

社会比较对大学生抑郁的影响:有调节的中介效应

孙庆民 刘一帆

(江西师范大学心理学院,南昌 330022)

摘要:探讨社会比较对大学生抑郁的影响机制,采用社会比较倾向量表、物质主义价值观量表、正念注意觉知量表和抑郁问卷,对980名大学生进行了调查研究。结果表明:1. 社会比较和物质主义价值观都显著正向预测了大学生抑郁;2. 物质主义价值观在社会比较对大学生抑郁的影响中起部分中介作用;3. 正念在社会比较通过物质主义价值观对大学生抑郁产生影响的中介过程中起调节作用,正念调节了中介过程的后半路径。因此,在社会比较对大学生抑郁的影响过程中,物质主义价值观起到了部分中介作用,正念起到了调节作用。

关键词:社会比较;大学生抑郁;物质主义价值观;正念

中图分类号:B848

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2020)02-0183-05

1 引言

据世界卫生组织2018年最新数据统计,全球约有3.5亿抑郁症患者。到2030年,抑郁症将在全球各种疾病发病率排名中位列首位(WHO, 2018)。抑郁不仅给个体带来了身心上的痛苦,还严重影响了个体的社会功能(刘琰,谭曦,李扬,徐芳,张杰,孔军辉,2015)。作为从青少年向成年过渡的大学生,他们正处在人生的价值观、道德规范和行为准则尚未完全成熟的时期,面临着学习压力、人际关系和社会适应等一系列问题(纪林芹,潘斌,王春燕,姜萍,陈亮,2018;程利娜,黄存良,郑林科,2019;胡义秋,曾子豪,刘双金,丁道群,詹林,2019)。如果对于这些问题应对不当,极易产生抑郁情绪并对大学生的心理健康造成消极影响,甚至使得大学生做出自杀行为(吴才智,陈真珍,于丽霞,段文婷,江光荣,2015)。因此,本研究对引起大学生抑郁的因素及其作用机制进行了深入研究和探讨,以期减少和预防大学生抑郁提供理论依据和实证支持。

社会比较是个体将自己的观点、能力等与他人进行比较的过程(Festinger, 1954)。根据抑郁的社会等级理论,当个体在社会比较中处于劣势时,就会产生不如他人的感觉,使个体产生抑郁情绪(Slo-man, Gilbert, & Hasey, 2003)。有研究表明,社会比较能够正向预测大学生的抑郁,即个体进行的社会比较越多,越容易引发抑郁情绪(丁倩,张永欣,张晨艳,杜红芹,周宗奎,2016)。为了探讨影响抑郁的各种心理因素及其运作机制,并更好的预防和控制大学生抑郁,研究者应多关注和探究社会比较是“如何”影响抑郁的。本研究在文献梳理的基础上发现,在社会比较对抑郁的影响过程中存在着一些

中介变量,其中物质主义价值观是值得重视的一个因素。

物质主义价值观是强调金钱和财富的重要性,并基于此以追求主观幸福感及彰显社会地位的一种价值理念(Richins & Dawson, 1992)。根据社会比较理论,当个体无法使用客观的方式评价自己时,他们往往会倾向于选择与他人进行比较,并以此为参照标准对自己进行评价(Festinger, 1954)。消费行为学研究者在此基础上提出,通过对物质财富的比较可以判断个体的相对社会地位(Chan & Prender-gast, 2007; Saunders, 2001)。因此,高社会比较倾向的个体更容易形成物质财富拥有量象征相应社会地位的观点,进而导致其物质主义价值观水平较高(谢晓东,喻承甫,张卫,2017;李原,李朝霞,2012)。有研究表明,经常进行社会比较的人更容易受到有关财富成功内容的影响,表现出高物质主义者的特点(Richins, 1995)。此外,社会比较也能够显著正向预测物质主义价值观(任跃强,韩丕国,高峰强,韩磊,2017)。根据自我决定理论,人类基本心理需要的满足是心理健康的基础,对内在生活目标的追求能够促进基本心理需要的满足,而对物质、财富等外在生活目标的追求则适得其反,容易对心理健康造成消极影响,提升抑郁水平(Ryan & Deci, 2000)。有研究表明,物质主义价值观能够显著正向预测抑郁(Wang, Liu, Jiang, & Song, 2017)。因此,社会比较很可能会通过促进大学生物质主义价值观的形成,进而导致大学生抑郁的产生。据此,提出假设1:物质主义价值观在社会比较与大学生抑郁之间起中介作用。

