

内卷对大学生心理健康的多重影响效应研究

■ 刘保中 赵文涵 陈炜新

(中国社会科学院社会学研究所,北京 100732;中国社会科学院大学社会与民族学院,北京 102488;
哈尔滨工程大学人文社会科学学院,黑龙江 哈尔滨 150001)

【摘要】近年来,“内卷”一词经由网络亚文化传播、演变,从学术用语下沉为日常话语,并完成了从个体叙事到社会心态的转变。在高等教育领域,过度竞争造成的内容不仅重塑了大学教育生态和亚文化,其引发的心理健康问题正愈发凸显。基于“个体—环境”整体论视角,本文从竞争心态和竞争环境两个维度定义和测量内卷概念,并使用“中国大学生追踪调查”数据分析得出内卷对大学生心理健康的多重效应:一是大学生所处的竞争环境和个体竞争心态均对其心理健康具有显著的负面效应,且竞争环境的影响相对更大;二是竞争环境和竞争心态互动影响,当环境高度“卷”时,心态越“卷”,恰好缓冲了外部环境的心理冲击,心态越“不卷”,心理负面效应越可能被放大;三是社会支持在内卷情境中充当了关键的“减压阀”,可以显著降低内卷对大学生心理健康的消极作用。因此,高校与相关部门需要重视重塑大学生的社会支持网络,并探索完善高等教育评价体系的政策和路径。

【关键词】大学生 内卷 竞争心态 竞争环境 心理健康

一、引言

近年来,“内卷”成为当代青年乃至全社会的高频用语,这不能简单理解为网络流行语的偶然爆梗,而是一面折射集体焦虑的“社会镜子”。在优绩主义影响下,排名、绩效被简化为衡量个人价值的主要标准,甚至是唯一标准,向上流动的路径被想象成一条必须不断加速的跑道——

收稿日期:2025-05-02

作者简介:刘保中,中国社会科学院社会学研究所青少年与教育社会学研究室副主任、副研究员,中国社会科学院大学社会与民族学院副教授,主要研究青年问题、教育社会学;
赵文涵,中国社会科学院大学社会与民族学院硕士研究生,主要研究教育社会学;
陈炜新,哈尔滨工程大学人文社会科学学院硕士研究生,主要研究青年问题。

基金项目:本文系北京市教育科学“十四五”规划2021年度优先关注课题“学生核心价值观形成规律与评价研究”(课题编号:CIEA21019)、中国社会科学院重大经济社会调查项目“中国大学生追踪调查”(课题编号:2024ZD-DC005)的阶段性研究成果。

跑慢了,就会被贴上“失败者”标签^[1]。为此,个体需通过过度的时间和精力投入来提高自身竞争力,以期在资源争夺中占据有利位置。“内卷”体现的是社会流动压力下个体在应对各种激烈社会竞争时所体验到的急切焦虑感^[2]。

在当下社会,从教育领域到职场竞争,从生产消费到日常生活,人们都在不同程度上感受到了压力。对高校大学生而言,压力不仅体现在绩点竞争、保研资格争夺、研究生入学考试、就业市场以及科研活动等多个方面,而且已经深度融入并渗透到大学生的日常学习生活之中,形成了一种独特的“内卷文化”^[3]。为了争夺有限的诸如优质教育资源(包括奖学金、保研资格等)、好的就业机会以及社会认可等稀缺资源,不少大学生陷入一种非理性的竞争漩涡。更有甚者,表现出一种不计成本、不顾自身实际能力和需求的状态,在追求目标的过程中,忽视自身的兴趣导向、长远发展规划以及内心的真实需求。这种“过度投入—边际收益递减”的循环,使竞争焦虑不再是私人情绪,而是成为弥散性的集体心态。这种集体体感既是对激烈竞争的结构性映照,也是对自我剥削、意义匮乏的情感宣泄。

当内卷从隐喻变为切肤体验,内卷对大学生的影响已延伸到精神与身体。适度竞争可以激活潜能,但当竞争被压缩成“排位赛”后,内卷便异化为一种消耗性的自我剥削:学生盲目延长学习时长、堆砌竞赛和证书,甚至不惜采用一些不正当的手段来获取竞争优势。其结果是无意义的精神内耗与健康透支,失眠、焦虑、抑郁、自我认同危机呈高发态势^[4]。目前已有不少研究探讨了大学生内卷现象的起源、表现特征及其影响,但对于内卷给大学生心理健康带来的影响效应尚缺乏深入剖析。此外,已有研究在研究方法上亦存在不足,实证研究特别是依托抽样调查数据的量化分析尤为缺乏。基于此,本研究采用具有代表性的全国大学生调查数据,通过实证分析检验内卷对大学生心理健康的效应及其作用机制。

二、概念界定与研究假设

(一)“内卷”概念梳理及其新意涵

“内卷”一词在社会科学研究中的含义历经多次流变。Involution 一词源于拉丁语的 involutum,原义是“转或卷起来”,用以表达“一种盘绕起来的、复杂的、纷繁混乱的事物”^[5]。戈登威泽(Alexander Goldenweiser)最初用“内卷化”描述一种内部不断精细化发展的文化现象^[6]。吉尔茨(Clifford Geertz)将其借用于农业经济学,明确提出把内卷作为一个分析性的概念,用以形容印度尼西亚稻农在土地面积无法向外延展的情况下,不断增加劳动投入有限的水稻生产之中,使得农业生产内部愈发精细与复杂的过程^[7]。黄宗智则首次使用“内卷化”概念解释中国经济变迁的过程,刻画了中国农业领域中存在的“有增长而无实质发展”的现象,即在人多地少的客观情况下,很容易导致越来越高的单位土地劳动投入和越来越低的边际回报^[8-9]。后来,“内卷化”逐渐发展成为国内学术界一个重要的理论工具,不再仅仅描述“农业经济的边际递减”,而是广泛地应用于农业经济领域之外,用来分析和解释不同领域的现象与问题^[10]。例如,国有企业发展^[11]、城市基层自治组织运行机制^[12]、教育改革与发展^[13]等。这些研究虽然在不同意义上使用了内卷化概念,但基本都用此概念来表达“几乎是任何没有质

