

# 社会比较倾向对大学生总体幸福感的影响： 自我认同感的中介作用

田一迪, 乌云特娜\*, 金童林, 冯英超

内蒙古师范大学, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2022年3月1日; 录用日期: 2022年3月29日; 发布日期: 2022年4月6日

## 摘要

目的: 探讨社会比较倾向对大学生总体幸福感的影响及自我认同感的中介作用。方法: 采用社会比较倾向量表、自我认同感量表与总体幸福感量表对210名大学生进行施测。结果: 相关分析显示, 社会比较倾向、自我认同感与总体幸福感两两之间均存在显著正相关; 大学生社会比较倾向与自我认同感对总体幸福感均有正向预测作用; 且自我认同感在社会比较倾向与总体幸福感中起部分中介作用。结论: 社会比较倾向能通过影响自我认同感进而影响大学生总体幸福感。

## 关键词

社会比较倾向, 自我认同感, 总体幸福感

# The Influence of Social Comparison Tendency on College Students' Overall Happiness: The Mediating Role of Self Identity

Yidi Tian, Wuyuntena\*, Tonglin Jin, Yingchao Feng

Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Mar. 1<sup>st</sup>, 2022; accepted: Mar. 29<sup>th</sup>, 2022; published: Apr. 6<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

**Objective:** To explore the influence of social comparison tendency on college students' overall

\*通讯作者。

文章引用: 田一迪, 乌云特娜, 金童林, 冯英超(2022). 社会比较倾向对大学生总体幸福感的影响: 自我认同感的中介作用. *心理学进展*, 12(4), 982-989. DOI: 10.12677/ap.2022.124117

**happiness and the intermediary role of self-identity. Methods: Social Comparative Tendency Scale, Self-Identity Scale and Overall Happiness Scale were used to survey 210 college students. Results: Relevant analysis showed that social comparison tendency, self-identity and overall well-being are significantly positively correlated; social comparison tendency and self-identity positively predicted overall happiness; and self-identity played an intermediary role in social comparison tendency and overall well-being. Conclusion: Social comparison tendency can affect the overall happiness of college students by influencing self-identity.**

## Keywords

Social Comparison Tendency, Self-Identity, Overall Happiness

Copyright © 2022 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. 引言

我们在日常生活中经常可以观察到这样的现象，货比三家地买东西，或者常常觉得自己“比上不足比下有余”，这种在现实生活中通过与周围他人的比较，来获取自己的社会特征，即在一种比较性的社会环境中获得自己的意义，而非根据纯粹客观的标准定义自己的现象称为社会比较(邢淑芬, 俞国良, 2005)。研究显示，高校中社会比较的现象十分常见，不良的社会比较对个体的成就动机(洪冬美, 2012; 蒋山花, 王勋, 张振新, 2015)、自我意识(杜雪, 2017)、情绪体验(张旭, 2015)、亲社会行为(聂婷婷, 石文典, 2020)、总体幸福感(彭艳, 2013; 白红敏, 许莹, 张荣华, 2009)均有显著影响。

自我认同是个体在时空中对自己内在的能力、认知信念和发展状况的一致性和连续性的主观体验，是一种个体对内在自我的认识和完善的过程。这一过程通常在与环境的不断整合中完成(罗贤, 何特, 2014)。目前国内关于自我认同感的研究主要集中在群体、父母教养方式、总体幸福感等方面。有研究发现，自我认同感与总体幸福感之间存在一定的预测关系。同一性获得状态有助于总体幸福感的提高，而同一性扩散、延迟或早闭合状态，则对总体幸福感有负面影响(林崇德, 2018)。

总体幸福感是一种评价个体整体生活质量的综合性心理指标，即个体根据自己设定的目标对其生活质量做出的整体评价，反映着特定群体对其生活状况的满意程度(吴艳洁, 2016)。查阅以往文献我们不难发现，大至自我概念、社会支持，小到经济状况等都能影响个体的幸福感。同时，有研究结果表明，社会比较倾向越高的个体，总体幸福感越高，即可以通过社会比较来提高个体的幸福感(张旭, 2015)；但也有研究认为社会比较会带来不好的情绪体验(黎琳, 2006)。另外，在自我认同感与总体幸福感的研究中，我们发现，自我认同感对个体幸福感存在显著的相关关系和一定的预测作用(齐金玲, 姜晶, 于增艳, 王娜, 张丽宏, 鹿凤山, 杨盼盼, 2014)。

