

内卷感知对大学生积极心理健康的影响： 一项短期追踪研究

周昱昊, 张 萌

(中国人民公安大学, 北京 100038)

摘要:采用问卷调查法,通过5个月两阶段的纵向追踪探讨了627名中国大学生内卷感知对其积极心理健康的影响以及内在机制和边界条件。研究结果表明,内卷感知负向预测大学生的积极心理健康,自我调节疲劳在内卷感知和积极心理健康之间起中介作用,且自我调节疲劳和积极心理健康存在相互预测作用;自我概念清晰性调节了内卷感知对自我调节疲劳和积极心理健康的作用。为高等教育内卷现象中大学生心理健康的干预提供了理论依据,强调了大学生群体积极应对内卷压力、发展清晰的自我概念和保护自我调节资源的重要性。

关键词:大学生;内卷感知;自我调节疲劳;积极心理健康;自我概念清晰性

中图分类号:G444

文献标志码:A

文章编号:1003-2614(2025)02-0115-09

DOI:10.19903/j.cnki.cn23-1074/g.2025.02.022

大学生群体正处于人生规划的重要转折点,其积极心理健康不仅影响个体的学业表现和社会适应、抗压能力,还对其未来的职业发展和生活质量产生深远影响^[1]。随着学业与就业竞争愈演愈烈,越来越多的大学生受到内卷的影响,面临着不同程度的焦虑、抑郁等心理健康问题。置身于内卷化的生活和工作环境中,大学生往往感到身心疲惫,其整体幸福感也呈下降趋势^[2]。探讨大学生对所处环境的内卷感知对其积极心理健康的影响具有重要意义,有助于更清晰地揭示内卷现象中个体的心理变化。以往关于内卷的研究更侧重哲理思辨,较少地从量化视角进行探究。本研究拟考察大学生内卷感知对其积极心理健康的作用机制,为制定有效的心理健康干预措施提供理论和实证依据,并为改善大学生的积极心理健康状况贡献力量。

一、文献综述

(一)内卷感知对积极心理健康的负面作用

当个体感知到所处环境中的内卷现象时,会受到有限资源稀缺和内卷社会行为规范的双重影响,并进一步导致其产生心理压力;在这个过程中,外部推力减少了内在价值和心理需求对个体行为的支持,容易导致个体陷入情绪和认知的内耗中^[3]。根据自我决定理论,满足内在基本需求的自主动机能更好地促进个体的心理机能,而由外部力量诱发的控制性动机往往导致个体正向力量的衰减^[4]。控制性动机主要源自对可能不良结果的规避,会让个体产生强烈的消极情感

体验;相反,自主性动机则可以带来强烈的积极情感体验,并促进对行为价值的进一步内化^[5]。相较于外部动机,内部动机在解决心理健康问题、提高工作满意度和获取生活幸福感等方面起到关键的作用。以积极心理学为框架的心理健康研究也发现,长期受外界信息影响的个体往往难以寻求到阶段性目标和自我意义感;相反,以价值和需求为导向的自主性动机让个体的积极心理健康水平得到了显著的提升^[6]。当大学生个体感知到内卷中的控制性文化规范、资源稀缺感线索以及竞争行为时,由于缺乏价值认同和内在动力,其积极心态会受到一定负面影响^[7]。可见内卷感知往往会加剧个体内在心理状态和外部环境规范的失衡,不利于大学生群体对积极心理健康的维护。

社会上行比较是指与特定特质比自己更优秀的个体进行比较的行为,是在学业和就业环境中构成压力源的主要方式,是催化大学生内卷感知的重要因素^[8]。个体通过内卷感知获取的心理压力也主要来源于环境中的竞争行为,因此内卷感知可能与社会上行比较有相似的作用机制。从社会比较的视角来看,个体在激烈的竞争环境下往往会不自觉地产生与优异个体的比较倾向,从而为未来的决策行为填充背景信息^[9]。根据社会比较理论,上行比较的行为是个体在同质群体中确定自我评价的主要方式;在缺乏稳定自我支持的前提下,行为主体也更容易感受到外界评价的威胁和压力^[10]。在社会上行比较过程中,个体往往会意识到自我资源和成就的不足,从而让大学生感知到更高的内卷程度,并诱发焦虑、

收稿日期:2024-08-08

作者简介:周昱昊,中国人民公安大学犯罪学院硕士研究生,研究方向:矫治心理学;张 萌(通讯作者),中国人民公安大学犯罪学院副教授,心理学博士,研究方向:警务心理学。

迷茫等不确定性感知。长期的社会上行比较会导致广泛的威胁效应,包括对自我看法、情感体验和成功预期的负面作用^[11]。在社交媒体使用频繁的信息时代,人们信息比较的频率较高,也更容易激发消极的自我认知和负面情绪体验,如焦虑和抑郁^[12];从个体的整体发展来看,持续的上行比较还会逐渐减损个体的状态自尊,对生活幸福感和整体积极心理健康产生负面影响^[13]。综合上述文献,本研究提出假设 H1:内卷感知可以负向预测大学生的积极心理健康。

(二)自我调节疲劳的中介作用解释

内卷感知加剧了即将发生的竞争行为与现有内在意愿之间的冲突,使个体容易产生自我怀疑并导致心理负担加重;长期的内外矛盾和内在消耗容易导致身心倦怠的状态,进一步引发心理健康问题^[14]。自我损耗理论认为,在缺乏环境支持和心理资源时,短时间内随着压力和认知负荷的增加,个体后续掌控自我意志和积极决策的能力会被不断消磨^[15]。自我控制的能量模型进一步提出,一定时间内个体自我调节资源是有限的,当缺乏内在动机的激励时,作为心理能量的补充,自我调节资源程度会显著增加^[16]。这种自我消耗不仅反映在生理疲劳上,也阶段性地表现为认知能力和心理能量的耗竭,后者也被称作自我调节疲劳^[17]。一方面,持续的外界压力会不断消耗个体的自我调节资源,引发自我调节能力的下降,进一步触发更高的压力感知^[18];另一方面,相较于积极情绪和事件,处理消极的认知任务和情绪会诱发更大程度的自我消耗^[19]。因此,本研究推测内卷感知会引发更强烈的认知和情绪调节资源消耗,并导致产生自我调节疲劳状态。