变而仅是越来越紧密的劳动投入(以及边际回报递减)的现象”^[14],亦即个体或者组织出现没有实质变革或发展的增长。

近年来,内卷经由网络亚文化的演变与传播,从学术概念下沉为日常话语,并完成了从个体叙事到社会心态的转变。2020年,一张清华学生边骑车边用电脑的照片在网络上爆红,被网友们戏称为“清华卷王”。内卷一词也由此逐渐风靡全网,并在青年群体中广泛流行。与此同时,一篇名为《顶尖高校:绩点考核下的人生突围》的报道进一步戳中了广大青年受困于内卷漩涡的敏感神经。内卷现象折射出当代青年在竞争压力下的行为模式与社会心态,促使研究者对“内卷”概念进行了新的审视与解读。

在新情境下探讨内卷概念,可从狭义与广义两个维度进行解读。狭义上,内卷被视为一种无实质价值的内部消耗,体现为众多个体及组织在有限领域内展开的低效重复竞争,此类竞争非但未能激发创新与成长,反而造成了时间与资源的无谓损耗^[15]。对于大学生来说,内卷意指大学生为争夺优质资源而在学业中陷入的无意义过度竞争^[16-17],体现了一种疲惫、无助的学习心态,并由此导致了学习成效在低水平上徘徊的状态^[18]。身处竞争环境的大学生,往往需为微小优势付出较大努力,致使整体竞争水准攀升,而个体相对位置却鲜有实质性变动^[19-20]。

广义而言,内卷则象征着一种过度与高压的竞争心态及氛围,其背后映射出竞争加剧与绩优导向的盛行。本文认为,广义上的诠释更贴切地反映了当前大学生的状况。通过分析可以发现,他们普遍将内卷视作一种难以挣脱的激烈竞争状态,这种高度竞争的心态及氛围在大学生群体中引起了共鸣,进而推动了“内卷”一词在社交媒体上的广泛流行。因此,本文采用了广义的界定,将“内卷”理解为过度与高压竞争的心态及氛围。为明确界定,本文基于“个体—环境”的整体论视角,从个体内在的竞争心态与外在的竞争环境双重维度对内卷进行概念的操作化。个体内在的竞争心态,是一种内在化的感受结构与心理状态,是推动个体自我施压与陷入激烈竞争的内在动力机制。外部竞争环境,则是指个体所处的充满高度竞争压力与绩效导向的周遭情境,包括学习、工作、生活等多个方面,其中竞争激烈、资源有限、评价标准严苛等因素相互作用,形成了一种促使个体不断投入更多努力以争取有限机会与资源的外部环境。

(二)研究假设的提出:基于“个体—环境”整体论

本文基于“个体—环境”整体论,在该视角下分别依据群体动力理论、社会比较理论、个体—环境匹配理论和社会支持理论四个相关理论分析内卷对大学生心理健康产生的多重效应。勒温的群体动力理论(亦被称为“场理论”)强调了环境对个体的重要影响,该理论认为个体的行为是在群体相互作用的动态过程中形成的,群体的力量场(field)是由多种社会和心理因素综合构成的,这些力量不仅包括规范与角色,还涉及成员间的互动关系^[21]。根据该理论,个体在群体中的行为不仅受个人需求、动机和价值观的驱动,还深受群体氛围、同伴行为和群体规范的影响。当大学生身处一个竞争激烈且努力氛围浓厚的学习环境中时,他们会敏感地捕捉到周围同学的学习进展和情绪波动。这种感知超越了简单的行为观察,而会触及深层次的情感共鸣和心理联结。也就是说,个体心理动机的产生和心态的变化主要源于生存环境的刺激。

社会比较理论进一步解释了社会环境如何影响个体心理的内在机制。这一理论认为,群体

中的个体通过社会比较建构自我认同,即通过和他人比较来维持稳定和准确的自我评价以及维护自尊和自我价值^[22-23]。社会比较还是影响个体情绪的核心机制^[24]。研究发现,社会比较尤其是竞争环境下的上行比较,即与更高成就的同伴进行比较时,更容易产生负面的自我评价和消极的自我概念,造成认知失调感和相对剥夺感,进一步会导致和加重焦虑与抑郁情绪^[25-27]。在激烈的竞争环境下,同伴的努力或竞争行为会转化为一种无形的社会压力,促使个体不断地评估自己的学习状态和行为路径,以求与群体保持一致或超越^[28]。若感知自己无法达到周围人的标准,个体可能会经历自我怀疑、心理失衡和自卑感的加剧,进而损害其自尊心和内群体认同^[29]。尤其是当个体认为自己在重要维度(对于大学生来说,比如学业成绩、奖学金获得、社会实践等)的比较上差于他人时,更容易导致抑郁情绪的产生。基于上述分析,本文提出假设1的第一个子假设1.1。

假设1.1:竞争环境对大学生心理健康具有消极影响,即大学生所处环境的竞争程度越高,其心理健康状况越差。

相较于外部环境的刺激,过度的竞争心态同样会产生心理上的负面效应。内卷就像一场“无休止的竞速赛”,置身其中的个体因竞争的重压而被迫不断提速,竭力追赶,这一过程会诱发多种心理问题。第一,内卷往往与高设定目标及激烈竞争相伴相生,长期深陷其中的个体会持续感受到沉重的压力,而过度的期望与持久的压力会引发情绪低落、情绪波动加剧、焦虑及内心不安等一系列心理障碍与精神消耗问题^[30]。第二,内卷要求个体在有限时间内达成更多任务或更高目标,在效率优先的驱使下,个体不得不加速学习与生活节奏,甚至不惜牺牲休息娱乐、体育锻炼及社交时间,以维持或提升自身的表现水平^[31]。大学生需投入大量时间和精力应对各类考试与竞争,忽视了个人兴趣与全面发展,学习与生活日益单调乏味,易造成身心失衡。第三,内卷加剧了个体间的竞争,促使个体更倾向于自我保护,专注于个人目标,将同伴视为“潜在对手”,信任与合作被策略性防备取代^[32],个体在自我保护中筑起心灵高墙,失去深层社会联结,而社会支持网的松动反过来放大了孤独与无助。基于上述剖析,本文提出假设1.2。

