

# 主观幸福感：大学生生育焦虑的缓解探索

庞飞 陈仪

韩山师范学院

DOI:10.12238/er.v7i9.5367

**摘要：**本研究从积极心理学视角出发，对大学生的主观幸福感和生育焦虑进行相关研究，旨在了解大学生生育焦虑的现状及探讨利用主观幸福感缓解大学生生育焦虑的可行性。结果表明：（1）大学生的生育焦虑整体处于高水平；（2）女大学生的生育焦虑显著高于男大学生；（3）大学生的主观幸福感与生育焦虑呈显著负相关。研究结论揭示了提高大学生的主观幸福感有利于缓解大学生的生育焦虑，可从与生育焦虑相关性最高的心理健康体验和家庭氛围体验进行干预来缓解大学生的生育焦虑。

**关键词：**生育焦虑缓解；主观幸福感

**中图分类号：**B84 **文献标识码：**A

Subjective Well-being: Exploring the Relief of College Students' Fertility Anxiety

Fei Pang, Yi Chen

Han Shan Normal University

**Abstract:** From the perspective of positive psychology, the subjective well-being and fertility anxiety of college students are studied to understand the current situation of fertility anxiety and to explore the feasibility of using subjective happiness to alleviate fertility anxiety. The results show that: (1) the fertility anxiety of college students is generally high; (2) the fertility anxiety of female college students is significantly higher than that of male college students; (3) the subjective well-being of college students is significantly negatively associated with fertility anxiety. The conclusion shows that improving the subjective well-being of college students is beneficial to alleviate the fertility anxiety of college students, and can be alleviated from the mental health experience and family atmosphere experience with the highest correlation with fertility anxiety.

**Keywords:** Fertility anxiety; Relief; Subjective well-being

## 引言

本研究拟从积极心理学角度出发，对大学生这一群体进行主观幸福感与生育焦虑的相关实证研究，在丰富生育焦虑研究内容的同时，以期以此为依据为缓解大学生生育焦虑提供一些可行建议，进一步提升我国青年的生育意愿，最终实现社会的稳健进步。

### 1 对象与方法

#### 1.1 研究对象

对广东省内5所大专院校进行方便取样，回收问卷共301份。剔除无效问卷后的有效问卷为252份，有效回收率为83.7%。其中男生77人，女生175人。

#### 1.2 研究工具

##### 1.2.1 自编生育焦虑量表

因生育焦虑与生育成本有关，因此参考叶文振(1998)的孩子需求论和张嫡嫡的生育恐惧量表(2018)将生育焦虑量表综合划分为4个维度：经济成本焦虑、机会成本焦虑、心理成本焦虑和生理成本焦虑。通过验证性因子分析进行模型

修正后，共保留11个问题条目。量表采用六点计分。以平均值3.5为参照值，若得分高于4.5，表明个体处于高生育焦虑水平，低于2.5则处于低生育焦虑水平。生育焦虑量表具有较好的信度和效度。最终模型的卡方自由度比值小于5，近似误差均方根小于0.1，多个主要拟合指数大于0.9，达到了较为理想的水平(表1)。4个维度的AVE值大于0.5，CR值大于0.7，表明该量表聚敛效度理想(表2)。总量表的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.914，且各维度之间的相关为中等程度，表明该量表信度理想且各维度间具有区别性和独立性。

表1 生育焦虑量表的主要模型拟合度指数

$X^2/df$	RMSEA	GFI	NFI	CFI	IFI	TLI
3.274	0.095	0.913	0.923	0.945	0.945	0.920

表2 生育焦虑量表的结构效度

路径			<i>Estimate</i>	<i>AVE</i>	<i>CR</i>
一想到生育要承担多项费用我就感到抗拒	<---	经济成本焦虑	0.863	0.711	0.881
我对生育会限制自身消费水平感到非常抗拒	<---		0.859		
我难以接受生育会降低我的生活质量	<---		0.806		
我不能接受生育会限制我的社会交往	<---	机会成本焦虑	0.881	0.565	0.714
生育会约束个人需求和发展让我感到难以接受	<---		0.594		
生育可能引致的心理问题让我感到恐慌	<---	心理成本焦虑	0.680	0.501	0.750
我很害怕孩子的喧闹、捣蛋会影响到我	<---		0.697		
我担心社会关于为人父母的要求带给我压力	<---		0.744		
我担心我(我的伴侣)难以忍受怀孕分娩时的痛苦	<---	生理成本焦虑	0.671	0.587	0.808
我担心怀孕分娩对我(我的伴侣)的身体造成损害	<---		0.858		
我害怕怀孕分娩过程中我(我的伴侣)会出现意外	<---		0.757		

### 1.2.2 观幸福感量表(SWBS-CC20)

SWBS-CC20 由邢占军于 2003 年编制, 共分 10 个维度, 分别是知足充裕体验、心理健康体验、社会信心体验、成长进步体验、目标价值体验、自我接受体验、身体健康体验、心态平衡体验、人际适应体验和家庭氛围体验。每个维度包含 2 个问题项目, 共 20 个问题项目。该量表采用六级计分方式, 具有良好的信度和效度, 已被广泛应用于城市一般住户、城市贫困人口、中小學生、城市老年人、城市青少年、城市教师等人群。本次研究当中, SWBS-CC20 的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.863。

### 1.3 统计方法

使用 SPSS23.0 软件对数据进行处理和分析。对大学生的生育焦虑情况进行描述性统计; 采用独立样本 T 检验分析比较不同性别大学生的生育焦虑差异; 使用 Pearson 相关分析测量主观幸福感与生育焦虑的相关性。

