

## · 中国特色心理学研究专题 ·

**编者按:** 为贯彻党的十九大精神和构建中国特色哲学社会科学学科体系、话语体系,本刊设立了《中国特色心理学研究》和《新时代社会心理服务体系建设》专栏专题,旨在对儿童的认知风格在问题解决中的作用和提升大学生幸福感的影响因素进行研究。

认知风格是个体获取和加工信息的习惯或偏好,也是影响其处理认知任务方式所特有的人格和动机因素。本专栏刊发的《4~8岁儿童认知风格的发展及其对问题解决的影响》一文,探索了低龄儿童认知风格的年龄差异,揭示了它在发展早期对问题解决的作用与影响,从而为儿童能力培养的实践提供了理论依据。

健康既指身体健康,也与心理健康和社会适应紧密相联,它是社会进步的重要标志,也是个体未来发展的潜在动力。本专栏刊发的《朋友支持与大学生幸福感:自我效能感的中介与社会比较倾向的调节》一文,探讨了朋友支持与幸福感的关系,重点关注自我效能感和社会比较倾向在其中所起的作用,以更加全面地了解同伴因素对大学生幸福感的影响。

# 朋友支持与大学生幸福感: 自我效能感的中介与社会比较倾向的调节\*

楚啸原<sup>1</sup> 曾攀<sup>2</sup> 许俏<sup>3</sup> 赵惜雨<sup>4</sup> 雷雳<sup>\*\*2</sup>

(<sup>1</sup> 北京邮电大学经济管理学院, 北京, 100876) (<sup>2</sup> 中国人民大学心理学系, 北京, 100872)

(<sup>3</sup> 沈阳市教育研究院教育评估研究部, 沈阳, 110031)

(<sup>4</sup> 北京邮电大学信息与通信工程学院, 北京, 100876)

**摘要** 为探讨朋友支持与幸福感的关系,并重点关注自我效能感和社会比较倾向在其中所起的作用,该研究采用总体幸福感量表、一般自我效能感量表、社会比较观念量表和朋友支持评价量表对776位大学生进行施测。结果表明:(1)朋友支持正向预测大学生幸福感;自我效能感在两者间起中介作用;(2)社会比较倾向调节了社会支持→自我效能感→幸福感的后半段,即相对于高社会比较倾向的大学生而言,自我效能感对低社会比较倾向大学生的幸福感促进作用更强。该结果揭示了朋友支持影响大学生幸福感的内在机制:朋友支持和大学生幸福感之间是有调节的中介关系,朋友支持通过自我效能感影响幸福感,社会支持对中介效应起调节作用。

**关键词** 朋友支持 幸福感 自我效能感 社会比较倾向 大学生

## 1 问题提出

幸福感影响着个体的健康发展(Diener & Chan, 2011),它既是人类社会生活追求的主要目标(李宏利,张雷,2010),同时也是教育所倡导的基本价值(李金初,2015)。大学生是国家重点培养的

人才资源,对于高校教师和管理者而言,帮助大学生提升幸福感是一项意义深远的工作(朱晓文,刘珈彤,2019)。整体上,我国大学生对当前幸福感的评价低于其对未来幸福感的预期(刘杰,黄希庭,2015)。而将这种高预期转化为现实的前提是对大学生幸福感影响机制的了解和把握。很多研究都指

\* 本研究得到中央高校基本科研业务经费专项资金资助项目(2482018RC47)和中共北京市委教育工作委员会支持项目(BJSZ2018ZC17)的资助。

\*\* 通讯作者: 雷雳, E-mail: dr.leili@qq.com

DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.20210224

出社会支持对幸福感有着重要影响（宋佳萌，范会勇，2013）。家庭和朋友是大学生社会支持的两大来源（魏华等，2018）。但一方面从青少年早期开始个体的社会支持就更多地从家人转向了朋友（林崇德，李庆安，2005）。另一方面由于很多高校跨省招生，大学生就学迁移较为普遍（潘昆峰，2017）。这一物理距离也减弱了家庭支持的作用，使得朋友支持对于大学生来说更加重要。然而，已有大学生幸福感的研究很少关注朋友支持的作用，因此很有必要探究朋友支持对大学生幸福感的影响机制。为此，本研究将围绕以下三个问题进行探讨。