健康本源理论认为,应对外界压力和刺激的心理资源是影响积极心理健康的重要因素,有助于个体提升对环境 and 特定事件的控制感^[20]。大学生个体的自我调节资源同时也是缓冲外界负性信息影响的重要保护措施,有助于促进心理弹性,维护个体的心理健康和内部状态稳定^[21]。当个体达到自我调节疲劳的状态时,其自我调节能力处于阶段性低谷期;较低自我调节水平往往反映了个体通过认知和情绪加工达到内外部平衡的能力较弱,与大学生引发的不良心理健康状态有紧密联系^[22]。我们推测,内卷感知让个体在压力和负性情绪中不断产生自我消耗,对其积极心理健康的维护产生负面作用。

积极心理健康水平越高,意味着越强的心理功能。积极的心理健康状态能够为个体提供强大的内在支持,使其在面对复杂任务和高压环境时,能够有效地管理自己的认知资源和情绪反应。基于有限资源理论的研究发现,旨在改善特定积极心理功能如意志力的干预措施可以有效补充个体的心理资源,减少先前任务中自我消耗带来的负面影响^[23]。良好的心理功能不仅能够潜在地通过增强认知资源管理能力来提高个体处理信息的效率,还能够通过培养积极乐观的任

务态度来提升个体对任务和挑战的应对能力。这种心理功能的优化可以帮助大学生群体提高心理资源的利用程度,避免日常工作生活中过度的自我消耗^[24]。因此,我们推测现阶段积极心理健康水平越高,在一定程度上越可以预测个体未来较低自我调节疲劳程度。综合上述文献,本研究提出假设 H2:自我调节疲劳和积极心理健康存在相互预测关系,大学生内卷感知既能通过增加自我调节疲劳程度降低其积极心理健康水平,也能通过降低积极心理健康水平加剧其自我调节疲劳的程度。

(三)自我概念清晰性对积极心理健康的保护作用

内卷感知往往会对自己价值判断模糊不清或阶段性目标不明晰的人产生更大程度的影响,加剧其在行为决策中的自我消耗,进一步导致其陷入焦虑和迷茫中^[25]。当大学生群体难以形成清晰的自我概念和内在动机作为指引时,更容易受到外界压力的裹挟^[26]。自我概念清晰性是指个体将自我的不同结构层面视为一个整体的程度,其作为一种人格特质,有助于个体更好地抵御外界干扰,保持稳定的自我认同感^[27]。身份认同模型认为,清晰完整的人格结构能够为个体提供更稳定的自我感,即个体对自我人格的认同程度更高^[28]。研究发现,自我概念清晰性高的大学生受环境影响所导致的自我阻碍倾向程度更低,能够在逆境中保持追求目标的韧性;同时其自我调节水平也更高,能够及时地消解压力带来的不良影响^[29]。因此,本研究推测大学生对自我概念的清晰认知可以缓冲内卷感知的负面影响,帮助个体减少自我调节资源的消耗。

此外,清晰的自我概念也有利于个体积极主动地寻求生活和工作中的意义感,对于提高整体的心理健康水平有促进作用^[30]。关于促进个体自我概念认同的干预研究发现,当个体面对负性刺激时,对自我意象的积极肯定有助于缓冲社会比较带来的威胁效应,使个体保持积极的心理平衡状态^[31]。这种自我肯定能够缓解面对环境不确定性时的焦虑情绪,减少盲目地被内卷裹挟的可能性并保护个体的身心健康。因此,我们推测大学生自我概念清晰性有助于大学生缓解内卷感知带来的负面作用并维护其积极心理健康水平。本研究提出假设 H3:自我概念清晰性能够调节内卷感知对大学生自我调节疲劳和积极心理健康的影响。

综上,本研究主要基于自我决定理论和自我损耗理论提出假设模型 1 和模型 2(见图 1 和图 2),并据此建立如下研究框架(见图 3),拟采用纵向研究的方式考察大学生内卷感知与其积极心理健康之间的相互关系,并检验在这段关系中自我调节疲劳和自我概念清晰性所起到的作用。