按照“认知-行为”理论的观点，认知在认知、情感和行为三者中起着协调的作用(高华华, 2017)。个体的行为不单单由环境支配，环境对行为的影响很大程度上要以认知为媒介(姜永志, 白晓丽, 刘勇, 陈中永, 2017)，即个体在与环境长时间作用后，其脑中会逐渐形成某种相对固定的思维和动作图式，当此类动作再次被需要时，大脑会按照已经储存的模式自动化地发出(高华华, 2017)。因此，当个体遇到环境中的刺激，会下意识与之比较，从而丰富自己的自我概念。简而概之，在“认知-行为”模型的理论视角下，本研究拟探讨社会比较倾向与自我认同感对大学生总体幸福感的影响，通过构建模型分析三者

之间的关系。此研究不仅有助于明晰当代大学生社会比较倾向的现状，同时可以引导具有不良社会比较倾向的大学生调整自己的社会认知，在丰富的大学生活中找到自己的位置，从而提升其总体幸福感。综上所述，本研究提出以下：

假设 1：大学生社会比较倾向、自我认同感与总体幸福感三者间均为两两显著相关；

假设 2：自我认同感在社会比较倾向与总体幸福感之间起中介作用。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象及过程

采用随机发放问卷的方式，选取内蒙古民族大学 303 名大学生作为研究被试，在施测并回收后剔除无效问卷，获得有效问卷 210 份，其中男生 96 人，女生 114 人。被试年龄均在 18~25 岁之间。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 社会比较倾向量表

采用王明姬等人(2006)修订的《社会比较倾向量表》。该量表共包含 11 个项目，采用 5 级评分标准，其中 1 代表非常不同意，5 代表非常同意。得分高的人更倾向于进行社会比较。本研究的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.94。

#### 2.2.2. 自我认同感量表

采用周静静(2014)修订的《自我认同感量表》。该量表共包含有 19 个项目，运用 7 级评分标准，其中 1 代表完全不符合，7 代表完全符合。得分越高，表明其自我认同感越高。本研究的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.96。

#### 2.2.3. 总体幸福感量表

采用段建华(1996)修订的《总体幸福感量表》。该量表共 18 个项目，得分越高，总体幸福感越强烈。本研究的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.87。

### 2.3. 数据处理

采用 SPSS25.0 统计软件对数据进行描述性统计、相关分析、回归分析，并对其中介效应进行检验。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差

考虑到本研究的数据全部由问卷形式收集，可能存在共同方法偏差，因此采用 Harman 单因素检验方法对所有的测量项目进行未旋转的探索性因素分析。结果发现，共有 7 个特征值大于 1 的公共因子被提出，且第一个公共因子的解释率为 38.84%，低于 Podsakoff 等提出的 40% 的标准(周浩，龙立荣，2004)，表明此研究不存在严重的共同方法偏差问题。

### 3.2. 大学生社会比较倾向、自我认同感与总体幸福感的相关研究

采用皮尔逊相关系数对大学生社会比较倾向、自我认同感与总体幸福感的关系进行探究，结果如表 1 所示。社会比较倾向、自我认同感与总体幸福感三者之间均呈显著正相关。

### 3.3. 社会比较倾向与总体幸福感的关系：自我认同感的中介作用

为探究自我认同感在社会比较倾向与总体幸福感中的中介作用，采用温忠麟等人(2005)提出的方法，估计间接效应值及相应的  $t$  值，并采用逐步回归法分别求出总效应  $c$ 、间接效应  $ab$  和直接效应  $c'$ ，进行检验。

