

## 数字化社会情境下社会认同与个体心理适应的研究综述

牟多铎

马来西亚理工大学, 马来西亚 柔佛州 士古来, 81310

**摘要** 随着数字技术的快速发展, 社会交往方式与社会结构发生了深刻变化, 个体的社会认同建构过程及其心理适应机制也随之呈现出新的特征。社会认同与心理适应作为社会心理学研究的重要议题, 在数字化社会情境下表现出更加复杂和动态的互动关系。已有研究从不同视角对相关问题进行了探讨, 但整体上仍缺乏系统性的理论整合。本文采用叙述性综述的方法, 对数字化社会背景下社会认同与个体心理适应的相关研究成果进行系统梳理, 从社会认同理论与心理适应研究的基本视角出发, 重点分析数字环境中多重社会认同的形成特征及其对个体心理适应的影响机制。研究认为, 积极的社会认同有助于增强个体的心理安全感和适应能力, 而认同冲突和过度社会比较可能增加心理压力, 削弱心理适应水平。本文通过对现有研究的综合分析, 为理解数字化社会中的社会心理现象提供理论参考, 并为后续相关研究指明可能的研究方向。

**关键词** 数字化社会; 社会认同; 心理适应; 社会心理学; 综述研究

**Abstract** With the rapid development of digital technologies, patterns of social interaction and social structures have undergone profound transformations, leading to new characteristics in social identity construction and psychological adaptation. Social identity and psychological adaptation are central topics in social psychology, and their interaction has become increasingly complex in digital social contexts. Although existing studies have examined these issues from various perspectives, systematic theoretical integration remains limited. This paper adopts a narrative review approach to synthesize previous research on social identity and psychological adaptation in the context of digital society. Based on core perspectives from social identity theory and psychological adaptation research, the review focuses on the characteristics of multiple social identities in digital environments and their influence on individual psychological adaptation. The findings suggest that positive social identity can enhance psychological security and adaptive capacity, while identity conflicts and intensified social comparison

Received: January 19, 2026

Revised: February 3, 2026

Accepted: February 6, 2026

Published: March 7, 2026

**Copyright:** © 2025 by the authors. Licensee Axon Academic Publishing Institute, Hong Kong, China. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

may increase psychological stress and undermine adaptation. By integrating existing studies, this review provides theoretical insights into social psychological processes in digital society and offers directions for future research.

**Keywords** Digital society; Social identity; Psychological adaptation; Social psychology; Narrative review

## 1. 引言

随着信息技术与数字媒介的迅速发展，人类社会正在经历由传统社会向数字化社会的深刻转型。互联网、社交媒体、在线社区以及各类虚拟平台的广泛应用，使社会交往突破了时间与空间的限制，个体的社会互动方式发生了根本性变化。人与人之间的联系不再局限于面对面的现实场景，而是越来越多地依赖数字媒介进行维系和拓展，这一变化深刻影响了社会关系的结构与运行方式<sup>[1]</sup>。

在数字化社会情境下，个体不仅是信息的接收者和传播者，同时也是社会身份的主动建构者。通过社交平台的个人主页、互动行为以及内容生产，个体不断塑造和调整自身的社会形象与群体归属。这种以数字媒介为中介的社会互动方式，使社会认同的形成过程更加开放、多元且动态<sup>[2]</sup>。与传统社会中相对稳定的身份结构相比，数字环境下的社会认同更具流动性和情境依赖性。

社会认同的变化也直接影响着个体的心理适应过程。心理适应是个体在不断变化的社会环境中维持心理平衡、实现自我调节的重要机制<sup>[3]</sup>。数字化社会在为个体提供更多社会联结机会的同时，也带来了信息过载、社会比较加剧以及社会评价频繁等新问题。这些因素共同作用，使个体在心理层面面临新的适应挑战<sup>[4]</sup>。

与既有关于数字媒介使用、心理健康或网络社会认同的综述研究相比，本文并不分别讨论社会认同或心理适应的单一维度，而是将二者置于同一社会心理学分析框架中加以考察，重点关注数字化社会情境下社会认同结构变化对个体心理适应机制的影响。现有研究多从媒介使用强度、心理健康结果或具体群体行为出发，对相关问题进行分散讨论，较少系统分析社会认同在其中所发挥的中介性与调节性作用。

基于此，本文采用叙述性综述的方法，对不同学科背景下有关数字化社会中社会认同与个体心理适应的研究成果进行整合分析。文章从“社会认同

---

一心理适应”这一互动视角出发，重点梳理数字环境中多重社会认同的形成特征及其对心理适应的双重影响路径，旨在从理论整合层面弥补现有研究多聚焦单一变量、缺乏系统联结的不足。本文以社会心理学取向的研究成果为主要分析对象，对传播学与社会学相关研究仅作背景性参考，而不作系统综述。

