

上行社会比较对教育焦虑的影响：教养效能感的调节作用

雷天阳 陈雪蕊 杜思妙

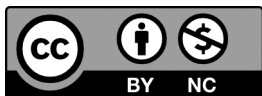
西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 为探讨上行社会比较与教育焦虑的关系，以及教养效能感在两者间的作用，采用上行社会比较分量表、中小学生家长焦虑测量工具、教养效能感分量表对410名初中生父母进行了问卷调查。结果发现上行社会比较显著正向预测教育焦虑，父母教养效能感在两者之间起增强的调节作用。结果对理解和应对家长教育焦虑具有重要启示。

关键词 | 上行社会比较；教育焦虑；教养效能感；父母

Copyright © 2024 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

20 世纪 60 年代以前，中国父母普遍认为国家提供的教育资源足以满足孩子的教育需求^[1]。但随着中国经济的高速发展，家长们对教育有了更高的期待与要求，并逐渐发觉有必要抢占教育资源，让孩子能够赢在“起跑线”，这与实用主义和效率主义不谋而合^[2]。在这种思想观念的催化下，诞生了一系列的教育“内卷”现象，如“学区房”“择校热”“培训热”等，并引发了家长严重的教育焦虑。同时，在商业媒体大肆渲染教育竞争下，父母们进行的不当攀比行为，使得教育焦虑现象再度肆虐。一项有关孩子教育的调查发现，在我国部分一线与新一线城市中，20% 的家长已经表现出临床心理学意义上的焦虑倾向，其中 1% 甚至达到重度焦虑^[3]。根据“全国义务教育阶段学生家长‘双减’政策态度”调查显

基金项目：西南民族大学2022年研究生“创新型科研项目”（ZD2022691）。

作者简介：雷天阳，西南民族大学教育学与心理学学院，研究方向：心理咨询。

文章引用：雷天阳，陈雪蕊，杜思妙. 上行社会比较对教育焦虑的影响：教养效能感的调节作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (2): 256-264.

<https://doi.org/10.35534/pc.0602028>

示, 87% 的受访家长在孩子的教育问题上感到焦虑^[4]。教育焦虑已经成为中国家长的真实心理写照, 贯穿于教育活动的全过程、全周期^[5]。因此, 揭示影响这一趋势的因素具有重要现实意义。

教育焦虑是人们对教育过程和结果带来的不确定性所产生紧张、不安、忧虑、烦恼等复杂的情绪状态, 并贯穿整个教育阶段, 表现为对“教育落后”的恐慌、对“教育重负”的压力、对“教育无用”的担忧^[6]。一方面, 教育焦虑会给父母群体带来不良影响, 如家长对孩子学业的焦虑会影响自身的教育参与^[7], 减少积极养育行为和增加负面养育行为^[8]。另一方面, 父母的焦虑也会影响到孩子, 使其子女产生学习成绩下降^[9]、学业倦怠^[10]等现象; 同时, 有研究发现焦虑具有代际传递性, 可以通过环境影响传递给子女, 进而影响身心健康^[1-13]。教育焦虑作为一种状态焦虑的表现形式, 其形成受到个体因素、环境因素和其交互影响。在影响父母教育焦虑的众多因素中, 作为风险环境因素的上行社会比较^[14], 和作为个体保护因子的父母教养效能感如何交互影响父母教育焦虑? 本研究将对内部机制进行进一步探析。

父母间的社会比较被定义为对子女施加心理控制的一种形式^[15]。尤其在中国的文化背景下, 父母将子女的教育成就作为衡量其个人地位的重要因素, 以及家庭荣誉的重要标准^[16], 比较行为会发生的更多^[17, 18]。大量研究发现上行社会比较与消极的心理状态相关, 如自尊降低^[20, 21]、焦虑和抑郁症状^[22, 23]、降低坚持性^[24]等。社会比较的目的包括自我评价、自我完善和自我提高三个方面^[18], 而个体由于缺乏控制感需要不断地进行社会比较以降低不确定性水平, 这个过程就会导致焦虑的增加^[25]。吉本斯和邦克(Gibbons and Buunk)^[19]的一项研究发现, 参与社会比较的动机水平越高, 焦虑水平就越高。麦卡锡和莫里纳(McCarthy and Morina)的荟萃分析也表明, 社会比较与焦虑有很大的关联, 即焦虑的增加与上行社会比较有关。I-PACE 交互模型^[26]提出情境因素会诱发人的认知与行为并导致情感反应。因此, 本研究认为中国父母在教育环境中被诱发出与教育相关的上行社会比较行为, 会导致和增加教育焦虑的产生。