二、研究方法

(一)研究对象

采用随机抽样和方便抽样相结合的方法,选择我国南方

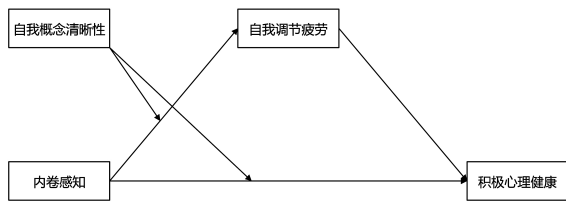


图1 假设模型1

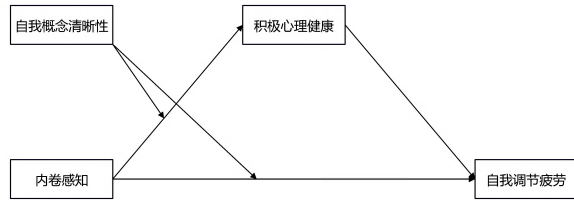


图2 假设模型2

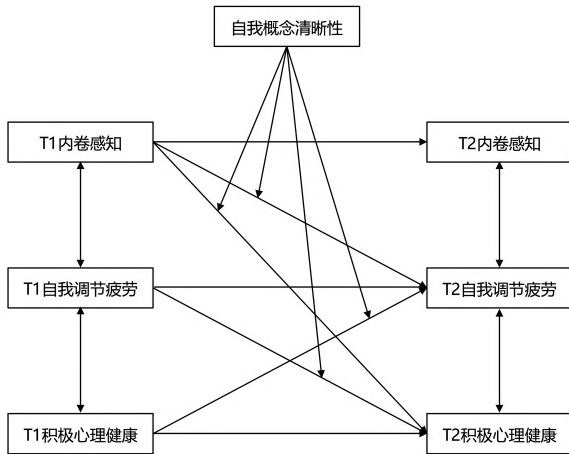


图3 研究框架

和北方各三所大学的大学生为研究对象,通过问卷调查法先后开展相隔5个月的纵向追踪研究。2024年1月(T1)发放问卷共800份,剔除无效回答后,回收有效问卷743份,回收率92.88%;2024年5月(T2)由于被试流失,共发放问卷706份,回收两次问卷均完成的有效样本,共计627份,回收率88.81%,总体流失率为15.61%。T1阶段被试平均年龄 21.46 ± 2.81 岁,男生323人(45.8%),女生383人(54.2%);T2阶段被试平均年龄 21.58 ± 2.87 岁,男生267人(42.6%),女生360人(57.4%)。T1和T2阶段均测量了被试的人口学信息、内卷感知、自我调节疲劳和积极心理健康数据,其中,T1额外测量了被试的自我概念清晰性数据。

(二) 研究工具

1. 内卷感知测量问卷

采用张雯等人编制的内卷感知测量问卷,共由18个条目组成,包含该心理压力、资源稀缺、社会规范和竞争行为等4个维度^[32]。采用1~5点计分(从1“完全不符合”到5“完全符合”),得分越高表明个体感知到的内卷程度越高。在研

究问卷中,T1阶段和T2阶段测量的Cronbach's α 系数分别为0.96、0.81,T1阶段($\chi^2/df = 3.16$, CFI = 0.97, TLI = 0.96, RMSEA = 0.06, SRMR = 0.04)和T2阶段($\chi^2/df = 1.68$, CFI = 0.95, TLI = 0.94, RMSEA = 0.03, SRMR = 0.04)问卷的结构效度良好。

2. 中文版自我调节疲劳量表

中文版自我调节疲劳量表由王利刚等人修订,共包含16个条目,分为认知、情绪、行为等三个维度^[33]。采用1~5点计分(从1“非常不同意”到5“非常同意”),总分越高表明个体自我调节的疲劳程度越高。在研究量表中,T1阶段和T2阶段测量的Cronbach's α 系数分别为0.83、0.84,T1阶段($\chi^2/df = 1.07$, CFI = 0.99, TLI = 0.99, RMSEA = 0.01, SRMR = 0.03)和T2阶段($\chi^2/df = 1.23$, CFI = 0.97, TLI = 0.97, RMSEA = 0.02, SRMR = 0.03)量表的结构效度良好。

3. 中文版沃里克-爱丁堡积极心理健康量表

量表由赵必华等人翻译为中文版,包含14个条目,分为积极影响、人际关系满意度和积极心理功能等三个维度^[34]。采用五级计分,1~5表示完全不符合到完全符合;总分越高,个体的积极心理健康水平越高。在研究量表中,T1阶段和T2阶段测量的Cronbach's α 系数分别为0.81、0.80,T1阶段($\chi^2/df = 0.86$, CFI = 1.00, TLI = 1.01, RMSEA = 0.00, SRMR = 0.02)和T2阶段($\chi^2/df = 0.98$, CFI = 1.00, TLI = 1.00, RMSEA = 0.00, SRMR = 0.03)量表的结构效度良好。

4. 自我概念清晰性量表

采用Campbell等人编制的自我概念清晰性量表,共包含12个条目^[35]。每个维度的条目从1(完全不符合)到5(完全符合)评分,总分越高表明个体对自我概念认知的清晰和一致性程度越高。在研究量表中,T1阶段测量的Cronbach's α 系数为0.94,结构效度良好($\chi^2/df = 2.05$, CFI = 0.99, TLI = 0.99, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.02)。

(三) 数据统计

首先,采用SPSS 27.0软件对问卷数据进行信效度分析、共同方法偏差检验和描述性统计检验;其次,使用Mplus 8.3软件构建交叉滞后模型,在控制性别和年龄后检验个变量之间的纵向关系;最后,选取T1内卷感知、T1自我调节疲劳和积极心理健康、T2自我调节疲劳和积极心理健康以及T1自我概念清晰性分别构建两个有调节的中介模型检验中介和调节效应。

三、研究结果

(一) 共同方法偏差

Harman单因素检验结果显示,在未旋转的情况下,第一个因子方差解释量为20.43%,小于40%的临界值,未出现

表 1 相关变量的描述性统计及相关分析 (n = 627)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 性别 (1 = 女性, 2 = 男性)	—								
2 年龄	0.03	—							
3 T1 内卷感知	-0.06	0.01	—						
4 T1 自我调节疲劳	-0.03	-0.001	0.67***	—					
5 T1 积极心理健康	-0.01	-0.02	-0.63***	-0.66***	—				
6 T2 内卷感知	-0.04	-0.01	0.72***	0.53***	-0.48***	—			
7 T2 自我调节疲劳	0.04	0.02	0.55***	0.54***	-0.56***	0.60***	—		
8 T2 积极心理健康	-0.02	0.01	-0.63***	-0.69***	0.68**	-0.60***	-0.62***	—	
9 T1 自我概念清晰性	-0.12**	0.02	0.19***	-0.09*	0.12**	-0.17***	-0.35***	0.26***	—
M	1.43	21.58	3.07	2.84	3.04	2.89	2.83	3.09	3.09
SD	0.49	2.87	1.07	0.57	0.69	0.44	0.48	0.59	0.98

注: * 表示系数在 0.05 的显著性水平下显著, ** 表示系数在 0.01 的显著性水平下显著, *** 表示系数在 0.001 的显著性水平下显著, 下同。

单个因子解释多数方差的现象, 因此本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

(二) 描述性统计和相关分析

相关分析结果(见表 1)表明, T1 和 T2 时刻的内卷感知、自我调节疲劳和积极心理健康均两两相关; 其中, 内卷感知与自我调节疲劳正相关, 自我调节疲劳与积极心理健康负相关, 内卷感知和积极心理健康负相关。T1 时刻的自我概念清晰性与 T2 时刻的内卷感知和自我调节疲劳呈负相关, 与 T2 时刻的积极心理健康呈正相关。因此, 本研究假设中的变量关系得到了初步的验证。