假设1.2:竞争心态对大学生心理健康具有消极影响,即大学生个体竞争心态程度越高,其心理健康状况越差。

假设1的两个子假设分别从个体所处的外部环境与内在心态两个方面探讨内卷对大学生心理健康的影响。事实上,个体与环境作为一个整体,除了个体及环境可能引发的独立影响外,两者间的相互作用亦会产生新的效应。例如,当大学生置身于高度内卷的学习与生活环境时,面对社会比较压力,究竟是加入内卷还是拒绝内卷更有利于其心理健康?个体—环境匹配理论(Person-Environment Fit Theory)认为,个体的态度、行为与其所处环境特性的匹配度越高,个体的环境适应性和心理健康状况就越好;反之,当个体与环境匹配度低时,个体将面临更大的环境适应压力与挑战,进而引发一系列心理问题^[33]。以学习内卷为例,尽管盲目地增加学习时长并不总能保证成效,但学习行为异化却可能形成一种抵御群体内卷的心理防护^[34],起到类似“安慰剂”的作用,减轻学业竞争带来的焦虑情绪,减少认知失调感和环境压力。因此,尽管竞争心态本身对心理健康有不利影响,却在激烈的竞争环境中,产生了一种心理上的保护作用,以间接方式减轻了内卷的心理负面影响。无论这种参与是出于主动还是被动,竞争环境中选择“随

波逐流”,客观上减轻了由内卷导致的心理困扰。相反,拒绝内卷可能带来的同伴压力、边缘化以及群体归属感的丧失,会进一步加深个体的焦虑与恐慌感;而有些学生则在“躺平”的状态中陷入迷茫与彷徨^[35]。此外,在高考中脱颖而出的学生,本就进取心较强且具有竞争韧性。当他们汇聚在一起,群体效应迅速放大:他们擅长把外部压力内化为动力。于是,内卷程度看似被“拉高”,实则被他们转化为常规节奏;而常年浸润于竞争环境,使其形成了一套相对成熟的心理适应与调节机制,反倒缓冲了内卷对心理健康的负面冲击。据此,我们提出假设2。

假设2:在内卷程度较高的环境中,大学生竞争心态越强,其心理健康状况反而会改善;相反,大学生竞争心态越弱,其心理健康状况反而会更差。

在竞争环境下,当个体对外部压力施加的心理负效应时,社会支持具有重要的调节作用。社会支持理论认为,社会支持具有“关键缓冲器”的作用,不仅能够缓冲压力事件对身心状况的消极影响、协助个体有效应对压力,还能显著提升个体的自尊、自信心以及自我认同感,保护心理健康^[36-37]。社会支持指的是来自社区、社交网络以及亲密伙伴所提供的多样化支持,这既包括个体感知到的,也包括实际获得的工具性和情感性帮助^[38]。大量研究均表明,在面临相同的社会压力时,那些能够获得来自朋友或家人更多心理或物质支持的个体,在身心健康方面的表现通常优于那些支持较少的个体^[39-40]。第一,社会支持促进积极社会互动,来自家人、朋友和老师等群体的情感支持,能够提供情感上的慰藉和理解,帮助大学生减轻压力感,缓解焦虑情绪^[41]。第二,社会支持不仅提供情感上的支持,还常常伴随着有效的信息、建议和资源。这些支持能够帮助大学生更好地应对内卷带来的挑战,比如提供学习方法、职业规划建议或心理调适技巧,从而增强他们的应对能力和自信心。第三,社会支持有利于建立积极的心理预期和自我认知。这种积极的自我认知是心理健康的重要组成部分,有助于大学生在竞争环境中保持积极的心态,减少自卑和挫败感。此外,当大学生感受到来自他人的关心、认可和尊重时,他们的自我价值感和自尊心会得到提升^[42]。基于上述分析,我们提出假设3。

假设3:竞争心态和竞争环境对大学生心理健康的消极作用会随着大学生所获得的社会支持程度的提升而降低。

三、数据来源、变量选取及方法

(一)数据来源

本研究使用的数据来自“中国大学生追踪调查”(Panel Survey of Chinese University Students,简称PSCUS)。PSCUS由中国社会科学院社会学研究所组织实施,在全国范围内选取有代表性的在校大学生及毕业生作为调查对象。PSCUS采用了多阶段混合抽样方法,依据“学校—专业—班级”三个层次的抽样单元进行抽样。在初级抽样单元学校层次的抽样设计上,PSCUS兼顾了学校层级、学科类型和分布地域的不同,以尽量降低抽样误差。在专业和班级抽样上均采用随机抽样的方法,总体上保证了样本较好的代表性。

本研究使用了PSCUS2022年的在校生调查数据,该年度调查同时设计了关于大学生内卷与心理健康的测量量表,这为本文的研究提供了较好的数据资源。删除相关变量的缺失值之

