

การวิเคราะห์กลไกผลกระทบของสื่อสังคมต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาชีพของนักศึกษา——
จากมุมมองความชัดเจนของแนวคิดตนเองและการสนับสนุนทางสังคม

Analysis of the Impact Mechanism of Social Media Comparison on Career Anxiety among
College Students: Based on the Perspectives of Self-Concept Clarity and Social Support
社交媒体比较对大学生生涯焦虑的影响机制分析——基于自我概念清晰度与社会支持视角

ตัน เมิงหยวน Shan Mengyuan 单梦媛¹

เอกธิป สุขวารี Ekathip Sookvaree²

ซู จินเทียน Xu JinTian 许金田³

บทคัดย่อ

ด้วยการพัฒนาอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีสื่อดิจิทัลสื่อสังคมออนไลน์จึงกลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของนักศึกษามหาวิทยาลัยข้อมูลมากมายเกี่ยวกับความสำเร็จทางวิชาการประสบการณ์ฝึกงานและความก้าวหน้าในอาชีพของเพื่อนร่วมรุ่นบนแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ทำให้เหล่านักศึกษามหาวิทยาลัยมีแนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นมากขึ้นจากทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมการเปรียบเทียบกับผู้อื่นบ่อยครั้งอาจทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองลดลงและก่อให้เกิดความวิตกกังวลความวิตกกังวลในอาชีพซึ่งเป็นปัญหาทางจิตวิทยาที่สำคัญสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เผชิญกับความไม่แน่นอนเกี่ยวกับทางเลือกและการพัฒนาอาชีพในอนาคตได้รับความสนใจทางวิชาการมากขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา

บทความนี้ใช้การวิเคราะห์เชิงทฤษฎีและการทบทวนวรรณกรรมเพื่อสร้างกรอบการวิจัยเชิงแนวคิดเกี่ยวกับอิทธิพลของการเปรียบเทียบในสื่อสังคมออนไลน์ต่อความวิตกกังวลในอาชีพของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมุ่งเน้นที่การสำรวจบทบาทตัวกลางของความชัดเจนในแนวคิดเกี่ยวกับตนเองและบทบาทตัวแปรควบคุมของการสนับสนุนทางสังคมการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการเปรียบเทียบในสื่อสังคมออนไลน์มีแนวโน้มที่จะทำให้ความชัดเจนในแนวคิดเกี่ยวกับ

¹ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการจัดการการศึกษา(หลักสูตรนานาชาติ) วิทยาลัยนานาชาติไทย-จีน เพื่อการจัดการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, Master's degree student in Master of Education (Education Management), Thai-Chinese International School of Management, University of the Thai Chamber of Commerce, 泰国商会大学泰-中国际管理学院教育行政管理硕士研究生

² วิทยาลัยนานาชาติไทย-จีน เพื่อการจัดการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, Thai-Chinese International School of Management, University of the Thai Chamber of Commerce, 泰国商会大学泰-中国际管理学院

³ วิทยาลัยนานาชาติไทย-จีน เพื่อการจัดการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, Thai-Chinese International School of Management, University of the Thai Chamber of Commerce, 泰国商会大学泰-中国际管理学院

วกับตนเองลดลงเพิ่มความไม่แน่นอนเกี่ยวกับการพัฒนาอาชีพในอนาคตและทำให้ความวิตกกังวลในอาชีพเพิ่มมากขึ้นในขณะที่การสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยลดผลกระทบทางจิตวิทยาเชิงลบของการเปรียบเทียบในสื่อสังคมออนไลน์ได้ในระดับหนึ่ง

บทความนี้ใช้การวิเคราะห์เชิงทฤษฎีเพื่อสร้างเส้นทางอิทธิพลของ"การเปรียบเทียบตนเองในสื่อสังคมออนไลน์"ความชัดเจนในแนวคิดเกี่ยวกับตนเองความวิตกกังวลในอาชีพ"และนำเสนอการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรควบคุมเพื่ออธิบายกลไกที่การเปรียบเทียบตนเองในสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อความวิตกกังวลในอาชีพของนักศึกษา นอกจากนี้บทความนี้ยังเสนอแนะว่าในอนาคตควรใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณเช่นแบบสอบถามการวัดด้วยเครื่องมือวัดที่มีความสมบูรณ์และแบบจำลองสมการโครงสร้าง(SEM)เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เกี่ยวข้องในเชิงประจักษ์ เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงเชิงทฤษฎีสำหรับการให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต การให้คำปรึกษาด้านอาชีพ และการปลูกฝังความรู้ด้านสื่อแก่นักศึกษา

คำสำคัญ: การเปรียบเทียบโซเชียลมีเดีย;ความวิตกกังวลในอาชีพ; ความชัดเจนของแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง; การสนับสนุนทางสังคม; นักศึกษาในมหาวิทยาลัย

Abstract

With the rapid development of digital media technology, social media has become an important part of college students' daily lives. The abundance of information on peers' academic achievements, internship experiences, and career development on social media platforms makes college students more prone to social comparison behavior. Based on social comparison theory, frequent upward comparisons may weaken an individual's self-esteem and trigger anxiety. Career anxiety, as a significant psychological problem for college students facing uncertainty about future career choices and development, has gradually attracted academic attention in recent years.

