

D型人格对父母教育焦虑的影响：上行社会比较的中介作用

袁晓娇 雷天阳 贺琳惠 陈雪蕊

西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 为探讨D型人格特征与父母教育焦虑的关系，以及上行社会比较在二者间的中介作用，对392名中学生的父母进行了问卷调查。研究表明，D型人格特征既能直接正向预测父母教育焦虑，也可以通过增加上行社会比较来加剧父母的教育焦虑。据此提出了家庭、学校、社会三方协同，共同纾解父母教育焦虑的对策建议。

关键词 | D型人格；父母教育焦虑；上行社会比较

Copyright © 2023 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

近年来，中国家长的“教育焦虑症”已经成为一种群体性情绪，快速增多且普遍蔓延。“我也不想让你补，但是不补就会输”“别人还在跑，你也不能停”是无数家庭教育的真实写照。为缓解父母教育焦虑，减轻学生过重负担，促进学生全面健康发展，国家出台了包括“双减”在内的一系列政策措施，并在此基础上又颁布了《家庭教育促进法》。各类政策带来的影响是重大的，在给教育带来益处的同时，家长的教育焦虑也表现出更复杂的状态^[1]。多项研究报告显示，现阶段我国家长的教育焦虑处在“较为焦虑”层面^[2]。过度的教育焦虑不仅意味着父母对孩子过高的教育预期，导致不当的教育行为，还可能造成家庭关系冲突，给孩子带来严重的心理压力。因此，研究父母教育焦虑问题具有重要的现实意义。

教育焦虑是父母对教育过程和教育结果带来的不确定性所产生的紧张、不安、忧虑、烦恼等复杂的情绪状态^[3]。研究表明，影响父母教育焦虑的因素有很多，内部因素如教育观念^[4]、思考模式和攀比

基金项目：成都市哲学社会科学规划青年项目“双减”背景下父母教育焦虑的家庭应对与指导研究（课题编号：2022C32）；西南民族地区社会心理服务研究基地优秀研究生项目（项目编号：2022Y005）。

通讯作者：袁晓娇，西南民族大学教育学与心理学学院副教授，硕士生导师，研究方向：儿童青少年发展与家庭研究。

文章引用：袁晓娇，雷天阳，贺琳惠，等。D型人格对父母教育焦虑的影响：上行社会比较的中介作用[J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(8): 891-897.

<https://doi.org/10.35534/pc.0508103>

心理^[5]等，外部因素如教育环境^[2]、信息传播和历史文化^[6]等。然而，既有研究主要以教育学视角分析为主，心理学实证研究还相当匮乏，亟需围绕教育焦虑相关的人格特征、心理行为等方面展开研究，从而为缓解父母教育焦虑，改善教育生态的预防干预实践提供依据。

D 型人格是一种常见的人格类型，同时具有消极情感与社会压抑的倾向^[7]，也被称为“忧伤人格”^[8]。D 型人格个体在生活中存在更多抑郁、焦虑、悲伤等负面情感，在与他人交流中往往会因为害怕受到拒绝而处于被动交往状态。过往研究已表明，D 型人格是冠心病和高血压等心脑血管疾病^[9]，抑郁症和焦虑症等精神疾病的高危因素^[10]。在学习和生活中 D 型人格个体会自感承受更多压力^[11]，心理健康和适应能力相对更差^[12]。素质—压力模型指出，当个体具有易感性且暴露于压力性生活事件时，就会产生叠加效应并对个体产生心理负荷，严重时更会出现生理与心理症状^[13]。身处“学习竞赛场”中，D 型人格父母或许会在竞争高压下感受到更多的教育焦虑。因此，本研究假设 D 型人格特质能够正向预测父母教育焦虑。

社会比较是当前普遍存在的社会心理现象。上行社会比较是指个体将自己与表现得更出色或过得更好的人进行比较^[14]。人们习惯通过社会比较来认知自我、寻找差距、做出评价^[15]，而上行社会比较则容易让人出现心理落差，导致个体产生自卑感和焦虑感^[16]，增加消极体验^[17]。一方面，在中国文化背景下，“学而优则仕”和“万般皆下品，唯有读书高”是众多父母的教育信条，导致父母在教育中倾向采取上行社会比较的行为^[6]。然而对于教育结果的高期待和不确定紧密交织，更会加剧父母的教育焦虑。另一方面，自媒体的夸大宣传和家长群体相互攀比的恐怖氛围，都使得当前教育不自觉地被裹挟进上行社会比较的漩涡。不论是父母的个人特质和教育观念，还是环境的时代背景和教育资源，都使得上行社会比较成为“角逐趋势”，同时也进一步扩大了父母的教育焦虑。因此，本研究假设上行社会比较在 D 型人格与父母教育焦虑的关系中起中介作用，本研究假设的理念模型如图 1 所示。