后,本文所用数据最终包含本科院校和高职院校的13522个样本。

(二)变量

本文的因变量为大学生心理健康状况,通过凯斯勒心理困扰量表(Kessler psychological distress scale,简称 K10)进行测量。该量表最初由凯斯勒(Kessler)及其同事姆罗切克(Mroczek)编制^[43],并在国外得到广泛应用。相关研究显示,K10量表在中国人群中同样具有较好的信效度,已成为评估个体心理健康状况重要而有效的测量工具^[44-45]。在本研究中,K10量表的克隆巴赫系数(Cronbach's Alpha 系数)为0.959,表明量表信度非常好。K10量表共包含10个受访者自评项目,其内容主要反映受访者在过去1个月内经历的焦虑、压力和抑郁水平等特异性心理健康状况相关症状的频率^①。该量表采用5级评分,包括“几乎没有”(1分)、“偶尔”(2分)、“有些时候”(3分)、“大部分时间”(4分)和“所有时间”(5分)。参考相关研究的分级编码方式^[46-47],我们根据受访者10个项目的评分加总得到一个10—50分的连续变量,数值越高代表受访者心理疾患评分越高、心理健康状况越差。

本文的核心自变量为大学生内卷状况。目前已有研究对于内卷的特征维度尤其是操作化测量方法尚处于探索阶段,缺乏比较成熟的测量指标^[48]。依据本文对内卷概念的界定,我们在操作化层面通过两个维度测量大学生内卷状况。第一个维度是大学生所处的外部竞争环境,强调大学生自身感知到的环境状况,因为个体主观感知更可能会对其情绪和心理状况造成影响。我们通过PSCUS中的七个问卷题目进行测量,这七个题目分别是:(1)班上竞争气氛浓厚;(2)同学之间竞争激烈;(3)每个人都想胜过别人;(4)在学习上大家互相比较;(5)为不被别人超过,谁也不敢松懈;(6)大家都害怕学习上落后;(7)老师用各种办法使大家互相竞争。经过对此组问题的信度检验,克隆巴赫系数为0.939,内部一致性非常好。这七个问题的题项均有“完全不符”“有点符合”“基本符合”“非常符合”四级回答,分别赋值为1—4分,并计算出七个题项的回答评分平均值,数值越高代表受访大学生感知到的自身所处环境的内卷氛围越浓。

第二个维度是大学生自身的内在竞争心态,我们使用PSCUS中的四个问卷题目进行测量,这四个题目是:(1)不管做什么事情,我都会力争上游;(2)我会提前完成学习任务而不是在截止日期前赶工;(3)当看到身边的同学取得一些成功时,我会感觉到有压力;(4)如果身边人都很努力,而自己没有努力的话,内心会有负罪感。经过对此组问题的信度检验,克隆巴赫系数为0.825,内部一致性较好,能够较好地测量大学生对追求成功或者更好评分表现的态度。这组题目的四个题项均有“完全不符”“有点符合”“基本符合”“非常符合”四级回答,分别赋值为1—4分,并计算出以上四题的回答评分平均值,平均值越高代表大学生内在的竞争心态越强。

根据假设3,社会支持是外部环境作用于心理健康的重要调节变量。我们使用PSCUS中的两个问卷题目进行测量,这两个题目是:(1)与人交谈,倾诉内心焦虑与烦恼;(2)向亲戚朋友或同学寻求建议。这组题目的两个题项均有“不采取”“偶尔采取”“有时采取”“经常采取”四级回

① K10量表的10个测项分别为:(1)您是否经常无缘无故地感觉到劳累?(2)您是否经常感到紧张?(3)您是否经常紧张地没有事情可以使您平静下来?(4)您是否经常感到无助?(5)您是否经常感到休息不好且很不安?(6)您是否经常感到坐立不安?(7)您是否经常感到沮丧?(8)您是否经常感到做任何事情都很困难?(9)您是否经常感到任何事情都不能激起您的兴趣?(10)您是否经常感到没有什么价值?

答,分别赋值为1-4分,并计算出以上两题的回答评分平均值,平均值越高,代表大学生社会支持越强。

在竞争环境下,个体心理状况的反应会受到其心理特质的影响,为了更好地分析自变量的净效应,本文把大学生的自我效能感作为控制变量,采用一般自我效能感量表(中文版 GSES-10)进行测量,取值范围为1-4分。其他控制变量还包括性别(“女性”=0,“男性”=1)、年级(“一年级”=1、“二年级”=2、“三年级及以上”=3)、学校层次(“高职院校”=1、“普通本科”=2、“重点大学”=3)、专业分类(“人文类”=1、“社科类”=2,“理工类”=3)、父辈受教育年限(取父母双方最高的教育年限,赋值为0—19的连续变量)、家庭相对经济水平(通过受访者对“自己家庭与周围同学相比经济条件如何”的回答进行操作化,赋值为1-5,越高代表家庭相对经济水平越高)、政治面貌(“非党员”=0,“党员”=1)、学习时长(包含本学期每天专业课程学习时间和课外自学时间的次序信息,因时间间距相等,这里将定序变量近似作为定距变量处理,取值为2-26,越大代表学习时间越长)、学习成绩(根据其回答专业内的相对学业成绩排名赋值为1-6,越高代表学习成绩越好)、是否学生干部(“未当过学生干部”=0,“当过学生干部”=1)和是否有留守经历(“没有留守经历”=0,“有留守经历”=1)。表1展示了本文各变量的描述性分析情况。

表1 变量的描述性统计

变量	均值/标准差(百分比)	变量	均值/标准差(百分比)
被解释变量		控制变量	
心理疾患评分	19.97(8.43)	专业分类	
解释变量		人文类=1	21.24%
竞争心态	2.62(0.68)	社科类=2	22.84%
竞争环境	2.32(0.75)	理工类=3	55.92%
社会支持	2.70 (0.80)	父辈受教育年限	11.05(3.52)
控制变量		家庭相对经济水平	2.71(0.72)
自我效能感	2.42 (0.70)	政治面貌	
性别		非党员=0	92.79%
女性=0	48.20%	党员=1	7.21%
男性=1	51.80%	学习时长	10.38(3.70)
学校层次		学习成绩	3.95(1.35)
高职院校=1	34.62%	学生干部经历	
普通本科=2	28.04%	没有=0	21.89%
重点大学=3	37.34%	有=1	78.11%
年级		留守经历	
一年级=1	10.08%	没有=0	73.06%
二年级=2	39.53%	有=1	26.94%
三年级及以上=3	50.39%		