本研究认为上述过程也会受到个体因素的影响。根据伍德(Wood)^[18]提出的社会比较理论, 个体会通过认知、情感或行为反应对比较信息的评估做出反应, 但反应因个体心理健康而异, 并对情绪等心理因素产生不同影响。父母教养效能感被认为是养育行为的主要决定因素, 不仅会影响父母自身的心理健康^[27], 还会对上行社会比较过程产生影响。多项研究指出较高的教养效能感与更有效的养育方式和行为相关联, 例如回应式的养育方式^[28]、不断适应的养育技巧^[29]、有效的子女管理策略^[30]等。同时, 自我效能感还会影响人们对压力的认知和情感反应。在面对压力时, 低自我效能感的个体往往会轻易放弃, 对失败进行内部归因, 并体验到高度的焦虑或抑郁^[31]。而高自我效能感的个体, 在面对压力时, 与低自我效能感的个体相比, 其自身的焦虑程度更低^[32]。根据 I-PACE 交互模型^[26], 教育情境因素会引发上行社会比较, 并引发教育焦虑, 而这一过程会受到父母教养效能感的影响。

综上所述, 本研究基于 I-PACE 交互模型与社会比较理论, 探讨作为风险因素的上行社会比较与作为保护因素的父母教养效能感如何相互作用影响父母的教育焦虑, 从而为降低和预防父母教育焦虑提供理论依据。本研究假设如下: (1) 上行社会比较正向预测教育焦虑 (2) 父母教养效能感调节上行社会比较对教育焦虑的影响, 并起到削弱作用。

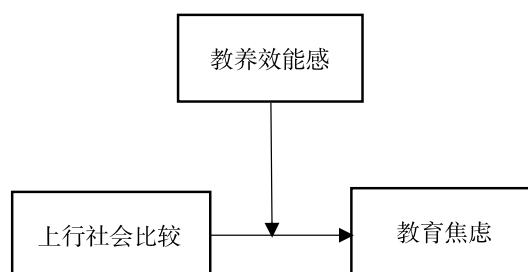


图1 假设模型

Figure 1 Hypothesized model

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究采用方便取样，通过学校教师发放网络问卷，剔除作答明显不完整、答题过程明显不认真的数据，最终回收 410 份有效问卷。其中，父亲 91 人（22.2%），母亲 294 人（71.7%），其他监护人 25 人（6.1%）；大专及以上学历 47 人（11.5%），高中或中专学历 81 人（19.8%），初中及以下学历 282 人（68.8%）；平均年龄 37.89 ± 10.191 岁；一孩家庭 73 人（17.8%），二孩家庭 270 人（65.9%），三孩家庭 57 人（13.9%），四孩及以上家庭 10 人（2.4%）。所有参与调查的被试均对该研究知情同意。

2.2 研究工具

2.2.1 上行社会比较量表（INCOM）

采用白学军等人^[33]修订的爱荷华—荷兰比较倾向量表^[19]的上行比较分量表（INCOM），分量表包含 6 个项目，采用 5 点计分，从 1 “很不符合”到 5 “很符合”。分数越高，表明个体越倾向于采用上行社会比较方式。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.937。

2.2.2 中小学生家长焦虑测量工具（MQPAE）

采用 Sun 等人^[34]研发的中小学生家长焦虑测量工具（MQPAE）。研究工具以中国家长为被试编制而成，符合中国教育相关背景。问卷包含五个维度（学习态度、学校表现、教育能力、教育成果、家庭资本），25 个项目。采用 5 点计分，从 1 “完全不同意”到 5 “完全同意”。问卷的总分越高，焦虑水平越高，个体就越有可能出现教育焦虑状况。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.943。

