

初中生妒忌心理现状调查研究

龚 敏 杨子鑫 陈 鹏

四川轻化工大学教育与心理科学学院 四川 自贡 643000

摘要：妒忌是初中生群体比较常见的心理，它不仅对初中生心理健康有着非常重要的影响，同时，也引导着初中生不断对自我有着清晰明确的认知和定位。本文旨在研究初中生妒忌心理的现状，并针对研究结果提出相应的建议。本文通过文献研究、调查问卷等方法来调查研究初中生妒忌心理，此外，本文还将妒忌细分为善意妒忌以及恶意妒忌，更详细有针对性的分析初中生的妒忌心理。

关键词：初中生；妒忌心理；善意妒忌；恶意妒忌

“妒忌是伟大的平衡者：如果它不能把事物提升到同一水平，就会把它们拉到同一水平。”李斯和韩非都是荀子的学生，李斯因妒忌韩非的才华，向秦始皇进谗言，导致韩非被关入狱中。李斯趁机送毒药毒杀韩非。不仅仅是在古代，在现代社会中也常常有因为妒忌心理而使人受到伤害的事情发生。

国内外许多学者都比较接受将妒忌定义为：当个体在与他人比较时发现个体缺乏他人拥有且个体想得到的事物时，产生的敌意、自卑和怨恨等不愉快的情绪体验^[5]。Festinger 就提出了社会比较理论，这个理论表明，人们有一种内在的出于自我评价的目的，需要将自己与他人进行比较^[4]且根据自我评价维护模型，当人们在向上的社会比较中感到威胁时，他们会被激励保持或提高积极的自我意识。有学者说明，妒忌是来源于向上的社会比较，并且妒忌可以通过提升自己水平来缩短自己与他人差距而减少。然而不令人喜爱的社会比较常常会导致个体产生一些负面的自我评价，因此这也很自然地会使个体产生妒忌他人的情绪。为什么他人的优势对于妒忌产生是很重要的，据相关研究，自尊以及相似性与妒忌心理有着非常密切且重要的关系，当个体面对那些相对更有优势的人时，会在自己身上看到了优势群体拥有的大部分属性，这就是相似性。同时，个体也会看到更优势群体身上拥有个体想要却未曾得到的属性或事物，从而产生自卑，希望拥有和优势群体相同的事物或属性。

妒忌可以分为不同类型，根据情感以及行动目标，可以分为善意妒忌以及恶意妒忌。Van de Ven 明确提出了“善意妒忌”概念，善意妒忌虽然也是一种令人沮丧的经历，但会激活旨在改善自己、提升自我的行动倾向，渴望获得被妒忌者相同的优势。善意妒忌与恶意妒

忌具有明显的差异，恶意妒忌的目标是贬低或拉低那些高于自己一等的人，善意妒忌则是将自己崇拜和钦佩的人或事物作为自己积极行动向上的动力存在。善意妒忌会使人向上，积极进步，恶意妒忌往往会引发人们产生可能伤害他人的念头。善意妒忌比恶意妒忌更有可能带来建设性、模仿性的行为，善意妒忌不包含敌意，这是与恶意妒忌的根本核心差异^[5]。

本研究将聚焦初中生群体的心理健康，探讨善意妒忌以及恶意妒忌在初中生群体心理中的现状，同时对性别、居住地、是否是独生子女等分类变量进行组间比较，最后针对初中生妒忌心理的现状提出相应的建议。

一、对象与方法

（一）研究对象

采用方便取样的方法，以四川省自贡市两所中学的初一、初二学生作为被试发放问卷，自愿参与问卷填写，共收回 627 份问卷，有效问卷 588 份，问卷有效率为 93.78%，其中男生 269 人，女生 319 人。

（二）研究工具

1. 一般资料问卷

调查学生的基本情况，主要包括学生的性别、年龄、年级、是否在城镇长大、是否为独生子女。

2. 善恶妒忌量表

本研究采用 Lange 和 Crusius (2015) 开发的妒忌类型量表，该量表共 10 个条目，其中善意妒忌与恶意妒忌分别五个项目。量表采取 5 点计分，从 1 “非常不符合”到 5 “非常符合”。各妒忌类型项目总分越高，代表各妒忌程度越深。