This paper, based on existing research, uses theoretical analysis and literature review to construct a conceptual research framework for the influence of social media comparison on college students' career anxiety, focusing on exploring the mediating role of self-concept clarity and the moderating role of social support. The study suggests that social media comparison tends to weaken an individual's self-concept clarity, increasing their uncertainty about future

career development and thus exacerbating career anxiety; while social support can, to some extent, buffer the negative psychological impact of social media comparison.

Based on theoretical analysis, this paper constructs an influence path of "social media comparison—self-concept clarity—career anxiety" and introduces social support as a moderating variable to explain the mechanism by which social media comparison affects college students' career anxiety. Meanwhile, this paper proposes that future quantitative research methods such as questionnaire surveys, mature scale measurement, and structural equation modeling (SEM) can be used to empirically test the relationships between relevant variables, in order to provide theoretical reference for college students' mental health education, career counseling, and media literacy cultivation.

Keywords: social media comparison; career anxiety; self-concept clarity; social support; university students

摘要

随着数字媒体技术的快速发展，社交媒体已成为大学生日常生活的重要组成部分。社交平台中大量呈现同龄人的学业成绩、实习经历与职业发展信息，使大学生更容易产生社会比较行为。基于社会比较理论，频繁的向上比较可能削弱个体的自我评价并引发焦虑情绪。生涯焦虑作为大学生在面对未来职业选择与发展不确定性时产生的重要心理问题，近年来逐渐受到学界关注。

本文基于既有研究成果，采用理论分析与文献归纳的方法，构建社交媒体比较影响大学生生涯焦虑的概念性研究框架，重点探讨自我概念清晰度的中介作用以及社会支持的调节作用。研究认为，社交媒体比较倾向会通过削弱个体自我概念清晰度，增强其对未来职业发展的不确定感，进而加剧生涯焦虑；而社会支持则能够在一定程度上缓冲社交媒体比较所带来的负向心理影响。

本文在理论分析基础上构建了“社交媒体比较—自我概念清晰度—生涯焦虑”的影响路径，并引入社会支持作为调节变量，以解释社交媒体比较对大学生生涯焦虑的作用机制。同时，本文提出未来可通过问卷调查、成熟量表测量以及结构方程模型（SEM）等量化研究方法，对相关变量关系进行实证检验，以期为高校心理健康教育、生涯辅导以及大学生媒介素养培养提供理论参考。

关键词：社交媒体比较；生涯焦虑；自我概念清晰度；社会支持；大学生

1.引言

1.1 研究背景

在资讯科技快速发展的今天，社交媒体已成为年轻一代获取资讯、建立自我呈现以及维持人际关系的核心场域。根据 Pew Research Center 最新调查指出，18 - 29 岁族群中超过 95%的年轻人每日使用至少一种社交媒体平台，且使用频率与时长持续上升。在我国，根据最新的《中国互联网络发展状况统计报告》数据表明，截至 2025 年 7 月，互联网普及率达 79.7%，网民规模已达 11.23 亿。这意味着，作为“数字原住民”的大学生群体，其学习、社交乃至自我价值的构建，都已与社交媒体平台紧密交织。

对于处于身份认同和生涯探索关键阶段的大学生而言，社交媒体不仅是人际交往的工具，更成为他们进行自我呈现和社会比较的主要场所。然而，社交媒体上的信息往往具有选择性和理想化的特征，用户倾向于展示其最积极、最光鲜的一面，例如成功的实习经历、高分的考试成绩或是优越的物质生活。当大学生频繁接触到同龄人“理想化”的成就信息时，很容易产生“自己不如人”的相对剥夺感，从而引发一系列负面心理后果，包括自尊降低、抑郁情绪以及焦虑。尤其在我国高等教育日益普及、就业市场竞争日趋白热化的背景下，这种来自同侪的“成功压力”直接渗透到大学生的生涯发展领域，使得本就存在的生涯焦虑问题愈发突出。因此，探究社交媒体比较倾向如何诱发并加剧大学生的生涯焦虑，已成为教育心理学和生涯辅导领域中一个亟待关注和解决的现实问题。

