

同辈压力下内卷体验量表的编制与信效度检验

伍嘉艺

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2026年7月3日; 录用日期: 2026年8月4日; 发布日期: 2026年8月14日

摘 要

目的: 编制一份聚焦于同辈比较语境、涵盖被迫卷入体验和长期耗竭感的《同辈压力下内卷体验量表》, 并检验其信效度。方法: 基于社会比较理论、自我决定理论和资源保存理论, 构建包含同辈比较压力、被迫卷入体验、内卷相关耗竭三个维度的理论框架。经操作性定义和条目编制, 形成20题预测试稿。预测试阶段采用方便抽样, 选取173名在校大学生施测, 经项目分析和探索性因素分析筛选条目, 形成16题正式量表。正式测试阶段重新选取302名在校大学生施测, 进行验证性因素分析和信效度检验。结果: 探索性因素分析提取出3个因子, 累计方差解释率65.21%, 16个条目在所属因子上的载荷在0.597~0.923之间。验证性因素分析表明三因子模型拟合良好($\chi^2/df = 1.99$, CFI = 0.973, TLI = 0.968, RMSEA = 0.057, SRMR = 0.032)。总量表Cronbach's α 系数为0.961, 三个维度的 α 系数分别为0.916、0.911、0.939; 组合信度分别为0.916、0.912、0.940; 平均方差抽取量分别为0.686、0.675、0.725。量表总分与单题自尊量表得分呈显著负相关($r = -0.463, p < 0.001$)。结论: 《同辈压力下的内卷体验量表》信效度良好, 三维结构稳定, 可作为测量大学生同辈压力下内卷体验的有效工具。

关键词

内卷体验, 同辈压力, 量表编制, 信度, 效度

Development and Psychometric Evaluation of the Peer Pressure-Related Academic Involution Experience Scale

Jiayi Wu

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: July 3, 2026; accepted: August 4, 2026; published: August 14, 2026

Abstract

Objective: To develop the Peer Pressure–Induced Academic Involution Experience Scale, which focuses on peer comparison contexts and captures both the experience of forced involvement in academic involution and long-term exhaustion, and to examine its reliability and validity. **Methods:** Based on Social Comparison Theory, Self-Determination Theory, and Conservation of Resources Theory, a theoretical framework comprising three dimensions—peer comparison pressure, forced involvement in academic involution, and involution-related exhaustion—was established. Following operational definition and item generation, a preliminary 20-item version of the scale was developed. In the pilot study, a convenience sample of 173 college students completed the preliminary scale. Item analysis and exploratory factor analysis (EFA) were conducted to refine the scale, resulting in a final 16-item version. In the formal study, another convenience sample of 302 college students was recruited to complete the finalized scale. Confirmatory factor analysis (CFA) and psychometric analyses were then performed to evaluate the scale’s reliability and validity. **Results:** Exploratory factor analysis extracted three factors, accounting for 65.21% of the total variance. Factor loadings of the 16 items ranged from 0.597 to 0.923. Confirmatory factor analysis supported the three-factor model, demonstrating a good model fit ($\chi^2/df = 1.99$, CFI = 0.973, TLI = 0.968, RMSEA = 0.057, SRMR = 0.032). The overall scale showed excellent internal consistency (Cronbach’s $\alpha = 0.961$), with Cronbach’s α coefficients of 0.916, 0.911, and 0.939 for the three dimensions, respectively. Composite reliability values were 0.916, 0.912, and 0.940, while the average variance extracted (AVE) values were 0.686, 0.675, and 0.725, respectively. The total scale score was significantly negatively correlated with the Single-Item Self-Esteem Scale score ($r = -0.463$, $p < 0.001$), supporting criterion-related validity. **Conclusion:** The Peer Pressure–Induced Academic Involution Experience Scale demonstrated satisfactory reliability and validity, with a stable three-factor structure. It can serve as a reliable and valid instrument for assessing academic involution experiences among college students in the context of peer pressure.

Keywords

Academic Involution Experience, Peer Pressure, Scale Development, Reliability, Validity

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2020年下半年,“内卷”一词借助网络流传,在高校学生当中引起了普遍的反响。它本来是属于比较冷门的学术术语,但是因为它直接反映出了大学生群体所面对的同辈竞争压力,很快就被当作描述其生存状况的日常用语。学生们常用这个词来表示绩点的竞争、没有意义的消耗等现实问题,因此“内卷”成了观察当代大学生学业压力和心理状况的一个重要窗口。该词的泛化很好地表现出了当下大学生生存状况以及心理适应机制的变化。张雪梅、吴炜生(2022)认为,内卷在当下所具有的含义更多地指向非理性的内部竞争,由此产生的各种舆论也体现出一种由于社会迅速变化而形成的国民心态,其中包含着焦虑、颓废等负面情绪。“内卷”等热词的流行体现的是当今社会大众对于竞争压力的一种共同感受和情感共振。