**Table 1.** Results of the correlation analysis for each studied variable  
**表 1.** 各研究变量的相关分析结果

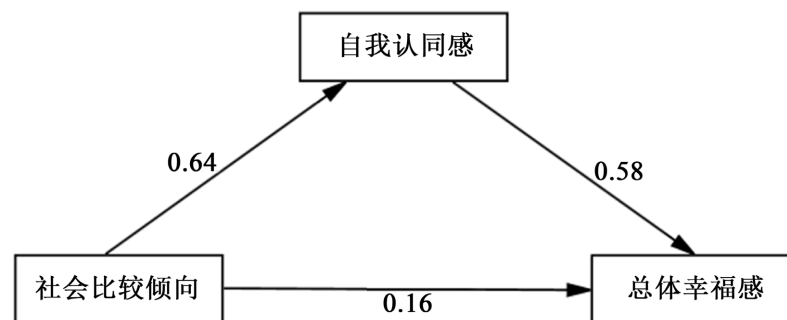
	$M \pm SD$	1	2	3
1) 社会比较倾向	3.35 ± 0.86	1		
2) 自我认同感	4.56 ± 1.21	0.64**	1	
3) 总体幸福感	4.46 ± 0.99	0.52**	0.68**	1

注: \*指  $p < 0.05$ , \*\*指  $p < 0.01$ , \*\*\*指  $p < 0.001$ , 下同。

如表 2 所示, 总效应  $c > c'$ , 说明存在中介作用, 同时路径 a、路径 b 及路径  $c'$  均显著且为同号, 说明存在部分中介作用, 即自我认同感在大学生社会比较倾向与总体幸福感中起着部分中介的作用。根据温忠麟等人(2005)所提出的中介效应检验方法可计算出自我认同感在社会比较倾向与总体幸福感中的效应估计值为  $a \times b = 0.371$ , 且中介效应占总效应的 71.4%。根据表 2 结果得出图 1。

**Table 2.** Intermediation test of college students' self-identity in social comparison tendency and overall well-being  
**表 2.** 大学生自我认同感在社会比较倾向与总体幸福感中的中介检验

预测变量	结果变量	路径	$\beta$	$t$
社会比较倾向	总体幸福感	c	0.52	8.88**
社会比较倾向	自我认同感	a	0.64	11.86**
社会比较倾向	总体幸福感	$c'$	0.16	2.41*
自我认同感	总体幸福感	b	0.58	8.86**



**Figure 1.** Plot of self-identity between social comparison tendency and overall well-being  
**图 1.** 自我认同感在大学生社会比较倾向与总体幸福感的中介作用图

#### 4. 讨论

本研究发现, 社会比较倾向与自我认同感可以显著地预测大学生总体幸福感, 这验证了本研究的假设 1, 也与以往的研究结果相对一致(张小丽, 2012; 卓云莹, 2010; 罗贤, 何特, 2014)。同时这一结果也契合了“认知-行为”理论的观点。大学生在面对情境线索的刺激时, 会自动化地提取一些信息, 这些信息在人脑中得以进行下一步加工, 并将其与自己的社会特征相比较, 这种比较甚至无需个体付出主观努力。同时, 个体在通过与自己相似的对象进行对比这一过程, 获得准确地自我评价信息, 从而试图建立一个积极的自我形象, 以此提升总体幸福感(李彩娜, 马田雨, 张豪, 2019)。

同时, 本研究发现, 在社会比较倾向对大学生总体幸福感的影响机制中, 自我认同感起着部分中介

作用,这验证了假设2。在日常生活中,大学生在对情境线索自动化加工后,达到与周围人群的相互作用的结果,在这种互动过程中建构了对世界的理解和自我的认知(张亚利,陆桂芝,刘艳丽,周扬,2017),丰富了自我概念,进而对个体的活动和行为产生影响。因此社会比较可能通过作用于自我认同感从而对大学生总体幸福感产生影响。这一结果也支持了认知-行为理论的观点,即由于不同的认知,即使处于相同的比较环境中,个体的自我认同感的不同,他们所加工事件的方向也不同,自我认同感高的个体,会通过社会比较这一过程,明晰自己的自我定位和人生目标,从而增强其幸福感。另外,大学是丰富多彩且变化多样的一个时期,大学生在进入大学环境后,与环境不断地相互作用,在这个相互作用、相互比较的环境中,不断建立良好的自我认同感。自我认同感的形成不仅可以提升个体适应环境的能力、而且对个体解决问题的能力、为人处世的能力均有帮助,进而能够影响个体总体幸福感。因此,大学生可通过积极的社会比较,比如更多地选择“比下有余”这一比较方式,在日常生活、学习、交际中个体找寻自己的位置,从而增强自我认同感,最终达到提升个体的幸福感的目的。