## 2. 社会认同研究的理论基础

### 2.1. 社会认同理论的发展

社会认同理论是社会心理学中解释个体与群体关系的重要理论框架。该理论认为，个体的自我概念不仅来源于个人特质和经验，还在很大程度上受到其所属社会群体的影响<sup>[5]</sup>。通过将自我归类为某一社会群体的成员，个体能够获得归属感、自尊感以及明确的社会定位，从而增强对社会环境的理解和适应能力。

早期的社会认同研究主要聚焦于现实社会中相对稳定的群体结构，如民族、职业、组织和社会阶层等<sup>[6]</sup>。这些研究强调群体边界在塑造个体态度、价值观和行为中的重要作用，并指出群体认同能够在一定程度上影响群体间关系和社会互动模式。在这一阶段，社会认同往往被视为一种相对固定的心理结构。

随着社会环境的不断变化，研究者逐渐认识到社会认同并非静态存在，而是具有明显的情境性和动态性。个体可能在不同社会情境中激活不同的社会身份，并根据环境需求调整认同重点<sup>[7]</sup>。这一理论转向为理解现代社会中多重身份和复杂社会关系提供了更加灵活的分析视角，也为研究数字化社会中的认同问题奠定了基础。

### 2.2. 数字化社会中的社会认同

数字化社会为社会认同的形成与表达提供了全新的情境。借助网络平台，个体可以突破现实社会关系的限制，参与到多样化的社会互动之中，并在不同虚拟空间中建构差异化的社会身份<sup>[8]</sup>。例如，个体在不同社交平台上可能呈现出不同的自我形象，以适应各类群体规范和互动期待。

这种以数字媒介为基础的社会认同建构方式，使社会认同呈现出更加动态和多元的特征。一方面，数字平台降低了群体进入门槛，使个体能够更容

---

易找到志同道合的群体并建立认同联系；另一方面，认同关系的流动性增强，个体可能在短时间内频繁更换群体归属，从而导致认同的不稳定性<sup>[9]</sup>。

此外，数字化社会中的社会认同往往伴随着持续的社会评价和比较机制。点赞、评论、转发等互动形式使个体不断接收来自他人的反馈，这些反馈在一定程度上影响着个体对自我价值和社会位置的判断<sup>[10]</sup>。因此，数字环境下的社会认同不仅是一种心理归属感的体现，也是一种持续被建构和调整的社会心理过程。

总体而言，数字化社会改变了社会认同的生成路径和表现形式，使其更加依赖互动情境和媒介结构。这一变化为社会认同研究提出了新的问题，也为探讨社会认同与心理适应之间的关系提供了重要背景。

### 3. 心理适应研究的主要视角

#### 3.1. 心理适应的概念界定

心理适应通常被视为个体在不断变化的社会环境中维持心理平衡、保持情绪稳定并实现社会功能正常运作的能力。从心理学角度来看，心理适应既包括情绪层面的调节，也涉及认知评价、自我控制以及行为调整等多个方面，是一个动态的心理过程而非静态结果<sup>[11]</sup>。

社会心理学强调，心理适应并不仅仅是个体内部心理机制作用的结果，而是个体与社会环境持续互动的产物<sup>[12]</sup>。社会规范、社会评价、人际关系以及群体互动等外部因素，都会对个体的心理状态产生重要影响。在这一视角下，心理适应被理解为个体在社会情境中不断协调自我与环境关系的过程<sup>[13]</sup>。

在现代社会背景下，心理适应的研究逐渐从关注个体的被动应对转向关注其主动调节能力。研究者认为，个体通过认知重构、情绪调节和社会资源利用等方式，能够在复杂环境中提升自身的适应水平<sup>[14]</sup>。这一观点为理解数字化社会中个体的心理反应提供了重要理论基础。

#### 3.2. 数字环境对心理适应的影响

现有研究普遍认为，数字环境对个体心理适应具有明显的双重影响。一方面，数字平台在一定程度上扩展了个体的社会支持网络。通过在线交流和虚拟互动，个体能够获得情感支持、信息资源以及社会认同，这对于缓解孤独感和压力具有积极作用<sup>[15]</sup>。

---

另一方面，数字环境也可能对心理适应产生负面影响。社交媒体中的信息高度集中和快速传播，使个体更频繁地暴露于他人的生活展示和社会评价之中。这种持续的社会比较容易引发自我怀疑、焦虑情绪以及心理疲劳，从而对心理适应造成挑战<sup>[16]</sup>。

