

# 社会比较倾向对主观幸福感的影响

## ——外貌焦虑的中介作用

罗珂<sup>1</sup> 黄乐<sup>1</sup> 郑可怡<sup>2</sup> 褚成静<sup>1</sup>

1. 广东医科大学人文与管理学院心理系, 东莞;

2. 北京联合大学师范学院心理学系, 北京

**摘要** | 研究采用方便抽样, 选用人口学资料问卷、总体幸福感量表、社会比较倾向量表和社会外表焦虑量表对408名大学生进行调查, 考察了社会比较倾向对大学生主观幸福感的影响, 并探究了外貌焦虑在其中的中介作用。结果表明: (1) 大学生社会比较倾向与外貌焦虑对主观幸福感有负向预测作用; (2) 外貌焦虑在社会比较倾向与主观幸福感中起完全中介作用, 社会比较倾向能通过影响外貌焦虑进而影响大学生主观幸福感。

**关键词** | 社会比较倾向; 外貌焦虑; 主观幸福感; 大学生

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

党的十九大报告强调, 要始终坚持以人民为中心的发展思想, 不断提升人民群众的获得感、幸福感和安全感<sup>[1]</sup>。幸福感作为当前积极心理学的研究热点之一<sup>[2]</sup>, 对个体的身心健康及其发展有着重要影响<sup>[3]</sup>, 它既是社会进步的深层尺度<sup>[4]</sup>, 也是当前我国教育的基本价值追求<sup>[5]</sup>。主观幸福感是个体基于自身设立的标准对其生活质量做出的整体评估<sup>[6]</sup>, 是衡量大学生身心健康的重要指标之一<sup>[7]</sup>, 对大学生的社会化和成熟度有着重要影响<sup>[8]</sup>。

大学生作为国家重点培养的栋梁之材, 其主观幸福感的提升不仅有助于培养身心健康的人才, 还利于推动社会长远发展。因此不少学者针对大学生群体的主观幸福感进行了较为广泛而深入的研究。研究显示, 影响主观幸福感的因素有: 人口统计学变量如年级、性别等<sup>[7]</sup>; 社会支持<sup>[9]</sup>; 生活事件<sup>[10]</sup>; 父母教养方式<sup>[11]</sup>; 人格特质<sup>[12]</sup>、自尊<sup>[13]</sup>、归因方式<sup>[14]</sup>等诸多因素。而在众多影响因素中, 社会比

通讯作者: 褚成静, 广东医科大学人文与管理学院心理系副教授, 主要研究方向: 有关自杀行为的形成与发展的病理心理机制、正念干预技术的机制研究、心身疾病发病中应激环节的主要作用及干预, E-mail: chcj2015@gdmu.edu.cn。

文章引用: 罗珂, 黄乐, 郑可怡, 等. 社会比较倾向对主观幸福感的影响——外貌焦虑的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (8): 944-953.

<https://doi.org/10.35534/pc.0408113>

较倾向开始倍受专家学者们的关注,并成为主观幸福感的一个重要预测因素<sup>[15, 16]</sup>。

社会比较指人们在日常生活中由于缺乏客观评判标准,会将自身能力、态度等与他人进行比较,以满足自我评估的需要。<sup>[17]</sup>社会比较常用的分类标准是比较方向,依据不同的方向可将社会比较分为上行比较、平行比较和下行比较。<sup>[18]</sup>社会比较特征有积极、消极之分。积极的社会比较特征包括:内控特征明显、社会比较偏执程度低、归因内倾性;而消极的社会比较特征包括:过分依赖社会比较而形成自我概念、外控程度高、在社会比较过程中主观偏执观念强、归因外倾性。有研究表明,不同的社会比较特征对主观幸福感有不同性质的影响,积极的社会比较特征对大学生主观幸福感水平的提高起积极推动作用,消极社会比较特征的个体更易受到因社会比较而产生的负面事件影响,引发抑郁<sup>[19, 20]</sup>、嫉妒<sup>[21]</sup>、焦虑等负面消极的情绪体验,阻碍其人格完善、心理健康,从而降低主观幸福感水平。

