

社交焦虑视角下青年大学生“内卷”心态成因研究

李 凯

浙江理工大学, 马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年11月20日; 录用日期: 2024年1月9日; 发布日期: 2024年1月16日

摘 要

新时代, “内卷”成为青年大学生群体社交焦虑的具化体现, 是群体成员之间互相倾轧或“被自愿”竞争的代名词, 其表现出过度参与竞争、强烈危机意识、频繁自我内耗的基本特征。本文以社交焦虑视角为着力点, 针对青年大学生群体“内卷”心态的成因进行剖析, 运用羊群效用理论、社会比较理论、自我差异理论对焦虑心态成因进行探析, 以期为破解青年大学生“内卷”心态提供思路。

关键词

社交焦虑, 青年大学生, 内卷, 心态成因

Research on the Causes of the “Inner Volume” Mentality of Young College Students from the Perspective of Social Anxiety

Kai Li

School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Nov. 20th, 2023; accepted: Jan. 9th, 2024; published: Jan. 16th, 2024

Abstract

In the new era, “inner volume” has become the embodiment of the social anxiety of young college students, and is a synonym for mutual competition or “voluntary” competition among group members. It shows the basic characteristics of excessive participation in competition, strong sense of crisis and frequent self-internal friction. From the perspective of social anxiety, this paper analyzes the

causes of the “inner volume” mentality of young college students, and analyzes the causes of anxiety with the theory of herd utility, social comparison theory and the theory of self-difference, in order to provide ideas for solving the “inner volume” mentality of young college students.

Keywords

Social Anxiety, Young College Students, Inner Papers, Mental Causes

Copyright © 2024 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

伴随社交媒体的普及，信息的传播与获取呈现即时化和互动化的特征，海量的信息为青年大学生了解世界、认识世界、参与世界提供了更加多元的途径与渠道，但与此同时，社交媒体中自发形成的社交比较和信息过载现象一定程度上加剧了青年大学生的社交焦虑情绪。青年大学生个体为获取更多的社会资源和社会认可，实现在同龄群体中脱颖而出，进而陷入不断竞争与攀比的恶性“内卷”之中，继而加剧了整个社会青年群体的社交焦虑与心理失衡。

2. “社交焦虑”与青年大学生“内卷”心态的关系

2.1. 何为“社交焦虑”

“社交焦虑”(Social Anxiety)，简称“社恐”，是指对某一种或多种人际处境有强烈的忧虑、紧张不安或恐惧的情绪反应和回避行为，其基本表现是：害怕与别人对视，害怕被人注视，怕自己在人前有丢面子的言谈举止，怕当着人面吃饭书写等(郭晓薇，2000)。传统的医学层面上认为“社恐”是一种具有典型病理特征的精神疾病，而当下社会学层面的“社恐”则指代的是互联网时代背景下青年社交过程中的具体生存状态。

2.2. 何为“内卷”

“内卷”(involution)一词源于美国人类学家吉尔茨(Clifford Geertz)《农业内卷化 - 印度尼西亚的生态变化过程》(Agricultural Involution: The Processes of Ecological Change in Indonesia) (Geertz, 1963)，其内涵是指“一种社会文化模式在发展过程中的停滞现象，即某文化模式达到了最终的形态以后，既没有办法稳定下来，也没有办法转变为新的形态，而只能不断地在内部变得更加复杂的现象”(刘琦，2023)。初期是用于解释农业领域的现象研究，但伴随研究领域的扩展与含义的具化，“内卷”一词开始用于指代部分社会问题，被用来形容社会群体之间非理性的内部竞争、内部消耗与停滞不前，仅有量变而没有质变的现象。在网络释义中是个体之间互相倾轧或“被自愿”竞争的代名词。

2.3. “社交焦虑”与青年大学生“内卷”心态的关系

从青年大学生心理研究的时代议题来看，青年大学生的社会关系对其内在心态的发展存在至关重要的作用，不同的社交状态产生的内在心态不尽相同。“内卷”心态的作为社交环境和人自身交互作用的产物，在讨论“内卷”心态的成因时，不能够忽视本身其携带的社交焦虑属性。因此，从社交焦虑的视角下，更能深度挖掘青年大学生形成“内卷”心态的潜在原因。

3. 社交焦虑视角下青年大学生“内卷”心态的外显特征

3.1. 过度参与竞争

竞争作为社会生存的本能，是一种面对挫折、失败或恐惧时减轻内心焦虑与不安的自我心理防御机制的外在表现。良性的竞争有利于促进个体、群体乃至整个社会的进步与发展，如三泽千代治提出的“鲇鱼效应”。反观过度参与竞争，是在竞争的背景下，为取得某一领域的成就或实现某种物质享受的目的而不断提升参与频率的现象，精力投入与效果产出无法构成正比，无效消耗的行为是“内卷”的典型特征之一。