内卷化现象的蔓延不是偶然的,它有其深刻的、社会结构上的原因。随着我国高等教育进入普及化

阶段,优质的教育资源变得越来越稀缺,大众对于“精英教育”的期望和有限的向上通道之间的矛盾也越来越突出。在当下语境里,“内卷”不单是社会学意义上的一个名词,也是对一种非理性内部竞争的形容词,它表现出人们在面对社会急速变革的时候所产生出来的焦虑和消沉情绪(张雪梅,吴炜生,2022)。用相对剥夺理论(Crosby, 1976)来解释就是,大学生把自身处境同同龄人相比,发现自己处于不利地位的时候,就会产生强烈的不公平感觉。剥夺感本质上是由于个人期望获得的和实际得到的之间存在差距而产生的。保研名额、奖学金、优质大厂岗位等资源的激烈竞争使高校内的竞争也变得十分激烈。大学生为了在评价体系中取得一点点优势,就只能陷入到学业上拼命刷绩点、水经历的恶性循环之中,从而使得边际收益不断下降,并且把这种外部的结构性约束转化为自己的行为逻辑(林扬千, 2021; 苑津山, 幸泰杞, 2021)。

从心理学角度来讲,内卷不只是行为上的过度竞争,它还是一种人在和同辈人做比较时产生的各种主观心理感受。这样的体验可以分为三个层次,第一个是由于和同龄人的比较而产生的差距感,“为什么我开始卷入”,第二个是不由自主却无法控制的被推动的感觉,“为什么我停不下来”,第三个是由于长时间的竞争所造成的慢性心理疲劳,“卷久了会怎么样”。这三个方面一起形成一个核心的概念,即“同辈压力之下内卷的感受”。

因此编制出一个可以反映以上主观体验的标准化测量工具,对认识大学生内卷现象以及它的心理影响有着十分重要的理论和实践价值。本文根据社会比较理论、自我决定理论和资源保存理论来建立同辈压力下内卷体验的三维结构模型,进而编制出《同辈压力下内卷体验量表》,对它的信度和效度进行系统的检验。该量表主要针对的是个人在同辈竞争的情境中所产生的一种主观的感受,重视比较、参与以及耗竭这样一种持续的心理过程,给大学生内卷现象的心理学研究赋予了新的测量手段。

2. 文献综述

2.1. 内卷体验的概念界定

“内卷”(involution)一词在学术史上的系统使用始于人类学家戈登威泽(Alexander Goldenweiser)。1936年,戈登威泽将其用于描述一种特定文化模式——当某种文化达到一定形态后,无法向更高阶段发展,只能在内部不断精细化和复杂化(Goldenweiser, 1936)。此后,格尔茨在《农业的内卷化:印度尼西亚生态变迁的过程》中使用该概念,描述爪哇地区在缺乏技术和资本支持条件下劳动力持续投入而生产效率难以提升的发展困境(Geertz, 1963)。20世纪80年代,黄宗智将“内卷”引入中国农业经济研究,提出“没有发展的增长”这一经典命题(黄宗智, 2002)。刘世定和邱泽奇(2004)进一步指出,内卷化本质上表现为系统在外部扩张受限的条件下不断向内部精细化发展的过程。随后,内卷概念逐渐扩展至乡村治理、教育管理、媒体传播等多个研究领域(陈坚, 2008; 计亚萍, 2010)。

自21世纪以来,尤其是近些年来由于网络媒体的普及,“内卷”渐渐成了用来形容青年群体之间竞争状况的社会热门词汇。在高等教育中,内卷一般是指大学生为了获得有限的教育资源、发展机会和社会流动机会而展开的一种持续的竞争行为。林扬千(2021)认为,在资源匮乏的情况下,大学生为了达到竞争的目的会不断地加大自己的投入,但是边际收益却不断减少。苑津山、幸泰杞(2021)认为大学生内卷行为实质上就是个体在有限资源的约束之下不断追求竞争优势的过程。从现有的研究成果来看,大学生内卷一般有以下几种情况,即在一个优质的资源比较稀缺的环境下出现,主要目的就是为了得到一些有限的机会或者资源,投入的时间、精力以及心理上的付出越来越多,并且这种投入不一定能够带来相应的回报,反而有可能造成一些不良的心理影响。

梳理以上概念发展脉络可知,目前大多数研究是从行为角度出发来定义内卷,主要关注个人在竞争环境中所表现出的行为、投入度以及竞争手段等。王琛(2013)认为内卷化现象背后隐藏着强烈的竞争心理

和从众心理，人们很容易在群体的竞争环境中失去自己的主动权，从而陷入不断竞争的状态之中。但是仅仅从行为上理解内卷还不能解释它给个人的心理造成的影响。

基于此，本研究提出“同辈压力下的内卷体验”这一核心构念，并将其界定为：个体在与同辈群体持续比较和竞争过程中，主观体验到的差距感、被迫卷入感以及长期竞争导致的心理耗竭状态。与传统意义上的“内卷行为”相比，“内卷体验”更强调个体在同辈比较情境中的主观感受和心理过程；与对社会整体竞争环境的认知评价相比，其更加关注个体在具体竞争情境中的情绪体验与心理状态。因此，“同辈压力下的内卷体验”是一个聚焦于个体主观经历的心理学构念。

2.2. 理论依据

本文以内卷体验三维结构为基础，把三个经典的心理学理论当作支撑。三个理论不是简单的并列关系，而是一种由“触发”到“核心”，再到“累积”的递进过程，给内卷体验心理过程赋予了完备的理论阐释架构。