3. 数据分析

采用 SPSS 27.0 软件进行数据分析。妒忌总分及维度均分以均数 ± 标准差 (M ± SD) 表示，组间比较采

用独立样本 t 检验。性别、居住地等分类变量以频数(%)描述,以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

二、结果

(一) 初中生妒忌得分

1. 条目均分比较

表格呈现了条目均分即单个条目的平均得分和维度均分即该维度所有条目总分。在条目均分比较中,善意妒忌条目均分(3.05)显著高于恶意妒忌(1.90)。恶意妒忌的标准差(0.90)大于善意妒忌(0.71)详细情况见表1。

2. 维度均分比较

善意妒忌总分(16.14)高于恶意妒忌(10.69);妒忌总分(25.67)接近中值(理论中值=15)详细情况见表1。

表1 初中生妒忌得分 (n=588, M±SD) 单位:分

	条目数	条目均分	维度均分	排序
善意妒忌	5	3.05±0.71	16.14±4.13	1
恶意妒忌	5	1.90±0.90	10.69±3.87	2
妒忌总分	10	2.57±0.60	25.67±5.96	

(二) 不同类型初中生妒忌比较分析

1. 性别差异检验

运用独立样本 t 检验测试妒忌在其各个维度在性别上的差异,由表2可知,男生(n=269, M=25.54±5.77)与女生(n=319, M=25.75±6.14)的妒忌得分无显著差异($t=-0.422, p=0.673$)。

2. 在居住地上的差异检验

运用独立样本 t 检验测试妒忌在其各个维度在性别上的差异,由表2可知,城镇(n=438, M=25.64±5.92)与农村(n=150, M=25.70±6.14)学生妒忌得分无差异($t=-0.111, p=0.912$)。

3. 在是否为独生子女上的差异检验

运用独立样本 t 检验测试妒忌在其各个维度在性别上的差异,由表2可知,独生子女(n=179, M=26.43±6.27)的妒忌得分显著高于非独生子女(n=409, M=25.32±5.81, $t=2.070, p=0.039$)。

4. 在年级上的差异分析

运用独立样本 t 检验测试妒忌在其各个维度在性别上的差异,由表2可知,7年级(n=280, M=25.36±6.21)与8年级(n=308, M=25.93±5.74)无显著差异($t=-1.143, p=0.253$)。

表2 不同类型初中生妒忌比较 (n=588, M±SD) 单位:分

	类型	例数	妒忌得分	统计值	P 值
性别	男生	269	25.54±5.77	-0.422	0.673
	女生	319	25.75±6.14		
居住地	城镇	438	25.64±5.92	-0.111	0.912
	农村	150	25.70±6.14		
独生子女	是	179	26.43±6.27	2.070	0.039
	否	409	25.32±5.81		
年级	7 年级	280	25.36±6.21	-1.143	0.253
	8 年级	308	25.93±5.74		

三、讨论

本研究发现,在初中生中,善意妒忌在条目均分上大于恶意妒忌,表明七八年级初中生整体上更倾向于因他人优势而产生自我提升动机,而非敌意情绪。根据社会比较理论^[2]表明,初中生处于自我认同关键期,频繁的社会比较可能引发妒忌情绪,但善意妒忌占主导,说明他们更可能将他人优势转化为自我激励。其次,恶意妒忌的标准差大于善意妒忌,说明个体在恶意妒忌上的差异更大,可能因环境或人格特质有所差异。根据双过程模型说明,本研究的恶意妒忌得分较低可能反映该群体的攻击性抑制,如学校规范约束,或测量中存在社会赞许效应,如刻意回避负面情绪。