3.2. 强烈危机意识

伴随社交媒体的不断普及与个体信息的不断曝光，青年群体社交间主动发表的个人成就、社会资源、物质享受等言论，无形之间加剧了同辈群体的心理焦虑，使青年大学生个体在与同辈青年群体的心理比较中产生强烈的危机意识，包括自我社会地位的维持、社会物质财富间的差距、精神意识的落后等恐慌感，导致青年大学生为获得同类的成就或荣誉而不得不参与某领域的竞争，最终引发群体竞争间的恶性循环。强烈的危机意识是“内卷”行为的重要内在特征。

3.3. 频繁自我内耗

自我内耗作为“内卷”的产物，是青年大学生在高度“内卷”压力下自我心理调节失控的直接表现，是“内卷”的典型特征之一。匈牙利籍心理学家米哈里·契克森米哈赖从他的研究数据中发现自我内耗的本质是“精神熵”：“思维判断现实资讯与我们的目标发生冲突时，我们的内在秩序产生混乱、发生内在失序的现象。也就是说当外在的影响或外在的驱使导致内心失序时，我们就会表现出焦虑、紧张，包括注意力下降等问题。如果放任不管，‘精神熵’只会增加，不会减少”（申启武，李颖彦，2021）。正如青年大学生在激烈社会竞争中试图通过努力奋斗来实现自我心理、自我价值及社会地位的满足时，但发现自我的努力无法达到预期目标或者他人努力超越自己时，便会陷入深深的自我焦虑与谴责之中，在强烈的挫败感和自责感中不断消耗自我价值、否定自我意义，把失败归结于自我不够努力的单一原因，并焦虑的驱使下自我要求在下一轮竞争中投入更多的精力和努力的社会怪象。“内卷”时代下，青年大学生的自我内耗不仅成为普遍现象(如：容貌焦虑、身材焦虑、金钱焦虑、学业焦虑等等)，加重了青年大学生的自我心理负担，更成为催化新一轮更高强度“内卷”的“加速器”。

4. 社交焦虑视角下青年大学生“内卷”心态的成因分析

社会心态，是指一定时期在特定社会环境和文化下形成的，社会成员所呈现出的具有普遍性、代表性、一致性的心理特点和行为模式，它揭示的是特定社会中人们的心理状态，是一定社会背景下社会成员对社会生活现状的心理感受和情绪反应(周理平，2013)。而社交焦虑驱动下的“内卷”心态属于社会不良心态，其在自我理性意识缺失、正确自我评估缺位、理想与现实差异的多元因素影响下，对青年大学生的心理健康产生消极影响。因此，从社交焦虑视角下深入剖析青年大学生“内卷”心态的深层原因，具有重要的现实意义。

4.1. 自我理性意识的缺失

理性意识是理性活动的结果。理性意识有助于青年大学生处理好自我与他人、自我与社会、理论与实践的各种关系，最终实现自我目标、自我期待与自我价值。但伴随社交媒体的不断更新，社交信息的冲击使得部分青年大学生逐渐丧失原有的理性意识，随波主流，盲从大众。如压力催化下的“考公热”，

部分青年大学生公务员岗位并没有形成正确认知,认为公务员是“一张报,一坐一整天”,而且在身边同龄人参加的社交压力下,形成不参加就会落后的社交焦虑,从而主动投身其中,开始“内卷”。这一心态成因是自我理性意识的缺失,无法从社交焦虑中理清自我的真正需求,只能以“内卷”心态来疏解内心的社交焦虑。

自我理性意识的缺失从心理学角度分析是羊群效应的具体体现。羊群效应原指“自然界中的羊群盲目模仿领头羊的一种现象,现多用于个体之间通过观察、学习和模仿,不需中心化协调即可造成观点或行动趋于一致的现象”(章瑞,钱敏,2020)。心理学角度认为,羊群效应是个体在群体压力和从众心理的双重影响下作出的非理性被动选择。青年大学生的“内卷”行为看似是个体主动选择后的行为结果,是自我人生发展和自我行为轨迹的理性选择,但究其本质发现,“内卷”行为实则是青年个体在无法抗拒同辈群体的裹挟压力和规避风险、实现自我保护的从众非理性选择。尤其是在新媒体技术快速发展的背景下,网络社交引发的社交焦虑呈现指数型上升,如考研热、考公热、考编热等等,青年大学生在新媒体编制的信息茧房中被社交焦虑持续困扰,对自己的计划与选择产生质疑,在群体选择的压力下不敢开拓新的发展领域与成长道路,并逐渐屈服于大众的选择,以求得社交环境中与他人的同频共振,减少焦虑感与孤独感。与此同时,某一领域伴随大量“羊”的涌入,使得有限资源无法得以有效分配,就会导致“内卷”心理的产生并转化为一种群体无意识心理行为在群体成员之间蔓延,群体成员在不自觉的行为中发展出“愈来愈卷”却又“不敢停歇”内耗怪相。

4.2. 正确自我评估的缺位

自我评估是青年大学生自我认识了解的过程。正确的自我评估有利于青年大学生树立正确的自我认知与自我定位,明晰自我的发展优势与未来趋势。然而影响自我评估的因素是多元的,如社会因素、家庭因素、个人因素等等,多重因素的影响通过社交关系传递给青年大学生,导致其产生错误的自我评估,如2022年的一项地方高校学生考研动机调查显示,学生和家长普遍认为就业压力变大,高学历更有利于就业,促使他们做出考研的决策(唐磊等,2023)。但是这一决策的出发点并非是基于自我评估做出的最优选择,而是在群体社交压力下做出的被迫选择。