1.2 研究目的

本研究旨在探讨社交媒体比较对大学生生涯焦虑的影响机制，重点分析自我概念清晰度在其中的中介作用以及社会支持的调节作用。在此基础上，构建相关理论框架，以期为大学生生涯焦虑的干预与高校生涯教育实践提供理论依据与参考。

2. 文献综述与理论基础的深化探讨

2.1 社会比较理论的溯源与核心机制

社会比较理论 (Social Comparison Theory) 的理论基石由美国社会心理学家莱昂·费斯廷格 (Leon Festinger) 于 1954 年最初奠定。该理论最初的提出，旨在深刻解释个人如何通过将自己与他人进行比较来评估自己的观点和愿望。社会比较理论认为个人内心有一种动力，即寻找外部图像以评估自己的观点和能力 (Festinger, 1954)。在现实生活中，这些图像可能是对物理现实的参考，也可能是与其他人的比较。人们希望他人描绘的图像是可获得的和现实的，随后便会在自己、他人和理

想化的图像之间进行多维度的比较。

在构建该理论的初期阶段，费斯廷格为其确立了几个具有边界意义的核心假设。首先，他指出人类有一种通过检查自己与他人相比的观点和能力来评估自己的动力。在此基础上他补充道，随着其他人的意见或能力与自己的意见或能力之间的差异变得更加不同，个体将自己与其他特定人进行比较的倾向会显著减少。换言之，与个人相似的人特别擅长对能力和意见进行准确的评估 (Suls, Martin, & Wheeler, 2002)。其次，费斯廷格敏锐地洞察到了“能力”比较中的特殊机制：他假设人们有向上的动力来实现更强的能力，但现实中存在非社会限制，这使得改变能力几乎不可能，而且这种向上的动力在观点比较中基本上是不存在的 (Festinger, 1954)。此外，他还指出，如果强行停止将自己与他人进行比较，往往会导致敌意和对他人意见的贬低。当对照组在评估者心目中的重要性发生转变时，个体与该群体保持一致的压力也会随之增加。相反，如果对照图像与评估者差异太大，个体缩小可比性范围的趋势就会变得更强。并且，与对照组模式的距离会直接影响比较者的倾向，距离较近的人比距离较远的人具有更强的改变倾向 (Festinger, 1954)。

自 1954 年该理论被正式引入沟通与社会心理学领域以来，大量后续研究表明，社会比较的心理机制远比最初想象的要复杂得多，人们在比较过程中实际上发挥着更为积极的主导作用 (Suls, Martin, & Wheeler, 2002)。学术界对理论进行了关键性的修订，将比较的动机从单一的“自我评估”延伸至更为广阔的心理需求领域。研究指出，与比较相关的动机还包括了自我提升、对相对地位的看法、保持积极的自我评价、封闭、属性的组成部分以及避免封闭等多种复杂的心理诉求 (Suls, Martin, & Wheeler, 2002)。在机制完善方面，学界还引入了“代理模型”与“三元模型”。代理模型主要预测了不熟悉事物的成功概率，提出如果一个人成功或熟悉某项任务，那么其在新类似任务上也会取得成功；而三元模型则强调，具有相似属性和观点的人将相互关联，并不可避免地相互影响 (Suls, Martin, & Wheeler, 2002)。

从更宏观的社会心理视角来看，国内学者对社会比较的过程特征进行了精准概括。事实上，社会比较是指个体把自身的现实境况，放在身体素质、个人观点以及综合能力等多个层面，去同别人进行参照评估的动态过程，该过程往往交织着内在认知、情绪起伏和外在行动等多种元素。具体到日常生活中，学生时代的学业表现优劣、步入社会后的阶层高低、个人积累的物质财富以及自身具备的核心能力，都常常被大家拿来当作衡量彼此差异的参考标准 (吴文峰 等, 2019)。正是基于这些方方面面的对照与得失权衡，使得这种原本下意识的评估举动，顺理成章地变成了日常人际交往里一种十分常见的社会现象 (Olivos et al., 2021)

2.1.1 社会比较的多维向度：上行、平行与下行

根据比较对象的不同，社会比较在学术界通常被划分为三个主要方向，并在个体心理机制中发挥

着截然不同的作用：

上行社会比较（Upward Comparison）： 这是指行为主体有意识地挑选在特定领域展现出更高水平的他人来进行对照。Collins（1996）指出，上行比较会衍生出“同化效应”与“对比效应”。若个体认为差距可弥补，便会产生同化效应，激发进取动机；但若认定差距悬殊，则会触发对比效应，导致个体陷入负面情绪，造成内在自我价值感的显著受损。元分析研究表明，大众在日常生活中表现出强烈的偏好，更乐于自发地开展向上的社会比较活动（Gerber et al., 2018）。