(三)方法

本文使用多元线性回归模型估计大学生内卷状况的两个维度即竞争心态和竞争环境对大学生心理疾患评分的效应^①,所使用的OLS回归模型的具体形式如下:

$$\gamma_i = \beta_0 + \sum_{k=1}^n \beta_k X_k + \varepsilon_i$$

其中, γ_i 表示受访大学生的心理疾患情况, X_k 为自变量, β_k 为各个自变量对应的回归系数。 β_0 为截距项, ε_i 为残差项。

在此基础上,本文仍然采取多元回归分析方法,通过分析竞争心态和竞争环境的交互项回归系数来检验其交互效应。本文使用的交互效应模型具体形式如下:

$$\gamma_i = \beta_0 + \beta_1 \text{men} + \beta_2 \text{atmo} + \beta_3 \text{men} \times \text{atmo} + \sum_{k=4}^n \beta_k X_k + \varepsilon_i$$

其中, γ_i 表示受访大学生的心理疾患评分, men 和 β_1 为竞争心态及其系数, atmo 和 β_2 为竞争环境及其系数, β_3 为竞争心态与竞争环境之间的交乘项系数, X_k 为相应的控制变量, β_k 为各个控制变量对应的回归系数。 β_0 为截距项, ε_i 为残差项。

进一步,我们使用社会支持作为调节变量,检验该变量在大学生内卷状况和心理疾患评分之间的调节效应,使用的交互模型的具体形式如下:

$$\gamma_i = \beta_0 + \beta_1 \text{men} / \text{atmo} + \beta_2 \text{sup} + \beta_3 \text{men} / \text{atmo} \times \text{sup} + \sum_{k=4}^n \beta_k X_k + \varepsilon_i$$

其中, γ_i 表示受访大学生的心理疾患评分, men / atmo 和 β_1 分别为竞争心态和竞争环境及其系数, sup 和 β_2 为社会支持变量及其系数, β_3 为竞争心态及竞争环境与社会支持之间的交乘项, X_k 为相应的控制变量, β_k 为各个控制变量对应的回归系数。 β_0 为截距项, ε_i 为残差项。

四、分析结果

(一)“自我的枷锁”与“环境的桎梏”:内卷引发的心理效应

表2回归模型结果显示了大学生内卷状况的两个维度对其心理健康状况的影响。其中,模型1显示,仅纳入控制变量时,竞争环境的回归系数为1.779($p < 0.001$),表明大学生所处环境越卷,心理疾患越重,假设1.1得到验证。模型2中,竞争心态的回归系数为0.946($p < 0.001$),说明个体“卷心”越强,心理困扰越深,假设1.2同样成立。模型3为同时加入了竞争心态、竞争环境和控制变量影响的全模型,结果显示,竞争心态和竞争环境的回归系数分别降至0.427与1.696,

^① 基于个体—学校的嵌套数据性质带来的模型异方差问题,本文同时使用了多层线性模型进行分析,结果与OLS模型结果一致。

但仍显著为正($p<0.001$)。同时,我们通过使用优势分析的方法^[49-50],确定自变量的重要程度排序,发现竞争环境变量对模型决定系数的贡献程度远大于竞争心态变量,即竞争环境变量对大学生心理疾患得分的影响程度远大于竞争心态变量。

表2 内卷对大学生心理疾患评分影响的回归模型及交互效应模型

变量	模型1	模型2	模型3	模型4
竞争环境	1.779*** (0.105)		1.696*** (0.108)	1.792*** (0.110)
竞争心态		0.946*** (0.132)	0.427** (0.135)	0.410** (0.135)
竞争环境*竞争心态				-0.548*** (0.118)
社会支持	-0.575*** (0.099)	-0.479*** (0.105)	-0.684*** (0.105)	-0.687*** (0.105)
自我效能感	-1.162*** (0.115)	-0.877*** (0.118)	-1.273*** (0.120)	-1.238*** (0.120)
性别	-0.234 (0.153)	-0.148 (0.154)	-0.260+ (0.153)	-0.239 (0.153)
普通本科	-0.469* (0.186)	-0.428* (0.187)	-0.484** (0.186)	-0.504*** (0.186)
重点大学	0.829*** (0.193)	0.806*** (0.194)	0.808*** (0.193)	0.785*** (0.193)
二年级	0.487+ (0.251)	0.549* (0.253)	0.509* (0.251)	0.516** (0.251)
三年级及以上	0.612* (0.249)	0.626* (0.252)	0.638* (0.250)	0.641** (0.249)
父辈受教育水平	0.084*** (0.0239)	0.072** (0.0241)	0.084*** (0.0239)	0.085*** (0.0238)
家庭相对经济水平	-1.205*** (0.105)	-1.249*** (0.106)	-1.198*** (0.105)	-1.202*** (0.105)
政治面貌	-0.529+ (0.289)	-0.629* (0.292)	-0.551+ (0.289)	-0.553+ (0.289)
学习时长	-0.145*** (0.0197)	-0.148*** (0.0199)	-0.150*** (0.0197)	-0.153*** (0.0197)
学习成绩	-0.372*** (0.0542)	-0.446*** (0.0553)	-0.400*** (0.0549)	-0.398*** (0.0548)

(续表)