首先，朋友支持是否影响大学生的幸福感。Cohen 和 Wills（1985）提出的社会支持主效应模型指出社会支持对个体的幸福感有着持续的影响，这一影响不因个体所处环境中压力水平的变化而变化。高水平的社会支持使得个体更容易体验到被理解和尊重，并帮助他们保持稳定的情绪状态（Fredrickson, 2001）。同时社会支持也有缓冲负性生活事件带来的冲击（Hyde et al., 2011）、缓解个体的心理问题（Mikulincer & Shaver, 2009）等作用。因而，理论上社会支持可以提高个体幸福感。针对不同群体的实证研究也发现各种类型的社会支持均具有正向影响幸福感的作用（宋佳萌，范会勇，2013；姚若松等，2018；Tan et al., 2017）。元分析表明整体上社会支持与幸福感之间存在中等相关（宋佳萌，范会勇，2013）。尽管已有研究中较少关注朋友支持对大学生幸福感的影响，但朋友是大学生社会支持的一个重要来源（魏华等，2018）。因此，可提出如下假设：朋友支持正向影响大学生的幸福感（H1）。

其次，朋友支持如何影响大学生的幸福感。依据主效应模型，社会支持对幸福感的影响可能源于它带给个体的对生活环境的可预期感和稳定感以及对自己价值的认同感（Cohen & Wills, 1985）。而对环境的可预期感和稳定感往往是自我效能感的表现（Bandura, 1986; Wood & Bandura, 1989），对自己价值的认同也和自我效能感密切相关。自我效能感是个体对自己有能力应对挑战或陌生情境的总信心（Schwarzer et al., 1997），是对自己有能力达到预期目标和成就的信念（Bandura, 1986），反映了对环境的控制感（王才康等，2001）。因此，社会支持对幸福感的影响很可能也是通过自我效

能感而发挥作用。实证研究也表明社会支持不仅直接影响自我效能感，而且还会通过自我效能感给个体带来个人成长（周宵等，2019）、获得希望（黎志华，尹霞云，2015）等积极影响。作为社会支持的一个重要方面，朋友支持可通过提高个体的自我效能感而影响其情绪、行为及行为效果等诸多方面（Chen et al., 2017; Chu & Chu, 2010; Deno et al., 2012）。与此同时，自我效能感是幸福感的重要决定因素（Caprara & Steca, 2005）和近因（郑显亮，王亚芹，2017; Au et al., 2009; Ma et al., 2015）。高自我效能感的个体幸福感更强（郑显亮，王亚芹，2017; Ma et al., 2015），抑郁症状等从反面反映幸福感的指标更低（Au et al., 2009）。纵向研究也指出早期的效能感可正向预测之后的幸福感（Rottmann et al., 2010）。由此可见，朋友支持影响个体的自我效能感，自我效能感影响幸福感，满足考察中介变量的条件（温忠麟等，2004）。基于此，提出如下假设：自我效能感在朋友支持和幸福感的关系中起中介作用（H2）。

最后，朋友支持对哪些大学生的幸福感影响更强。社会比较倾向也会影响到个体的幸福感，整体来说较高的社会比较倾向会降低积极情绪（Fuhr et al., 2015），增加抑郁症状（Appel et al., 2015; Feinstein et al., 2013），并与较低的幸福感受相关（刘庆奇等，2017）。同时，在对个体的影响中，很多与自我概念相关的因素（如自尊、自我确定性等）和社会比较倾向都存在联合作用（邢淑芬，俞国良，2006）。在对幸福感的影响方面社会比较倾向和其他变量的交互作用也被先前研究所发现。例如，个体的控制感和社会比较倾向在预测幸福感时存在交互作用：低社会比较倾向的个体，控制感对其幸福感的正向预测更强（Stewart et al., 2013）。自我效能感不仅是自我概念相关的因素，而且与控制感紧密相关（Bandura, 1986; Wood & Bandura, 1989），其本身也反映了个体对环境的控制感（王才康等，2001）。基于此，提出本研究第三个研究假设：社会比较倾向调节了社会支持→自我效能感→幸福感的后半段，即相对于高社会比较倾向个体而言，自我效能感对低社会比较倾向个体的幸福感促进作用更强（H3）。