2.2.3 教养效能感

采用由彭咏梅等^[35]修订的教养能力感量表^[36]的教养效能感分量表。分量表包含 6 个项目，采用 4 点计分，从 1 “完全不同意”到 4 “完全同意”，要求被试对问卷项目符合自己感受的状况评定。研究中用总均分来代表最终得分，家长获得分数越高，则说明家长的教养效能感水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.778。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子法检验数据的共同方法偏差^[37]。结果显示，特征值大于 1 的因子共有 7 个，第一个因子解释的变异量为 32.48%，小于临界值 40%，表明本研究中各个变量不存在严重的共同方法偏差。

3.2 描述统计与相关分析

如表 1 所示，家长类型与家长学历呈显著正相关，在主要变量中上行社会比较与教育焦虑呈显著正相关，教育焦虑与教养效能感呈显著负相关。

表 1 各变量的描述统计与相关分析结果（n=410）

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis results of each variable (n=410)

变量	1	2	3	4	5	6
1. 家长类型	—					
2. 家长年龄	0.058	—				
3. 家长学历	0.125*	0.030	—			
4. 上行社会比较	0.057	0.096	-0.009	—		
5. 教育焦虑	0.030	-0.043	0.095	0.401***	—	
6. 教养效能感	-0.046	0.041	-0.012	-0.082	-0.184***	—
<i>M</i>	1.84	37.89	2.57	2.78	2.74	2.738
<i>SD</i>	0.508	10.191	0.689	1.015	0.767	0.470

注：*** 代表 $p<0.001$ ，** 代表 $p<0.01$ ，* 代表 $p<0.05$ ，下同。

3.3 教养效能感的调节作用检验

将所有变量进行标准化处理，采用 SPSS 插件 PROCESS 的模型 1 进行调节效应检验。如表 2 所示，结果发现：上行社会比较显著正向预测教育焦虑（ $\beta=0.374$ ， $p<0.001$ ）；上行社会比较与教养效能感的交互项对教育焦虑正向预测作用显著（ $\beta=0.125$ ， $p<0.01$ ）。表明教养效能感在上行社会比较和教育焦虑之间起调节作用。为了更清楚地了解教养效能感的调节作用实质，将教养效能感在调节效应中的取值高低分组（正负一个标准差）进行简单斜率检验。图 2 表明，当教养效能感水平较高时（ $M+1SD$ ），上行社会比较显著正向预测教育焦虑（ $\beta=0.496$ ， $p<0.001$ ），当教养效能感水平较低时（ $M-1SD$ ），上行社会比较显著正向预测教育焦虑（ $\beta=0.252$ ， $p<0.001$ ）。

综上，上行社会比较对教育焦虑产生的影响受到教养效能感的调节。无论教养效能感水平高低，都会在上行社会比较对教育焦虑产生影响的过程中起增强的调节作用。具体来说，在上行社会比较水平高时，无论教养效能感高低，父母的教育焦虑水平都高；在上行社会比较水平低时，高教养效能感父母的教育焦虑低。

表2 教养效能感的调节作用检验

Table 2 The moderating effect test of parenting self-efficacy

结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
教育焦虑	家长类型	0.472	0.222	19.204***	-0.007	0.082
	家长年龄				-0.005	-1.154
	家长学历				0.131	2.095
	上行社会比较				0.374	8.418***
	教养效能感				-0.137	-3.132**
	上行社会比较 * 教养效能感				0.125	3.150***