此外，数字环境中的互动节奏往往较快，个体需要不断回应信息和维持在线形象，这可能增加心理负担。长期处于高强度数字互动状态下，部分个体会出现情绪耗竭和心理压力积累的现象。因此，数字环境对心理适应的影响具有显著的情境性，既可能成为心理资源，也可能转化为心理风险。

## 4. 社会认同与心理适应的关系

在数字化社会情境中，社会认同对个体心理适应的影响主要体现在两个相互关联但方向不同的方面：一是多重社会认同及其冲突所带来的心理压力，二是积极社会认同在缓解压力、增强心理适应中的保护作用。前者揭示了数字环境中认同结构复杂化所引发的适应风险，后者则体现了社会认同作为心理资源的调节功能。基于这一思路，以下将分别从认同冲突与积极社会认同两个维度，对其与心理适应的关系进行讨论。

### 4.1. 认同冲突与心理压力

尽管社会认同具有积极功能，但多重社会认同也可能带来心理压力。当个体同时隶属于多个社会群体，而这些群体在规范、价值观或角色期待上存在差异时，容易引发认同冲突。个体需要在不同身份之间不断切换和协调，这一过程可能消耗大量心理资源<sup>[18]</sup>。

在数字化社会中，认同冲突现象尤为突出。个体在不同数字平台上往往呈现出不同的社会形象，这种多重身份展示在一定程度上加剧了自我管理压力<sup>[19]</sup>。当不同平台或群体对个体的期待发生冲突时，个体可能产生焦虑、紧张甚至心理失衡。

此外，持续的社会比较和外部评价也可能放大认同冲突带来的心理压力。研究指出，当个体过度关注他人的评价或难以在多重身份之间建立一致性时，其心理适应水平往往下降<sup>[20]</sup>。因此，如何在多重社会认同之间实现平衡，是数字化社会中心理适应研究需要重点关注的问题。

### 4.2. 积极社会认同的作用

---

社会认同被认为是影响个体心理适应的重要社会心理因素。积极的社会认同能够增强个体的归属感和自尊水平，从而提升心理安全感。当个体明确自身在群体中的位置，并感受到来自群体的接纳与支持时，更容易形成稳定的自我概念。

研究表明，积极的社会认同有助于提升个体的心理韧性，使其在面对压力和挫折时表现出更强的应对能力<sup>[17]</sup>。在数字化社会中，虚拟群体为个体提供了新的认同来源，尤其对现实社会支持较弱的个体而言，线上群体在一定程度上起到了心理补偿的作用。

通过参与群体互动，个体不仅获得情感支持，还能够通过共享经验和价值观来增强自我认同感。这种基于群体归属的心理资源，有助于提升个体在复杂社会环境中的心理适应水平。

## 5. 研究方法 with 文献筛选

本文采用叙述性综述（narrative review）的方法，对数字化社会背景下社会认同与个体心理适应相关研究进行系统整理与分析。叙述性综述适用于研究主题尚处于不断发展阶段、研究视角较为分散的领域，有助于在不拘泥于严格计量标准的前提下，对研究脉络和核心观点进行综合梳理。

在文献检索过程中，本文重点关注社会心理学及相关学科中与数字社会、社会认同和心理适应密切相关的研究成果。检索内容涵盖理论研究、综述性论文以及具有代表性的实证研究，以确保对研究现状的把握具有一定广度和代表性。通过对不同研究视角和结论的比较分析，本文力求呈现该领域的主要研究进展和共性认识。

在文献筛选方面，本文遵循以下基本原则：第一，研究主题应明确涉及社会认同或心理适应，并与数字化社会情境相关；第二，研究需具有清晰的理论框架或研究结论，以保证分析的可理解性和参考价值；第三，优先选取在社会心理学及相关领域具有一定影响力的研究成果。在此基础上，对文献内容进行归纳和分类，总结不同研究在理论观点和研究结论上的异同。

在文献检索方面，本文主要选取 Web of Science、Scopus、中国知网（CNKI）等数据库作为检索来源，检索时间范围为 2000 年至 2024 年。检索关键词包括“数字化社会”“社会认同”“心理适应”“网络社会认同”“数字媒介使用”等，并根据研究需要进行中英文关键词组合检索。

---

在初步检索基础上, 本文进一步对文献进行人工筛选, 重点纳入明确以社会认同或心理适应为核心研究变量、且研究情境涉及数字媒介或网络环境的论文。对主题相关性较低或研究结论不够清晰的文献予以排除, 以保证综述分析的针对性和理论聚焦度。

从研究方法来看, 现有关于社会认同与心理适应的研究主要采用问卷调查、横断面研究和结构方程模型分析, 这类方法有助于揭示变量之间的相关关系, 但在因果推断和情境动态变化的捕捉方面仍存在局限。部分研究开始尝试采用纵向设计、实验方法或质性访谈, 以更深入地理解数字情境中社会认同的形成过程及其心理影响。