社会比较倾向不仅能够直接影响主观幸福感水平,而且还可以通过自我评价影响主观幸福感<sup>[22]</sup>。个体因整体外表受他人消极评价所引起的焦虑称为社交外表焦虑。外貌焦虑作为一种常见的焦虑类型,社会比较倾向对其有正向的预测作用,社会比较倾向越强,外貌焦虑水平越高。外貌焦虑会对个体的身心健康造成一系列消极后果<sup>[23]</sup>,从而影响个体的主观幸福感水平<sup>[24]</sup>。目前国内外对外貌焦虑的研究大都围绕大众传媒和教育等外界客观因素对外貌焦虑的影响展开<sup>[25-27]</sup>,且研究对象通常以女性群体为主<sup>[28-31]</sup>。据中青校媒2021年面向全国2063名大学生进行的调查结果显示,男生(9.09%)中严重外貌焦虑的比例比女生(3.94%)更高<sup>[32]</sup>,这提示着男性群体的外貌焦虑状况也不容忽视。

已有研究显示,消极的社会比较可能会诱发焦虑、抑郁等负面情绪,从而降低主观幸福感水平,而外貌方面的社会比较中,对外貌的负面评价所引起的外貌焦虑也会影响个体的身心健康水平,故本研究假设:外貌焦虑可能中介调节社会比较倾向与大学生主观幸福感之间的关系。

综上所述,本研究将以大学生男性、女性群体作为研究对象,探索社会比较倾向对主观幸福感的影响及外貌焦虑在二者间的中介效应,揭示社会比较倾向对主观幸福感的内部影响机制,明晰当代大学生主观幸福感的状况,同时引导大学生调整自身的社会比较方式,从而提升其主观幸福感水平。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

采用发放电子问卷的方法,在参与者的知情同意后共获得问卷445份,有效问卷408份,有效回收率91.6%。其中,男生140人(34.3%)、女生268人(65.7%);独生子女196人(48%),非独生子女212人(52%);农村121人(29.7%)、城市185人(47.7%)、县镇102人(25%);理工类专业181人(44.4%)、体艺类专业15人(3.7%)、文科类专业212人(52%);单亲家庭49人(12.0%)、其他家庭类型4人(1%)、双亲355人(87%);大一70人(17.2%)、大二137人(33.6%)、大三149人(36.5%)、大四46人(11.3%)、大五6人(1.5%)。所有被试年龄在18~24岁之间,BMI均处在正常范围内。

### 2.1.1 一般资料问卷

自编问卷,包括年龄、性别、年级、身高、体重、生源地、是否在校外兼职、月均生活费、是否为独生子女、家庭类型、父母亲学历等11个题目。

### 2.1.2 社会比较倾向量表

采用王明姬等人(2006)编制的社会比较倾向量表<sup>[33]</sup>,包括2个纬度:能力和观点。共有11道题目,采用5级评分,量表得分高的人会更倾向于进行社会比较。本研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.83。

### 2.1.3 总体幸福感量表

采用段建华(1996)修订的总体幸福感量表(general well-being schedule scale, GWBS)<sup>[34]</sup>,包含六个因素:对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制及松弛与紧张焦虑。该量表共有18个题目,采用部分5级评分、6级评分、11级评分,得分越高,主观幸福水平越高。本研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.798。

### 2.1.4 社会外表焦虑量表

采用由孔珊珊和杨宏飞(2009)翻译和修订的中文版社交外表焦虑量表<sup>[35]</sup>。该量表共包含16个项目,各项目采用5级评分,以总分作为社交外表焦虑得分,得分越高代表外表焦虑程度越高。本研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.94。

## 2.2 数据处理

采用SPSS 26.0对数据进行描述性统计分析、方差分析、独立样本T检验、相关分析、线性回归分析、Bootstrap中介效应检验等。

## 3 数据分析结果

### 3.1 共同方法偏差检验

本研究采用Herman单因素方法检验,共提取出7个主成分,第一个主成解释释总体变异28.16%(低于40%),因此本研究不存在共同方法偏差问题<sup>[36]</sup>。

### 3.2 描述性统计分析

本研究调查结果得出,在社会比较量表(ICOM)、外貌焦虑量表(SAAS)和总体幸福感量表(GWB)的得分分别为(38.91±7.32)分、(74.37±11.88)分和(50.63±14.22)分。家庭类型(双亲、单亲和其他)、是否在校外兼职、月均生活费(600元及以下、600~800元、800~1000元、1000~1200元和1200元及以上)、父亲学历(小学、初中、高中、专科、本科、硕士及以上、其他学历)、身高和体重在主观幸福感上差异显著( $F=5.60$ ,  $F=7.83$ ,  $F=3.77$ ,  $F=2.27$ ,  $F=1.45$ ,  $F=1.43$ ,  $p<0.05$ )。性别、年龄、年级、生源地、专业、母亲学历、是否为独生子女及BMI在主观幸福感上的差异不显著( $t=1.27$ ,  $F=0.62$ ,  $F=0.38$ ,  $F=0.42$ ,  $F=1.11$ ,  $F=1.77$ ,  $t=-0.92$ ,  $F=1.15$ ,  $p>0.05$ )。

