The Anthropology of Childhood: Cherubs, Chattel, Changelings. *American Journal of Human Biology*, 22, 140-141. <https://doi.org/10.1002/ajhb.21008>
- Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., & Juhl, J. (2014) Nostalgia as a Resource for Psychological Health and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 11, 808-818.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, Present, and Future. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 304-307. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00595.x>
- Waytz, A. & Epley, N. (2012) Social Connection Enables Dehumanization. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 70-76. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.07.012>
- Zhou, X. Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Chen, X. X., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012) Heartwarming Memories: Nostalgia Maintains Physiological Comfort. *Emotion*, 12, 678-684. <https://doi.org/10.1037/a0027236>

## 附录 I 怀旧心理问卷

请您根据自己最近一周实际情况对以下行为或情境进行判断，并在相应数字上划“√”

在过去的一段时间	很不符合	较不符合	不确定	比较符合	非常符合
1. 我经常翻看自己从前日记	1	2	3	4	5
2. 很久以前的那些电视剧或电影，至今仍喜欢看	1	2	3	4	5
3. 过去和家人在一起的时光让我难忘	1	2	3	4	5
4. 我经常回味小时候的幸福家庭生活	1	2	3	4	5
5. 我经常想起小时候家人对我的关爱	1	2	3	4	5
6. 我对自己过去的经历充满感恩	1	2	3	4	5
7. 我有一个丰富多彩的童年	1	2	3	4	5
8. 小时候吃过的东西，那个味道让我至今难忘	1	2	3	4	5
9. 如果可以，我愿意回到过去	1	2	3	4	5
10. 我不太愿意交新朋友	1	2	3	4	5
11. 我觉得现在的人比以前累了	1	2	3	4	5
12. 现在的人际关系比以前复杂多了	1	2	3	4	5

## 附录 II 社会支持问卷

请问在以下各表述行为中，多大程度符合您的实际情况，请在相应数字上划“√”

	非常不符合	比较不符合	有点不符合	无法评价	有点符合	比较符合	非常符合
1. 我的朋友们能与我分享快乐忧伤	1	2	3	4	5	6	7
2. 当我有困难时，有些人（亲人、朋友、同学、老师等）是安慰我真正源泉	1	2	3	4	5	6	7
3. 我的家庭能够切实具体给我帮助	1	2	3	4	5	6	7
4. 在需要时我能够从家庭获得情感上的支持	1	2	3	4	5	6	7
5. 在我的生活中，有些人（亲人、朋友、同学、老师等）关心我的感情	1	2	3	4	5	6	7
6. 在发生困难时，我可以获得朋友帮助	1	2	3	4	5	6	7

## 附录 III 生活满意度问卷

请您根据自己真实感受，不必参考他人意见，以下表述多大程度符合您的实际情况，请在相应数字上划“√”

	很不符合	较不符合	不确定	比较符合	非常符合
1. 在大多数情况下，我的生活是接近我的理想的	1	2	3	4	5
2. 我生活条件非常好	1	2	3	4	5
3. 我对我的生活感到满意	1	2	3	4	5
4. 到目前为止我已经得到生活中想要得到的东西	1	2	3	4	5
5. 如果可以再活一次，我仍愿意过现在的生活	1	2	3	4	5



**Submit or recommend next manuscript to SCIRP and we will provide best service for you:**

Accepting pre-submission inquiries through Email, Facebook, LinkedIn, Twitter, etc.

A wide selection of journals (inclusive of 9 subjects, more than 200 journals)

Providing 24-hour high-quality service

User-friendly online submission system

Fair and swift peer-review system

Efficient typesetting and proofreading procedure

Display of the result of downloads and visits, as well as the number of cited articles

Maximum dissemination of your research work

Submit your manuscript at: <http://papersubmission.scirp.org/>

Or contact [ap@scirp.org](mailto:ap@scirp.org)