(三) 内卷感知、自我调节疲劳和积极心理健康的交叉滞后模型分析

在相关分析的基础上, 采用 Mplus 8.3 软件建立交叉滞

后两个模型分别考察内卷感知、自我调节疲劳和积极心理健康之间的纵向关系。模型 M1 检验了变量的自回归效应以及 T1 内卷感知、自我调节疲劳对 T2 自我调节疲劳、积极心理健康的滞后效应; 模型 M2 在 M1 的基础上, 检验了 T1 积极心理健康对 T2 自我调节疲劳的滞后效应, 以考察自我调节疲劳和积极心理健康之间的相互预测作用。将性别和年龄作为控制变量纳入模型后, 采用最大似然法考察两个模型的拟合情况及差异, 结果如表 2 所示。结果表明, 模型 M2 相较于模型 M1 的拟合效果得到了显著提升 ($\Delta\chi^2 = 38.86$, $\Delta df = 1$, $p < 0.01$), 模型 M1 部分拟合指标不理想而模型 M2 的拟合指数达到了统计学标准, 因此采用模型 M2 作为最终的变量关系模型; T1 自我调节疲劳可以负向预测 T2 积极心理健康, T1 积极心理健康也可以负向预测 T2 自我调节疲劳。

表 2 交叉滞后模型的拟合指标及模型差异比较

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)	模型比较	$\Delta\chi^2$	Δdf	p
M1	45.75	3	0.97	0.81	0.15 (0.11, 0.19)				
M2	6.89	2	0.99	0.97	0.06 (0.02, 0.12)	M1 - M2	38.86	1	<0.01

模型 M1、M2 中的内卷感知、自我调节疲劳和积极心理健康的交叉滞后关系如图 4 和图 5 所示。本研究依据假设和模型拟合仅对模型 M2 展开分析。在模型 M2 中, 在控制性别和年龄后, 所有变量自回归路径系数均显著 ($p < 0.001$); 在控制自回归相关后, T1 内卷感知可以正向预测 T2 自我调节疲劳 ($\beta = 0.27$, $p < 0.001$) 以及负向预测 T2 积极心理健康 ($\beta = -0.23$, $p < 0.001$); T1 自我调节疲劳可以负向预测 T2 积极心理健康 ($\beta = -0.31$, $p < 0.001$), T1 积极心理健康可以负向预测 T2 自我调节疲劳 ($\beta = -0.27$, $p < 0.001$)。

(四) 自我调节疲劳及积极心理健康的中介模型分析

为进一步探讨变量之间的纵向关系, 分别选取 T1 内卷感知、T1 自我调节疲劳和 T2 积极心理健康以及 T1 内卷感知、T1 积极心理健康和 T2 自我调节疲劳构建 A1、A2 两个中介模型, 采用 Mplus 8.3 软件分别检验自我调节疲劳和积极

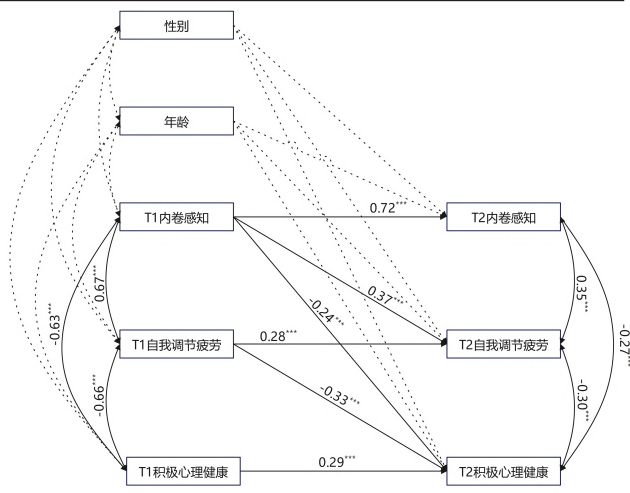


图 4 交叉滞后模型 M1

注: 所有路径系数均为标准化结果, 实线表示显著路径, 虚线表示不显著路径; 其中, 不显著路径的系数未在图中标出, 下同。

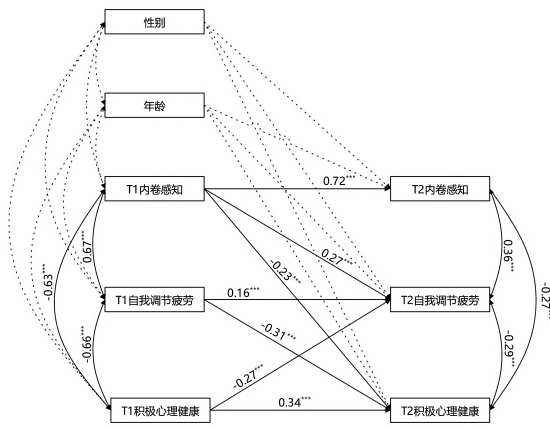


图5 交叉滞后模型 M2

心理健康的中介作用。在控制相关人口学变量(性别、年龄)后,结果如表3和表4所示:模型A1中T1内卷感知→T1自我调节疲劳→T2积极心理健康的路径系数均显著,模型拟合良好($\chi^2/df = 2.56$, CFI = 0.98, TLI = 0.98, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.02)。随机抽样5 000次的Bootstrap中介效应检验表明,T1自我调节疲劳在T1内卷感知和T2积极心理健康之间起到部分中介作用($\beta_{\text{中介}} = -0.18$, SE = 0.02,

95% CI[-0.21, -0.14]; $\beta_{\text{总效应}} = -0.35$, SE = 0.02, 95% CI[-0.39, -0.32]);模型A2中T1内卷感知→T1积极心理健康→T2自我调节疲劳的路径系数均显著,T1积极心理健康在T1内卷感知和T2自我调节疲劳之间起到部分中介作用($\beta_{\text{中介}} = 0.15$, SE = 0.02, 95% CI[0.07, 0.13]; $\beta_{\text{总效应}} = 0.25$, SE = 0.02, 95% CI[0.22, 0.28]),模型拟合良好($\chi^2/df = 3.02$, CFI = 0.97, TLI = 0.96, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.04)。据此,假设H1、H2得到验证。