### 3.3 相关分析

对社会比较、外貌焦虑和主观幸福感三个变量进行相关分析，如表1所示，结果表明：社会比较倾向与主观幸福感之间呈显著负相关，与外貌焦虑呈显著正相关，即社会比较倾向越高，则外貌焦虑越高，主观幸福感越低；主观幸福感与外貌焦虑呈显著性负相关，即主观幸福感越高，外貌焦虑越低。

表1 各变量的描述统计及相关分析 (n=408)

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis of each variable (n=408)

	M	SD	INCOM	GWB	SAAS
INCOM	38.91	7.32	1		
GWB	74.37	11.88	-0.317**	1	
SAAS	50.63	14.22	0.527**	-0.585**	1

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

### 3.4 回归分析

以主观幸福感作为因变量，社会比较作为自变量进行多重线性回归，如表2所示，结果表明，在控制家庭类型、是否在校外兼职、月均生活费、父亲学历、身高和体重等六个人口学变量后，社会比较对主观幸福感存在显著的负向预测作用 ( $\beta = -0.43$ ,  $p < 0.05$ )。混杂因素中，父亲研究生学历和没有在校外兼职与因变量存在显著差异，父亲研究生学历的大学生的主观幸福感显著高于父亲小学学历的大学生 ( $p < 0.05$ )；没有在校外兼职的大学生的主观幸福感显著高于有在校外兼职的大学生 ( $p < 0.05$ )。

表2 社会比较、主观幸福感的回归分析

Table 2 Regression analysis of social comparison and subjective well-being

模型	未标准化系数		标准系数	t	显著性	共线性统计量	
	B	标准误差				容差	VIF
(常量)	64.07	13.92		4.60	0.000**		
社会比较倾向	-0.43	0.08	-0.27	-5.38	0.000**	0.86	1.17
父亲硕士学位	16.17	6.51	0.12	2.48	0.013**	0.95	1.05
无在校外兼职	3.00	1.20	0.13	2.50	0.013**	0.82	1.21

注：因变量为主观幸福感总分。

### 3.5 中介效应分析

本研究使用 Bootstrap 法对外貌焦虑的中介效应进行检验。根据 Bootstrap 法的检验法则，当置信区间 (Boot LLCI, Boot ULC) 之间不包含零时，则中介效应成立。如表3和图1所示，中介分析结果表明，外貌焦虑在社会比较与主观幸福感之间具有完全中介的作用，中介效应量大小为 -0.50。外貌焦虑的中介效应量占总效应量的 96%，即社会比较对于主观幸福感的影响有 96% 是通过外貌焦虑去完成的。

表 3 外貌焦虑在社会比较和主观幸福感间的中介效应检验 ( Bootstrap=5000 )

Table 3 A test of the mediating effect of appearance anxiety between social comparison and subjective well-being (Bootstrap=5000)

	中介效应	Boot SE	BootLLCI	BootULCI	主观幸福感			
					直接效应	SE	LLCI	ULCI
社会比较	-0.50	0.06	-0.61	-0.39	-0.02	0.08	-0.17	0.13

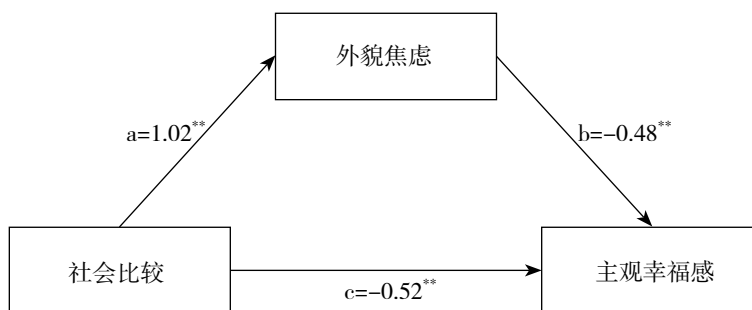


图 1 社会比较、外貌焦虑和主观幸福感的路径图

Figure 1 A roadmap for social comparison, appearance anxiety, and subjective well-being