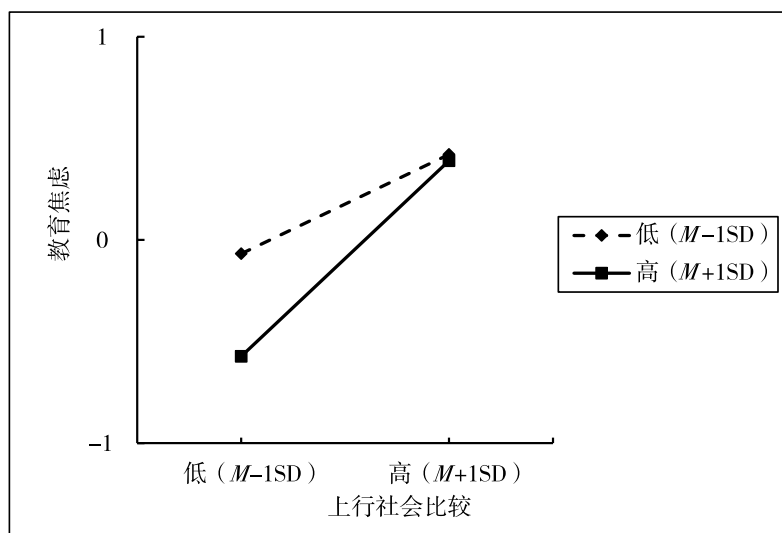


图2 教养效能感在上行社会比较与教育焦虑之间的调节效应

Figure 2 The moderating effect of parenting self-efficacy between upward social comparison and educational anxiety

4 讨论

本研究通过运用社会比较理论和教育情境因素的 I-PACE 交互模型发现，上行社会比较与教育焦虑之间存在关联，并且这种关联受到父母教养效能感的调节，为该研究领域提供了新的认识，并对理解和应对家长教育焦虑具有重要启示。

研究结果支持了上行社会比较与父母教育焦虑之间的正向关系。这表明，在我国的文化背景下，父母习惯将子女的学业成绩与他人子女进行比较来衡量个人地位和家庭荣誉，即当父母接触到他人子女取得较好成绩或在教育方面取得成功的信息。一方面可能引发对自己子女的期望，另一方面也会带来与他人竞争的压力，从而导致更高的教育焦虑水平。这与以往研究中发现的社会比较与心理健康问题相关的结果相一致^[17, 18]。符合 PACE 交互模型^[26]的观点。

本研究虽然证实了教养效能感可以调节上行社会比较对教育焦虑的影响，但教养效能感对两者之间的关系起到了增强的调节作用。这一发现验证了教养效能感对教育焦虑有显著影响的观点^[5]。具有低教养效能感的父母自己的育儿能力缺乏信心，感到自己可能无法有效地应对子女的教育问题。在这种情

况下，他们更容易受到外界的影响，特别是来自其他家庭的成功案例会引发对自身能力的怀疑和不安全感。当他们感受到来自社会的负面评价或与他人子女的比较时，更容易将这些评价内化为对自己能力的负面判断，从而加剧了教育焦虑。同时，也会触发低教养效能感父母的内在负面情绪，如焦虑和自我怀疑。这些负面情绪会在社会比较的背景下被强化，形成一种恶性循环，使教育焦虑更加深刻和持久。这与以往研究一致，低教养效能感会导致焦虑的增加^[32]。

与假设不同的是，高教养效能感也对这一过程起增强作用。或许是因为当个体的教养效能感较高时，父母对自己育儿的信心也较为强烈，会更加自信地应对子女的教育问题^[38]；同时，高教养效能感的父母由于对自己的能力有更高的期望，会更容易感受到来自社会的期望和压力，从而更加关注社会比较的情况。因此，高教养效能感的父母可能会在面对社会比较时更加敏感，因而对他们的教育焦虑产生了显著的影响。而在上行社会比较水平较低时，高教养效能感父母的教育焦虑更低，这可能是因为在低上行社会比较水平的环境中，高教养效能感的父母可能更专注于家庭内部的教育实践，较少受到外界的负面比较影响。他们可能更注重培养孩子的个体能力，而不是过多关注社会上的期望和压力。

这些发现对于制定应对父母教育焦虑支持和干预的实际措施提供了有益的实践意义。教育者和心理健康专业人士可以通过干预社会比较这一心理状态，减小其对教育焦虑的影响。同时，在帮助父母培养效能感的过程中要协助他们更好地应对社会比较带来的压力，从而减轻教育焦虑的影响。教育政策制定者也应关注家庭和学校教育支持体系的建设，以提供更全面的教育资源和指导，以降低家长的教育焦虑水平。

