

父母上行社会比较影响青少年心理健康的机制分析

李文婷¹ 朱培培²

1. 曲阜师范大学教育学院, 曲阜;

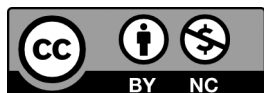
2. 济宁市任城区红黄蓝幼儿园, 济宁

摘要 | 用孩子的不足与别人家孩子的优点作比较这种现象在中国父母教养子女的过程中经常发生。父母对青少年进行上行社会比较的目的是为了激励青少年向他人学习, 但这种行为也可能使青少年陷入消极的心理状态, 对青少年心理健康造成损害。本研究通过回顾以往文献分析了父母上行社会比较对青少年心理健康的影响机制。父母上行比较不仅能对青少年心理健康产生直接影响, 还会通过降低青少年自尊、引发反刍思维或妒忌使青少年产生心理健康问题。

关键词 | 上行社会比较; 自尊; 反刍; 妒忌; 心理健康

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

社会比较 (Social Comparison) 在人类社会中普遍存在, 个体不仅会主动利用他人信息与自己的情况进行比较, 而且还会被动地被他人拿来作比较, 其中比较常见的就是父母社会比较, 也就是父母拿自己的孩子与别人家的孩子进行比较。研究者将社会比较分为了上行社会比较 (Upward Social Comparison) 和下行社会比较 (Downward Social Comparison) ^[1], 上行社会比较是指个体与被认为具有积极特质的优越者进行比较 ^[2], 下行社会比较是指个体与被认为不如自己的劣势者进行比较 ^[3]。中国父母很少将孩子的长处与他人比较, 而更愿意将孩子的不足之处与他人进行比较, 即进行上行社会比较 ^[4]。父母在对孩子进行上行社会比较时, 可能会出现两种比较方式: 直接比较和间接比较。直接比较是父母将孩子的缺点与他人优点进行直接对比, 例如, 用“你看别人家的某某比你听话多了”来表明他们的孩子不如别人。间接比较是父母只提及他人优点, 以暗示别人家孩子的优秀, 如, 以“别人家的某某考了班里第一名”

来暗示自己的孩子不如别人^[5]。

父母拿孩子进行上行比较的目的是为了激励孩子努力成为更优秀的人,但这种比较行为可能会对孩子造成伤害。一般而言,上行社会比较通常会使个体认为他人比自己优秀,从而产生更多对自己的消极看法^[1]。研究者认为,社会比较会产生对比效应,比较的方向对个体的自我评价有一定的影响。对比效应是指个体在获得社会比较信息后,对自我的评价背离比较目标。具体而言,获得上行社会比较信息会使个体进行低自我评价,获得下行比较信息使个体自我评价水平提高^[5, 6]。当父母将孩子的不足与他人长处比较时,青少年可能产生更多痛苦或挫折感,形成消极的自我评价,进而影响青少年的心理健康。

已有研究表明,父母上行比较的频率与青少年心理健康具有负向关联^[4],但少有研究关注二者之间的作用机制。因此,本研究将从不同角度揭示父母上行比较影响青少年心理健康的内在机制,为后续父母比较养育的相关研究提供理论支撑。

2 父母上行比较对青少年心理健康的直接影响

抑郁症的社会等级理论(Social Rank Theory)从进化的角度解释了社会等级与心理健康的关系。从进化的角度看,抑郁症的症状具有一种适应性功能,源自于防御性关闭策略,而低落的情绪可能有助于应对不利的情况^[7, 8]。适应性功能可能包括减少对无法实现的目标或失败活动的努力^[9]。社会等级理论认为,个体面对失利情境时会产生低落情绪和顺从行为,以此向处于上层地位的主导者发出信号,表明其不再希望参与竞争^[10]。因此,个体的社会地位或等级影响着个体的情绪。父母上行社会比较使青少年意识到自己在社会比较中处于劣势地位,认为自己不如别人或低人一等,自己无法获得他人认可,产生挫败感和受困感,进而增加抑郁的风险。