平行社会比较（Lateral/Parallel Comparison）： 基于Festinger（1954）的相似性假说，平行比较是指个体偏好将那些在心智模式以及综合实力上同自身高度匹配的个体确立为对标靶向，借由同侪间的相互印证来构建更为客观的自我评价体系。然而，这种同辈间的比较也极易成为滋生负面心理体验的温床，导致青年群体不自觉地卷入多层面的较量之中，催生出沉重的人际焦虑。

下行社会比较（Downward Comparison）： 最初由Hakmiller提出下行社会比较，在1981年Wills更深层次解析这个观点指出，向下比较是一种防御性倾向，即人们在自信心受挫或遭遇负面生活变故时，会有意寻找处境不如自己的人作为参照。其实质是靠着凸显个人的长处，在反差之中寻求精神抚慰，从而抵御低落心境造成的冲击。

2.2 生涯焦虑的内涵

在深入探讨“生涯焦虑”之前，首先需要厘清“焦虑”与“职业生涯”的基本理论脉络。心理学研究指出，焦虑是一种频繁干扰个体的负面情绪，当个体无法实现预期目标或应对不确定性时，会引发紧张、不安并夹杂恐惧的身心体验。在职业心理学领域，生涯焦虑作为一般焦虑在职业发展情境下的特定延伸，具有更加聚焦的内涵与表现形式。基于经典的“状态-特质”焦虑理论，当个体感知到职业发展过程中的威胁或不确定因素时，不仅会产生短期的情绪波动（状态焦虑），还可能激活较为稳定的焦虑倾向（特质焦虑），这种复合的负面情绪体验被统称为生涯焦虑（杨彩艳，2016）。这种焦虑并非空穴来风，它深深根植于个体的学业、家庭期望以及社会环境的互动之中。

具体而言，生涯焦虑是个体在面临职业决策阶段以及整个职业生涯探索过程中所经历的强烈负面情绪体验。它不仅是对“找不到工作”的表层担忧，更是对自我能力不足、职场适应困难以及未来发展方向迷茫的深层恐慌。研究表明，生涯焦虑表现为对毕业后就业选择、竞争劣势和未来不确定性等方面的持续性紧张与心理内耗。在面临升学、求职面试或专业转换等关键生命节点时，这种高度情境化的焦虑会显著削弱个体的自我效能感，导致其在进行生涯决策时表现出退缩、回避或过度担忧的行为倾向，严重阻碍个体的生涯成熟度与整体的心理健康发展（Blossom, Jack & E. C., 2022）。

生涯焦虑的形成与演变受到多重主客观因素的交织影响。在主观层面，个体的年龄、性别属性以及对职业的内在期望值均会显著调节其焦虑水平。相关实证研究指出，当个体对自身职业的期望值过高，或者在求职准备阶段缺乏明确的现实目标时，往往会承受更大的心理负担，其在求职和准备阶段的生涯焦虑程度也会随之显著增加 (Kim, Oh, & Rajaguru, 2022)。在客观层面，外部就业环境的严峻程度、高等教育体系中的资源分配以及系统化职业指导的缺失，都会成为推高焦虑的外部推手。例如，若高校能够提供系统化的职业规划课程或有效的干预措施，促使学生主动了解行业信息与自身定位，则能在很大程度上缓冲这种面临未知时的焦虑感。

在当今高度数字化的社会背景下，探讨生涯焦虑的内涵必须引入全新的数字媒介视角。随着社交媒体的全面普及，同侪在平台上精心构建和展演的学业与实习成就，构成了一种新型且极具压迫感的外部“客观”压力源。大学生在频繁接触同龄人“理想化”的高光时刻时，原本因自身生涯探索不足而潜藏的主观迷茫被瞬间放大。这种基于数字媒介的向上社会比较，将传统的生涯选择压力转化为强烈的相对剥夺感与同侪竞争恐慌。因此，在现代语境下，大学生的生涯焦虑不再仅仅是一个封闭的个体心理发展问题，而是深刻交织着社交媒体环境与外部比较倾向的复合型心理危机。

2.3 社交媒体赋能下的社会比较行为嬗变

随着 Web 2.0 技术的普及，社交媒体彻底重塑了人们的交流生态与信息传播范式。追溯其理论源头，Antony Mayfield 早在 2007 年便指出，这种新型媒介生态具备极高的用户参与度、信息的公开透明性、交流的多向性、互动的对话性、社区的聚合力以及网络的强连通性等六大关键属性。对此，学者们进一步阐释指出，此类平台彻底改变了用户的角色定位，使其从单纯的信息接收者转型为内容的创造者与生态的共建者。在具体的特征维度上，甘泉等人 (2022) 特别强调了社交媒体的两大显著基石：庞大的用户规模与其核心的“用户生产内容 (UGC)”模式。在这种机制下，用户利用撰写文本、发布评价及一键分享等功能，在社交网络的基础上搭建起沟通的桥梁，从而实现了“社交”与“传播”双重功能的深度融合。从二元性的角度出发，社交媒体兼具“社会属性”与“媒体属性”。它不仅解决了用户的数据存储需求，更深层次地满足了其渴望“被外界发现”、“获得群体崇拜”以及“建立社会连接”和“实现自我影响力”的心理动因。闵大洪 (2009) 认为，通过对视频、文字等多元内容的互动操作，社交媒体能够建立起实质性的“联系”，并在此过程中生产出社会性的“意义”。