面对正确自我评估缺位的心理原因,“社会比较理论”(Social Comparison Theory)的提出者美国社会心理学家利昂·费斯廷格(Leon Festinger)认为,在群体背景下人们往往会将自己与他人进行比较,以获得自我价值感和自尊心(Festinger, 1954)。青年大学生也正是在与同龄群体的比较中来实现自我评估与自我定位,并规划未来的走向与路径。然而,青年大学生将自己的特质、能力、态度、情绪等等与他人比较的过程中影响因素是多元的,如果青年大学生无法进行正确的自我心理调节,反而会进一步加剧青年个体的自我心理焦虑。一方面,在进行上行社会比较过程中,若青年个体选取的比较目标过于遥远或不切实际,理想与现实的差距必然会打击自信心,导致前进动力缺失,无法作出正确的激励行为,抑或是努力的结果无法有效弥合目标之间差距,进而怀疑自我努力的意义和增加自我焦虑的烦恼,过分降低了自我评估的正确水准。另一方面,在进行下行社会比较的过程中,心理自我保护机制的参与使得选取比较目标时倾向于更弱的对象进行比较,以实现自我心理的满足,比较“舒适圈”的诱惑确实可以提升个体的自我评估,减少心理焦虑与压力,却更容易使人陷入原地踏步、自我满足的颓废现状。无论是向上比较还是向下比较,正确自我评估的缺位必然会对负面情绪产生影响(Feinstein, Hershenberg, Bhatia, et al., 2013),导致群体间“内耗”的悄然增强。

4.3. 理想与现实差异的鸿沟

“理想很丰满,现实很骨感。”是青年大学生对自我生活现状的戏谑描述。但是伴随网络信息曝光

率的不断提高,青年个体借助微博、抖音、朋友圈等社交工具了解到同龄人之间的生活差距(如“你考上了北大,他考上了清华,而我烤上了地瓜”),接收到当下社会对于本群体的要求定义(如高富帅、白富美),以及潜移默化下的社会的理想男女标准等等,社交焦虑下的现实与理想的差异便会诱发抑郁、羞耻、失望等消极情绪。

面对上述现象,心理学家 Higgins 于 1987 年提出“自我差异理论”,其认为个体的自我概念包括三个部分,即理想自我,应该自我,现实自我,当现实自我与理想自我差异没有达到自己的理想状态时,个体会产生相应的沮丧情绪,比如:焦虑,抑郁,挫败感等。再加上人性中本有的自我认知的积极偏差,致使容易高估自己,美化自己,以及当下激烈的社会竞争态势下进行相应的社会比较,更是拉大了这种差异(Higgins, 1987)。为此,部分青年为缩减现实自我与理想自我的差距,更好的满足外界定义,便会投入更多的时间精力于某一领域,形成群体成员之间的“内卷”,例如青年大学生为满足父母的期望而不断涌入考公行列,为考出更高的分数而投入更多的精力、时间与金钱,造成考公分数越来越高,录取难度越来越大,为弥合“考公上岸”的理想自我与“考公未上岸”的现实自我之间的差距而不断的“内卷”。

5. 结语

伴随信息获取的便利化与社交范围的不断扩大,“内卷”成为青年大学生社交焦虑下的真实写照。如何不再“内卷”,减少无效内耗,破解社交焦虑难题?这需从心理学的范畴着手,厘清心理层面的成因,明晰“内卷”背后的真实动机,并以此为契机,探寻从心理学角度解决青年大学生群体“内卷”的路径,为切实推动青年大学生健康心理的建设提供新可能。

参考文献

- 郭晓薇(2000). 大学生社交焦虑成因的研究. *心理学探新*, (1), 55-58.
- 刘琦(2023). 互联网“内卷”文化对青年奋斗观的困扰与化解. *湖湘论坛*, 36(1), 118-128.
- 申启武, 李颖彦(2021). 感知边界的革命: 论虚拟现实的沉浸感营造及其认同建构. *现代传播(中国传媒大学学报)*, 43(1), 92-97.
- 唐磊, 马丽娜, 陶瑞(2023). 自我评估与压力下本科生报考研究生意愿的影响因素研究. *教育观察*, 12(25), 75-79+95.
- 章瑞, 钱敏(2020). 追随、缄默与群体极化: 突发事件网络舆情中的羊群效应. *铜陵学院学报*, 19(6), 65-67+86.
- 周理平(2013). 当前不良社会心态的主要表现及成因与调适策略. *中共桂林市委党校学报*, 13(3), 65-68.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., et al. (2013). Negative Social Comparison on Facebook and Depressive Symptoms. *Psychology of Popular Culture*, 4(1), 19-31.
- Festinger, L. A. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Geertz, G. (1963). *Agricultural Involution: The Processes of Ecological Change in Indonesia* (p. 87, 246). University of California Press.
- HIGGINS, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>