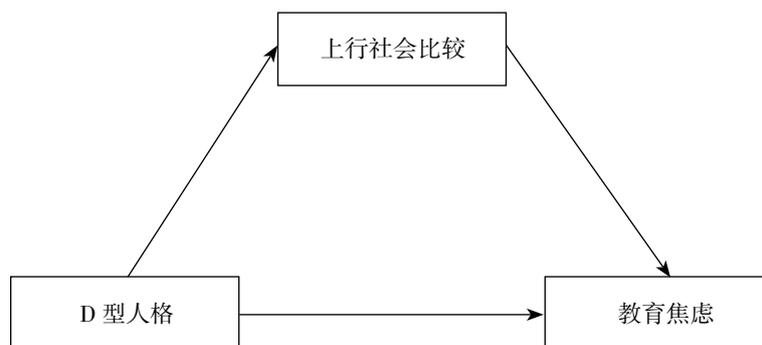


图 1 假设模型图

Figure 1 Hypothetical model diagram

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，邀请父母在线参与研究。剔除作答时间过短等

明显不认真的数据，最终回收 392 份有效问卷。其中，父亲 88 人（22.4%），母亲 281 人（71.7%），其他监护人 23 人（5.9%）；大专以上学历 46 人（11.7%），高中或中专 80 人（20.4%），初中及以下 266 人（67.9%）；被试平均年龄 37.95 ± 10.18 岁；独生子女家庭 73 人（18.6%），二孩及以上家庭 319 人（81.4%）。所有参与调查的被试均对研究知情同意。

2.2 研究工具

2.2.1 D型人格量表（DS14）

采用于肖楠和张建新^[18]开发的D型人格量表（DS14）。问卷包含两个维度（负性情感，社交抑制），14个条目。采用5点计分，从1“完全不符合”到5“完全符合”。分数越高表明D型人格倾向越高。本研究中，该量表的Cronbach's α 系数为0.891。

2.2.2 上行比较量表（INCOM）

采用白学军等人^[19]修订的爱荷华—荷兰比较倾向量表中文版。本研究采用的是上行比较分量表（INCOM），问卷包含由6个条目，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0.932。

2.2.3 中小学生家长焦虑测量工具（MQPAE）

采用Sun等^[20]研发的中小学生家长焦虑测量工具（MQPAE）。该工具以中国家长为被试编制而成，符合中国教育相关背景。问卷共25个条目，包含学习态度、学校表现、教育能力、教育成果、家庭资本五个维度。采用5点计分，从1“完全不同意”到5“完全同意”。在本研究中，该量表的Cronbach's α 系数为0.934。

2.3 统计处理

使用SPSS 26.0对数据进行管理和分析，运用Process 4.2对中介模型进行检验。采用Bootstrap方法抽样5000次，对回归系数的显著性进行检验，若其95%置信区间不包含零，则效应显著。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差控制

本研究采用Harman单因素检验法进行检验^[21]，提取了8个特征根大于1的因子，第一个因子解释的变异量为29.22%，小于40%的临界标准。因此，本研究数据不存在严重的共同方法偏差。

3.2 描述统计与相关分析

各研究变量的平均数、标准差和相关分析如表1所示。结果表明，D型人格、上行社会比较、教育焦虑之间呈显著正相关，父母年龄仅与上行社会比较有显著正相关。

表 1 变量之间的相关性、平均值和标准差 ($n=392$)Table 1 Correlation between variables, mean and standard deviation ($n=392$)

项目	$M \pm SD$	1	2	3	4
父母年龄	37.95 ± 10.178	1			
D 型人格	2.48 ± 0.713	0.007	1		
上行社会比较	2.78 ± 1.000	0.126*	0.396***	1	
教育焦虑	3.60 ± 0.735	-0.002	0.343***	0.374***	1

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

3.3 中介效应检验

在控制了年龄的条件下，以 D 型人格为预测变量、上行社会比较为中介变量、教育焦虑为结果变量纳入 Process 4.2 的模型 4 对上行社会比较的中介效应进行检验，结果如表 2 所示。结果表明，D 型人格可以显著正向预测教育焦虑 ($\beta = 0.350$, $p < 0.001$)，D 型人格可以显著正向预测上行社会比较 ($\beta = 0.389$, $p < 0.001$)。在加入上行社会比较这一中介变量后，D 型人格对教育焦虑的正向预测作用依然显著 ($\beta = 0.234$, $p < 0.001$)，可见上行社会比较在 D 型人格与教育焦虑间起部分中介作用。Bootstrap 的检验表明，上行社会比较在 D 型人格与教育焦虑之间的中介作用显著，中介效应值为 0.119，95% 置信区间为 [0.067, 0.173]，中介效应占总效应 (0.357) 的 33%，如表 3 所示。