综上所述，本研究将探讨朋友支持与大学生幸福感的关系及自我效能感和社会比较倾向的作用（假设模型见图1）。

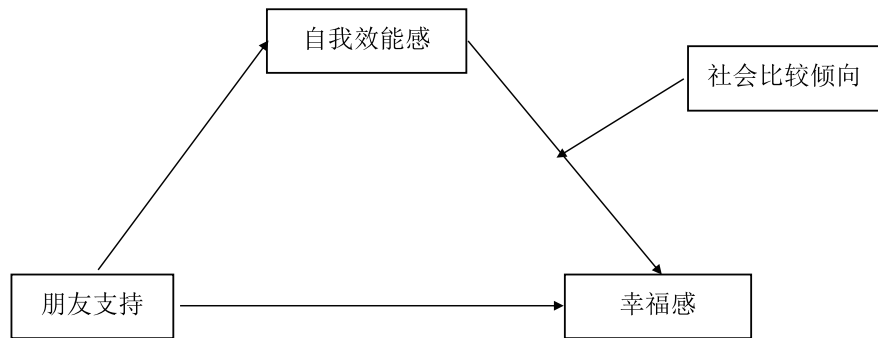


图 1 自我效能感的中介作用及社会比较倾向的调节作用假设模型图

## 2 方法

### 2.1 被试

本研究通过方便取样法,发放了 900 份问卷,回收后剔除空白及系统性作答的问卷后得到有效问卷 776 份,有效率为 86.22%。其中男生 298 名,占比 38.40%。被试年龄在 17 到 24 岁之间 ( $M = 19.25$  岁,  $SD = 1.40$  岁)。

### 2.2 工具

#### 2.2.1 幸福感

使用总体幸福感量表对幸福感加以测量。该量表是美国国立卫生统计中心编制的定式型调查工具(汪向东等, 1999)。量表中共 15 个项目主要针对临床群体。故使用中采用先前研究(楚啸原等, 2019)的做法,将前 18 道题得分加总代表幸福感,得分越高幸福感水平越高。在本研究中,该量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 .81。

#### 2.2.2 自我效能感

使用一般自我效能感量表对大学生自我效能感

加以测量。该中文版量表由 Schwarzer 等(1997)编制。共 10 个项目,使用李克特 4 点计分,所有项目得分平均值表示个体自我效能感,越高的得分代表越高的自我效能感。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 .89。

#### 2.2.3 朋友支持

使用社会支持量表中的朋友支持评价分量表对大学生朋友支持加以测量。原量表由 Vaux 等人于 1986 (Vaux et al., 1986) 年编制,之后辛自强等人(2007)将其修订为中文版。共 7 个项目,使用李克特 5 点计分方式,所有项目平均值代表朋友支持,得分越高表示朋友支持水平越高。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 .85。

#### 2.2.4 社会比较倾向

采用王明姬、王垒和施俊琦(2006)修订的 Gibbon 和 Buunk (1999) 编制的社会比较倾向量表,共 11 个项目,使用李克特 5 点计分方式,所有项目得分之和代表社会比较倾向,得分越高表示社会

表 1 各变量的描述统计、相关分析结果

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1 朋友支持	3.82	.70	-		
2 自我效能感	2.49	.52	.27***	-	
3 幸福感	75.38	12.10	.37***	.28***	-
4 社会比较倾向	37.76	6.81	.10**	.11**	-.17***

注: \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ , \*\*\* $p < .001$ , 下同。

表 2 有调节的中介模型检验

预测变量	方程 1: WB			方程 2: SE			方程 3: WB			方程 4: WB		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
FS	.37	.03	11.07***	.27	.03	7.82***	.32	.03	9.33***	.33	.03	10.01***
SE							.19	.03	5.65***	.24	.03	7.12***
SC										-.22	.03	-6.85***
SE $\times$ SC										-.11	.03	-3.75***
$R^2$	.14			.07			.17			.25		
<i>F</i>	122.46***			61.16***			79.63***			110.25***		