变量	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4
是否学生干部	0.141 (0.174)	0.162 (0.175)	0.136 (0.174)	0.135 (0.174)
是否有留守经历	0.897*** (0.166)	0.872*** (0.168)	0.896*** (0.166)	0.902*** (0.166)
社科类	- 1.099*** (0.215)	- 1.081*** (0.217)	- 1.099*** (0.215)	- 1.101*** (0.215)
理工类	- 1.115*** (0.190)	- 1.095*** (0.192)	- 1.119*** (0.190)	- 1.115*** (0.190)
常数项	25.53*** (0.584)	26.70*** (0.586)	25.31*** (0.587)	24.62*** (0.624)
R ²	0.052	0.037	0.053	0.054

注: + $p < 0.1$, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; 括号内的数字为标准误。

(二)个体—环境的匹配:竞争环境和竞争心态的交互效应

为进一步揭示个体与环境的互动逻辑,模型4在模型3的基础上进一步加入了“竞争环境 $\times$ 竞争心态”交互项。结果显示,两个主效应依旧显著为正,而交互项系数(-0.548)显著为负($p < 0.001$)。这一结果说明:对于心态内卷化程度较弱的大学生来说,环境内卷程度的提升对他们心理健康的消极效应会放大;当环境已高度内卷时,个人心态越“卷”,反而起到缓冲作用,心理疾患水平不升反降。图1的斜率交叉更为直观:在高竞争环境下,“卷王”的心理疾患得分低于“躺平者”。原因大致有二:第一,行为—环境匹配带来“安慰剂”效应——当个体主动加码,节奏与外部规则同频时,认知失调与焦虑随之下降;第二,高内卷场景往往出现在名校,那些早已习惯高强度竞争的“卷王”早已练就一套压力管理策略,使他们比心态松弛的同伴更能化解环境冲突、维持心理平衡。由此,假设2得到验证。

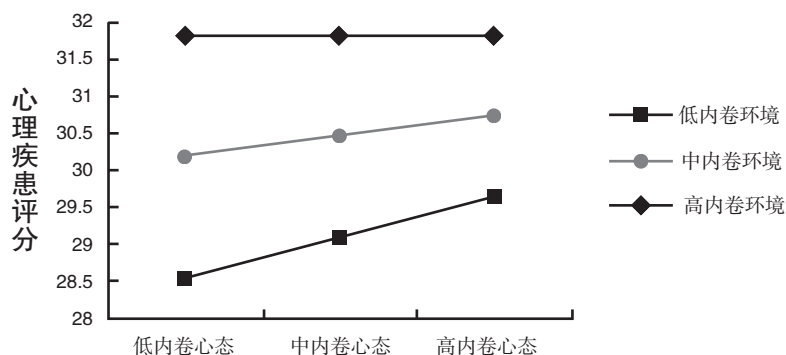


图1 竞争心态与竞争环境的交互效应

(三)社会支持的调节效应

表3中,模型5和模型6分别引入社会支持与竞争心态、竞争环境的交互项,结果一致显

示社会支持具有显著的负向调节作用,假设3得到验证。具体而言,社会支持每提升1个单位,竞争心态和竞争环境对心理疾患评分的影响会显著减少0.248($p<0.05$)和0.252($p<0.01$)个单位。可见,社会支持能够显著降低内卷带来的心理伤害。图2和图3更为直观地显现了这一调节效应。也就是说,具有更多社会支持资源的大学生在面对竞争心态和竞争环境的影响时,通过寻求社会支持可以更好地纾解压力,有效降低心理疾患或潜在心理问题的出现与累积,即使处于较强的竞争环境中,他们仍然能够保持相对健康的心理状态。这也说明,在日常生活中,大学生通过寻求有效的社会支持,进而获得情感支持、信息支持和网络支持等,对于个体的心理健康和社会适应至关重要,也是对抗内卷心理负面效应的重要方式。

表3 社会支持的调节效应模型

变量	模型5(调节效应)	模型6(调节效应)
竞争心态	0.429*** (0.135)	0.424** (0.135)
竞争环境	1.703*** (0.108)	1.740*** (0.109)
社会支持	-0.680*** (0.105)	-0.696*** (0.105)
竞争心态*社会支持	-0.248* (0.113)	
竞争环境*社会支持		-0.252** (0.103)
常数项	24.62*** (0.624)	27.42*** (0.615)
控制变量	已控制	已控制
R ²	0.054	0.055

注: + $p<0.1$, * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$; 括号内的数字为标准误; 控制变量同表2控制变量, 为节约篇幅不再详细展示。

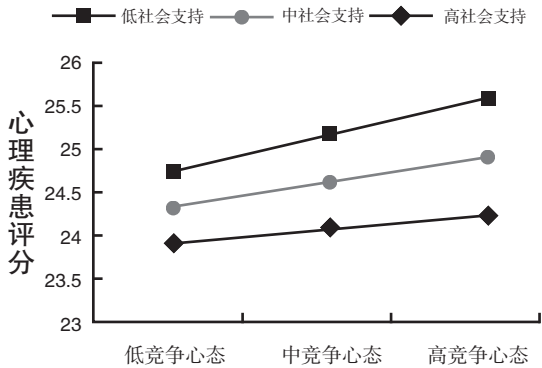


图2 竞争心态与社会支持的交互效应

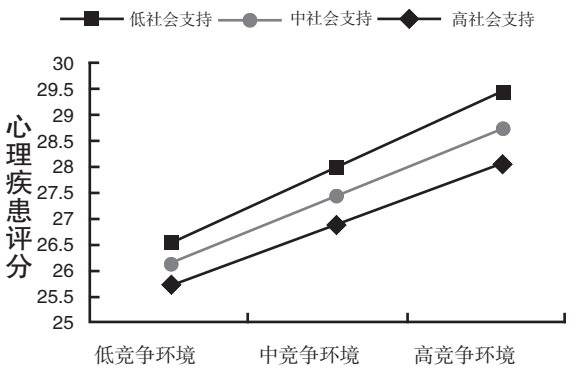


图3 竞争环境与社会支持的交互效应

(四)稳健性检验

针对假设1.1、假设1.2、假设2和假设3,本研究采用替换核心解释变量的方法验证上述所得回归结果的稳健性。针对K10量表的10个测项,借鉴相关研究的分级编码方式^[51-52],根据受访者回答的上述10个项目的评分加总可以将健康等级分为4个:10—15分(心理健康状况良好)、16—21分(心理健康状况一般)、22—29分(心理健康状况较差)和30—50分(心理健康状况