正是在这种高度互联的数字化基建之上，人类固有的社会比较本能发生了深刻的嬗变。当下，在大学生普遍使用社交媒体的情况下，个体的社会比较行为已经从线下迁移至线上。传统线下的社会比较往往受限于地理位置、社交圈层与互动频率；然而，社交媒体打破了这一时空壁垒，比较参照群体的扩大化和多元化也放大了社会比较的效果，更容易影响大学生的心理状态与生涯发展。这种“无边界”的数字展演场域，让个体在滑动屏幕的瞬间就能接触到海量的同龄人生活切片，从而极大地提升

了社会比较的频率与强度。正如黄尹薇(2026). 的研究所示, 社交网络中的这种非对称比较现象已成为日常人际交往里一种十分常见的社会现象。

更为关键的是, 社交媒体赋能下的社会比较不仅在“量”上激增, 在“质”上也呈现出显著的异化。基于社交媒体, 用户倾向于在平台上展演理想化的生活与光鲜的成就, 这使得大学生在浏览时常常无意识地卷入向上社会比较之中。这种频繁的比较行为不仅会引发自我怀疑与认同动摇, 更会削弱个体自我概念的稳定性与清晰度, 最终加剧其在面对未来职业选择与就业竞争时的生涯焦虑。因此, 社交媒体不仅仅是一个中立的展示平台, 它更像是一个具有极强催化作用的“社会比较加速器”, 深刻改变了当代青年的自我评估机制。

2.4 自我概念清晰度的结构意义

自我概念是心理学中探讨个体认知与认同的核心议题。在众多探讨自我的构念中, 自我概念清晰度(Self-Concept Clarity, SCC)具有不可替代的结构意义。与侧重于个体对自己是积极还是消极评价的“自尊”构念不同, 自我概念清晰度更侧重于自我认知体系的微观结构特征。它被系统界定为个体对自身特质、价值观与目标的认知是否具有高度的确定性、内部一致性以及时间跨度上的稳定性(Campbell et al., 1996)。简而言之, 它衡量的是一个人对自己“到底是一个怎样的人”是否拥有清晰、坚定且不易动摇的认知基模。这种高度整合的自我认知结构, 为个体在错综复杂的社会互动中提供了一个坚固的“内在锚点”, 使其在面对外部环境剧烈变化或他人评价冲击时, 能够有效抵御繁杂的信息干扰, 保持自身心理界限的完整性与自洽性。

然而, 在当代高度互联的社交媒体语境下, 自我概念清晰度的这种防御机制与结构性功能正面临着前所未有的挑战。社交媒体平台上充斥着大量经过精心筛选和理想化的同侪“高光时刻”, 为使用者构建了一个极具压迫感且高度同质化的外部评价场域。当正处于自我认同探索关键期的大学生在平台上进行高频的向上社会比较时, 他们往往会不自觉地将外界的单一“成功模板”内化为衡量自我价值的绝对尺度。相关实证研究深刻揭示了这一过程对个体心理结构的破坏性: 持续将真实的自我与社交平台上高度美化的“数字他者”进行对比, 会引发个体严重的身份不确定性与内部认同动摇, 从而从根本上瓦解自我概念的时间稳定性与内容一致性(罗樱樱 2025)。

这种认知结构的瓦解过程绝非仅仅是表面情绪的短暂波动, 而是底层自我评价体系的系统性解构。当个体过度依赖社交平台上的点赞反馈、同侪的学业成就或物质展演等外部线索来定义“我是谁”时, 其原有的、基于个人真实特质与内在兴趣的核心价值就会被外部流量无情撕裂与碎片化。针对大学新生群体的最新研究进一步证实, 线上的高频社会比较行为不仅会诱发过度的心理反刍, 更会从底层彻底打碎自我概念清晰度, 使个体陷入对自我身份的深刻迷茫之中。因此, 自我概念清晰度在数字时代的职业发展脉络中扮演着至关重要的枢纽角色: 它既是抵御外部比较压力的第一道心理防