社会比较理论(Festinger, 1954)是内卷体验“触发层”的理论基础。该理论认为人有自我评价能力以及所处环境的主观感受，在没有客观参照物的情况下，人们会用对比的方式作出判断。在大学生群体里，同辈是最直接、最经常被用来比较的对象，学业成绩、实习机会、获奖荣誉、升学去向等各个方面的比较都有同辈存在。郭淑斌、黄希庭(2010)认为社会比较是个人自我评价的主要方式之一，上行社会比较容易引起差距感和负性情绪。所以社会比较理论解释了内卷体验的起因，即为什么人会开始产生“卷”的感觉。

自我决定理论(Deci & Ryan, 2013)是内卷体验“核心层”的理论支柱，也是内卷区别于一般竞争的本质特征所在。该理论提出，自主性、胜任感和归属感是人类的三种基本心理需要。当个体的行为主要受到外部压力、竞争规范及环境期待驱动时，其自主性需求容易受到挫败，从而产生明显的非自主卷入体验——感到行为不是自己选择的，而是被外部力量推着走。这正是“被迫卷入体验”的核心机制。苑津山和幸泰杞(2021)的研究生动描述了这种“入局与破局”的困境：学生在明知竞争无意义的情况下，仍因害怕落后而被迫参与。Ryan 和 Deci(2000)进一步指出，长期处于外控性动机状态下，个体更容易出现被迫感、无力感及心理压力。

资源保存理论(Hobfoll, 1989)是内卷体验“累积层”的理论基础。该理论认为，个体会努力维持、保护并获取自身的时间资源、情绪资源及认知资源，而长期高投入、高竞争状态会持续消耗这些资源。当资源长期处于高消耗状态且难以及时恢复时，个体容易出现情绪耗竭与心理疲惫等状态。林扬千(2021)指出，内卷导致个体“精疲力竭”，这正是资源保存理论所描述的资源耗竭状态。这种持续的消耗与难以恢复的困境，正是“内卷相关耗竭”维度的核心，解释了“卷久了会怎样”的心理后果。

因此，这三个理论按照触发、核心、积累这样的顺序，一起给同辈压力之下内卷体验的三维结构赋予了全部的理论支持。社会比较理论解释了内卷体验被触发的原因，自我决定理论说明了被迫卷入的心理机制以及它与一般的竞争的不同之处，资源保存理论说明了长期的内卷会导致耗竭的过程。

2.3. 已有测量工具的不足

目前关于大学生内卷的测量研究尚处于起步阶段，已有研究主要从行为表现和主观感知两个角度进行测量。

从行为层面看，部分研究将内卷界定为个体在学习、活动参与和资源竞争中的过度投入行为，通过测量学习投入、竞争行为及资源获取倾向等指标评估个体的内卷程度。这类测量工具能够反映个体参与内卷行为的频率和强度，但主要关注外显行为表现，回答的是“个体做了什么”，而较少关注其主观心理体验。

从主观感知层面看,已有研究开始关注个体对内卷环境的认知评价,主要涉及资源稀缺感、竞争压力感知以及社会规范等内容。这类测量有助于揭示个体对内卷现象的认知与态度,但更多反映的是对外部环境的感知,而非个体身处竞争情境中的具体心理体验。

总体来看,现有研究仍存在以下不足:

第一种是大多数测量工具重视行为表现或者环境感知,缺少对于个体主观体验的全面测量;第二种就是现有的研究很少把“被迫卷入感”当作一个独立的维度来考察,而这种非自主性的卷入体验正是内卷区别于一般竞争的心理特点所在之处;第三种就是目前的研究很少考虑到由于长时间的竞争而导致的持续性的资源耗费以及心理上的疲惫,不能体现出内卷感受的累积性特点。

因此本文从个体主观体验角度出发,建立一个包含同辈比较压力、被迫卷入体验、内卷相关耗竭三个维度的三维结构,编制出《同辈压力下内卷体验量表》,给大学生内卷现象心理机制的研究提供一个新的测量工具。

3. 研究设计

3.1. 理论支持

以社会比较理论、自我决定理论和资源保存理论为理论依据。社会比较是内卷体验的触发机制,相对剥夺感是比较后不公平感的基础,自我决定理论解释了被迫卷入的心理代价,资源保存理论解释了长期竞争的耗竭过程。三个理论按照“触发→核心→累积”的递进逻辑,共同为同辈压力下内卷体验的三维结构提供理论支撑。

3.2. 量表维度

本量表包含同辈比较压力、被迫卷入体验和内卷相关耗竭三个维度。三者并非简单的并列关系,而是存在内在的递进逻辑:同辈比较压力是内卷体验的起点,回应的是个体为何会卷入同辈竞争;在此基础上,被迫卷入体验触及了内卷的核心——个体并非主动选择竞争,却感到身不由己、难以退出,这也是内卷区别于一般竞争的关键所在;长期处于这种被迫竞争的状态,则逐渐导向内卷相关耗竭,表现为心理资源的持续消耗与恢复困难。三个维度首尾衔接,共同勾勒出个体在持续同辈竞争中完整的心理感受过程。