同时有研究表明,人们不会因为恶意妒忌而带来更多的羞耻感,或与善意妒忌的人比较而消极的看待自己^[3]。因此对恶意妒忌的分析要比对善意妒忌的分析,更多的从人格特质等不同的方面进行讨论。研究表明,恶意妒忌与个体的某些负面人格特质存在显著关联,这类人群往往表现出较强的竞争意识和敌意,倾向于将他人的成功视为对自身价值的威胁,从而激发破坏性行为(如贬低他人或阻碍他人进步)。相比之下,善意妒忌更多与开放性人格和成长型思维相关,个体将他人成就视为自我提升的动力^[1]。

本研究还发现,在组间单独样本 t 检验中,独生子女的妒忌得分高于非独生子女的妒忌得分,根据资源竞争理论,独生子女可能因家庭资源独占,对他人优势更敏感。而非独生子女通过兄弟姐妹互动习得合作能力,降低妒忌倾向。相对地位通常在决定谁获得生活中珍贵的东西发挥很大的作用独生子女在家庭中对家庭资源或父母的关心以及爱意都占有绝对的所有权,因此,

独生子女在成长过程中往往缺乏与兄弟姐妹竞争资源的体验,这可能导致他们对资源独占产生强烈的心理依赖。这种妒忌心理在成年后的人际关系中可能表现为对他人优势地位的过度敏感,尤其是在职场竞争等涉及相对地位的情境中,独生子女群体往往表现出更强烈的地位维护动机和相对剥夺感^[4]。非独生子女在成长过程中时刻面临着与兄弟姐妹的比较,因此在面对与他人的社会比较时更加有经验,从而发展出比妒忌更加成熟的反应方式。而独生子女更容易被自己与他人之间的差距所影响,产生负性情绪体验并不断提升自己以缩小这种差距^[6]。

四、建议

根据本次调查显示,无论是善意妒忌还是恶意妒忌,初中生青少年都普遍存在妒忌心理。因此面对初中生群体出现的妒忌心理,家庭和学校应针对这一心理做出相应的对策,来引导青少年合理看待妒忌心理,防止因妒忌心理出现的伤人或攻击性行为。

(一) 学校层面

可以从应对恶意妒忌的角度出发,通过心理健康课程普及相关知识。当学生出现恶意妒忌情绪时,不应一味否定自我或自视为“坏人”。须知,恶意妒忌是每个人都可能经历的心理状态,关键在于防止这种心理转

化为实际行动,从而避免对自己或被妒忌者造成伤害。学生可以采取适当的方法来宣泄负面情绪,此外,学校应重视培养学生竞争与合作的平衡意识,避免过度强调竞争的重要性^[6]。

(二) 家庭层面

建立公平的家庭环境,减少资源竞争,在物质分配(如玩具、零食)和情感关注(如陪伴时间)上保持公平,避免因年龄或性别差异产生偏袒。正确引导孩子妒忌情绪,面对孩子与他人的比较,不要一味的否定打压,引导孩子正确看待他人的长处,并向他人学习,提高自身的能力水平。独生子女家庭要提高孩子的抗风险能力,在进入学校和社会后,不会因他人的优点而产生善意妒忌,拉低踩踏他人或出现更严重的攻击性行为。

综上所述,妒忌心理虽然一直存在于人类社会,大多数学者也研究妒忌心理的存在,但人们更倾向于否认自己的这种情绪,不愿承认自己的妒忌心理。因为妒忌是痛苦的,是会对自我价值感造成威胁的存在。普及青少年心理健康知识,强化青少年对抗心理问题的能力,在青少年时期,通过家庭和学校的引导,使青少年可以正确看待妒忌心理以及正视自己的妒忌心理,早期的教育可以让青少年形成正确的价值观,防止出现心理问题,甚至危及社会安全。

参考文献:

[1] Lange, J. & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality & social psychology bulletin*, 41(2), 284-294

[2] Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

[3] Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending

envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64.

[4] Van De Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy. *Emotion*, 9(3), 419-429.

[5] 尹奕洁. 初中生妒忌对攻击性的影响 [D]. 河北大学, 2022.

[6] 何幸. 青少年妒忌情绪的发展及其与合作行为的关系研究 [D]. 上海师范大学, 2017.