根据最初的习得性无助理论(The Learned Helplessness Theory)^[11],接连不断的挫折会导致个体出现习得性无助,继而损害个体的心理健康。父母频繁告诉孩子不如他人,无论青少年如何努力,父母总能找到更优秀的人来提醒他们仍然不够好,这将使青少年反复经历失败体验,产生不可控期望,认为无论作何努力都无法控制环境中的事件,无法获得认可,并对其认知、情绪和动机造成损害。

3 父母上行比较对青少年心理健康的间接影响

3.1 自尊的中介作用

自尊是指个体对自己积极或消极的评价,也就是说,一个人认为自己有价值和有能力的程度^[12]。积极的自尊不仅是心理健康的基本特征,而且能在个体遭遇对负面事件时缓冲其影响,对个体具有保护作用。相反,低自尊容易引发精神障碍,如抑郁、神经性厌食症、焦虑等^[13]。

自尊是在社会接纳、社会关系和接收到的社会反馈的基础上形成的^[14],并受到社会支持或排斥的影响。童年期是个体建立自尊的重要时期^[15],个体成长过程中成功或失败的经历、父母教养方式等因素对自尊的形成具有重要作用。父母通过别人家孩子信息对孩子进行消极评价,可能使青少年难以感知到社会支持,削弱其自尊水平。研究者发现,自尊是幸福感最主要和最有力的预测因素^[16],因此,被父母频繁上行比较的孩子可能更缺少幸福感。

根据 Cooley 的“镜像自我”概念,一个人以他人看待自己的方式来看待自己,他人对自己的看法影响着自我评价^[17]。父母上行社会比较往往表达出对自家孩子的消极看法,在父母长期消极评价的影响下,青少年逐渐接受了父母观点,认为自己无能、没有价值,而这种对自我扭曲的看法损害着个体的心理健康。大量研究表明,抑郁症患者通常会贬低自己,并对自己有一系列消极看法^[18,19]。他们高度批判自己的能力,即使在面对成功的经历时,也会感到自己缺少价值或表现不佳。

3.2 反刍的中介作用

适应不良的情绪调节策略,如反刍,可能是个体心理健康的风险因素。反刍是指反复关注痛苦经历,包括其潜在的原因和后果,而不积极应对或解决问题来缓解焦虑情绪^[20]。反刍的大部分内容反映了对重要情况是否可控的不确定性,这种不确定性使个体以反刍的方式分析所发生的事情或别人所说的话(如,“如果我不能振作起来该怎么办?”或“别人的这句话是什么意思?”)^[21,22],与非反刍者相比,反刍者对他们的复杂问题解决方案更没有把握^[23]。一些研究者认为,一个人是否能够控制环境的不确定性是引发焦虑的关键因素^[24,25],也就是说,反刍增加了个体焦虑的风险。此外,反刍也可能会促使个体对未来产生绝望和消极评价自我,更易产生抑郁。

父母上行比较可能通过青少年的反刍思维对青少年心理健康造成不利影响。父母的上行社会比较为反刍思维的形成提供了充足条件,因为消极社会比较会引起个体的自卑感和不安全感,从而引起反刍^[26,27],使青少年被动和重复关注消极事件,并使其反复思考自卑感的原因及后果。父母在比较中偏袒别人家孩子,可能使青少年感到不公平,而感知到的对自我的不公平正是驱动反刍思维的因素之一^[28]。因此,父母上行比较可能使青少年更容易进行反刍,而反刍又增加了青少年产生焦虑、抑郁等心理健康问题的可能性。