(五)自我概念清晰性的调节作用分析

在上述两个中介模型的基础上,进一步探究自我概念清晰性在模型中的调节效应。采用Mplus 8.3软件构建两个有调节的中介模型B1和B2,在控制人口学变量后,结果表明:模型B1中T1内卷感知和自我概念清晰性的交互项对T1自我调节疲劳($\beta = -0.14$, $p < 0.001$, 95% CI[-0.17, -0.11])和T2积极心理健康($\beta = 0.05$, $p < 0.01$, 95% CI[0.02, 0.08])的正向预测作用均显著,且模型拟合良好($\chi^2/df = 1.58$, CFI = 0.95, TLI = 0.93, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.04),说明自我概念清晰性显著地削弱了内卷感知对自我调节疲劳和积极心理健康的效应;模型B2模型拟合良好

表3 自我调节疲劳的中介效应分析

预测变量	结果变量								
	方程1:T1自我调节疲劳			方程2:T2积极心理健康			方程3:T2积极心理健康(总)		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
性别	0.004	0.03	0.12	-0.06	0.03	-1.88	-0.06	0.04	-1.73
年龄	-0.001	0.01	-0.17	0.002	0.01	0.28	0.002	0.01	0.33
T1内卷感知	0.36	0.02	22.34***	-0.18	0.02	-8.70***	-0.35	0.02	-20.59***
T1自我调节疲劳				-0.49	0.04	-12.78***			
R ²		0.45			0.53			0.41	
F		166.74***			174.50***			141.37***	

表4 积极心理健康的中介效应分析

预测变量	结果变量								
	方程1:T1积极心理健康			方程2:T2自我调节疲劳			方程3:T2自我调节疲劳(总)		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
性别	-0.06	0.04	-0.15	0.05	0.03	1.62	0.07	0.03	2.01
年龄	-0.003	0.01	-0.34	0.001	0.01	0.19	0.001	0.01	0.29
T1内卷感知	-0.40	0.02	-20.18***	0.15	0.02	8.06***	0.25	0.02	16.37***
T1积极心理健康				-0.25	0.03	-8.57***			
R ²		0.40			0.38			0.30	
F		135.85***			93.49***			89.73***	

($\chi^2/df = 1.67$, CFI = 0.97, TLI = 0.95, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.02),其中,T1内卷感知和自我概念清晰性的交互项对T1积极心理健康($\beta = 0.20$, $p < 0.001$, 95% CI[0.17, 0.24])和T2自我调节疲劳($\beta = 0.09$, $p < 0.001$, 95% CI[0.06, 0.11])的正向预测作用均显著,结论与模型B1一致,验证了自我概念清晰性的调节作用,假设H3成立。路径模型见图6和图7。

为了更清楚地揭示调节效应,采用重复取样5 000次的Bootstrap检验,遵循Johnson - Neyman的统计方法对模型M1(模型M2结论与模型M1相似)进行简单斜率分析。图8表明,随着自我概念清晰性的取值增加,内卷感知对大学生自

我调节疲劳的正向预测效应在不断减小,说明自我概念清晰性削弱了内卷感知对自我调节疲劳的正向作用。图9结果显示,随着自我概念清晰性的取值增加,内卷感知对大学生积极心理健康的负向预测作用在不断减小,说明自我概念清晰性缓解了内卷感知对积极心理健康的损耗,假设H3得到验证。