3.3. 操作性定义

维度一:同辈比较压力。

个体在与同辈群体的比较中,主观感知到的差距感。其主要表现包括:频繁与同学比较成绩或表现、感知到自身与他人的差距、感到他人更容易获得优势,以及因他人进展更快而产生被超越的紧迫感。本维度基于社会比较理论。

维度二:被迫卷入体验。

个体主观体验到的不自愿、难以停止、无法按自身节奏行事的被驱动感。具体而言,个体虽然主观上并不完全认同某些竞争行为,却因环境压力或担心掉队而不得不参与其中,感受到被裹挟、想退出却身不由己的无奈,以及自主性的丧失。本维度基于自我决定理论,是内卷区别于一般竞争的本质心理特征。

维度三:内卷相关耗竭。

个体因长期同辈竞争而产生的心理资源消耗体验,主要表现为心理上的掏空感、身心俱疲、精力被大量消耗、难以真正放松,以及情绪感受逐渐变得迟钝。不同于学业倦怠等独立结果变量,内卷相关耗

竭是内卷体验本身的累积性成分，反映的是持续被迫卷入过程中主观感受到的精力被掏空和恢复困难，而非消耗导致的学业功能受损。本维度基于资源保存理论。

4. 研究方法

4.1. 条目编制

基于前期文献分析以及社会比较理论、自我决定理论和资源保存理论的相关观点，本研究围绕“同辈比较压力”“被迫卷入体验”和“内卷相关耗竭感”三个维度构建条目池。在条目编制过程中，参考社会比较、相对剥夺、学业压力与心理耗竭等领域相关研究成果，并结合大学生日常学习与竞争情境形成初始题项。

条目编制遵循以下原则：(1) 聚焦同辈比较情境，所有条目均明确指向同学、同伴等同辈群体；(2) 突出被迫卷入体验，重点反映个体在竞争过程中“不愿参与但不得不参与”的主观感受；(3) 强调长期竞争带来的慢性耗竭体验，体现持续投入后的心理疲惫感与恢复困难；(4) 避免条目之间内容重复，提高题项区分度；(5) 采用简洁、明确且符合大学生表达习惯的语言表述。

经过多轮条目筛选与修改，最终形成包含 20 个条目的初测量表。量表采用 5 点 Likert 计分方式(1 = 非常不符合, 5 = 非常符合)，所有条目均采用正向计分，总分越高表示个体在同辈压力下体验到的内卷程度越高。

4.2. 研究对象

预测试样本：通过问卷星平台收集，共回收问卷 207 份。根据以下标准进行数据筛选：(1) 填答时间 < 30 秒；(2) 20 道量表题各条目标标准差 < 0.20。共剔除无效问卷 34 份，最终有效问卷 173 份，有效率 83.57%。其中男性 36 人(20.8%)，女性 137 人(79.2%)；大一至研究生各年级均有分布。

正式测试样本：通过见数平台和线上招募两种方式收集数据，共回收问卷 320 份。根据以下标准进行数据筛选：(1) 填答时间 < 25 秒；(2) 16 道量表题标准差 < 0.20。共剔除无效问卷 18 份，最终有效问卷 302 份，有效率 94.38%。其中男性 103 人(34.1%)，女性 199 人(65.9%)；大一至研究生各年级均有分布。

4.3. 效标工具

采用单题自尊量表(SISE)，题目为“总的来说，我对自己感到满意”，5 点计分。该量表已被证实与标准自尊量表高度相关(Robins et al., 2001)。已有研究表明，内卷体验与自尊存在负相关，预期本量表总分与 SISE 得分呈显著负相关。

4.4. 数据分析方法

使用 SPSS 26.0 进行项目分析、探索性因素分析和信度分析，使用 Mplus 8.0 进行验证性因素分析。项目分析采用临界比值法和题总相关法；探索性因素分析采用主成分分析法和 Promax 斜交旋转；验证性因素分析采用一阶三因子斜交模型，使用 MLR 估计法，并检验竞争模型；信度采用 Cronbach's α 系数和组合信度(CR)；效度检验包括内容效度、结构效度、收敛效度(AVE)、区分效度和效标关联效度。

5. 研究结果

5.1. 预测试样本基本情况

预测试共回收问卷 207 份。根据以下标准进行数据筛选：(1) 填答时间 < 30 秒；(2) 20 道量表题各

条目标准差 < 0.20。共剔除无效问卷 34 份，最终有效问卷 173 份(见表 1)，有效率 83.57%。

Table 1. Demographic characteristics of the study sample ($N = 173$)

表 1. 预测试样本人口学特征($N = 173$)

变量	类别	人数	百分比
性别	男	36	20.8%
	女	137	79.2%
年级	大一	31	17.9%
	大二	38	22.0%
	大三	43	24.9%
	大四	45	26.0%
	研究生及以上	16	9.2%

5.2. 项目分析

将 173 份有效问卷按总分降序排列，取前 27% (47 人)为高分组，后 27% (47 人)为低分组，对 20 个条目进行独立样本 t 检验。所有 20 个条目在高、低分组间的差异均达到极显著水平($p < 0.001$)， t 值范围在 5.119 至 14.305 之间，均远大于 3.00 的临界标准。校正题总相关系数在 0.452 至 0.730 之间，均大于 0.40 的保留标准(见表 2)。总量表 Cronbach's α 系数为 0.925。所有条目均通过项目分析检验，进入探索性因素分析。