线，也是个体一旦失守便会陷入深度生涯恐慌与决策瘫痪的脆弱节点。

2.5 社会支持的保护与缓冲作用

社会支持作为个体在应对外部压力时的重要心理资源，长期以来被视为缓冲压力、降低负向心理结果的核心保护因子（Cohen & Wills, 1985）。根据经典的压力缓冲假说，个体所感知到的社会资源网络（如来自家庭、密友的关怀与实质援助）能够干预其对压力事件的认知评估过程，从而有效减弱压力源的负面破坏效力。

在心理结构层面，充足的社会支持不仅能提供情感慰藉，还能强化个人对自我价值的肯定。研究表明，高社会支持的个体在面对外界负向反馈或威胁自我评价的极端情境时，其内在的自我概念较不易受到动摇，能够维持较好的稳定性（侯亚兵 2024）。

在当今社交媒体高度普及的语境下，这种保护作用尤为关键。面对线上频繁的向上比较与同侪压力，现实中的领悟社会支持为大学生提供了一种强大的“现实锚定效应”。实证研究证实，高水平的领悟社会支持能够显著弱化线上社交参与所引发的自我贬抑与负向自我评价（周铭宇等，2024）。这意味着，现实的情感防线能够作为重要的边界条件，有效阻断虚拟社交比较对个体自我认知与心理健康的侵蚀。

3. 核心概念的内在逻辑与机制推演

3.1 向上比较陷阱：社交媒体比较倾向与生涯焦虑的共生关系

在数字技术演进的背景下，社交媒体彻底重塑了社会比较的场域与频次。如前文所述，社交媒体上的信息往往具有选择性和理想化的特征，迫使大学生极易陷入非对称的“向上社会比较”。Fukubayashi 和 Fuji（2021）采用经验取样法（ESM）的实证研究直接证实，当大学生频繁暴露于同侪在社交媒体上展示的职业成就或高光时刻时，极易陷入非对称的“向上社会比较”。该研究指出，这种基于虚拟网络的向上比较行为，不仅在个体间，甚至在个体内部层面，都会显著诱发强烈的生涯挫折感与职业相关焦虑。由此可见，社交媒体比较倾向并非仅仅是信息浏览行为，而是一种破坏个体职业发展预期的认知压力源。

3.2 认同解构：自我概念清晰度的中介桥梁作用

探究社交媒体比较如何引发焦虑，必须深入个体的内在自我结构。清晰的自我概念原本是抵御外部认知干扰的屏障，然而，在高强度的社交媒体比较中，这层屏障极易被打破。Appel 等人（2018）通过严谨的交叉滞后纵向研究证实，高强度的社交媒体参与不仅在横截面上与低自我概念清晰度相

关，更在时间序列上显著预测了个体自我认同边界的持续瓦解。其内在机制在于“自我概念碎片化假说”：当大学生被迫将多元的自我价值收敛于单一的“社交媒体成功模板”中，并频繁暴露于他人理想化的成就比较时，其原有的个人特质与真实价值便会产生认知失调。这种将评价锚点从内部转移到外部流量与同侪压力的过程，导致个体难以确立稳定的核心自我认同，最终表现为自我概念清晰度的显著下降。这表明，外部社会比较正是通过摧毁个体内部自我认知结构的稳定性，才最终导致了职业适应性的塌陷。

3.3 现实情感的防御盾牌：社会支持的缓冲效应

尽管社交媒体比较可能对大学生的心理状态产生负面影响，但并非所有个体都会因此产生明显的生涯焦虑。其中，社会支持被认为是缓冲压力与负面情绪的重要保护因素。社会支持通常指个体从家庭、朋友以及重要他人处获得的情感支持、信息支持和实际帮助（Cohen & Wills, 1985）。根据压力缓冲模型，社会支持能够在个体面对压力情境时发挥保护作用，从而减少压力对心理健康的不利影响。

对于大学生而言，家庭成员、同伴以及教师等社会关系网络能够在职业探索阶段提供重要的支持资源。例如，父母的鼓励、朋友的理解以及教师的指导，都能够增强个体对自身能力的信心。当大学生在社交媒体环境中产生比较压力时，如果能够从现实社会关系中获得充分的情感支持，其自我价值感往往更容易保持稳定。研究表明，高水平的社会支持能够有效降低个体在面对社会比较时产生的负面情绪反应（周铭宇等，2024）。

此外，社会支持还能够为大学生提供更多职业信息与发展资源，从而减少其对未来发展的不确定感。当个体在职业规划过程中能够获得他人的建议与帮助时，其职业决策过程往往更加清晰和稳定。因此，在社交媒体比较与生涯焦虑的关系中，社会支持可以被视为一种重要的缓冲因素，通过增强个体的心理韧性与自我认同，从而减弱社交媒体比较对生涯焦虑的负面影响。