差),分别赋值为1-4,数值越高代表心理健康状况越差,并采用有序logistic回归进行检验。有序logistic回归结果显示竞争心态和竞争环境均显著正向影响心理疾患评分,社会支持显著负向影响心理疾患评分,而三组交乘项即调节效应均在0.001的显著性水平上为负。以上结果均与前文的回归结果一致。限于篇幅,本文不再展示详细检验结果。

五、结论与讨论

近年来,“内卷”一词从其原初的学术场域脱离,演化为网络平台上一种亚文化式的调侃,到目前成为一种高频话语表达。高等教育领域,当绩点、竞赛、论文、保研资格、优秀offer被简单化处理,压缩成可实时排序的KPI,大学生的生活形态与生存状态已被重新定义,心理健康则成为这场过度竞争中最先被透支的“隐蔽代价”。本文基于“个体—环境”的整体论视角,借助群体动力理论、社会比较理论、个体—环境匹配理论和社会支持理论,从竞争心态和竞争环境两个维度理解和测量内卷概念,并使用“中国大学生追踪调查”数据剖析了内卷对大学生心理健康的影响效应和机制,得出以下主要结论。

第一,过度竞争源于外部环境的高压与向上比较的心理机制,整体而言对大学生心理健康呈显著负向效应。回归结果显示,无论是个体所处外部环境还是内在竞争心态,均与心理疾患得分正向关联:环境越卷、心态越卷,心理健康状况越差。不过,两个维度的作用大小是不一样的,与自身的竞争心态相比,大学生所处的竞争环境对其心理状况影响更大。

第二,尽管过度竞争本身会侵蚀心理健康,但在竞争环境中,大学生主动抑或被动加入过度竞争,反而是对其心理健康相对更有利的选择。在高度内卷的场景里,“反卷”往往代价更高。回归交互模型显示:当环境竞争水平上升时,竞争心态越强的学生,心理症状反而减轻;竞争心态越弱的学生,心理健康状况反而会更差。个体—环境匹配理论对此给出了解释:心态与环境一致,则调适顺畅;频率错位,心理冲突即被放大。这正揭示了内卷系统的裹挟性与顽固性——不是想停就能停,于是部分大学生感觉自己陷入“想卷卷不赢、想躺躺不平”的两难困境。

第三,社会支持在过度竞争情境中充当了关键的“减压阀”。本文回归模型中社会支持变量与内卷两个维度的交互作用检验显示,无论是竞争心态还是竞争环境,它们对大学生心理健康的消极作用都会随着大学生所获得的社会支持力度的增强而显著减弱。社会支持可以起到心理纾解作用,比如减缓竞争和归属感焦虑、降低认知失调感和环境压力等。

内卷一词近几年在大学生中的流行,折射的是大学生自身成长需求与整体社会环境之间加速的矛盾张力。内卷是优绩主义逻辑对大学生身心的系统性透支。自1999年大学扩招以来,在20年左右的时间里,我国高等教育发展实现了由精英化到大众化再到普及化的快速跳跃。一些大学生为了得到更高的成绩和绩效,不断自我加码,以尽可能地超越别人,实现世俗意义上的成功。竞争目标在一定程度上激励了学生追求卓越,但同时也导致了过度竞争的加剧。这种持续的过度竞争导致群体压力不断增大,使得个体和组织都处于高度紧张的状态。而长时间处于高压状态,个体容易出现各种心理障碍问题。

大学不仅是知识生产与技能培养的场所,更是塑造健全人格的关键社会化场域。正如德怀特·艾伦所言:“如果我们使学生变得聪明而未使他们具有道德,那么我们就为社会创造了危害。”^[53]若是任由过度竞争成为校园主旋律,学生的精神世界将被压缩成可量化的目标、任务,高等教育的育人使命也将随之被扭曲。抵御这一危害,需要“外护”与“内破”双轮驱动。从外部而言,抵御过度竞争带来的心理危害有赖于社会支持系统的重塑和完善。社会支持系统可提供必要的资源和支持,帮助大学生应对压力、缓解焦虑,并努力在竞争的环境中保持身心健康和积极态度。从内部而言,破除内卷则有赖于高等教育评价系统的调整变革。内卷往往源于过度竞争,而这种竞争又往往呈现出单一、刻板的评价系统。因此,创建多元、可持续的评价体系,避免大学生被单一标尺推向过度竞争压力与心理焦虑的泥潭,是我国高等教育需要关注的重点。

[参 考 文 献]