Table 2. Predicted results of the item analysis for 20 items ($N = 173$)

表 2. 预测试 20 个条目项目分析结果($N = 173$)

条目	CR 值(t)	校正题总相关	条目	CR 值(t)	校正题总相关
A1	5.542**	0.487	A11	5.119**	0.452
A2	7.233**	0.623	A12	11.789**	0.629
A3	5.904**	0.460	A13	10.846**	0.678
A4	7.905**	0.480	A14	9.708**	0.655
A5	6.498**	0.556	A15	14.305**	0.730
A6	7.829**	0.604	A16	13.081**	0.710
A7	6.417**	0.528	A17	11.198**	0.588
A8	7.181**	0.486	A18	9.796**	0.645
A9	9.305**	0.578	A19	11.660**	0.626
A10	12.591**	0.686	A20	10.273**	0.640

注：*** $p < 0.001$ 。

5.3. 探索性因素分析

5.3.1. 首次探索性因素分析

对 20 个条目进行探索性因素分析。KMO 值为 0.912，Bartlett 球形检验 $\chi^2 = 1859.449$ ($df = 190$, $p < 0.001$)，表明数据非常适合进行因素分析。采用主成分分析法和 Promax 斜交旋转，基于特征值大于 1 的

标准提取因子。结果共抽出 4 个特征值大于 1 的因子，累计方差解释率为 64.16% (见表 3)。

Table 3. Eigenvalues and percentage of variance explained for each factor in the first EFA

表 3. 首次 EFA 各因子特征值与方差解释率

因子	特征值	方差解释率	累计方差解释率
因子一	8.335	41.68%	41.68%
因子二	2.043	10.22%	51.89%
因子三	1.282	6.41%	58.30%
因子四	1.172	5.86%	64.16%

模式矩阵显示，因子一(条目 A15、A16、A17、A18、A19、A20)对应“内卷相关耗竭”维度；因子二(条目 A1、A2、A5、A6、A7、A11)主要对应“同辈比较压力”维度；因子三(条目 A9、A10、A12、A13、A14)对应“被迫卷入体验”维度；因子四(条目 A3、A4、A8)独立聚合成一个因子，与理论预设的三维度结构不符。

经逐条分析：(1) 条目 A3 (“在学业或活动中，我感觉同学似乎总比我更容易获得优势”)、A4 (“和同学相比，我总觉得自己付出的多、得到的少”)、A8 (“在同辈竞争中，我常处于劣势”)聚合到第四个因子上，与预设维度存在偏差；(2) 条目 A11 (“看到别人都在努力，我也会跟着卷进去”)虽主要聚合在因子二(载荷 0.789)，但与因子三(交叉载荷偏高(结构矩阵中为 0.312)，区分度不足。基于理论框架和统计分析，决定删除条目 A3、A4、A8、A11。

5.3.2. 删题后探索性因素分析

删除 4 个条目后，对保留的 16 个条目再次进行探索性因素分析，并根据理论框架强制抽取 3 个因子。KMO 值为 0.916，Bartlett 球形检验 $\chi^2 = 1549.440$ ($df = 120$, $p < 0.001$)。3 个因子累计方差解释率为 65.21%。

模式矩阵结果见表 4。16 个条目清晰聚合为 3 个因子：因子一(条目 A15~A20)对应“内卷相关耗竭”，因子二(条目 A1、A2、A5、A6、A7)对应“同辈比较压力”，因子三(条目 A9、A10、A12、A13、A14)对应“被迫卷入体验”。各条目在所属因子上的载荷在 0.597 至 0.923 之间，均大于 0.45，且交叉载荷差值均大于 0.20。

三个因子间呈中等偏高相关($r = 0.471 - 0.619$)，符合内卷体验“触发→核心→累积”的递进理论预期。

Table 4. Exploratory factor analysis structure of 16 items following item deletion ($N = 173$)

表 4. 删题后 16 个条目探索性因素分析结构($N = 173$)

	1	2	3	共同度
内卷相关耗竭				
A17	0.914			0.687
A18	0.901			0.729
A16	0.826			0.751
A15	0.794			0.775
A19	0.764			0.616
A20	0.597	0.315		0.546

续表

同辈比较压力				
A5		0.844		0.642
A1		0.844		0.603
A2		0.742		0.616
A7		0.737		0.553
A6		0.684		0.610
被迫卷入体验				
A9			0.923	0.672
A12			0.888	0.737
A10			0.689	0.663
A14			0.625	0.612
A13			0.608	0.622
特征值	6.075	5.113	5.663	
方差解释率				累计 65.21%

注：因子载荷 < 0.30 的不显示。粗体为各条目在所属因子上的载荷。

Table 5. Correlation matrix between the three factors ($N = 173$)

表 5. 三个因子间相关矩阵($N = 173$)

因子	1	2	3
1. 内卷相关耗竭	1.000		
2. 同辈比较压力	0.471	1.000	
3. 被迫卷入体验	0.619	0.540	1.000

由表 5 可知，经过探索性因素分析，共提取出 3 个因子，共有 16 道题，能解释变异的 65.21%。

因子 1 包括 A15、A16、A17、A18、A19、A20 共 6 个项目，负荷量在 0.597~0.914 之间。该因子的 6 个题项反映的是个体在长期同辈竞争与持续卷入状态下，由于心理资源长期消耗而产生的情绪透支、放松困难、精力恢复困难等主观耗损体验，因此因子命名为“内卷相关耗竭”。