表 2 中介效应检验

Table 2 Mediation effect test

变量	教育焦虑		上行社会比较		教育焦虑	
	β	t	β	t	β	t
D 型人格	0.350	7.330***	0.389	8.366***	0.234	4.701***
上行社会比较					0.299	5.980***
R^2	0.122		0.167		0.196	
F	26.864***		38.694***		31.440***	

表 3 Bootstrap 检验

Table 3 Bootstrap inspection

路径	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	效应占比
总效应	0.357	0.049	0.261	0.453	100%
直接效应	0.238	0.051	0.139	0.338	67%
中介效应	0.119	0.027	0.067	0.173	33%

4 讨论

研究假设和以往的研究结果相一致，本研究发现父母的 D 型人格能直接正向预测其教育焦虑，意味着具有 D 型人格特征的家长更容易出现较高水平的教育焦虑。这支持了人格特质是导致父母产生教育焦

虑的一个重要影响因素^[22]。D型人格通常表现出情感压抑、紧张和对事物的过分担忧^[23]，这些特点可能会导致家长在孩子的教育方面会太过关注孩子的学业成绩、表现等，在教育过程中感受到更多的压力，从而更多地产生焦虑不安等负性情绪。

本研究还发现上行社会比较在D型人格与父母教育焦虑间起中介作用。一方面，D型人格能显著正向预测上行社会比较，这意味着家长的D型人格特征越明显，其上行社会比较的倾向越高。究其原因，D型人格的人通常对自己要求严格，并且倾向于自我批评，他们可能更倾向于通过与他人比较来评估自己的价值和成功程度。具体到子女教育方面，出于对竞争和成功的强烈追求，D型人格的父母更多地需要与其他同龄儿童青少年的比较来确认子女和自己为人父母的成就，或在与他人比较的过程中寻求安慰和确认。另一方面，上行社会比较能显著正向预测父母的教育焦虑，也就是说，父母社会比较的倾向越高，他们的教育焦虑的程度就越高，验证了前人有关阶层流动隐忧的社会比较是造成父母教育焦虑的心理根源的论述^[24]。这可能存在多方面的原因。首先，上行社会比较会引发父母对子女的社会地位和成就的期望。当父母与其他家庭的子女进行比较时，他们可能感受到来自社会的期望压力，希望自己的子女能够在社会中获得更高的地位和成就，这种社会期望压力可能导致父母产生教育焦虑。其次，上行社会比较会让父母对子女的表现产生担忧。当父母看到其他家庭的子女在学业、才艺或其他方面取得成功时，他们可能担心自己的子女无法达到同样的水平，这种对子女未来成功的担忧也可能导致父母产生教育焦虑。最后，上行社会比较可能会影响父母的自我形象。当父母与其他家庭的子女进行比较时，他们可能将子女的表现与自己的价值和能力联系在一起。如果子女的表现不如其他家庭的子女，父母可能会对自己的教育能力和价值感到质疑，从而产生教育焦虑。

鉴于以上发现，本研究认为可以通过以下方式应对：首先，形成家庭—学校—社会联盟，推动实施更加多元化的教育评价体系 and 更健康的舆论导向，减少不健康的社会比较，缓解父母教育焦虑。其次，学校需要开展针对父母的家庭教育指导，帮助其建立正确的教育观、健康的教育心态和科学的教育方式。最后，具有高D型人格特质的父母应尤其注重对自身的情绪管理和压力缓解，如学习情绪管理技巧，理解并接受自己的局限性等，从而避免将自身的压力和焦虑转嫁于子女。

5 结论

本研究探讨了家长的D型人格与其教育焦虑之间的关系，以及上行社会比较在其中的中介作用。通过分析研究结果，我们可以得出以下结论：D型人格不仅会直接加剧父母的教育焦虑，而且还会通过增加上行社会比较的倾向间接加剧教育焦虑。研究突显了人格特质和社会比较心理在父母教育焦虑问题中起的重要作用，需要家庭、学校、社会三方协同，共同纾解广泛存在的父母教育焦虑。