4. 缓解大学生生涯焦虑的干预路径

在社交媒体高度普及的时代背景下，大学生在获取信息与进行社会互动方面拥有更加广阔的平台，但与此同时，频繁的社会比较也可能加剧个体的生涯焦虑。因此，针对大学生生涯焦虑问题，应从个体、学校以及社会等多个层面构建综合干预路径，以帮助大学生建立稳定的自我认知，提升职业决策能力，从而缓解生涯发展过程中的焦虑情绪。

4.1 个体层面：提升自我认知与媒介素养

在个体层面，提升大学生的自我认知能力是缓解生涯焦虑的重要途径。研究表明，清晰稳定的自

我概念能够帮助个体更好地认识自身兴趣、能力以及价值取向，从而在职业选择过程中形成更加明确的发展目标 (Campbell et al., 1996)。因此，大学生应通过自我反思、职业测评以及生涯规划训练等方式不断深化对自身特质的理解，逐步建立稳定的自我认知结构。在社交媒体环境下，提高媒介素养同样具有重要意义。社交平台中的信息往往具有选择性呈现的特点，用户更倾向于展示成功经历和积极状态，这容易导致观察者形成对他人生活的理想化认知。如果大学生缺乏对媒介信息的批判性理解，就容易将他人的成功经验视为普遍标准，从而产生过度比较与自我否定。因此，大学生应学会理性看待社交媒体信息，认识到网络内容往往只是他人生活的片段呈现，而非完整现实。通过建立健康的媒介使用习惯，适度减少无意义的比较行为，可以在一定程度上降低社交媒体比较带来的心理压力。

同时，大学生还应积极培养心理调适能力，例如通过情绪管理、压力调节以及积极心理训练等方式增强心理韧性。当个体能够以更加积极和理性的态度面对职业发展的不确定性时，其生涯焦虑水平也会相应降低。

4.2 学校层面：完善生涯教育与心理支持体系

在高校中，完善系统化的生涯教育体系是缓解大学生生涯焦虑的重要措施。大学阶段是个体职业探索与生涯规划的重要时期，但许多学生在职业选择方面缺乏系统指导，容易在面对就业竞争和未来发展问题时产生焦虑情绪。研究表明，就业指导与生涯教育能够显著提升大学生的生涯自我效能，而生涯自我效能作为个体职业决策的重要心理资源，不仅有助于提升其职业生涯规划与决策能力，还能够一定程度上缓解就业压力与生涯焦虑 (夏春荣, 2017)。

因此，高校应在课程体系中加强生涯规划教育，通过开设职业发展课程、职业能力培训以及就业指导活动等方式，引导学生了解职业发展路径与就业市场需求。同时，高校还可以通过组织职业讲座、校友经验分享以及企业实践活动等形式，为学生提供更多职业信息与实践机会，使学生在真实情境中逐步形成清晰的职业目标。

此外，高校还应加强心理健康教育与咨询服务。对于部分因社会比较压力而产生明显焦虑情绪的学生，专业的心理辅导能够提供有效帮助。心理咨询中心可以通过开展心理讲座、团体辅导以及个体咨询等方式，帮助学生学会情绪管理与压力调适方法，从而提升其心理适应能力。通过将生涯教育与心理健康教育相结合，高校能够在很大程度上帮助学生建立更加积极稳定的职业发展心态。

4.3 社会层面：构建支持性社会环境

除了个体与学校层面的努力外，良好的社会支持环境同样是缓解大学生生涯焦虑的重要因素。根据压力缓冲模型，来自家庭、朋友以及社会关系网络的支持能够有效降低个体在面对压力情境时产生

的负面情绪 (Cohen & Wills, 1985)。因此, 构建多层次的社会支持体系对于促进大学生心理健康具有重要意义。

在家庭的层面, 父母应给予大学生更多理解与鼓励。过高的期望或过度的比较容易增加学生的心理压力, 而积极的情感支持则能够增强其自信心和安全感。当大学生在职业探索过程中遇到困难时, 来自家庭的理解与支持能够帮助其保持积极心态。当大学生进入社会时, 应为青年群体创造更加公平与多元的发展环境。通过完善就业信息服务体系、提供更多职业实践机会以及推动青年就业支持政策, 可以帮助大学生更好地了解职业发展路径, 从而减少因信息不足而产生的不确定感。

此外, 媒体平台也应承担一定社会责任, 通过传播更加真实和多元的职业发展案例, 引导青年群体形成理性发展的价值观。当社会舆论不再单纯强调成功与竞争, 而是更加关注个体成长与多元发展时, 大学生在面对职业选择时也能够拥有更加宽松和积极的心理环境。