当然,本研究虽然取得了一些发现,但仍然存在着许多不足:首先,在研究方法方面,未采用聚合交叉研究,导致无法论证大学生自我认同感、社会比较倾向与总体幸福感间的总体状态和发展变化规律。因此,未来研究可考虑在横断研究的基础上同时进行纵向研究,以考察自我认同感与社会比较倾向对大学生总体幸福感的长期作用机制。其次,在数据收集方面,本研究仅使用收集自评式问卷的方式获得数据,来源过于单一,且可能存在被试回避自己真实的态度与想法的情况。最后,在被试选取方面,本研究的取样范围过于狭窄,缺乏广泛性与代表性,因此,后续研究可适当扩大取样范围。

## 5. 结论

- 1) 社会比较倾向、自我认同感与总体幸福感两两之间均呈显著正相关。
- 2) 社会比较倾向能通过影响自我认同感进而影响大学生总体幸福感。

## 参考文献

- 白红敏,许莹,张荣华(2009). 大学生社会比较与主观幸福感的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 17(4), 418-420.
- 杜雪(2017). *社会比较的神经机制及其影响因素*. 博士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 段建华(1996). 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析. *中国临床心理学杂志*, 4(1), 56-57.
- 高华华(2017). *认知行为理论视角下少年儿童礼仪教育研究*. 硕士学位论文, 新乡: 河南师范大学.
- 洪冬美(2012). 自我肯定和成就动机对青少年社会比较倾向的影响. *社会心理科学*, 27(9), 158-163.
- 姜永志,白晓丽,刘勇,陈中永(2017). 社会适应能力对青少年移动社交网络使用的影响:自我认同与心理和谐的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 25(3), 550-553.
- 蒋山花,王勋,张振新(2015). 大学生社会比较与成就动机的关系:自卑的中介作用. *心理技术与应用*, 24(8), 10-16.
- 黎琳(2006). *大学生的社会比较与情绪健康*. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 李彩娜,马田雨,张豪(2019). 社交网络中的社会比较:研究现状及展望. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (6), 22-31.
- 林崇德(2018). *发展心理学*. 人民教育出版社.
- 罗贤,何特(2014). 大学生主观幸福感与自我同一性的关系探究. *西南交通大学学报(社会科学版)*, 15(4), 67-72.
- 聂婷婷,石文典(2020). 社会比较对大学生亲社会行为的影响:性别的调节作用. *心理技术与应用*, 8(4), 220-226.
- 彭艳(2013). *大学生自我体像、社会比较与主观幸福感的关系研究*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 齐金玲,姜晶,于增艳,王娜,张丽宏,鹿凤山,杨盼盼(2014). 大学生自我认同感与主观幸福感的相关研究. *齐齐哈尔医学院学报*, 35(19), 2908.
- 王明姬,王垒,施俊琦(2006). 社会比较倾向量表中文版的信效度检验. *中国心理卫生杂志*, 20(5), 302-305+316.
- 温忠麟,侯杰泰,张雷(2005). 调节效应与中介效应的比较和应用. *心理学报*, 37(2), 268-274.