## 4 讨论

### 4.1 大学生社会比较倾向、主观幸福感、外貌焦虑的现状

研究结果显示总体上大学生的社会比较倾向较强、主观幸福感水平中等偏上，超过半数群体存在外貌焦虑，这与国内多数专家学者所得研究结果相同。<sup>[34, 37, 38]</sup>。鉴于当今社会的竞争性、大众传媒的便利性及正处于青春期的大学生群体有较强的自我调控意识这一特点，社会比较现象在高校中十分常见<sup>[39]</sup>。除了学业方面的比较，大学生也在外貌、感情、物质等方面进行比较，从而产生焦虑、抑郁、敌对等情绪<sup>[40, 41]</sup>，继而降低了主观幸福感水平。

### 4.2 人口学变量差异分析结果讨论

研究发现父亲硕士学位、校外兼职情况对大学生主观幸福感的影响显著。父亲为硕士学位的大学生主观幸福感得分高于父亲其余学历的大学生，这可能与父亲教养方式相关。家庭作为青少年成长的摇篮，潜移默化地影响着大学生的身心健康，而父亲通常在家庭中承担顶梁柱的角色，对孩子的影响力极大。研究表明不同学历的父亲对孩子采取的教养方式也不尽相同，子女的身心健康状况受到其父亲教育方式的深刻影响<sup>[42]</sup>。学历高的父亲更注重为孩子营造和睦轻松的家庭氛围与优良的学习生活环境，为孩子的衣食住行提供坚实的物质、环境基础。同时，高学历的父亲往往视野开阔，因而在对子女进行教育时也会更加开明、理性、包容，有助于促进子女的心理健康；而低学历的父亲所采取的惩罚与严厉、拒绝与否认、过分操纵、过度纵容溺爱等消极的教养方式对学生的幸福感水平有负向预测作用<sup>[43]</sup>。没有在校外兼职的大学生主观幸福感得分显著高于在校外兼职的大学生，可能是因为没在校外兼职的大学生相



比于在校外兼职学生而言,拥有更多可自由支配的学习、娱乐时间,在学习上时间的投入有助于获得优异的学习成绩,在学业方面得到外界的认可,能提高学生的自信心,从而自我效能感也随之增强<sup>[44-46]</sup>,而享受轻松的大学闲暇时光也能够带来愉悦、积极的情绪体验,进而提升主观幸福感<sup>[38]</sup>。

### 4.3 相关分析结果、回归分析及中介作用效应分析讨论

相关分析结果显示,社会比较倾向、外貌焦虑与大学生主观幸福感两两显著相关。其中,社会比较倾向与外貌焦虑之间显著正相关,即社会比较倾向越强的个体外貌焦虑水平越高。当大学生在社会交往中缺乏来自外界相对权威的客观标准时,为更加清晰地了解自身各方面水平及提高自我定位的准确性,通常会选择通过与他人进行对比以获得对自我的评价。在比较内容上,外表作为个体形象最为直观的呈现,是大学生进行社会比较的常见方面。此外,外貌焦虑与主观幸福感之间呈显著负相关,即外貌焦虑越强,主观幸福感水平越低。长时间保持对外貌的自我消极评价、焦虑、沮丧状态或是对他人的嫉妒可能会引发抑郁<sup>[47, 48]</sup>,从而导致主观幸福感降低。

回归分析进一步发现,社会比较对主观幸福感存在显著的负向预测作用,即具有较高社会比较倾向的个体往往会有较低的主观幸福感。根据库利的“镜中我理论”,个体在与他人进行社会性互动时,根据他人对自己的评价态度等,形成对自我的认识,进而影响自身行为。社会比较倾向越强的个体,往往越依赖通过社会比较所形成的自我评价<sup>[49, 50]</sup>,但在外界压力下,以他人的标准衡量自身,很难获取对事物客观的评价,容易产生认知偏差,并可能在消极的比对结果下产生自我怀疑、焦虑、嫉妒、敌对等负面情绪。受自卑、自我怀疑这些负面消极情绪的影响,大学生的自我接纳程度、自信心水平可能会大大降低,导致自我价值感低,甚至引发抑郁情绪;而个体由于感觉比不上他人所感受到嫉妒、敌对的情绪则不利于与他人进行积极健康的人际交往<sup>[51]</sup>,从而影响社会支持网络的建构。社会支持、一般自我价值感和抑郁作为影响大学生主观幸福感的重要影响因素,社会比较导致的消极自我形象、抑郁消极情绪及较差的人际交往会降低大学生主观幸福感。<sup>[45]</sup>