3.3 妒忌的中介作用

不利的社会比较往往引发强烈的情感反应,例如妒忌^[29]。对大多数人来说,看到别人似乎比自己过得好是令人厌恶的^[30]。当别人过得更好时,个体就产生想要获得他人拥有的东西的想法,或者希望他人失去优势^[31]。如果个体只关注他人良好的成就(而不与自己不佳境遇作对比),那么就有可能产生钦佩,而当个体和相对优秀的人作比较时,就会因为自己不如另一个人而受到伤害,此时可能会产生妒忌^[32,33]。父母上行比较使青少年意识到自己与他人的差距,但这也容易引起消极的心理状态,陷入沮丧,认为自己受到了不公平的对待,对他人产生敌意或怨恨。父母在青少年面前表达出对别人家孩子的赞许,青少年可能认为自己的相对低位受到了威胁,进而诱发妒忌^[34]。妒忌可能使青少年自我扭曲,增加其对优秀者的恶意,希望对方会失败。此外,妒忌还与焦虑和抑郁等更严重的适应不良有关^[35]。

4 研究展望

本研究通过回顾以往关于社会比较与心理健康的相关研究,分析了父母上行社会比较对青少年心理健康的影响机制。首先,父母上行社会比较能引发青少年的低落情绪和无助感,直接影响其心理健康。其次,青少年的自尊、反刍、妒忌在父母上行比较与青少年心理健康之间起中介作用。近年来,研究者已经发现父母上行比较对青少年心理健康具有消极影响,但缺少对其作用机制的探究。因此,未来的研

究应从不同方面多角度探究父母上行社会比较影响心理健康的作用机制。此外,父母上行比较与青少年心理健康之间的关系可能受到一些调节因素的影响,比如人格特征。高特质自尊的个体在父母上行比较后可能对其消极影响更有抵抗力,而低特质自尊的个体可能会受到更严重的消极影响。因此,未来研究可以关注这一过程的调节因素。总而言之,父母上行比较是中国家庭中普遍存在的现象,对其影响机制进行研究具有重要的理论意义和现实意义。

参考文献

- [1] Buunk A P, Gibbons F X. Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others [M] //Serge Guimond (ed.), Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture. Cambridge University Press, 2005.
- [2] Vogel E A, Rose J P, Roberts L R, et al. Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem [J]. Psychology of Popular Media Culture, 2014, 3 (4): 206-222.
- [3] Wills, Thomas A. Downward Comparison Principles in Social Psychology [J]. Psychological Bulletin, 1981, 90 (2): 245-271.
- [4] 陈晓, 陶叶娟. 父母比较式教养及其与青少年自尊和抑郁的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24 (6): 907-912.
- [5] 刘泓洋. “别家孩子”信息对中学生自尊的影响: 有调节的中介模型 [D]. 云南师范大学, 2018.
- [6] Blanton H. Evaluating the self in the context of another: The three-selves model of social comparison assimilation and contrast [M]. State University of New York at Albany, 2001: 75-87.
- [7] Gilbert P. Depression and stress: a biopsychosocial exploration of evolved functions and mechanisms [J]. Stress, 2001, 4 (2): 121-35.
- [8] Nesse R M. Is depression an adaptation? [J]. Archives of General Psychiatry, 2000, 57 (1): 14-20.
- [9] Klinger Eric. Consequences of commitment to and disengagement from incentives [J]. Psychological Review, 1975, 82 (1).
- [10] John S. Price, Russell Gardner, Daniel R. Wilson, et al. Territory, Rank and Mental Health: The History of an Idea [J]. Evolutionary Psychology, 2007, 5 (3): 531-554.
- [11] Seligman M E. Helplessness: on depression, development, and death [J]. W. H. Freeman, trade distributor, Scribner, 1975.
- [12] Coopersmith S. The antecedents of self-esteem [J]. W. h. freeman, 1967.
- [13] Mann M M, Hosman C M H, Schaalma H P, et al. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion [J]. Health Education Research, 2004, 19 (4): 357-372.
- [14] Leary M R, Tambor E S, Terdal S K, et al. Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 68 (3): 518.
- [15] Saadat M, Ghasemzadeh A, Soleimani M. Self-esteem in Iranian university students and its relationship with academic achievement [J]. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2012 (31): 10-14.
- [16] Furnham A, Cheng H. Lay theories of happiness [J]. Journal of Happiness Studies, 2000, 1 (2): 227-246.
- [17] Cooley C H. Human nature and the social order [M]. Transaction Publishers, 1992.