因子 2 包括 A1、A2、A5、A6、A7 共 5 个项目，负荷量在 0.684~0.844 之间。该因子的 5 个题项反映的是个体在与同辈群体的比较中，主观感知到的差距感以及同辈压力，因此因子命名为“同辈比较压力”。

因子 3 包括 A9、A10、A12、A13、A14 共 5 个项目，负荷量在 0.608~0.923 之间。该因子的 5 个题项反映的是个体在同辈竞争环境中，虽然主观上并不完全认同某些竞争行为，但仍感到自己不得不持续参与竞争的非自主性心理体验，因此因子命名为“被迫卷入体验”。

5.4. 正式量表构成

经项目分析和探索性因素分析，从 20 题预测试稿中删除 4 个条目(A3、A4、A8、A11)，最终形成 16 题正式量表，包含三个维度(见表 6)。该 16 题量表采用 5 点计分，全部条目为正向计分，总分范围 16-80 分。

Table 6. Structure of the official scale (16 items)
表 6. 正式量表构成(16 题)

维度	题数	条目编号	条目内容
同辈比较压力	5 题	A1	我经常拿自己的成绩或表现和身边的同学比较。
		A2	看到周围同学比我优秀，我会感到差距。
		A5	当同学进展比我快时，我会感受到明显的同辈压力。
		A6	我很难不去在意周围同学的表现。
		A7	看到同学比我更快达成目标，我会感到自己落后了。
被迫卷入体验	5 题	A9	即使我觉得某些竞争没什么意义，但也被迫参与其中。
		A10	我感觉自己被周围的竞争氛围裹挟着，很难按自己的节奏走。
		A12	我觉得自己是被动参与竞争，而不是主动选择。
		A13	我很难退出当下的竞争。
		A14	这种被迫的感觉，让我很无奈。
内卷相关耗竭	6 题	A15	长时间处于这种竞争状态，让我感到心理上被掏空了。
		A16	长期竞争让我身心俱疲。
		A17	这种长期的精神消耗，已经影响到我的正常生活了。
		A18	应对这些没完没了的竞争，让我感到精力被大量消耗。
		A19	长期竞争让我对自己的情绪感受变得迟钝了。
		A20	为了不被落下，我常常压缩自己的休息时间。

5.5. 正式测试样本基本情况

正式测试通过见数平台发放问卷，共回收问卷 320 份。根据以下标准进行数据筛选：(1) 填答时间 < 25 秒；(2) 16 道量表题标准差 < 0.20。共剔除无效问卷 18 份，最终有效问卷 302 份，有效率 94.38%(见表 7)。

Table 7. Demographic characteristics of the formal test sample (N = 302)
表 7. 正式测试样本人口学特征(N = 302)

变量	类别	人数	百分比
性别	男	103	34.1%
	女	199	65.9%
年级	大一	39	12.9%
	大二	66	21.9%
	大三	71	23.5%
	大四	76	25.2%
	研究生及以上	50	16.6%

5.6. 信度分析

采用 Cronbach’s α 系数对正式测试总量表及各维度进行内部一致性信度检验。结果见表 8，总量表 α

系数为 0.961，三个维度的 α 系数分别为 0.916、0.911、0.939，均大于 0.90，量表具有良好的内部一致性信度。

Table 8. Results of the reliability analysis for the formal test scale and its dimensions ($N = 302$)
表 8. 正式测试量表及各维度信度分析结果($N = 302$)

量表/维度	条目数	Cronbach's α	校正题总相关范围
总量表	16	0.961	0.615~0.828
维度一：同辈比较压力	5	0.916	0.706~0.826
维度二：被迫卷入体验	5	0.911	0.718~0.826
维度三：内卷相关耗竭	6	0.939	0.746~0.880

5.7. 描述统计

正式测试样本在总量表及各维度的描述统计结果见表 9。维度一(5 题)总分均值为 17.73，维度二(5 题)总分均值为 17.11，维度三(6 题)总分均值为 19.44。三个维度总分均处于中等偏上水平，标准差在 5.20~6.96 之间，数据分布合理，无明显天花板或地板效应。

Table 9. Descriptive statistics for scores on each dimension of the formal test scale ($N = 302$)
表 9. 正式测试量表各维度得分描述性统计($N = 302$)

变量	题数	满分	M	SD	Min	Max
维度一：同辈比较压力	5	25	17.73	5.20	5	25
维度二：被迫卷入体验	5	25	17.11	5.75	5	25
维度三：内卷相关耗竭	6	30	19.44	6.96	6	30

注：为便于各维度间直接比较，换算为条目均分后，维度一均分为 3.55 ($SD = 1.04$)，维度二均分为 3.42 ($SD = 1.15$)，维度三均分为 3.24 ($SD = 1.16$)。

5.8. 效标关联效度

以单题自尊量表(SISE)为效标，检验量表的效标关联效度(见表 10)。皮尔逊相关分析结果表明，量表总分与 SISE 得分呈显著负相关($r = -0.463, p < 0.001$)，即内卷体验越强，自尊水平越低。该结果与社会比较理论及自我决定理论的预期一致，支持了量表的效标关联效度。