虽然社会比较会通过物质主义价值观影响大学

生的抑郁,但是这种影响存在个体差异且可能受到了其它因素的影响。对此,通过对以往文献的梳理发现,正念很可能调节了这一中介过程。正念是一种佛教禅学的概念,来源于佛教的“八正道”思想(李燕,2017),是个体对自己当前心理状态有意识的觉察,并将注意力集中于当下(汪芬,黄宇霞,2011)。它是一种积极的人格特质,能在风险因素对个体心理产生影响时起到缓冲作用(Zhou, Liu, Niu, Sun, & Fan, 2017)。目前,正念训练已被广泛应用于与抑郁等相关问题的治疗,并取得了良好的疗效(Hofmann, Sawyer, & Witt AA, 2010; Hayes, 2016; Edenfield, & Atezaz, 2012)。有研究表明,正念会负向预测抑郁(Poulin, Romanow, Rahbari, Small, Smyth, & Hatchard, et al 2016)。根据李董平(2012)提出的“雪中送炭”模型理论,保护因子可以削弱风险因子的不利影响。根据该模型,物质主义价值观对抑郁的风险作用在正念水平低的情况下较强,在正念水平高的情况下较弱。也就是说,在物质主义价值观较强时,正念水平低的大学生相比正念水平高的大学生,更容易产生抑郁。因此,正念很可能调节了物质主义价值观与大学生抑郁之间的关系。据此,提出假设2:正念在物质主义价值观与抑郁之间的关系中起调节作用。

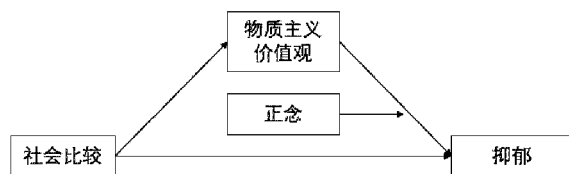


图1 有调节的中介模型图

2 方法

2.1 研究对象

选取了980名大学生作为调查对象,其中,男生476人,女生504人;大一252人,大二260人,大三240人,大四228人。主试均为受过专业训练的心理学专业人员。

2.2 工具

2.2.1 社会比较倾向量表

采用Gibbons等人(1997)编制,王明姬等人(2006)修订的社会比较倾向量表,共11个题目,包括能力比较和观点比较两个维度。采用5点计分,从“1”(很不符合)到“5”(很符合)。在本研究中,该量表的 α 系数为0.75。

2.2.2 物质主义价值观量表

采用Richins和Dawson(1992)编制,郭永玉等人(2009)修订的物质主义价值观量表,共13个题目,包括以获取财物为中心、通过获取财物追求幸

福、以财物定义成功三个维度。采用5点计分,从“1”(非常不同意)到“5”(非常同意)。在本研究中,该量表的 α 系数为0.77。

2.2.3 抑郁问卷

采用Radloff(1977)编制,章婕等人(2010)修订的流调中心抑郁量表,共20个题目,包括精神性—情感性症状、躯体性障碍、精神运动性障碍和抑郁的心理障碍四个维度。采用4点计分,从“1”(偶尔)到“4”(大多数时间)。在本研究中,该量表的 α 系数为0.93。

2.2.4 正念注意觉知量表

采用Brown和Ryan(2003)编制,陈思佚等人(2012)修订的中文版正念注意觉知量表,共15个题目,单一维度量表。采用6点计分,从“1”(总是)到“6”(从不)。在本研究中,该量表的 α 系数为0.89。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验法进行了共同方法偏差检验,结果显示,12个因子的特征根大于1,第一个因子解释的累计变异量仅有21.09%,小于40%的临界标准,表明本研究不存在共同方法偏差问题(周浩,龙立荣,2004)。

3.2 各变量的描述统计

对各变量进行描述性统计和Pearson相关分析,结果如表1所示,社会比较、物质主义价值观与抑郁呈显著正相关,社会比较与物质主义价值观呈显著正相关,正念与社会比较、物质主义价值观和抑郁均呈显著负相关。

表1 各变量的描述统计

变量	1	2	3	4
1. 社会比较	—			
2. 物质主义价值观	0.09**	—		
3. 抑郁	0.10**	0.27**	—	
4. 正念	-0.08**	-0.18**	-0.61**	—
<i>M</i>	2.77	2.93	1.63	3.86
<i>SD</i>	0.51	0.44	0.48	0.77