四、讨论

本研究主要从自我决定理论和自我损耗理论视角出发,通过5个月的追踪研究探讨了内卷感知对大学生积极心理健康的影响。交叉滞后模型结果表明,内卷感知能正向预测

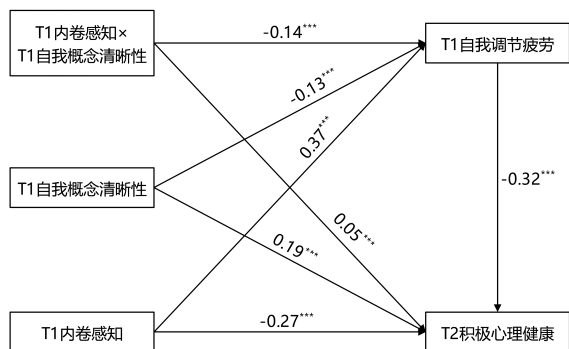


图6 模型 B1 有调节的中介效应路径

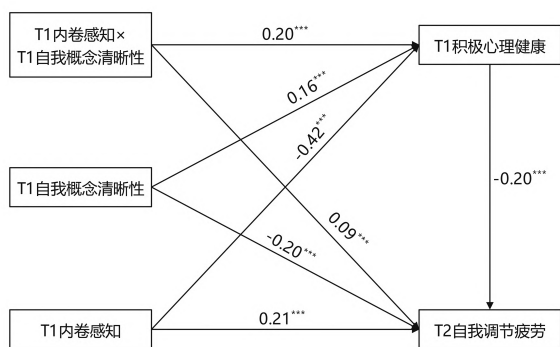


图7 模型 B2 有调节的中介效应路径

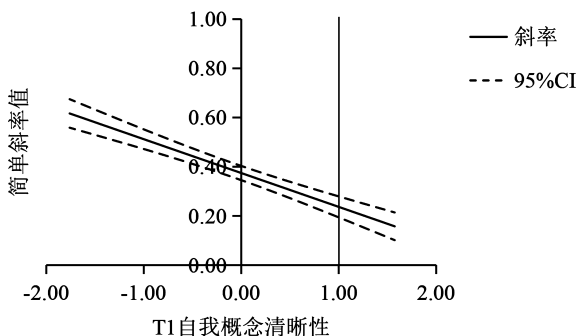


图8 内卷感知 - 自我调节疲劳简单斜率分析

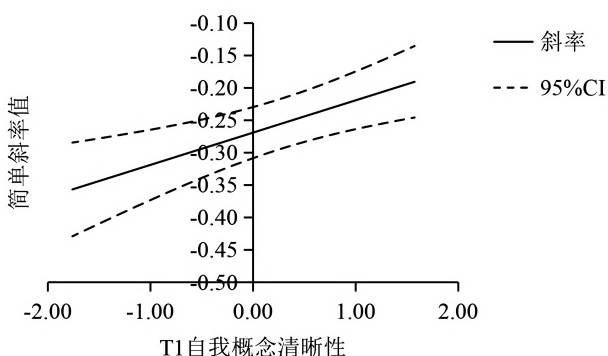


图9 内卷感知 - 积极心理健康简单斜率分析

大学生五个月后的自我调节疲劳,内卷感知和自我调节疲劳均能负向预测五个月后的积极心理健康;大学生的积极心理健康能够负向预测其五个月后的自我调节疲劳。有调节的中介模型结果发现,内卷感知既可以通过加剧个体的自我调

节疲劳降低其积极心理健康水平,也可以通过减损个体当下的积极心理健康状态进一步加深其自我调节疲劳程度;大学生个体的自我概念清晰性缓解了内卷感知对积极心理健康的危害以及对自我调节疲劳状态的推动作用。

(一)内卷感知对积极心理健康的损害

为缓解内卷感知带来的压力和负面情感,个体容易选择服从于外部环境的规范。这种行为虽然能够在短期内减轻心理负担,但从长期来看,对个体的积极心理健康有深远的负面影响。基于自我决定理论,当个体行为受控于外部动机时,意味着个体更多地受到外部力量的驱使,偏离了自身的内在需求。一方面,为尽可能地追求目标和挤占有限资源,个体往往逐渐合理化与内在意愿不匹配的内卷现象^[36]。这种自我麻痹式的行为会导致个体自我认知失调,使其在面对挑战和压力时可依靠的内在自我力量较少,并进一步催生出负性情绪和消极认知。另一方面,由于个体缺乏足够的内生动力去提升任务表现,因此其认知控制和行为执行能力呈下滑趋势,难以获取足够的情绪价值来保持心理平衡^[37]。

此外,这种受外部动机支配的行为倾向还会对个体的积极心态与正向力量构成威胁。工作需求 - 资源模型(JD - R)提出,如果工作需求(如竞争和压力)超过了可用资源(如自我调节和情感支持),就会导致个体出现心理疲劳、倦怠和焦虑等问题^[38]。当大学生群体长期在缺乏内在需求支持的情况下参与竞争时,可能对其自我发展的动力造成负面影响;内在动机匮乏阻碍了个体的自我实现,容易对其心理幸福感产生持久的负面作用^[39]。当个体无法通过内在动机驱动自我发展时,他们在面对未来的挑战时不仅会缺乏足够的心理韧性和应对能力,还会对其整体社会功能如人际关系处理、自我定位产生负面影响。国内类似研究发现,过度的社会上行比较会减损大学生的自尊,影响交际圈内好友亲密度的保持^[40]。大学生应主动识别内卷对自我构成的不良影响,如焦虑、自我怀疑和迷茫,并通过自我反思和情绪记录监测心理状态。可以采用 SMART 原则(具体的、可测量的、可实现的、相关的和有时限的)设定实际目标,避免过高期望和过度竞争。相关教育机构也应调整课程设置,减少单一成绩压力并提供心理健康课程和工作坊,帮助学生识别和缓解压力,掌握情绪管理技巧。

(二)自我调节疲劳的中介效应

在同质群体的竞争压力下,内卷感知容易让大学生产生心理内耗;他们不仅要跟随集体趋势,还需自我调节以应对外部挑战与内在冲突。这种长期内耗让他们身心俱疲,并逐渐削弱了内在的正向能量和心理韧性。根据自我消耗理论,在特定阶段自我调节资源的耗尽会导致自我调节疲劳状态。这意味着个体在短时间内无法有效地化解内在矛盾,最终会出现调节功能的衰退,影响了其未来应对负性刺激以及保持认知和情绪稳定的能力^[41]。当心理资源被过度消耗后,个

体在面对新的压力和挑战时会表现出更大的脆弱性和不稳定性。

健康本源论指出,充足的心理资源是保证个体身心健康的重要基础。这些资源不仅有助于个体在面对挑战时保持积极的态度和行为,还能保护他们的自我评价。心理资源的充足能够增强个体的心理韧性,帮助他们更好地抵御外部压力和内部冲突^[42];相反,资源的耗竭让大学生难以在下一阶段良好地抵御负性情绪和认知的冲击,损害了其整体身心健康。相关研究指出,过度的自我消耗会使深层情绪行为减少以及表层情绪行为增加,即个体难以通过自我催眠和认知努力达到行为和内在需求的一致^[43];在这种情况下,个体不仅容易表现出焦虑、抑郁等负性情绪,还易在认知上产生自我怀疑。积极心理健康的维持依靠人们对环境和需求不一致性的协调,而自我调节疲劳降低了个体的认知能力,使其心理状态恢复的弹性急剧下降。大学生应主动意识到自我调节资源的有限性并及时补充。其中,睡眠是恢复自我调节资源的有效手段,可以帮助提升认知功能和情绪管理能力^[44]。学校不仅要鼓励健康作息和饮食,组织体育活动,还要开设时间管理和压力管理课程,帮助学生合理分配任务,避免过度消耗自我调节资源。

(三) 积极心理健康与自我调节疲劳的相互作用

研究同时发现了积极心理健康状态和自我调节疲劳之间存在相互预测的关系,即大学生个体当前的积极心理健康状态可以负向预测其未来自我调节疲劳的程度。积极的心理健康状态意味着个体拥有更充足的心理资源和更强大的心理功能,如自我调节资源管理能力^[45]。这些资源不仅包括情感上的正向能量,还包括对自身和环境的清晰认知以及行为上的自律表现。充足的心理资源能够帮助个体在面对各种挑战时保持冷静和理智,从而更好地管理和分配自我调节资源;而心理资源的不足会加剧自我调节的疲劳状态,导致个体在应对未来的压力时表现出更多的疲惫和无力感。因此维护和促进积极心理健康,可以有效防止大学生自我调节资源的过度消耗,为其面对未来的学业、职业和生活挑战提供坚实的心理基础。