中介效应分析结果显示,外貌焦虑在两者之间起完全中介作用。现今随着网络社交媒体的普及、化妆技术的成熟及部分医美的行业商家过度宣传,外貌方面俨然成为备受关注的话题之一。而在心理尚未成熟、对自身关注度较高、易受外界影响的大学生群体中,高社会比较倾向的个体出于一种对评估自身外貌的不确定感,不仅会更加关注他人的外在形象,还会对他人给予自身的外貌评价尤为敏感<sup>[52]</sup>。鉴于网络社交媒体是个体获取相关外观信息的媒介及大学生群体手机使用的高频率性,网络流行的大众审美标准可能会为他们所内化,个体在将外界对自己的评价及内化的社会主流文化的审美观相结合并进行一定的加工后将其作为同他人进行比较的依据,这无疑增加了个体获得有关容貌的消极比较结果的可能性,而若在进行比较过程中没有获得积极反馈或对比较结果满意程度低,个体可能会产生对外貌的低自我评价<sup>[53, 54]</sup>,并引发挫败感、自卑感、嫉妒等负面消极情绪。若个体长时间对外界反馈评价高度敏感、关注或是害怕外貌的负面评价,会使个体处在极度焦虑的情绪中,心理变得敏感、多疑、猜忌,甚至可能产生社会阻抑行为,还会降低身体自尊<sup>[55]</sup>,不利于积极健康的社会交往和健康心理的建构<sup>[50]</sup>。甚至个体可能会以不健康的方式改变他们的外在形象,以减小自身与理想标准的差距,达到这些内化的标准,出现厌食症等饮食病理症状,危害身体健康。在外貌焦虑的中介作用下,社会比较倾向可能给个体带来身体、心理上的消极影响,降低其主观幸福感。

因此,社会比较倾向和外貌焦虑二者皆为影响个体主观幸福感的重要因素,减少大学生外貌焦虑和社会比较程度可以在一定程度上提升主观幸福感。一方面可通过引导大学生采用积极的社会比较方式获取对自我的客观了解,学会正确理性地看待外界对外貌的评价;另一方面可通过引导大学生树立内在美、健康美的信念,避免对外貌的过度关注,从而降低自卑和焦虑感,维护心理健康发展。

#### 4.4 不足与展望

本研究存在一些局限。首先,在抽样方面,研究对象多数为医学院校的学生,其他高校学生只有少部分,这使研究结果在推广上受到一定限制,后续研究可适当扩大取样范围。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,数据来源过于单一,且由于可能存在被试回避自己真实的态度与想法的情况,未来的研究可以探索采用质性研究方法深入探索。

### 5 结论

本研究发现大学生社会比较、外貌焦虑和主观幸福感之间存在相关关系,社会比较对主观幸福感存在显著的负向预测作用,外貌焦虑在社会比较和主观幸福感之间起着完全中介的作用。高校应当注意引导有校外兼职需要的学生合理规划兼职与学习的时间,从而减弱兼职对学习成绩的消极影响,提升学生主观幸福感。

### 参考文献

- [1] 文凌云. 不断增强人民的获得感幸福感安全感 [N]. 光明日报, 2017-11-04.
- [2] 倪旭东, 王勤勤. 国内心理幸福感研究综述: 基于CNKI数据库的文献计量分析 [J]. 浙江理工大学学报(社会科学版), 2018, 40(4): 319-328.
- [3] Diener E, Chan M Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity [J]. Applied Psychology: Health and WellBeing, 2011, 3(1): 1-43.
- [4] 许秀芬, 刘云. 影响大学生主观幸福感的因素研究综述 [J]. 长春教育学院学报, 2015(12): 122-123.
- [5] 李金初. 论自创性、自创性人生、美好人生: 一种新教育视角下课程目标的“源”点和“终”点 [J]. 教育学报, 2015(1): 9-20.
- [6] Diener E. Subjective Well-Being [J]. Psychology Bulletin, 1984, 95(3): 542-575.
- [7] 温翠红, 韩建茹, 黄晓明, 等. 大学生主观幸福感及其影响因素 [J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(2): 106-108.
- [8] 彭艳. 大学生自我体像、社会比较与主观幸福感的关系研究 [D]. 长沙: 湖南师范大学, 2013.
- [9] 姜涛, 贾蕊, 郑宇姝, 等. 大学生学校适应、社会支持对主观幸福感的影响 [J]. 牡丹江师范学院学报(社会科学版), 2019(5): 123-130.
- [10] 孙静慧, 胡义秋, 曾子豪, 等. 生活事件对大学生抑郁的影响: 主观幸福感和网络成瘾的链式中介作用 [J]. 心理学进展, 2022, 12(3): 768-776.
- [11] 韩森. 大学生父母教养方式对主观幸福感的影响: 自悯、自尊的中介作用 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2020.