注: 各变量均采用标准化处理后带入回归方程;WB= 幸福感;FS= 朋友支持;SC= 社会比较倾向;SE= 自我效能感。



比较倾向越强。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 .79。

### 2.3 程序

在课堂上对大学生被试团体施测。首先,主试简述了研究目的,对匿名和自愿参与原则进行了强调,并宣读了指导语。随后,被试在规定时间内进行作答。

## 3 结果

### 3.1 缺失值处理及共同方法偏差检验

Little's MCAR 检验结果不显著 ( $\chi^2/df(45)=.37, p>.05$ ), 因此不能拒绝数据缺失机制是非随机缺失的虚无假设。由于缺失值比例较低 (.12%), 使用平均值替换方法处理缺失值。使用 Mplus 8.1 进行验证性因素分析, 结果表明数据的单因子模型拟合指数不理想 ( $\chi^2/df(989)=9.11, CFI=.40, RMSEA=.10, TLI=.37$ )。故不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2 朋友支持、自我效能感、幸福感与社会比较倾向的相关分析

为初步探究变量间关系,对朋友支持、幸福感、自我效能感及社会比较倾向进行相关分析,结果表明(见表1):朋友支持、自我效能感和幸福感两两正相关。这说明,大学生的幸福感随朋友支持及自我效能感的提高而提高,同时大学生自我效能感随其朋友支持水平的提高而提高。

### 3.3 朋友支持和幸福感的关系:有调节的中介模型检验

本研究使用 SPSS 宏程序 PROCESS 对假设模型进行了检验。首先,使用模型 4 检验自我效能感的中介效应,结果表明(参见表 2 中方程 1-3):朋友支持可分别正向预测大学生的幸福感和自我效能感。在朋友支持对幸福感的预测模型中放入自我效能感这一中介变量后,朋友支持依然正向预测幸福感,且自我效能感正向预测幸福感。偏差校正百分位 Bootstrap 检验表明,自我效能感的间接效应值为 .05, 95% 置信区间为 [.03, .08], 中介效应占总效应 (.37) 的比例为 14.07%。这表明朋友支持既能直接影响大学生幸福感,又能通过影响大学生的自我效能感来影响其幸福感。

使用模型 14 来检验社会比较倾向在自我效能感中介效应后半段的调节作用,结果表明(参见表 2 中方程 2 和 4):社会比较倾向负向预测大学生幸

福感,同时自我效能感与社会比较倾向的乘积项显著预测大学生幸福感。这说明社会比较倾向调节了自我效能感对大学生幸福感的预测。判定指数 Index 为 -.03, 置信区间 [-.05, -.01] 不包含 0, 再次说明有调节的中介效应显著。较之高社会比较倾向的大学生,低社会比较倾向大学生的自我效能感对幸福感的促进作用更强。

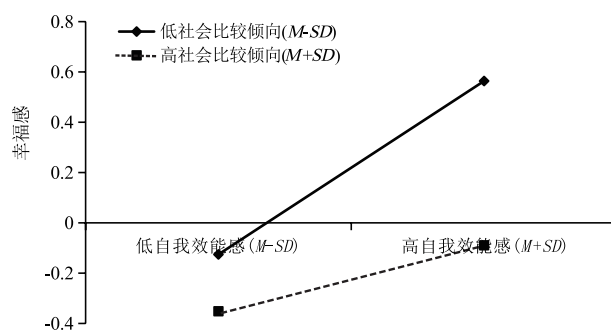


图2 社会比较倾向在自我效能感和幸福感之间关系中的调节作用

为探究自我效能感与社会比较倾向交互作用的实质,将社会比较倾向按平均值加、减一个标准差划分为高、低社会比较倾向两组。高社会比较倾向组,自我效能感的中介效应显著,间接效应值为 .03, 95% 置信区间为 [.01, .07], 简单斜率分析表明其自我效能感正向预测幸福感 ( $b_{simple}=.14, t=3.39, p<.001$ ); 低社会比较倾向组,自我效能感的中介效应更强,间接效应值为 .09, 95% 置信区间为 [.06, .13], 简单斜率分析表明其自我效能感对幸福感的预测作用也更强 ( $b_{simple}=.35, t=7.19, p<.001$ )。

至此,本研究提出的三个假设均得到了实证检验。朋友支持对大学生幸福感的影响部分是通过自我效能感的中介作用而实现,社会比较倾向调节了此中介作用的后半段。

## 4 讨论

本研究将大学生幸福感的外部影响因素朋友支持和内部影响因素自我效能感及社会比较倾向整合在一个模型之中,回答了大学生的朋友支持通过什么路径影响幸福感,以及何种条件下这一影响作用更强的问题。