(四) 自我概念清晰性对积极心理健康的保护

自我概念清晰性能够帮助个体在面对外界的评价和压力时,保持内在的稳定性和自信心,从而使其不容易受外部环境左右。根据身份认同模型,清晰的自我认知有助于个体维持稳定的自我感,在个体寻求生命意义感和调节负面状态的过程中发挥着重要作用^[46]。当个体对自身有清晰认知时,他们更容易找到生活中的目标和意义并获得幸福感^[47]。这种积极的心理状态可以有效抵御外界不确定性的影响,帮助个体在面对压力和挑战时保持较高的自我评价和心理韧性。稳定的自我感不仅可以缓解内卷感知带来的心理压力,还可以减少个体在应对这些压力时的自我调节资源消耗,从

而有效预防自我调节疲劳的发生。

此外,相关研究也发现自我概念清晰性还可以通过增强大学生群体的自我效能感,进一步支持其积极心理健康的发展^[48]。自我效能感是指个体对自己能够成功完成某项任务的信念,这种信念在很大程度上取决于个体对自身能力和价值的认知^[49]。当个体拥有清晰的自我概念时更容易产生较高的自我效能感,使其在面对挑战时保持信心和积极的问题解决策略,从而更有效地应对外界压力。大学生群体应通过自我反思明确目标和价值观,减少不必要的自我调节资源消耗;学校也应提供职业指导和多样化课程,帮助大学生提升自我认同感,推动其追求意义感并提高压力应对效能,避免陷入严重的精神内耗中。

五、结论

一是内卷感知可以负向预测大学生积极心理健康,具体表现为内卷感知可以通过增加个体的自我调节疲劳程度降低其积极心理健康水平;二是自我调节疲劳和积极心理健康存在相互预测关系,内卷感知可以通过降低个体的积极心理健康水平增加其自我调节疲劳程度;三是自我概念清晰性调节了大学生内卷感知对其自我调节疲劳和积极心理健康的作用,个体自我概念清晰性越高,内卷感知对自我调节疲劳的正向预测效应越小,对积极心理健康的负向预测效应越小。

参考文献:

- [1] ZHAO K. A Preliminary Study of the Factors Affecting College Students' Sense of Well-Being: Self-Concept, Mental Health, Interpersonal Relationships, and the Cultivation of All-Round Development Ability [J]. *Studies in Psychological Science*, 2024(1):48-58.
- [2] 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[J]. *当代青年研究*, 2021(3):88-93.
- [3] 杨琦瑕,徐明生. 当代大学生“内卷化”心态表征与疏导策略[J]. *青少年学刊*, 2021(5):16-20.
- [4] RYAN R M, DECI E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being [J]. *American Psychologist*, 2000(1):68-78.
- [5] LEGATE N, NGYUEN T, WEINSTEIN N, et al. A global experiment on motivating social distancing during the COVID-19 pandemic [J]. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2022(22):1-11.
- [6] SHELDON K M, RYAN R M. Positive psychology and self-determination theory: A natural interface [M]// Chirkov V I, Ryan R M, Sheldon K M. *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being*. Berlin: Springer Science + Business Media, 2011:33-44.
- [7] 卢晓雯. 壁垒与破壁:当代青年“内卷”现象的现实表征与规避之道[J]. *理论导刊*, 2022(4):99-106.

- [8] 陈继文, 曾鑫玉, 李 过, 等. 上行社会比较对大学生学习内卷的影响: 焦虑的中介与自我肯定的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2024(6): 913-919.
- [9] GARCIA S M, REESE Z A, TOR A. Social comparison before, during, and after the competition [M]// SULLS J, COLLINS R L, WHEELER L. Social comparison, judgment, and behavior. Oxford: Oxford University Press, 2020: 105-142.
- [10] FESTINGER L A. Theory of Social Comparison Processes [J]. Human Relations, 1954(2): 117-140.
- [11] ASPINWALL L G, TAYLOR S E. Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1993(5): 708-722.
- [12] MCCOMB C A, VANMAN E J, TOBIN, S J. A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions [J]. Media Psychology, 2023(5): 612-635.
- [13] KARSAY K, MATTHES J, STEVIC A. "Looking Up and Feeling Down": The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users [J]. Telematics Informatics, 2019(73): 1-12.
- [14] 蓝 江. 功绩社会下的倦怠: 内卷和焦虑现象的社会根源[J]. 理论月刊, 2022(7): 5-11.
- [15] JOB V, DWECK, C S, WALTON G M. Ego depletion—is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation [J]. Psychological Science, 2010(11): 1686-1693.
- [16] HAGGER M S, WOOD C, STIFF C, et al. Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis [J]. Psychological Bulletin, 2010(4): 495-525.
- [17] VOHS K D, HEATHERTON T F. Self-regulatory failure: a resource-depletion approach [J]. Psychological Science, 2000(3): 249-254.
- [18] GOKALP Z S, HAKTANIR A. The mediating role of self-control between stress and procrastination among adolescents: Examining the ego depletion theory [J]. Psychology in the Schools, 2024(5): 1-14.
- [19] BEIK A, SHIN J. The effects of negative emotion and individual-group goal incongruity on ego depletion in collaborative learning: Moderating effect of task value [J]. The journal of Educational Studies, 2021(3): 195-216.
- [20] MITTELMARK M B, SAGY S, ERIKSSON M. The Handbook of Salutogenesis [M]. Berlin: Springer, 2017.
- [21] BRITES R, BRANDAO T, HIPOLITO J, et al. Emotion regulation, resilience, and mental health: A mediation study with university students in the pandemic context [J]. Psychology in the Schools, 2024(1): 304-328.
- [22] QIANG J, HE X, XIA Z, et al. The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: the role of self-regulatory fatigue and self-compassion [J]. Frontiers in Public Health, 2024(12): 1-10.
- [23] FRANCIS Z, JOB V. Lay theories of willpower [J]. Social and Personality Psychology Compass, 2018(4): 1-13.
- [24] WANG Y, LI H, YE J, et al. The impact of short-term meditation on ego-depletion in college students [J]. Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science, 2017(7): 632-635.
- [25] 王 琛. "内卷化"及其文化心理机制分析 [J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 2013(5): 182-190.
- [26] XU X, HAN W, LIU Q. Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity [J]. Frontiers in Public Health, 2023(11): 1-9.
- [27] CAMPBELL J D, ASSANAND S, DI P A. The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment [J]. Journal of Personality, 2003(1): 115-140.
- [28] CROCKETT E, RUBINI M, MEEUS W. Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: development and validation of a three-dimensional model [J]. Journal of Adolescence, 2008(2): 207-222.
- [29] RACY F, MORIN A. Relationships between Self-Talk, Inner Speech, Mind Wandering, Mindfulness, Self-Concept Clarity, and Self-Regulation in University Students [J]. Behavioral sciences, 2024(1): 55-66.
- [30] TSUKAWAKI R, IMURA T. Relationship between Types of Forced Laughter and Mental Health: Mediating Effects of Social Support and Self-Concept Clarity [J]. International Journal of Psychological Studies, 2020(1): 1-9.
- [31] MUSSWEILER T, STRACK F. The "relative self": Informational and judgmental consequences of comparative self-evaluation [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2000(1): 23-38.
- [32] 张 雯, 潘 超, 姚诗铭, 等. 中国社会中"内卷"现象的个体心理内涵及其特征维度 [J]. 心理学报, 2024(1): 107-123.
- [33] 王利刚, 张 静, 王 佳, 等. 自我调节疲劳量表中文版测评青年人的效度与信度 [J]. 中国心理卫生杂志, 2015(4): 290-294.
- [34] 赵必华, 郭俊俏, 张 鑫, 等. 沃里克-爱丁堡积极心理健康量表中文版在中学生群体中的信效度 [J]. 中国临床心理学杂志, 2019(2): 286-289+423.
- [35] CAMPBELL J D, TRAPNELL P D, HEINE S J, et al. Self-concept clarity: measurement, personality correlates, and cultural boundaries [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1996(1): 141-156.
- [36] 毛奕峰, 王 岩. 青年"内卷文化"的批判性阐释及其应对之策 [J]. 中国青年研究, 2023(10): 92-99.