Table 10. Results of criterion-related validity analysis ($N = 302$)
表 10. 效标关联效度分析结果($N = 302$)

	内卷体验总分	SISE 得分
内卷体验总分	1	—
SISE 得分	-0.463***	1

注：*** $p < 0.001$ 。

5.9. 验证性因素分析

采用 Mplus 8.0 对正式测试 302 份数据进行验证性因素分析，设定一阶三因子斜交模型(同辈比较压

力、被迫卷入体验、内卷相关耗竭), 16 个观测变量分别加载于三个潜变量, 潜变量间允许相关。使用 MLR 估计法。模型拟合指标见表 11, 各项指标均达到良好标准, 三因子模型得到数据支持(见表 12)。

Table 11. Model fit statistics for confirmatory factor analysis ($N = 302$)

表 11. 验证性因素分析模型拟合指标($N = 302$)

拟合指标	数值	达标标准
χ^2	200.806	—
df	101	—
χ^2/df	1.99	<3 良好
CFI	0.973	>0.90
TLI	0.968	>0.90
RMSEA	0.057	<0.08
RMSEA 90% CI	0.045~0.068	—
SRMR	0.032	<0.08

各条目标化因子载荷在 0.724~0.912 之间, 均大于 0.50, 且均达到显著水平($p < 0.001$)。三个维度的组合信度(CR)分别为 0.916、0.912、0.940 (均>0.70), 平均方差抽取量(AVE)分别为 0.686、0.675、0.725 (均>0.50), 表明量表具有良好的收敛效度。

Table 12. Standardised factor loadings from confirmatory factor analysis ($N = 302$)

表 12. 验证性因素分析标准化因子载荷($N = 302$)

维度	条目	标准化载荷(λ)	S.E.	Est./S.E.	p 值	CR	AVE
维度一: 同辈比较压力	A1	0.724	0.036	20.039	<0.001	0.916	0.686
	A2	0.880	0.017	52.870	<0.001		
	A5	0.846	0.018	47.077	<0.001		
	A6	0.808	0.025	32.084	<0.001		
	A7	0.874	0.017	51.288	<0.001		
维度二: 被迫卷入体验	A9	0.759	0.032	23.471	<0.001	0.912	0.675
	A10	0.863	0.017	51.530	<0.001		
	A12	0.833	0.023	35.855	<0.001		
	A13	0.806	0.025	32.835	<0.001		
	A14	0.842	0.018	48.041	<0.001		
维度三: 内卷相关耗竭	A15	0.912	0.010	89.507	<0.001	0.940	0.725
	A16	0.890	0.012	74.113	<0.001		
	A17	0.810	0.020	40.814	<0.001		
	A18	0.890	0.014	64.975	<0.001		
	A19	0.819	0.021	39.103	<0.001		
	A20	0.778	0.026	30.318	<0.001		

注: CR = 组合信度, AVE = 平均方差抽取量。

6. 讨论

6.1. 量表质量评价

本研究编制的《同辈压力下的内卷体验量表》在大学生样本中信效度良好。经项目分析和探索性因素分析,从20题预测试稿中筛选出16个条目,形成正式量表。EFA和CFA一致支持三维结构(同辈比较压力、被迫卷入体验、内卷相关耗竭),与理论框架一致,且三因子模型拟合指标达到良好至优秀水平($\chi^2/df=1.99$, CFI=0.973, TLI=0.968, RMSEA=0.057, SRMR=0.032)。

量表及各维度信度均达到优秀水平(总量表 $\alpha=0.961$,各维度 $\alpha=0.911\sim0.939$;CR=0.912~0.940)。效度证据充分:各条目标准化因子载荷在0.724~0.912之间,AVE在0.675~0.725之间,表明收敛效度良好;效标关联效度与SISE呈显著负相关($r=-0.463$, $p<0.001$),符合社会比较理论及自我决定理论的预期。

6.2. 与已有研究的比较

已有研究主要从内卷行为表现及其影响因素等方面探讨大学生内卷现象,而对个体主观心理体验的关注相对不足。本研究编制的《同辈压力下的内卷体验量表》以同辈比较情境为基础,重点测量个体在竞争过程中的差距感、被迫卷入体验以及长期耗竭感。

与已有研究相比,本量表更加关注内卷过程中个体的主观感受,特别是“被迫卷入”和“长期耗竭”两类心理体验,有助于从心理体验层面进一步理解大学生内卷现象。

6.3. 核心概念的区别:内卷相关耗竭与学业倦怠

本量表中的“内卷相关耗竭”维度,在表现上确实容易让人联想到传统的“学业倦怠”,但两者在概念底色和心理机制上其实有着本质的区别。厘清两者的边界,是论证本量表独立存在价值的前提。

最核心的区别在于它们在研究链条中所处的位置不同。传统的学业倦怠是一个独立的结果变量,它是学生在长期压力下呈现出的一种情绪枯竭和无动力状态。而本研究所说的“内卷相关耗竭”,它不是内卷之后产生的后遗症,而是内卷体验本身在时间累积下的一个组成部分。它与前面的“同辈比较压力”和“被迫卷入体验”是一个动态发展的整体。简单来说,学业倦怠关注的是压力最终把人变成了什么样,而内卷相关耗竭描述的是在身不由己的竞争中,个体的心理资源是如何被慢慢消耗光的。