- [18] Beck A T, Rush, A J, Shaw, B F, et al. Cognitive therapy of depression [M] . Guilford Press, 1979.
- [19] Karoly P, Ruehlman L. Affective meaning and depression: A semantic differential analysis [J] . Cognitive Therapy & Research, 1983, 7 (1) : 41–50.
- [20] Nolen-Hoeksema S . Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. [J] . Journal of Abnormal Psychology, 1991, 100 (4) : 569–582.
- [21] Lyubomirsky S, Tucker K L, Caldwell N D, et al. Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 77 (5) : 1041–1060.
- [22] Nolen-Hoeksema S, Larson J, Grayson C. Explaining the gender difference in depressive symptoms [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 77 (5) : 1061–1072.
- [23] Ward A, Lyubomirsky S, Sousa L, et al. Can't quite commit: Ruminators and uncertainty [J] . Unpublished manuscript, Swarthmore College, 1999.
- [24] Barlow D H. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic [M] . Nueva York: Guilford, 1988.
- [25] Garber J, Miller S M, Abramson L Y. On the distinction between anxiety and depression: Perceived control, certainty, and probability of goal attainment [J] . Human Helplessness: Theory and Applications, 1980, 131–172.
- [26] Yang C C, Carter M, Webb J J, et al. Developmentally salient psychosocial characteristics, rumination, and compulsive social media use during the transition to college [J] . Addiction Research and Theory, 2019, 28 (5) : 433–442.
- [27] Yang C, Holden S M, Carter M D K, et al. Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model [J] . Journal of Adolescence, 2018 (69) : 92–102.
- [28] Trapnell P D, Campbell J D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 76 (2) : 284–304.
- [29] Smith R H, Parrott W G, Diener E F, et al. Dispositional envy [J] . Personality and Social Psychology Bulletin, 1999, 25 (8) : 1007–1020.
- [30] Jordan A H, Monin B, Dweck C S, et al. Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions [J] . Personality and Social Psychology Bulletin, 2011, 37 (1) : 120–135.
- [31] Parrott W G, Smith R H. Distinguishing the experiences of envy and jealousy [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 1993, 64 (6) : 906–920.
- [32] Smith R H. Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons [M] . Handbook of Social Comparison. Springer, Boston, MA, 2000: 173–200.
- [33] Van de Ven N, Zeelenberg M, Pieters R. Leveling up and down: the experiences of benign and malicious envy [J] . Emotion, 2009, 9 (3) : 419–429.
- [34] Smith R H, Kim S H. Comprehending envy [J] . Psychological bulletin, 2007, 133 (1) : 46–64.

- [35] Salovey P, Rodin J. Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 1984, 47 (4) : 780-792.

Effects of Parental Upward Social Comparison on Adolescents' Mental Health

Li Wenting¹ Zhu Peipei²

1. Faculty of Education, Qufu Normal University, Qufu;

2. R.Y.B. Kindergarten in Rencheng District of Jining, Jining

Abstract: In the process of raising children, Chinese parents often use the shortcomings of their children to compare with the advantages of others' children. The purpose of parental upward social comparison is to encourage adolescents to learn from others, but this kind of behavior may also make adolescents fall into a negative psychological state and damage their mental health. This study analyzed the influence mechanism of parental upward social comparison on adolescents' mental health by reviewing the previous literature. Parental upward comparison can not only have a direct impact on adolescents' mental health, self-esteem, rumination and envy could mediate the association between parental upward comparison and adolescents' mental health.

Key words: Upward social comparison; Self-esteem; Rumination; Envy; Mental health