- [12] 高传霞, 郑德伟, 井西学. 大学生主观幸福感与心理控制源、人格特质的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2016 (12): 1831-1833
- [13] 罗利. 大学生依恋心理、自尊与主观幸福感的关系 [J]. 心理月刊, 2021 (1): 39-40, 42.
- [14] 黄子允, 邹帅, 王严崧. 大学生的归因方式与主观幸福感的关系 [J]. 校园心理, 2022 (2): 121-125.
- [15] 白红敏, 许莹, 张荣华. 大学生社会比较与主观幸福感的关系研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17 (4): 418-420.
- [16] 田一迪, 乌云特娜, 金童林, 等. 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 [J]. 心理学进展, 2022 (4): 4982-4989.
- [17] Festinger L. A theory of social comparison processes [J]. *Human Relations*, 1954 (7): 117-140.
- [18] 王震. 大学生社会比较和自我肯定对主观幸福感的影响 [D]. 苏州: 苏州大学, 2020.
- [19] 孙庆民, 刘一帆. 社会比较对大学生抑郁的影响: 有调节的中介效应 [J]. 心理学探新, 2020, 40 (2): 183-187.
- [20] 邢淑芬, 俞国良. 社会比较研究的现状与发展趋势 [J]. 心理科学进展, 2005 (1): 78-84.
- [21] 向燕辉, 何佳丽, 李清银. 嫉妒与幸福感因果机制: 基于追踪和日记法研究 [J]. 心理学报, 2022 (1): 40-53.
- [22] 杨倩茜. 大学生社会比较特点、自我评价与心理幸福感的关系研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2011.
- [23] Hergüner G, Turan S, Yaman Ç, et al. Determining the social appearance anxiety levels of the students participating in school sports in different branches [J]. *Acta Kinesiologica*, 2018, 12 (1): 24-28.
- [24] Qi Pengfei. The Influence of Contemporary College Students' Makeup Behavior on Subjective Well-Being: The Intermediary Role of Appearance Anxiety [J]. *American Journal of Applied Psychology*, 2021, 10 (1): 16-20.
- [25] 陈晶晶, 蒲景茸. 被动性社交网站使用对初中生外貌焦虑的影响 [J]. 中国卫生事业管理, 2022, 39 (4): 316-320.
- [26] 陈雯, 陶林钰. 女大学生社交媒体使用与外貌焦虑的关系研究 [J]. 科技传播, 2021, 13 (22): 119-122.
- [27] Ermis, Egemen, Imamoglu, et al. The Effects of Sport Education and Fine Arts Education on Social Appearance Anxiety [J]. *Journal of Education and Training Studies*, 2019, 7 (6): 1-6.
- [28] 蔺佳佳. 女大学生社交网站中自拍对自我客体化和外貌焦虑的影响 [D]. 上海: 上海师范大学, 2019.
- [29] 米亚平, 张守臣. 女大学生外表完美主义对社交外表焦虑的影响: 负面评价恐惧的中介作用 [J]. 心理技术与应用, 2018, 6 (1): 42-46, 60.
- [30] 张维霞, 李祥萍, 公连花. 乳腺癌乳房切除病人负面身体自我、负面评价恐惧、外表完美主义与社交外表焦虑的关系分析 [J]. 护理研究, 2022 (3): 511-516.
- [31] McComb S E, Mills J S. The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image [J]. *Body Image*, 2022 (40): 165-175.
- [32] 徐鸥. 制造“容貌焦虑”可以休矣 [J]. 小康 (财智), 2021, 464 (9): 80.
- [33] 王明姬, 王垒, 施俊琦. 社会比较倾向量表中文版的信效度检验 [J]. 中国心理卫生杂志, 2006, 20