5. 结论

本理论框架为高校的生涯辅导工作提供了新的干预视角。首先, 教育者应引导大学生培育数字素养, 理性看待社交媒体中过滤后的“高光时刻”, 降低无效的向上比较频率。其次, 生涯规划课程不应仅停留在技能培训, 更应深入到心理结构层面, 帮助学生探索并重塑坚定、一致的“自我概念清晰度”。最后, 高校应协同家庭构建全方位的社会支持网络, 为处于迷茫期的青年提供坚实的现实情感后盾, 从而有效斩断从“线上比较压力”向“现实生涯恐慌”蔓延的心理链条。

5.1 未来研究展望

鉴于本文属于理论分析与文献综述性质的研究, 未来研究可进一步采用量化实证方法对本文提出的概念性研究框架进行验证。在研究对象方面, 未来可选取不同地区高校大学生作为调查样本, 并采用分层随机抽样方式提升样本的代表性与研究结果的普遍性。

在研究工具方面, 社交媒体比较倾向、自我概念清晰度、社会支持以及生涯焦虑均可采用国内外成熟量表进行测量。其中, 社交媒体比较倾向可参考社会比较倾向量表 (INCOM); 自我概念清晰度可采用 Campbell 等人 (1996) 编制的 Self-Concept Clarity Scale; 社会支持可采用领悟社会支持量表 (PSSS); 生涯焦虑则可参考职业焦虑相关成熟量表进行测量, 以确保研究具有良好的信度与效度。

在数据收集方面, 未来研究可通过线上问卷平台向不同年级大学生发放问卷, 并结合匿名填写与知情同意原则, 提高数据真实性与研究伦理规范性。同时, 可适当控制性别、年级、专业类型以及社交媒体使用时长等变量, 以减少外部因素对研究结果的干扰。

在数据分析方面，未来研究可先运用 SPSS 对样本数据进行描述统计分析、相关分析以及信度与效度检验，再进一步利用 AMOS 或 SmartPLS 构建结构方程模型（SEM），检验自我概念清晰度在社交媒体比较与生涯焦虑之间的中介效应，以及社会支持的调节效应，从而验证本文提出的理论路径关系。

此外，未来研究还可进一步结合纵向追踪研究设计，探讨社交媒体比较对大学生生涯焦虑的长期动态影响过程，以增强研究结果的解释力与现实应用价值。

参考文献

- 甘泉, 刘柯, & 甘露. (2022). 大学生数字身份的构建. *文化创新比较研究*, 6(16), 60 - 64.
- 侯亚兵, & 马蔚姝. (2024). 青少年自我概念清晰性与主观幸福感:领悟社会支持的中介作用. *心理月刊*, (22), 9 - 12.
- 黄尹薇. (2026). 社交媒体中的“点赞”现象与社会比较理论研究. *新闻传播*, (4), 42 - 44.
- 罗樱樱, & 彭定权. (2025). 社会比较与初中生身体不满的关系:自我概念清晰性和自我关怀的链式中介作用. *心理月刊*, (1), 89 - 92.
- 闵大洪. (2009). 传统媒体的网络社会化媒体使用. *南方传媒研究*, (6).
- 吴文峰, 李婷, 卢永彪, & 赵守盈. (2019). 大学生社会比较倾向与抑郁:人际自立影响的性别差异. *心理科学*, (3), 591 - 597.
- 夏春荣. (2017). 以就业指导教育提升大学生生涯自我效能研究. *安徽工业大学学报(社会科学版)*, 34(1), 117 - 119.
- 杨彩艳. (2016). *研究生生涯阻碍知觉、生涯焦虑与生涯定向的关系研究* [硕士学位论文]. 南京师范大学.
- 周铭宇, & 张珊珊. (2024). 网络受欺凌与大学生抑郁的关系:线上社交焦虑和领悟社会支持的作用. *中国健康心理学杂志*, 32(5), 794 - 800.
- Appel, M., Schreiner, C., Weber, S., Mara, M., & Gnambs, T. (2016). Intensity of Facebook use is associated with lower self-concept clarity. *Journal of Media Psychology*.
- Blossom, F., Jack, N., & A, E. C. (2022). The mediating effects of self-esteem on anxiety and emotion regulation. *Psychological Reports*, 125(2), 1 - 17.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., & Lehman, D. R.

- (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141 – 156.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparisons on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51 – 69.
- Fukubayashi, N., & Fuji, K. (2021). Social comparison on social media increases career frustration: A focus on the mitigating effect of companionship. *Frontiers in Psychology*, 12, 720960.
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177 – 197.
- Kim, J., Oh, J., & Rajaguru, V. (2022). Job-seeking anxiety and job preparation behavior of undergraduate students. *Healthcare*, 10(2), 288.
- Olivos, F., Olivos-Jara, P., & Browne, M. (2021). Asymmetric social comparison and life satisfaction in social networks. *Journal of Happiness Studies*, 22, 363 – 384.