## 2 结果

### 2.1 大学生的生育焦虑情况

大学生的生育焦虑得分为 4.58, 整体处于高生育焦虑水平。各维度得分由高到低依次为: 生理成本焦虑 5.03, 心理成本焦虑 4.46, 机会成本焦虑 4.42、经济成本焦虑 4.36。

### 2.2 大学生生育焦虑的性别差异

女性的生育焦虑整体高于男性, 且在生育焦虑各维度上均存在显著性差异。其中, 差异最大的是机会成本焦虑, 差异最小的是生理成本焦虑。

### 2.3 大学生主观幸福感和生育焦虑的相关分析

大学生主观幸福感与生育焦虑的相关系数为-0.330, 达到极显著水平( $P<0.001$ )。主观幸福感的多个维度与生育焦虑各维度均存在不同程度的负相关。其中, 与经济成本焦虑和生理成本焦虑相关性最高的是心理健康体验, 与机会成本焦虑和心理成本焦虑相关性最高的是家庭氛围体验。表明如果能对大学生的心理健康体验及家庭氛围体验进行适当干预, 可以对生育焦虑进行有效缓解。

## 3 讨论

### 3.1 大学生生育焦虑的性别特点

女大学生在生理成本上的焦虑水平最高, 表明女性不愿意进行生育的主要原因更可能时是担心生育对自身带来负面的生理影响。现今自媒体在互联网上贩卖生育焦虑的现象泛滥, 导致女性在各种自媒体平台进行浏览时, 加深了对比男性更为高昂的生育成本信息的接触。从进化心理学的逻辑起点来看, 生存是繁衍的前提条件(刘征, 杨诚, 刘建平, 2007)。在女性面临生育带来的种种威胁时, 与对威胁麻木、全然不觉的个体相比, 敏感个体的存活率更高, 因而女性对

直接损害个体生命安全的生理成本会更加敏感。这种敏感极大地放大了生育对个体生命健康可能造成的巨大威胁，从而使得女大学生形成相比其他生育焦虑更为严重的生理成本焦虑。人的自我保护行为主要来源于意识。当意识到将要发生对自身的伤害，个体才会采取具有针对性的应对措施。女大学生对生育行为的态度亦然。当意识到生育将会对个体的生命安全产生巨大威胁时，她们会采取拒绝生育行为的自我保护措施，从而保证自己存活的几率。

### 3.2 大学生主观幸福感和生育焦虑的关系

本研究发现，大学生的主观幸福感与生育焦虑呈显著负相关，说明通过提升大学生的主观幸福感，进而来缓解他们的生育焦虑，从而提升大学生的生育意愿和生育行为是具有可行性的。其中，大学生的心理健康体验和家庭氛围体验与生育焦虑的相关性最高。人的精力是有限的，事情越多，精力越分散，当剩余的精力不足以应对目前仍未处理的事件时，个体的动机性行为就会受到挫折，进而引起焦虑反应(王平换, 王瑛, 2006)。心理健康体验对生育焦虑的负相关亦是如此。高心理健康体验的大学生精力较为充足，足以从容应对生育带来的各种困难；低心理健康体验的大学生由于自身精力不足，在拥有生育意愿时想到自身可能无法解决生育带来的种种麻烦事，个体的生育动机行为便会遭受挫折，进而产生生育焦虑。胡月琴和甘怡群(2008)的研究表明，在面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时，在宽容、支持、尊重和具有理解特征的家庭氛围当中成长的个体具有更高的心理韧性、更良好的适应能力以及对挫折的“反弹能力”。因此，家庭氛围体验高的大学生面对生育可能带来的多种负面事件时，其心理应对能力也更强，对生育成本的焦虑也相对更弱，反之生育焦虑更强。

### 4 建议

根据前文的分析，可以将增强心理健康体验和家庭氛围体验作为着力点缓解生育焦虑。首先高校要落实实践指导类

课程的高质量开展。尽管目前高校都普遍开设了职业生涯规划与就业指导类课程，但是该类课程的建设并未得到学生的广泛认可，仍旧存在诸多问题，如就业指导形式化、专业化程度不高和缺乏针对性(都巍, 2022)。诸多高校就业指导的教师大多没有接受过专业的培训及指导，对于学生的就业指导工作仅停留在表面的理论讲授，甚至对就业指导泛泛而谈，导致学生的职业认知缺乏，在课余时间不得不花费更多的时间和精力去搜集自己需要的职业信息。

然而我国的家庭教育现状并不太乐观。缺失的父亲和焦虑的母亲仅以分数衡量孩子的成功，甚至在课余，还要花费重金将孩子送进各式各样的补习班和兴趣班，常常忽视对孩子饱受摧残的身心的引导，也缺乏对孩子生活方面的关心和帮助。长期在这种缺乏温暖的大环境下成长的个体，产生生育焦虑甚至不愿意进行生育行为也似乎理所应当。因此，对家庭教养方式进行干预指导，让个体在和谐、温暖的家庭氛围当中成长，对缓解个体的生育焦虑，进而提升生育意愿具有极其重要的意义。

### [参考文献]

[1]林宝.(2018).“生育焦虑”从何而来.人民论坛(31),60-61.

[2]叶文振.(1998).孩子需求论：中国孩子的成本和效用.上海：复旦大学出版社.

[3]张嫡嫡,申屠泽周,卢凤 & 刘电芝.(2019).女大学生的生育恐惧及相关因素.中国心理卫生杂志(05),398-400.

[4]邢占军.(2003).中国城市居民主观幸福感量表简本的编制.中国行为医学科学(06).

### 课题项目：

本文为教育部人文社科一般项目“教育供给与人口生育良性互动机制研究”(21YJC840017)，韩山师范学院博士、教授启动项目“制度耦合视阈下积极生育支持政策实践研究”的阶段性成果。