- (5), 302-305, 316.
- [34] 段建华. 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析 [J]. 中国临床心理学杂志, 1996 (1): 56-57.
- [35] 孔姗姗, 杨宏飞. 女大学生外表管理行为量表的编制 [J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17 (6): 702-704, 711.
- [36] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. 心理科学进展, 2004 (6): 942-950.
- [37] 郑雪, 王玲, 邱林, 等. 大学生主观幸福感及其与人格特征的关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2003 (2): 105-107.
- [38] 万贺凝. 大学生社会支持与主观幸福感的关系 [D]. 长春: 吉林大学, 2020.
- [39] 方华. 大学生的社会比较与自我发展关系探究发展 [J]. 发展, 2008 (11): 97.
- [40] 张晶. 家庭社会经济地位与大学生主观幸福感的关系: 社会比较倾向的调节作用和公正世界信念的中介作用 [D]. 天津: 天津大学, 2017.
- [41] 徐宇奇, 郑月丽, 周宗奎. 社交网站中的上行社会比较对网络强迫性购买的影响: 物质主义和抑郁的中介作用 [C]. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集 (下). 2021: 57-58.
- [42] 杨燕, 刘帅. 父亲教养方式、幸福感及心理弹性的关系研究 [J]. 天津师范大学学报 (基础教育版), 2015 (3): 28-32.
- [43] 沈倩如, 李岩梅. 父母教养方式对大学生社会责任感的的影响: 自我效能感的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28 (5): 1042-1046.
- [44] 童星, 缪建东. 自我效能感与大学生学业成绩的关系: 学习乐观的中介作用 [J]. 高教探索, 2019 (3): 16-21, 35.
- [45] 许秀芬, 刘云. 影响大学生主观幸福感的因素研究综述 [J]. 长春教育学院学报, 2015 (12): 2.
- [46] 胡健. 大学生自我效能感与主观幸福感的相关研究 [J]. 青年时代, 2018 (35): 128-129.
- [47] Meier Adrian, Johnson Benjamin K. Social comparison and envy on social media: A critical review [J]. *Current Opinion in Psychology*, 2022 (45).
- [48] 任芬, 王燕学. 女性对女性客体化与进食障碍、抑郁的关系: 外观焦虑的中介作用 [J]. 贵州师范大学学报 (自然科学版), 2019, 37 (5): 110-115.
- [49] Feltman C E, Szymanski D M. Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism [J]. *Sex Roles*, 2018, 78 (5): 311-324.
- [50] 张桂平, 李太, 刘玥. 大学生上行社会比较倾向对社会阻抑行为的影响机制研究 [J]. 黑龙江高教研究, 2017 (10): 131-135.
- [51] 刘颖. 浅谈当代大学生人际交往嫉妒及其预防对策 [J]. 科技视界, 2015 (7): 135.
- [52] Gibbons F X, Buunk B P. Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76 (1): 129-142.
- [53] 刘田园. 社会比较对大学生身体意象影响的研究综述 [J]. 心理月刊, 2018 (11): 88.
- [54] Wang W, Wang M, Hu Q, et al. Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality [J]. *Journal of affective disorders*, 2020 (270): 143-149.
- [55] Yang H, Wang J J, Tng G Y, et al. Effects of social media and smartphone use on body esteem in female adolescents: Testing a cognitive and affective model [J]. *Children*, 2020, 7 (9): 148.

# The Influence of Social Comparison Tendency on Subjective Well-Being Based on the Mediating Role of Appearance Anxiety

Luo Ke<sup>1</sup> Huang Le<sup>1</sup> Zheng Keyi<sup>2</sup> Chu Chengjing<sup>1</sup>

1. Department of Psychology, School of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan;

2. Department of Psychology, Teachers College, Beijing Union University, Beijing

**Abstract:** By convenience sampling, 408 college students were investigated with demographic data questionnaire, general well-being scale, social comparison tendency scale and social appearance anxiety scale. The influence of social comparison tendency on subjective well-being of college students was investigated, and the mediating effect of appearance anxiety was explored. The results show that: (1) College students' social comparison tendency and appearance anxiety have a negative predictive effect on subjective well-being; (2) Appearance anxiety plays a fully mediating role between social comparison tendency and subjective well-being, and social comparison tendency can affect college students' subjective well-being by affecting appearance anxiety.

**Key words:** Social comparison tendency; Appearance anxiety; Subjective well-being; College students