参考文献

- [1] 罗阳, 刘雨航. “双减”中的父母教育焦虑: 表征、原因及其应对 [J]. 教育与经济, 2022, 38 (5): 67-73.
- [2] 丁亚东, 薛海平. 家长教育焦虑的现状、特征及影响因素——基于35162名家长的实证研究 [J]. 首都

- 师范大学学报(社会科学版), 2022(5): 145-156.
- [3] 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.
- [4] 赵秀秀. “双减”政策背景下家长教育焦虑的质性研究——基于扎根理论的探索[J]. 教育观察, 2023, 12(3): 7-10.
- [5] 耿羽. 莫比乌斯环: “鸡娃群”与教育焦虑[J]. 中国青年研究, 2021(11): 80-87.
- [6] 方紫琼, 刘济良. “双减”政策视域中的家长教育焦虑: 表现、成因及纾解[J]. 成都师范学院学报, 2022, 38(9): 9-14.
- [7] Denollet J, Vaes J, Brutsaert D L. Inadequate response to treatment in coronary heart disease: adverse effects of type D personality and younger age on 5-year prognosis and quality of life [J]. *Circulation*, 2000, 102(6): 630-635.
- [8] Denollet J, Rombouts H, Gillebert T C, et al. Personality as independent predictor of long-term mortality in patients with coronary heart disease [J]. *The Lancet*, 1996, 347(8999): 417-421.
- [9] 刘国辉, 王辰, 马志伟, 等. D型人格与心脑血管疾病的研究进展[J]. 护理研究, 2018, 32(11): 1684-1687.
- [10] 高立, 张东峰. D型人格与疾病研究进展[J]. 济宁医学院学报, 2019, 42(5): 376-380.
- [11] 高立, 尹国才, 任胜利, 等. D型人格医学生压力及心理健康现状的调查研究[J]. 中国高等医学教育, 2019(6): 41-42.
- [12] 王艳红, 叶丽媛, 李府桂, 等. D型人格对大学新生心理健康的影响: 基于三个时间点调查数据的有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(1): 120-127.
- [13] Rosenthal D. *Genetic theory and abnormal behavior* [M]. New York: McGraw-Hill, 1970.
- [14] 丘文福, 林谷洋, 叶一舵, 等. 社交媒体使用对大学生焦虑的影响: 上行社会比较和心理资本的序列中介作用[J]. 中国特殊教育, 2017(8): 88-92.
- [15] Gilbert D T, Giesler R B, Morris K A. When comparisons arise [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69(2): 227.
- [16] 丘文福, 林谷洋, 叶一舵, 等. 社交媒体使用对大学生焦虑的影响: 上行社会比较和心理资本的序列中介作用[J]. 中国特殊教育, 2017(8): 88-92.
- [17] 潘定, 刘子瑛, 杨德锋. 自控还是放纵? 上行比较对消费者行为的影响[J]. 南开管理评论, 2022, 25(1): 63-73.
- [18] 于肖楠, 张建新. D型人格量表(DS14)在中国两所大学生样本中的试用[J]. 中国心理卫生杂志, 2006(5): 313-316.
- [19] 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.
- [20] Sun J, Liu T, Gao Y, et al. 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): 1-12.
- [21] 汤丹丹, 温忠麟. 共同方法偏差检验: 问题与建议[J]. 心理科学, 2020, 43(1): 215-247.
- [22] 李金洲. 中小学生家长教育焦虑的形成机理研究[D]. 重庆: 重庆工商大学, 2021.
- [23] 常向东, 马丹英, 薛玲, 等. 大学生D型人格与孤独感的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(8): 1185-1187.

- [24] 杨小微, 文琰. “双减”政策实施研究的现状、难点及未来之着力点 [J]. 新疆师范大学学报 (哲学社会科学版), 2022, 43 (4): 25-38.

The Effect of Type D Personality on Parental Education Anxiety: The Mediating Role of Upward Social Comparison

Yuan Xiaojiao Lei Tianyang He Linhui Chen Xuerui

School of Education and Psychology, Southwest minzu university, Chengdu

Abstract: This study aimed to explore the relationship between Type D personality traits and parental education anxiety, as well as the mediating role of upward social comparison. A questionnaire survey was conducted among 392 middle school students' parents. The results indicated that Type D personality traits positively and directly predicted parental education anxiety. Furthermore, Type D personality traits exacerbated parental education anxiety through an increase in upward social comparison. Based on these findings, this study proposes collaborative strategies involving the family, school, and society to alleviate parental education anxiety.

Key words: Type D personality; Parental education anxiety; Upward social comparison