注: $N=980$, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$,下同。

3.3 有调节的中介模型检验

采用结构方程模型检验有调节的中介模型(方杰,温忠麟,张敏强,2014)。对各量表打包后(吴艳,温忠麟,2011),用极大似然法进行估计和检验,分析了社会比较影响大学生抑郁的机制,模型拟合指标为 $RMSEA = 0.05$, $CFI = 0.99$, $NNFI = 0.96$, $SRMR = 0.01$,结果显示数据对模型拟合良好(温忠

麟,侯杰泰,马什赫伯特,2004)

数据分析结果显示,社会比较显著正向预测物质主义价值观($\gamma = 0.10, t = 3.09, p < 0.01$),物质主义价值观显著正向预测大学生的抑郁水平($\gamma = 0.13, t = 7.17, p < 0.001$),因此,物质主义价值观是社会比较与抑郁之间关系的中介变量。同时,在加入中介变量物质主义价值观后,社会比较对大学生抑郁的影响依然显著($\gamma = 0.05, t = 2.68, p < 0.01$)因此,物质主义价值观在社会比较与大学生抑郁之间起部分中介作用,假设1得到验证。此外,正念和物质主义价值观的交互项对大学生抑郁的影响也达到了显著水平($\gamma = -0.07, t = -4.60, p < 0.001$),但正念和社会比较的交互项对物质主义价值观的影响未达到显著水平($\gamma = -0.004, t = -0.12, p > 0.05$)。因此,正念对社会比较—物质主义价值观—抑郁这一中介过程的后半路径起到了调节作用。

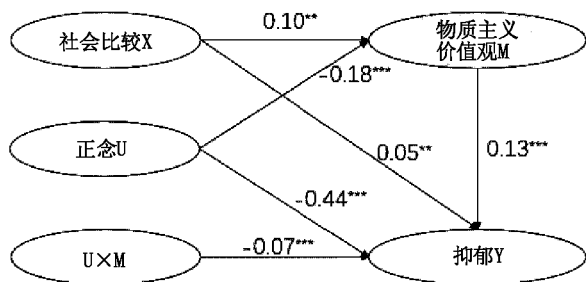


图2 有调节的中介效应图

简单斜率检验表明,对于正念水平较高的大学生,随着物质主义价值观的增强,其抑郁水平表现出很缓慢的上升趋势($\gamma = 0.06, t = 2.35, p < 0.05$),即物质主义价值观每增加1个标准差,抑郁水平仅提升0.06个标准差;对于正念水平较低的大学生,随着物质主义价值观的增强,抑郁水平的提升更加显著($\gamma = 0.20, t = 7.75, p < 0.001$),表现为物质主义价值观每提高一个标准差,大学生抑郁水平就会提升0.20个标准差。也就是说,物质主义价值观对大学生抑郁影响的强度,会随着正念的增强而减弱,即正念削弱了物质主义价值观对抑郁影响的强度。

4 讨论

随着人们对抑郁认识的不断加深,以及对抑郁所带来的风险的更多了解,如何减少抑郁的产生及其不利影响显得备受关注。降低大学生抑郁的发生率,能够减少大学生自杀和自残行为的产生,进而能够促进大学生身心得以健康发展。因此,探究引发大学生抑郁产生的机制和影响因素具有重要意义。

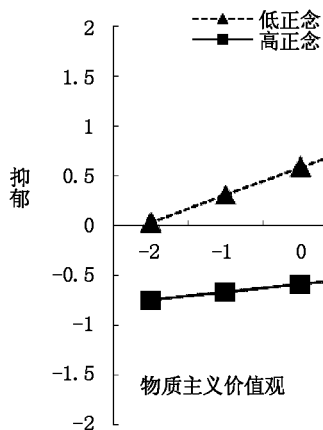


图3 简单斜率检验图

本研究发现,大学生进行的社会比较越多,其抑郁水平就会越高。这与前人的研究结果相一致(丁倩等,2016),也为抑郁的社会等级理论模型提供了实证支持(Sloman et al,2003)。在此基础上,本研究还考察了物质主义价值观在社会比较与抑郁之间的中介效应以及正念的调节作用,这有助于深化对社会比较和抑郁之间关系及其内在运作机制的准确认识。