这也决定了两者的内在驱动力完全不同。学业倦怠往往是因为功课太重、或者单纯对学习失去了兴趣,它的压力源是泛化的。但内卷相关耗竭的痛点,恰恰在于自我决定理论所说的“自主性受挫”。在内卷的情境下,学生并不是因为学得太多而感到累,而是因为明明觉得这件事没有意义,却因为身边的同辈压力而根本停不下来。这种因为自主权被剥夺、只能硬着头皮迎合规则而产生的无力感,是一般的学业倦怠所解释不了的。

因此,把“耗竭”作为内卷体验的一个维度放进量表,能让我们看到内卷对个体的动态消耗过程。如果量表只有“比较”和“被迫卷入”,那它只能说明学生是怎么被卷进去的,却没法体现他们在里面待久了会怎么样。加上“耗竭”维度,整个量表才有了时间的厚度。

总的来说,内卷相关耗竭并不是学业倦怠的另一个名字。它像一条线,把宏观的资源竞争、同辈间的比较过程,以及个体被迫卷入的无奈体验串联在了一起,它测量的是那种长期被迫竞争带给人的慢性心理损耗。

6.4. 研究不足与未来方向

(1) 样本来源相对单一,正式测试中女性比例偏高(65.9%),未来研究需在更广泛的群体中验证量表的适用性,并考察性别间的测量等值性。

(2) 本研究仅采用单题自尊量表作为效标变量,未来可进一步纳入学业倦怠、焦虑、相对剥夺感等相关变量,构建更加完整的效度证据体系。

(3) 未检验重测信度,未来研究需补充量表的时间稳定性证据。

(4) 未建立正式常模。

(5) 三个维度间呈中等偏高相关,这是内卷体验的内在特征(比较→卷入→耗竭天然递进),但需结合理论进行解释。

(6) 本量表三个维度的 α 系数在 0.911~0.939 之间,总量表 α 为 0.961,信度指标较高。这在一定程度上可能反映了维度内部条目间存在语义重叠。例如,“内卷相关耗竭”维度中的 A15 (心理被掏空)、A16 (身心俱疲)与 A18 (精力被大量消耗)均测量了个体在长期竞争中的资源消耗体验,三者表述虽各有侧重但核心内涵相近。高信度一方面说明量表测量精度良好,另一方面也提示未来修订时可考虑进一步精简条目,或通过增加反向题来降低被试的答题定势,以在信度与测量广度之间取得更优的平衡。

7. 结论

本研究编制的《同辈压力下的内卷体验量表》包含同辈比较压力、被迫卷入体验和内卷相关耗竭三个维度,共 16 个条目。量表信效度良好,三维结构稳定,可作为测量大学生同辈压力下内卷体验的有效工具。本量表聚焦同辈比较语境、突出被迫卷入体验、强调慢性耗竭累积效应,与已有内卷感知量表形成明确区分和互补。

参考文献

- 陈坚(2008). 内卷化:农村教育研究的新视角. *教育发展研究*, (17), 31-34, 44.
- 郭淑斌, 黄希庭(2010). 社会比较的动力:动机与倾向性. *西南大学学报(社会科学版)*, 36(4), 14-18.
- 黄宗智(2002). 发展还是内卷? 十八世纪英国与中国——评彭慕兰《大分岔:欧洲,中国及现代世界经济的发展》. *历史研究*, (4), 149-176, 191-192.
- 计亚萍(2010). “内卷化”理论研究综述. *长春工业大学学报(社会科学版)*, 22(3), 48-49.
- 林扬千(2021). 精疲力竭的突围:大学生内卷化现象的表现,危害及应对. *当代青年研究*, (3), 88-93.
- 刘世定, 邱泽奇(2004). “内卷化”概念辨析. *社会学研究*, (5), 96-110.
- 王琛(2013). “内卷化”及其文化心理机制分析. *深圳大学学报(人文社会科学版)*, 30(5), 182-190.
- 苑津山, 幸泰杞(2021). 入局与破局:高校学生内卷参与者的行为逻辑与身心自救. *高教探索*, (10), 123-128.
- 张雪梅, 吴炜生(2022). “内卷化”冲击下的新时代青年奋斗精神及其培育理路. *中国青年社会科学*, 41(4), 49-58.
- Crosby, F. (1976). A Model of Egoistical Relative Deprivation. *Psychological Review*, 83, 85-113.
<https://doi.org/10.1037/0033-295x.83.2.85>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Geertz, C. (1963). *Agricultural Involution: The Processes of Ecological Change in Indonesia (No. 11)*. University of California Press.
- Goldenweiser, A. (1936). Loose Ends of Theory on the Individual, Pattern, and Involution in Primitive Society. In R. H. Lowie (Ed.), *Essays in Anthropology: Presented to A. L. Kroeber in Celebration of His Sixtieth Birthday, June 11, 1936* (pp. 99-104). University of California Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-

Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 151-161.
<https://doi.org/10.1177/0146167201272002>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>