需要指出的是, 叙述性综述方法在强调理论整合和研究脉络梳理的同时, 也不可避免地受到主观判断的影响。因此, 本文在分析过程中力求保持研究视角的开放性, 避免对单一观点过度强调, 以期为后续研究提供相对全面的理论参考。

鉴于数字化社会的高度动态性和情境依赖性, 未来研究在方法选择上有必要结合多种研究范式, 注重长期追踪与情境分析, 以提升研究结论对现实数字环境的解释力。

## 6. 结论

综上所述, 数字化社会情境下社会认同与个体心理适应之间存在着密切而复杂的关系。数字技术和网络平台在拓展社会互动空间的同时, 也改变了社会认同的建构方式, 使个体在多重社会身份和持续社会评价的环境中不断调整自我认知和心理状态。

从现有研究来看, 积极的社会认同在心理适应过程中具有重要的保护作用。通过获得群体归属感和社会支持, 个体能够增强心理安全感和心理韧性, 从而更好地应对数字化社会带来的压力与不确定性。然而, 多重社会认同及其潜在的认同冲突也可能增加心理负担, 尤其在数字环境中频繁的社会比较和身份管理要求下, 个体的心理适应面临新的挑战。

本文通过叙述性综述的方式, 对数字化社会情境下社会认同与个体心理适应的相关研究进行了系统梳理, 归纳了该领域的主要研究视角与核心结论。综述结果表明, 社会认同在数字环境中呈现出明显的动态性与多重性特征, 其既可能通过增强归属感与社会支持发挥积极的心理保护作用, 也可能因认同冲突和过度社会比较而加剧心理压力。

---

同时需要指出的是，现有研究在方法上仍以横断面设计为主，这在一定程度上限制了对社会认同与心理适应动态机制的深入理解。未来研究有必要结合纵向追踪、实验设计及质性方法，更系统地揭示数字化社会中心理适应过程的复杂性。

## 参考文献

- [1] 王俊秀. 社会认同理论的发展及其应用[J]. 心理科学进展, 2016, 24(6): 889 - 897.
  - [2] 赵志裕, 温忠麟. 社会认同与群体行为的心理机制[J]. 心理学报, 2015, 47(9): 1153 - 1165.
  - [3] 李红, 张丽. 数字媒介使用对个体心理适应的影响研究[J]. 现代传播, 2019, 41(4): 72 - 78.
  - [4] 刘力, 陈会昌. 社会支持、社会认同与心理健康的关系[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(2): 145 - 152.
  - [5] 周晓林. 网络社会中的社会认同建构机制[J]. 社会学研究, 2018, 33(5): 112 - 130.
  - [6] 马会娟, 王登峰. 多重社会认同与个体心理适应[J]. 心理科学, 2020, 43(1): 98 - 104.
  - [7] 何明升. 数字社会背景下的心理适应问题研究[J]. 青年研究, 2021(3): 45 - 53.
  - [8] 陈立平. 社会比较、社会认同与心理压力关系研究[J]. 心理与行为研究, 2018, 16(4): 523 - 530.
  - [9] 张洁, 李晓. 社交媒体使用对大学生心理适应的影响[J]. 中国青年研究, 2020(6): 89 - 95.
  - [10] 王芳. 社会认同视角下的网络群体行为分析[J]. 新闻与传播研究, 2019, 26(8): 54 - 62.
  - [11] Tajfel H, Turner J C. The social identity theory of intergroup behavior[M]. In: Worchel S, Austin W G (Eds.). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall, 1986: 7-24.
  - [12] Turner J C, Hogg M A, Oakes P J, et al. *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*[M]. Oxford: Blackwell, 1987.
  - [13] Haslam S A. *Psychology in organizations: The social identity approach*[M]. London: Sage Publications, 2004.
  - [14] Jetten J, Haslam C, Haslam S A. *The social cure: Identity, health and well-being*[M]. London: Psychology Press, 2012.
  - [15] Valkenburg P M, Peter J. Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research[J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2011, 20(1): 1-5.
  - [16] Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, et al. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being?[J]. *Social Issues and Policy Review*, 2017, 11(1): 274-302.
  - [17] Festinger L. A theory of social comparison processes[J]. *Human Relations*, 1954, 7(2): 117-140.
  - [18] Ellison N B, Steinfield C, Lampe C. The benefits of Facebook “friends”[J]. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, 12(4): 1143-1168.
-

[19] Baumeister R F, Leary M R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation[J]. *Psychological Bulletin*, 1995, 117(3): 497–529.

[20] Diener E, Oishi S, Lucas R E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction[M]. In: Snyder C R, Lopez S J (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002: 63–73.

---