首先,本研究探讨了物质主义价值观在社会比较与抑郁之间的中介作用。结果表明,在社会比较对大学生抑郁产生促进作用的过程中,物质主义价值观起到了部分中介作用,表现为:进行社会比较越多的大学生,物质主义价值观越强,越容易产生抑郁,这与以往研究结果一致(谢晓东等,2017; Wang et al,2017)。在生活中更倾向于与他人进行比较的大学生,对自己与他人或自己理想状态之间的差距会表现得更加敏感,因此,当社会比较发生在与物质财富有关的领域时,大学生更容易产生财富拥有量象征社会地位的观念,并希望通过拥有更多的物质财富来提升自己,以缩小与他人的差距。另外,物质主义价值观强的大学生,会更加关注外在财富和物质的拥有,根据自我决定理论(Ryan,2000),一旦个体追求的物质目标得不到满足,就更易引发抑郁的产生(汤思尧,肖蓉,张瑞雪,2019)。综上,社会比较促成了大学生的物质主义价值观,刺激了大学生的物质需要,进而增加了大学生抑郁的产生。因此,在对大学生的心理健康教育中,要尽量减少社会比较,代之以更多的积极鼓励,同时也要帮助大学生树立正确的物质观和价值观。

其次,本研究还探讨了正念在社会比较—物质主义价值观—抑郁这一中介过程中是否起到了调节作用。结果表明,正念调节了物质主义价值观对大

学生抑郁的影响。随着物质主义价值观的增强,相比正念水平低的大学生,正念水平高的大学生更不容易产生抑郁。由此可知,相比正念水平高的大学生,物质主义价值观对正念水平低的大学生来说是导致其抑郁产生的促进因素,同时,正念水平高的大学生其抑郁水平普遍处于较低的状态。正念作为一种积极特质,能够促进个体心理的健康发展,正念水平高的大学生,更容易控制和改变自己当前的观念和注意的状态,及时的觉察到自己身心状态的变化,更容易意识到物质主义价值观对自己认知、情绪和行为所造成的负面影响,并通过意志努力去减少和避免这种负面影响,使自己始终坚持正确的价值观,从而降低了抑郁的产生。这一结果也符合“雪中送碳”模型(李董平,2012)的观点,保护因子(正念)会削弱风险因子(物质主义价值观)的不利影响。此研究结果启示我们,在学校教育中也要重视大学生正念的培养,在心理健康教育课程中引入正念训练,提高大学生的正念水平,以此降低和预防大学生抑郁的产生。

5 结论

5.1 社会比较和物质主义价值观都显著正向预测了大学生抑郁。

5.2 物质主义价值观在社会比较对大学生抑郁的影响过程中起部分中介作用。

5.3 正念调节了社会比较通过物质主义价值观影响大学生抑郁的中介过程。

参考文献

- 陈思佚,崔红,周仁来,贾艳艳.(2012).正念注意觉知量表的修订及信效度检验.《中国临床心理学杂志》,20(2),148-151.
- 程利娜,黄存良,郑林科.(2019).生活应激源对大学生抑郁的影响:心理资本和应对方式的链式中介.《中国卫生事业管理》,36,289-292.
- 丁倩,张永欣,张晨艳,杜红芹,周宗奎.(2016).社交网站使用与青少年抑郁:社会比较和自我概念清晰性的链式中介作用.《中国临床心理学杂志》,24(5),823-827.
- 方杰,温忠麟,张敏强.(2014).基于结构方程模型的多重中介效应分析.《心理科学》,37(3),735-741.
- 胡义秋,曾子豪,刘双金,丁道群,詹林.(2019).TPH-2基因多态性与生活事件对大学生抑郁的影响.《中国临床心理学杂志》,27,24-27+72.
- 纪林芹,潘斌,王春燕,姜萍,陈亮.(2018).青少年早期同伴拒绝、同伴侵害与抑郁的关系:交叉滞后分析.《心理科学》,41(3),579-585.
- 李董平.(2012).多重生态学风险因素与青少年社会适应:风险建模与作用机制研究(博士学位论文).华南师范大学,广州.
- 李静,郭永玉.(2009).物质主义价值观量表在大学生群体中的修订.《心理与行为研究》,7(4),280-283.
- 李燕.(2017).正念疗法:传统与现代、东方与西方的共构.《宗教心理学》,00,220-227.
- 李原,李朝霞.(2012).物质主义价值观的内在心理机制探讨.《哈尔滨工业大学学报》,14(6),15-21.
- 刘琰,谭曦,李扬,徐芳,张杰,孔军辉.(2015).大学生抑郁情绪现状及影响因素分析.《中华全科医学》,13,91-93.
- 任跃强,韩丕国,高峰强,韩磊.(2017).羞怯与物质主义:自我控制和社会比较倾向的多重中介作用.《中国临床心理学杂志》,25(3),512-515.
- 汤思尧,肖蓉,张瑞雪.(2019).医学生物质主义价值观和抑郁:生命意义感的中介作用.《南方医科大学学报》,39,495-499.
- 汪芬,黄宇霞.(2011).正念的心理和脑机制.《心理科学进展》,19(11),1635-1644.
- 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》,5,302-305+316.
- 温忠麟,侯杰泰,马什赫伯特.(2004).结构方程模型检验:拟合指数与卡方准则.《心理学报》,36(2),186-194.
- 温忠麟,叶宝娟.(2014).有调节的中介模型检验方法:竞争还是替补?《心理学报》,46(5),714-726.
- 吴才智,陈真珍,于丽霞,段文婷,江光荣.(2015).抑郁、绝望对自杀意念的影响:心理痛苦的中介作用.《中国临床心理学杂志》,23(6),1040-1043+1002.
- 吴艳,温忠麟.(2011).结构方程建模中的题目打包策略.《心理科学进展》,19(12),1859-1867.
- 谢晓东,喻承甫,张卫.(2017).大学生物质主义与冲动性购买行为:金钱态度的中介作用.《应用心理学》,23,40-48.
- 章婕,吴振云,方格,李娟,韩布新.(2010).流调中心抑郁量表全国城市常模的建立.《中国心理卫生杂志》,24(2),139-143.
- 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.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 84(4), 822-848.
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (1997). *Health coping and well-being: Perspectives from social comparison theory*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Chan, K., & Prendergast, G. (2007). Materialism and social comparison among adolescents. *Social Behavior & Personality*, 35(2), 213-228.
- Edenfield, T. M., & Atezaz, S. S. (2012). An update on mind-