本研究存在如下局限：第一，本研究是横断研究，不能从中得出因果关系和判断出各变量的先后顺序，且只能揭示上行社会比较和教育焦虑在同一时点的关系。未来研究可采用纵向的研究设计来检验变量之间的预测方向；第二，本研究的变量都是通过自我报告方法收集的，数据的客观性可能存在一定的局限。并且网络收集问卷也会产生一定的影响。未来研究可以通过儿童报告来收集上行社会比较等变量提高其准确性，同时注意收集问卷的客观条件，通过集体施测等方式提高有效性；第三，本研究产生了与以往研究不一致的结果，这可能是由于被试群体的差异，例如教育水平、职业背景等，这些特征与以往研究中的样本不同。同时，上行社会比较与教育焦虑之间可能存在更复杂的过程机制，未来研究可以关注这一方面。

参考文献

- [1] Q Liu, X Hong, M Wang. Parental Educational Anxiety during Children's Transition to Primary School in China [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19 (23) .
- [2] 崔保师. 扭转教育功利化倾向 [J]. *教育研究*, 2020, 41 (8) : 4-17.
- [3] 董辉. 大都市家长的教育焦虑：忧心所向与忧虑几何？基于上海等城市调查数据的分析与思考 [J]. *首都师范大学学报（社会科学版）*, 2022 (5) : 130-144, 187.
- [4] 黄冲, 王志伟, 姚奕鹏, 等. “双减”实施后72.7%受访家长表示教育焦虑有所缓解 [N]. *中国青年报*, 2021-09-16.
- [5] G Chen M, Oubibi A, Liang, et al. Parents' Educational Anxiety Under the "Double Reduction" Policy Based on the Family and Students' Personal Factors [J]. *Psychology Research and Behavior Management*,

- 2022 (15) : 2067–2082.
- [6] 陈华仔, 肖维. 中国家长“教育焦虑症”现象解读 [J] . 国家教育行政学院学报, 2014 (2) : 18–23.
- [7] A J Kiss, R Vukovic. Exploring educational engagement for parents with math anxiety [J] . *Psychology in the Schools*, 2021, 58 (2) : 364–376.
- [8] D H Dallaire. Relation of Positive and Negative Parenting to Children’s Depressive Symptoms [J] . *J Clin Child Adolesc Psychol*, 2006, 35 (2) : 313–322.
- [9] 方光碧. 父母数学焦虑对小学生数学成绩的影响机制研究 [R] . 重庆: 西南大学, 2023.
- [10] K Wu F, Wang W, Wang, et al. Parents’ Education Anxiety and Children’s Academic Burnout: The Role of Parental Burnout and Family Function [J] . *Frontiers in Psychology*, 2022 (12) .
- [11] L Benoit I, Thomas, A Martin. Review: Ecological awareness, anxiety, and actions among youth and their parents – a qualitative study of newspaper narratives [J] . *Child and Adolescent Mental Health*, 2022, 27 (1) : 47–58.
- [12] S M Bögels, M Alberts, P J de Jong. Self-consciousness, self-focused attention, blushing propensity and fear of blushing [J] . *Personality and Individual Differences*, 1996, 21 (4) : 573–581.
- [13] K Correia, A Marques-Pinto. Adaptation in the transition to school: perspectives of parents, preschool and primary school teachers [J] . *Educational Research*, 2016, 58 (3) : 247–264.
- [14] P A McCarthy, N Morina. Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis [J] . *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2020, 27 (5) : 640–671.
- [15] Y Lee J H Ha, J Jue. Structural equation modeling and the effect of perceived academic inferiority, socially prescribed perfectionism, and parents’ forced social comparison on adolescents’ depression and aggression [J] . *Children and Youth Services Review*, 2020 (108) : 104649
- [16] F F Ng, E M Pomerantz, C Deng. Why are Chinese mothers more controlling than American mothers? *My child is my report card* [J] . *Child Development*, 2014, 85 (1) : 355–369.
- [17] P Brickman, R J Bulman. Pleasure and pain in social comparison [M] . *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives*, 1977: 149–186 .
- [18] J V Wood. What is Social Comparison and How Should We Study it? [J] . *Pers Soc Psychol Bull*, 1996, 22 (5) : 520–537.
- [19] F X Gibbons, B P Buunk. Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation [J] . *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76 (1) : 129–142.
- [20] E M Cramer, H Song, A M Drent. Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue [J] . *Computers in Human Behavior*, 2016 (64) : 739–746.
- [21] J-L Wang, H-Z Wang, J Gaskin, et al. The Mediating Roles of Upward Social Comparison and Self-esteem and the Moderating Role of Social Comparison Orientation in the Association between Social Networking Site Usage and Subjective Well-Being [J] . *Frontiers in Psychology*, 2017 (8) .
- [22] J Nesi, M J Prinstein. Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms [J] . *J Abnorm Child Psychol*, 2015, 43 (8) : 1427–1438.
- [23] J E Sidani, A Shensa, C G Escobar-Viera, et al. Associations between Comparison on Social Media and