- [37] YEE D M, BRAVER T S. Interactions of Motivation and Cognitive Control [J]. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2018(19):83-90.
- [38] BAKKER A B, DEMEROUTI E. The Job Demands - Resources model: State of the art [J]. *Journal of Managerial Psychology*, 2007(3):309-328.
- [39] 刘琦. 互联网“内卷”文化对青年奋斗观的困扰与化解[J]. *湖湘论坛*, 2023(1):118-128.
- [40] 孔莲, 崔馨月, 田录梅. 微信使用强度与大学生自尊之间的关系: 上行社会比较和好友亲密度的作用[J]. *心理发展与教育*, 2021(4):576-583.
- [41] DANG J. An updated meta-analysis of the ego depletion effect[J]. *Psychological Research*, 2018(4):645-651.
- [42] ERIKSSON M, LINDSTROM B. Antonovsky's sense of coherence and its usefulness in the prediction of health: A systematic review[J]. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 2007(11):938-944.
- [43] HUR W M, SHIN Y. Daily relationships between job insecurity and emotional labor amid COVID-19: Mediation of ego depletion and moderation of off-job control and work-related smartphone use[J]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2023(2):82-102.
- [44] ALMONDES K M, MARÍN-AGUDELO H A, JIMÉNEZ-CORREA U. Impact of Sleep Deprivation on Emotional Regulation and the Immune System of Healthcare Workers as a Risk Factor for COVID 19: Practical Recommendations From a Task Force of the Latin American Association of Sleep Psychology[J]. *Frontiers in Psychology*, 2021(12):1-10.
- [45] TENNANT R, HILLER L, FISHWICK R, et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation[J]. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2007(1):63-75.
- [46] DRAGESET J, NYGAARD H A, EIDE G E, et al. Sense of coherence as a resource in relation to health-related quality of life among mentally intact nursing home residents - a questionnaire study[J]. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2008(1):85-93.
- [47] GARR-SCHULTZ A, GARDNER W. "It's just a phase": Identity denial experiences, self-concept clarity, and emotional well-being in bisexual individuals[J]. *Self and Identity*, 2021(4):528-544.
- [48] DU K. Structural relationships among university students' self-concept clarity, career decision self-efficacy, intrinsic motivation and career preparation behavior[J]. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 2023(2):635-649.
- [49] LUSZCZYNSKA A, SCHOLZ U, SCHWARZER R. The general self-efficacy scale: multicultural validation studies[J]. *The Journal of Psychology*, 2005(5):439-57.

The Effect of College Students' Perceived Excessive Competition on Their Positive Mental Well-being: A Short-term Follow-up Study

ZHOU Yu-hao, ZHANG Meng

(People's Public Security University of China, Beijing 100038, China)

Abstract: This study used a questionnaire survey method to investigate the effect of perception of excessive competition on the positive mental well-being of 627 Chinese college students, as well as its internal mechanism and boundary conditions through a 5-month two-stage longitudinal follow-up study. The results show that the perception of excessive competition negatively predicts the mental well-being of college students, and the self-regulatory fatigue plays an intermediary role between the perception of excessive competition and mental well-being, furthermore, the self-regulatory fatigue and the positive mental health have a mutual prediction effect; at the same time, self-concept clarity moderates the effects of perception of excessive competition on self-regulatory fatigue and mental well-being. This study provides a theoretical basis for the intervention of college students' mental well-being under the environment of excessive competition in higher education, and emphasizes the importance of college students to actively coping with excessive competition pressure, developing clear self-concept, and protecting self-regulation resources.

Key words: college students; perception of excessive competition; self-regulatory fatigue; mental well-being; self-concept clarity