- [1] 迈克尔·桑德尔:《精英的傲慢》,曾纪茂译,北京:中信出版集团2021年版,第2页。
- [2] 徐英瑾:《数字拜物教:“内卷化”的本质》,载《探索与争鸣》,2021年第3期。
- [3] 毛奕峰 王 岩:《青年“内卷文化”的批判性阐释及其应对之策》,载《中国青年研究》,2023年第10期。
- [4] 王乐乐 李 伟:《纠结与治愈:青年精神内耗的表征、根源与应对》,载《中国青年研究》,2023年第3期。
- [5][12] 何艳玲 蔡 禾:《中国城市基层自治组织的“内卷化”及其成因》,载《中山大学学报(社会科学版)》,2005年第5期。
- [6] R.H. Lowie. Essays in Anthropology Presented to AL Kroeber, Berkeley: University of California, 1936, pp.99 – 104.
- [7] Geertz, C.. Agricultural Involution: The Processes of Ecological Change in Indonesia, Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1963, pp.62 – 82.
- [8] 黄宗智:《华北的小农经济与社会变迁》,北京:中华书局2000年版,第65 – 67页。
- [9] 黄宗智:《长江三角洲小农家庭与乡村发展》,北京:中华书局2000年版,第11 – 12页。
- [10] 赵 黎:《发展还是内卷?——农村基层医疗卫生体制改革与变迁》,载《中国农村观察》,2018年第6期。
- [11] 李培林 张 翼:《国有企业社会成本分析——对中国10个大城市508家企业的调查》,载《中国社会科学》,1999年第5期。
- [13] 陈 坚:《内卷化:农村教育研究的新视角》,载《教育发展研究》,2008年第17期。
- [14] 黄宗智:《小农经济理论与“内卷化”及“去内卷化”》,载《开放时代》,2020年第4期。
- [15] 王 青 等:《制造内卷:青年内卷行为的数字生产逻辑——一种基于社会行动理论的内卷分析框架》,载《青少年研究与实践》,2024年第1期。
- [16] 海子奕 程 猛:《保研内卷生态及其非预期后果——双一流高校大学生保研历程的个案研究》,载《现代教育论丛》,2022年第2期。
- [17] 林扬千:《精疲力竭的突围:大学生内卷化现象的表现、危害及应对》,载《当代青年研究》,2021年第3期。
- [18] 王晓宇 汪安冉:《从“精英的傲慢”到“群体的症候”——大学生学业“内卷”的话语生成分析》,载《高等理科教育》,2023年第6期。
- [19] 张洋磊 黄亚苹:《“内圈”竞争:本科学习投入内卷化表征及成因——基于学生评价视角》,载《高等工程教育研究》,2022年第4期。
- [20] 张雪梅 吴炜生:《“内卷化”冲击下的新时代青年奋斗精神及其培育理路》,载《中国青年社会科学》,2022年第4期。
- [21] D. Cartwright. Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers, New York: Harper, 1951, pp.238 – 303.
- [22] Festinger, L.. A Theory of Social Comparison Processes, Human Relations, 1954, (2).

- [23][25] Helgeson, V. S., Mickelson, K. D.. Motives for Social Comparison, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1995, (11).
- [24] J. Suls, L. Wheeler. *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, New York: Kluwer Academic Publishers, 2000, pp.173 – 200.
- [26] McCarthy, P. A., Morina, N.. Exploring the Association of Social Comparison with Depression and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2020, (5).
- [27] Zhao, W., et al.. Compared with Him or Her, I Am Not Good Enough: How to Alleviate Depression Due to Upward Social Comparison?, *The Journal of Psychology*, 2022, (7).
- [28] 马莉萍 黄依梵:《“近朱者赤”还是“排他性竞争”——精英大学学生学业发展的室友同伴效应研究》,载《北京大学教育评论》,2021年第2期。
- [29] Tajfel, H., Turner, J.C.. *An Integrative Theory of Intergroup Conflict*, *The Social Psychology of Intergroup Relations*, 1979, (33).
- [30][48] 张 雯 等:《中国社会中“内卷”现象的个体心理内涵及其特征维度》,载《心理学报》,2024年第1期。
- [31][35] 周溪亭 等:《大学新生学业内卷与其大学适应的关联:学业内卷氛围的调节作用》,载《清华大学教育研究》,2022年第5期。
- [32][34] 苑津山 幸泰杞:《“入局与破局”:高校学生内卷参与者的行为逻辑与身心自救》,载《高教探索》,2021年第10期。
- [33] Edwards, J.R., Caplan, R.D., Harrison, R.V.. *Person – environment Fit theory: Conceptual Foundations, Empirical Evidence, and Directions for Future Research*, Oxford: Oxford University Press, 1998, pp.28 – 67.
- [36] Cohen, S., Wills, T. A.. Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis, *Psychological Bulletin*, 1985, (2).
- [37] Thoits, P. A.. Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health, *Journal of Health and Social Behavior*, 2011, (2).
- [38] 林 南:《社会资本:关于社会结构与行动的理论》,张 磊译,上海:上海人民出版社2005年版,第42页。
- [39] 宫宇轩:《社会支持与健康的关系研究概述》,载《心理学动态》,1994年第2期。
- [40] 李 强:《社会支持与个体心理健康》,载《天津社会科学》,1998年第1期。
- [41] 程虹娟 龚永辉 朱从书:《青少年社会支持研究现状综述》,载《健康心理学杂志》,2003年第5期。
- [42] 舒雅聪 等:《COVID – 19控制期间社会支持对大学生焦虑的影响:自尊和心理弹性的链式中介作用》,载《中国临床心理学杂志》,2021年第6期。
- [43][44] 徐凌忠 等:《Kessler 10在我国的首次应用研究及其重要意义》,载《卫生软科学》,2005年第6期。
- [45] 郑文贵 等:《凯斯勒心理疾患量表在意外伤害与心理健康关系研究中的应用》,载《中国心理卫生杂志》,2009年第3期。
- [46][51] Kessler, R.. Epidemiology of Women and Depression, *Journal of Affective Disorders*, 2003, (1).
- [47][52] Easton, S.D., Safadi, N.S., Wang Y, et al.. The Kessler Psychological Distress Scale: Translation and Validation of an Arabic Version, *Health and Quality of Life Outcomes*, 2017, (1).
- [49] Ye, D., Ng, Y – K., Lian, Y.. Culture and Happiness, *Social Indicators Research*, 2015, (123).
- [50] Israeli, O.. A Shapley – Based Decomposition of the R – square of a Linear Regression, *The Journal of Economic Inequality*, 2007, (2).
- [53] 德怀特·艾伦:《高等教育的新基石》,任中棠 卢瑞玲 等译,载《求是学刊》,2005年第3期。

(责任编辑:王 卡)