首先,朋友支持正向预测大学生幸福感,自我效能感部分中介了这个过程,支持了假设 1 和 2。社会支持主效应模型认为个体幸福感的重要来源是其从社会网络中获取的精神和物质支持,这些支持通过学生对生活环境的可预期感和稳定感及对自己的认可进而影响心理健康 (Cohen & Wills, 1985)。

朋友作为大学生社会支持的重要来源,影响着其自我效能感:良好的朋友支持会提升大学生应对负性事件的信心,增强其自我效能感(黎志华,尹霞云,2015; Benight et al., 2017)。更高的自我效能感意味着对自身能力更为信任、对环境控制感更强,这将提升其幸福感(郑显亮,王亚芹,2017; Ma et al., 2015)。因此,在大学生幸福感提升的实践中,既要着力改善学生的社会支持系统,也要提高学生的自我效能感,帮助其更好地应对各种压力。具体来说,对于朋友支持水平较低的大学生,一方面可以直接给予其更多关心,增加其社会支持,进而提升其幸福感。另一个方面也要帮助其看到自身优点,鼓励其尝试难度适中的挑战、取得成功经验以提升其自我效能感,进而增强其幸福感。

同时,本研究发现社会比较倾向不仅可以负向预测幸福感,同时调节了自我效能感与幸福感的关系,假设3得以验证。具体而言,当大学生具有较低的社会比较倾向时,其自我效能感对幸福感的促进作用更强。高社会比较倾向意味着更为频繁地与他人进行比较,以往研究发现这往往会导致消极情绪(White et al., 2006),并降低幸福感(Steers et al., 2014)。本研究发现社会比较倾向还会阻碍其他积极因素(自我效能感)对幸福感的促进作用,这会进一步加剧高社会比较倾向者幸福感偏低的问题。因此在实践中,尤为要关注高社会比较倾向个体幸福感的问题。对于高社会比较倾向的大学生来说,即使得到了较多的社会支持,其自我效能感也因此受益,但其幸福感也更多可能并未得到相应的提升。更好地帮助这类学生获得幸福感就需要改变其过度比较的倾向,使其对事物的判断评价更多基于内在需要而不是和他人比较,以使幸福感的积极影响因素更好地发挥作用。

未来的研究一方面可以继续探索朋友支持影响大学生幸福感的其他路径和条件,以揭示更为全面、细化的作用机制。另一方面,也可进一步细化朋友支持的不同方式在大学生幸福感影响上的差异,如比较在线朋友支持和线下朋友支持作用的异同。由于在线社会支持可以打破时空限制,但也可能出现非同步性及信息片面性等问题,因而其对幸福感的提升作用可能与线下社会支持有所不同。最后,未来研究也可以关注朋友支持的反面——同伴排斥对大学生幸福感的影响过程及作用条件,以更加全面地了解同伴因素对大学生幸福感的影响。