- fulness meditation as a self – help treatment for anxiety and depression. *Psychology Research & Behavior Management*, 5, 131 – 141.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117 – 140.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies – republished article. *Behavior Therapy*, 47 (6), 869 – 885.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., & Witt, A. A. (2010). The effect of mindfulness – based therapy on anxiety and depression: A meta – analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169 – 183.
- Poulin, P., Romanow, H., Rahbari, N., Small, R., Smyth, C. E., Hatchard, T., et al. (2016). The relationship between mindfulness, pain intensity, pain catastrophizing, depression, and quality of life among cancer survivors living with chronic neuropathic pain. *Supportive Care in Cancer*, 24(10), 4167 – 4175.
- Radloff, L. S. (1977). The CES – D scale: A self – report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385 – 401.
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A Consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303 – 316.
- Richins, M. L. (1995). Social comparison, advertising, and consumer discontent. *American Behavioral Scientist*, 38, 593 – 607.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self – determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well – being. *American Psychologist*, 55(1), 68 – 78.
- Saunders, S. (2001). Fromm's marketing character and rokeach values. *Social Behavior & Personality*, 29(2), 191 – 195.
- Sloman, L., Gilbert, P., & Hasey, G. (2003). Evolved mechanisms in depression: The role and interaction of attachment and social rank in depression. *Journal of Affective Disorders*, 74(2), 107 – 121.
- Wang, R., Liu, H., Jiang, J., & Song, Y. (2017). Will materialism lead to happiness? A longitudinal analysis of the mediating role of psychological needs satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 105, 312 – 317.
- World Health Organization. (2018). *Fact sheet on depression, March*. Geneva, Switzerland: WHO Press.
- Zhou, Z. K., Liu, Q. Q., Niu, G. F., Sun, X. J., & Fan, C. Y. (2017). Bullying victimization and depression in Chinese children: A moderated mediation model of resilience and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 104, 137 – 142.

The Effect of Social Comparison on College Students' Depression: A Moderated Mediating Effect

Sun Qingmin Liu Yifan

(School of Psychology, Jiangxi Normal University, Nanchang 330022)

Abstract: To explore the mechanism of social comparison on college students' depression, 980 college students were investigated by using social comparative tendency scale, materialist value scale, mindfulness attention awareness scale and depression questionnaire. The results show that: 1. Social comparison and materialist values both significantly predict the depression of college students; 2. The materialist values partially mediated the relationship between social comparison and college students' depression; 3. Mindfulness moderated the relationship between materialist values and college students' depression in the mediation relationship. Therefore, in the mediation relationship, materialist values plays a partial mediating role, and mindfulness plays a moderating role.

Key words: social comparison; college student depression; materialist values; mindfulness