- Depressive Symptoms: A Study of Young Parents [J]. *J Child Fam Stud*, 2020, 29 (12): 3357–3368.
- [24] J Li, X Liu, L Ma, et al. Users' intention to continue using social fitness-tracking apps: expectation confirmation theory and social comparison theory perspective [J]. *Inform Health Soc Care*, 2019, 44 (3): 298–312.
- [25] B Butzer, N A Kuiper. Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression [J]. *Personality and Individual Differences*, 2006, 41 (1): 167–176.
- [26] M Brand. The Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution (I–PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors [J]. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2019 (104): 1–10.
- [27] T L Jones, R J Prinz. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review [J]. *Clinical Psychology Review*, 2005, 25 (3): 341–363.
- [28] C Aranda. An Ecological Investigation of Contextual Factors and Cognitions that Impact Parental Responsivity for Low-Income Mothers of Preschool-Age Children [EB/OL]. [2023-10-18]. <https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/handle/1794/13399>.
- [29] B N Duffield. Belief systems as determinants of parenting [M]. ProQuest Information & Learning, US, 1990.
- [30] G H Elder, J S Eccles, M Ardelet, et al. Inner-City Parents Under Economic Pressure: Perspectives on the Strategies of Parenting [J]. *Journal of Marriage and Family*, 1995, 57 (3): 771–784.
- [31] A Bandura. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change [J]. *Psychological Review*, 1977, 84 (2): 191–215.
- [32] D L Rezendes, A Scarpa. Associations between Parental Anxiety/Depression and Child Behavior Problems Related to Autism Spectrum Disorders: The Roles of Parenting Stress and Parenting Self-Efficacy [J]. *Autism Research and Treatment*, 2011: e395190.
- [33] 白学军, 刘旭, 刘志军. 初中生社会比较在成就目标与学业自我效能感之间的中介效应 [J]. *心理科学*, 2013, 36 (6): 1413–1420.
- [34] J Sun. Questionnaire development on measuring parents' anxiety about their children's education: Empirical evidence of parental perceived anxiety data for primary and secondary school students in China [J]. *Frontiers in Psychology*, 2022 (13),
- [35] 彭咏梅, 刘琴, 周世杰. 父母教养能力感量表在中国小学生父母中的因素结构研究 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20 (2): 162–164, 210.
- [36] J Gibaud–Wallston, L P Wandersman. Development and utility of the parenting sense of competence scale [M]. Paper Presented at the Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, 1978.
- [37] P M Podsakoff, S B MacKenzie, J Y Lee, et al. Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies [J]. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88 (5): 879–903.
- [38] P K Coleman, K H Karraker. Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications [J]. *Developmental Review*, 1998, 18 (1): 47–85.

The Impact of Upward Social Comparison on Educational Anxiety: The Moderating Role of Parenting Self-efficacy

Lei Tianyang Chen Xuerui Du Simiao

Southwest Minzu University School of Education and Psychology, Chengdu

Abstract: To explore the relationship between upward social comparison and parental educational anxiety, as well as the moderating role of parenting self-efficacy, a questionnaire survey was conducted on 410 parents of junior high school students using the Upward Social Comparison Scale, a measurement questionnaire of parents' anxiety about their children's education, and the Parenting Self-Efficacy Scale. The results revealed that upward social comparison significantly and positively predicts educational anxiety, with parenting self-efficacy playing an enhancing moderating role between the two. These findings offer important insights for understanding and addressing parental educational anxiety.

Key words: Upward social comparison; Educational anxiety; Parenting self-efficacy; Parents