## 参考文献

- 楚啸原,理原,王兴超,王玉慧,雷雳.(2019). 家庭收入与高中生幸福感: 社会支持与性别因素的作用. *心理发展与教育*, 35(4), 478-485.
- 李宏利,张雷.(2010). 进化观点下的幸福研究. *心理科学进展*, 18(7), 1046-1051.
- 李金初.(2015). 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. *教育学报*, 11(1), 9-20.
- 黎志华,尹霞云.(2015). 社会支持对大学生希望的影响机制: 自尊和自我效能感的中介作用. *心理发展与教育*, 31(5), 610-617.
- 林崇德,李庆安.(2005). 青少年期身心发展特点. *北京师范大学学报(社会科学版)*, 1, 48-56.
- 刘杰,黄希庭.(2015). 中国大学生幸福评价的时间轨迹. *心理发展与教育*, 31(3), 257-263.
- 刘庆奇,张晨艳,孙晓军,牛更枫,周宗奎.(2017). 被动性社交网站使用与主观幸福感的关系: 中介效应分析. *心理科学*, 40(3), 678-684.
- 潘昆峰.(2017). 大学招生计划对我国青年人口迁移的影响及作用机制. *教育科学研究*, 12, 89-92.
- 宋佳萌,范会勇.(2013). 社会支持与主观幸福感关系的元分析. *心理科学进展*, 21(8), 1357-1370.
- 王才康,胡中锋,刘勇.(2001). 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 7(1), 37-40.
- 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.
- 汪向东,王希林,马弘.(1999). *心理卫生评定量表手册(增订版)*. 北京: 中国心理卫生杂志社.
- 魏华,周宗奎,张永欣,丁倩.(2018). 压力与网络成瘾的关系: 家庭支持和朋友支持的调节作用. *心理与行为研究*, 16(2), 266-271.
- 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.
- 辛自强,池丽萍,耿柳娜,赵秀梅,王炯.(2007). 青少年社会支持评价量表的修订与应用. *中国心理卫生杂志*, 21(6), 379-381, 385.
- 邢淑芬,俞国良.(2006). 社会比较: 对比效应还是同化效应? *心理科学进展*, 14(6), 944-949.
- 姚若松,郭梦诗,叶浩生.(2018). 社会支持对老年人社会幸福感的影响机制: 希望与孤独感的中介作用. *心理学报*, 50(10), 1151-1158.
- 郑显亮,王亚芹.(2017). 青少年网络利他行为与主观幸福感的关系——一个有中介的调节模型. *心理科学*, 40(1), 70-75.
- 周宵,伍新春,王文超,田雨馨.(2019). 汶川地震8.5年后青少年的社会支持与创伤后成长的关系: 自我效能感和自尊的中介作用. *心理发展与教育*, 35(5), 573-580.
- 朱晓文,刘珈彤.(2019). 主观社会经济地位影响大学生幸福感的路径研究. *河南大学学报(社会科学版)*, 59(6), 106-115.
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277-289.
- Au, A., Lai, M. K., Lau, K. M., Pan, P. C., Lam, L., Thompson, L., & Gallagher-Thompson, D. (2009). Social support and well-being in dementia family caregivers: The mediating role of self-efficacy. *Aging and Mental Health*, 13(5), 761-768.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ:

- Prentice Hall.
- Benight, C. C., Shoji, K., & Delahanty, D. L. (2017). Self-regulation shift theory: A dynamic systems approach to traumatic stress. *Journal of Traumatic Stress, 30*(4), 333–342.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist, 10*(4), 275–286.
- Chen, H., Sun, H. C., & Dai, J. (2017). Peer support and adolescents' physical activity: The mediating roles of self-efficacy and enjoyment. *Journal of Pediatric Psychology, 42*(5), 569–577.
- Chu, R. J., & Chu, A. Z. (2010). Multi-level analysis of peer support, internet self-efficacy and e-learning outcomes – The contextual effects of collectivism and group potency. *Computers and Education, 55*(1), 145–154.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.
- Deno, M., Tashiro, M., Miyashita, M., Asakage, T., Takahashi, K., Saito, K., & Ichikawa, Y. (2012). The mediating effects of social support and self-efficacy on the relationship between social distress and emotional distress in head and neck cancer outpatients with facial disfigurement. *Psycho-Oncology, 21*(2), 144–152.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1–43.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(3), 161–170.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.
- Fuhr, K., Hautzinger, M., & Meyer, T. D. (2015). Are social comparisons detrimental for the mood and self-esteem of individuals with an affective disorder? *Cognitive Therapy and Research, 39*(3), 279–291.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129–142.
- Hyde, L. W., Gorka, A., Manuck, S. B., & Hariri, A. R. (2011). Perceived social support moderates the link between threat-related amygdala reactivity and trait anxiety. *Neuropsychologia, 49*(4), 651–656.
- Ma, Z. W., Zeng, W. N., & Ye, K. Y. (2015). Gender differences in Chinese adolescents' subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Psychological Reports, 116*(1), 311–321.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(1), 7–19.
- Rottmann, N., Dalton, S. O., Christensen, J., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). Self-efficacy, adjustment style and well-being in breast cancer patients: A longitudinal study. *Quality of Life Research, 19*(6), 827–836.
- Schwarzer, R., Bäßler, J., Kwiatek, P., Schröder, K., & Zhang, J. X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale. *Applied Psychology, 46*(1), 69–88.
- Steers, M. L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(8), 701–731.
- Stewart, T. L., Chipperfield, J. G., Ruthig, J. C., & Heckhausen, J. (2013). Downward social comparison and subjective well-being in late life: The moderating role of perceived control. *Aging and Mental Health, 17*(3), 375–385.
- Tan, C. S., Krishnan, S. A., & Lee, Q. W. (2017). The role of self-esteem and social support in the relationship between extraversion and happiness: A serial mediation model. *Current Psychology, 36*(3), 556–564.
- Vaux, A., Phillips, J., Holly, L., Thomson, B., Williams, D., & Stewart, D. (1986). The social support appraisals (SS-A) scale: Studies of reliability and validity. *American Journal of Community Psychology, 14*(2), 195–218.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*(1), 36–44.
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review, 14*(3), 361–384.