- 
- 吴艳洁(2016). *高中生利他行为与总体幸福感、学业成绩的关系*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 邢淑芬, 俞国良(2005). 社会比较研究的现状与发展趋势. *心理科学进展*, 13(1), 78-84.
- 张小丽(2012). *自尊及社会比较对大学生主观幸福感的影响*. 硕士学位论文, 郑州: 郑州大学.
- 张旭(2015). *社会比较对情绪的影响*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 张亚利, 陆桂芝, 刘艳丽, 周扬(2017). 大学生自我认同感在人际适应性与手机成瘾倾向间的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 31(7), 568-572.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 周静静(2014). *90后大学生人格特质和创业意向的关系研究*. 硕士学位论文, 合肥: 中国科学技术大学.
- 卓云莹(2010). *社会比较与控制源对大学生主观幸福感的影响*. 硕士学位论文, 乌鲁木齐: 新疆师范大学.



## 附 录

### 附录一：社会比较倾向量表

- 1) 我常常把自己所爱的人(男或女朋友), 家庭成员等正在做的事情和其他人正在做的事情进行比较。
- 2) 我总是非常关注自己和他人做事方式的区别。
- 3) 如果我想知道我做得如何, 我会把自己做的和其他人做的进行比较。
- 4) 我常常就社交社会技能, 受欢迎程度与其他人进行比较。
- 5) 我不是那种常常和他人比较的人。
- 6) 我常常将自己和他人生活中实现的事情进行比较。
- 7) 我常常喜欢和他人谈论想到的观点和经历。
- 8) 我常常试图发现当别人面临和我相似的问题时, 他会想什么。
- 9) 我总是想知道在相似的情形下别人会怎样做。
- 10) 如果我想获悉更多关于某事的信息, 我会试图找出其他人对此的想法。
- 11) 我从不按照他人的处境来考虑自己生活中的处境。

### 附录二：自我认同感量表

- 1) 我不知道自己是怎样的人。
- 2) 别人总是改变他们对我的看法。
- 3) 我知道自己应该怎样生活。
- 4) 我不能肯定某些东西在道义上是否正确。
- 5) 大多数人对我是哪类人的看法一致。
- 6) 我感到自己的生活方式很适合我。
- 7) 我的价值为他人所承认。
- 8) 当周围没有熟人时, 我感到能更自由地成为真正的我自己。
- 9) 我感到自己生活中所做的事并不真正值得。
- 10) 我感到我对我生活的集体适应良好。
- 11) 我为自己成为这样的人感到骄傲。
- 12) 人们对我的看法与我对自己的看法差别很大。
- 13) 我感到被忽略。
- 14) 人们好像不接纳我。
- 15) 我改变了自己想要从生活中得到什么的想法。
- 16) 我不太清楚别人怎么看我。
- 17) 我对自己的感觉改变了。
- 18) 我感到自己是为了功利的考虑而行动或做事。
- 19) 我为自己是我生活于其中的社会一分子感到骄傲。

### 附录三：总体幸福感量表

- 1) 你的总体感觉怎样(在过去的一个月里)
- 2) 你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼(在过去的一个月里)
- 3) 你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉(在过去的一个月里)

- 4) 你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有任何事情值得去做
- 5) 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力(在过去的一个月里)
- 6) 你的生活是否幸福、满足或愉快(在过去的一个月里)
- 7) 你是否有理由怀疑自己曾经失去理智、或对行为、谈话、思维或记忆失去控制(在过去的一个月里)
- 8) 你是否感到焦虑、担心或不安(在过去的一个月里)
- 9) 你睡醒之后是否感到头脑清晰和精力充沛(在过去的一个月里)
- 10) 你是否因为疾病、身体的不适、疼痛或对患病的恐惧而烦恼(在过去的一个月里)
- 11) 你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情(在过去的一个月里)
- 12) 你是否感到沮丧和忧郁(在过去的一个月里)
- 13) 你是否情绪稳定并能把握住自己(在过去的一个月里)
- 14) 你是否感到疲劳、过累、无力或精疲力竭(在过去的一个月里)
- 15) 你对自己健康关心或担忧的程度如何(在过去的一个月里)
- 16) 你感到放松或紧张的程度如何(在过去的一个月里)
- 17) 你感觉自己的精力、精神和活力如何(在过去的一个月里)
- 18) 你忧郁或快乐的程度如何(在过去的一个月里)