# The Association between Friend Support and Well-Being for Undergraduates: The Mediating Role of Self-Efficacy and Moderating Role of Social Comparison Orientation

Chu Xiaoyuan<sup>1</sup>, Zeng Pan<sup>2</sup>, Xu Qiao<sup>3</sup>, Zhao Xiyu<sup>4</sup>, Lei Li<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>School of Economics and Management, Beijing University of Posts and Telecommunications, Beijing, 100876)

(<sup>2</sup>Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing, 100872)

(<sup>3</sup>Department of Education Evaluation and Research, Shenyang Institute of Education, Shenyang, 110031)

(<sup>4</sup>School of Information and Communication Engineering, Beijing University of Posts and Telecommunications, Beijing, 100876)

**Abstract** Well-being is an important goal for both life and education. As indicated by previous studies, Chinese undergraduates' ratings for present well-being were lower than their ratings for future well-being. It is necessary to understand the influence factors as well as the underlying mechanism of well-being to transform this high expectation into reality. The positive effect of social support on well-being has been confirmed by many empirical studies. The main effect model of social support proposed by Cohen and Wills in 1985 identified that social support has a lasting impact on well-being. The model further indicated that social support can facilitate well-being because it provides a sense of predictability and stability in one's life situation and a recognition of self-worth. By definition, self-efficacy means someone's own assessment of how well one can carry out actions and interventions that are necessary for dealing with future situations. It reflects one's personal action control as well as recognition of one's competence. Hence, it might be self-efficacy which plays a mediating role between social support and well-being. Friend and family are the most important sources of social support for Chinese youth. However, many young people may migrate to other places away from hometown in pursuit of higher education. Being away from family decreases the protective effect of family support, which comparatively speaking makes friend support even more important. Therefore, this study focused on the influence of friend support and hypothesized that self-efficacy could play a mediating role between friend support and well-being for Chinese undergraduates. In addition, social comparison orientation also has some influence on well-being. As indicated by many studies, there is an interactive effect between social comparison orientation and factors related to self-concept such as self-esteem and self-certainty on psychological states. An interactive effect of perceived control and social comparison orientation on well-being was also found by previous studies. Because self-efficacy can also reflect one's self-concept and has a close relationship with perceived control, the interactive effect may also be found between social comparison orientation and self-efficacy. Therefore, this study further hypothesized that social comparison orientation could moderate the relationship between self-efficacy and well-being. To test the hypotheses, the present study constructed a model to examine the mediating role of self-efficacy in the relation between friend support and well-being as well as the moderating role of social comparison orientation in the second path of the mediating effect of self-efficacy.

776 undergraduates completed a battery of self-report questionnaires measuring their friend support, well-being, self-efficacy and social comparison orientation. All the measures indicated good reliability in the study. The following results were found: (1) Friend support was positively correlated with self-efficacy and well-being; Self-efficacy was also positively correlated with well-being; Social comparison orientation was negatively correlated with well-being. (2) Friend support exerted both a direct effect and an indirect effect on well-being; The indirect effect was through the mediation of self-efficacy. (3) Social comparison orientation moderated the second path of the mediating effect of self-efficacy. For undergraduate students higher in social comparison orientation, their well-being had a significant ascending trend as the increase of self-efficacy ( $b_{simple}=.14, t=3.39, p<.001$ ); for undergraduate students lower in social comparison orientation, the ascending trend of their well-being was more obvious as the increase of self-efficacy ( $b_{simple}=.35, t=7.19, p<.001$ ). (4) The indirect effect of self-efficacy was moderated by social comparison orientation, and the indirect effect was stronger for student lower in social comparison orientation.

The study highlighted the mediation effect of self-efficacy and the moderation effect of social comparison orientation in the link between friend support and well-being. It contributes to a better understanding of the effect as well as the paths and conditions of social support on well-being for undergraduates. It also provides constructive suggestions to facilitate the well-being of undergraduates.

**Key words** friend support, well-being, self-efficacy, social comparison orientation, undergraduate students