

育龄女性生育恐惧的研究现状与展望

杨家平¹ 林桂宇² 杨丽霞³

1. 广州市荔湾区教育发展研究院, 广州;

2. 南方医科大学珠江医院妇产医学中心产房, 广州;

3. 南方医科大学珠江医院产科, 广州

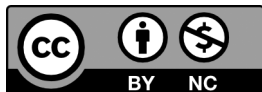
摘要 | 近年来, 我国生育率持续走低与老龄化进程加速形成叠加效应, 在此背景下, 探究育龄女性生育意愿的影响机制对优化人口结构具有重要意义。生育恐惧作为抑制生育决策的关键心理因素, 其研究在国内尚处于起步阶段, 亟待开展系统性的理论拓展与实证检验。本文首先梳理国内外生育恐惧研究的理论框架与实证成果, 其次评述当前研究现状, 并在分析现有研究不足的基础上, 展望未来育龄女性生育恐惧研究的发展方向, 为生育恐惧领域的本土化理论构建与实践应用提供参考。

关键词 | 育龄女性; 生育恐惧

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



生育是人口发展的原动力, 关乎国家长远发展与人口安全。近年来, 我国生育率持续下行, 与快速加剧的人口老龄化问题交织并存, 对社会经济结构、劳动力供给及社会保障体系构成了深远挑战。为应对这一严峻形势, 国家层面相继出台了一系列从限制到鼓励的生育政策调整。然而, 实践表明, 仅依靠政策限制的宽松化, 其对提升生育率的边际效应正在递减, 短期内虽能释放部分被压抑的生育需求, 却难以从根本上扭转生育率低迷的长期结构性趋势。在政策放宽效果有限的现实背景下, 研究焦点必然从宏观政策转向微观个体。个体的生育意愿, 作为连接社会政策与实际生育行为的关键心理变量, 其重要性日益凸显, 已成为理解和预测未来生育水平的核心维度(卿石松, 2022)。其中, 育龄女性的

生育意愿更是直接引导其生育决策与行为, 并最终汇聚成社会整体生育率的变化。因此, 在人口转变的关键时期, 深入探究育龄女性生育意愿的影响因素, 对于破解低生育率困境、推动人口结构优化与长期均衡发展, 具有至关重要的理论与现实意义。

1 生育恐惧的研究缘起与概念界定

1.1 生育恐惧的现实背景与研究价值

随着我国生育政策的逐步调整, 人口学界与社会学界逐渐关注到, 单纯的政策放开难以有效提升生育水平, 个体层面的心理因素成为影响生育决策的关键变量。在这一背景下, 生育恐惧作为一种新兴的研究议

基金项目: 本文系广东省哲学社会科学规划2024年度青年项目“育龄女性生育恐惧的形成、发展及其对生育意愿的影响与干预研究”(批准号: GD24YSH02)的研究成果。

通讯作者: 杨家平, 广州市荔湾区教育发展研究院, 博士, 研究方向: 心理卫生与健康、心理发展与教育。

文章引用: 杨家平, 林桂宇, 杨丽霞. (2026). 育龄女性生育恐惧的研究现状与展望. *中国心理学前沿*, 8(4), 443-449.

<https://doi.org/10.35534/pc.0804069>

题, 逐渐进入研究者的视野。生育恐惧不仅是育龄女性在面对生育时所产生的的一种负面情绪体验, 更可能通过影响其生育意愿, 进一步对生育行为产生抑制作用。因此, 系统探讨生育恐惧的内涵、成因及其对生育意愿的影响机制, 具有重要的理论价值与现实意义。

1.2 生育恐惧的概念界定

迄今为止, 已有诸多学者从经济、教育、社会环境、公共服务等不同角度对育龄女性生育意愿的影响因素进行探究, 然而目前少有研究考察“生育恐惧”对育龄女性生育意愿的潜在重要影响。在既有文献中, 尚未形成对生育恐惧明确而统一的定义。部分学者认为, 生育恐惧是青年群体中一种特殊的现代生育观念, 是互联网个人主义崛起与传统婚姻模式消解的共同结果(穆光宗, 2020)。张嫡嫡等(2019)将其定义为: 一种复杂的痛苦感觉, 是女性想到自己未来面临生育时产生的担心、焦虑甚至想要逃避的情绪体验, 包含对疼痛、母子健康安全、身体外形和功能改变、孩子抚养、自身角色转化困难等方面的恐惧。

在互联网时代的多元信息传播环境下, 育龄女性群体中呈现出生育恐惧不断滋生、传递、蔓延的现象, 甚至有部分青年女性在社交媒体平台上表露出极端的生育恐惧情绪(万忆, 周景怡, 2023; 沈升, 2022)。生育恐惧不仅会损害育龄女性的身心健康, 更可能导致家庭生育意愿降低、生育决策延迟, 进而对社会生育率产生消极影响。因此, 系统探究育龄女性生育恐惧的形成机制、发展轨迹及其对生育意愿的影响路径, 并在此基础上提出有效的干预策略, 是十分迫切且必要的。

2 生育恐惧的研究现状与主要进展

2.1 国外研究进展

文献分析表明, 近二十年国外学者围绕生育恐惧开展了系列研究, 涵盖了测量工具的研发与检验(Wijma et al., 1998)、流行率的调查(Toohill et al., 2014)、成因的多维分析及其对生育结果的影响(Fenwick et al., 2015)等多个方面。在测量工具方面, 威格玛分娩期望/体验问卷(The Wijma Delivery Expectancy/ Experience Questionnaire, W-DEQ)被广泛应用于临床与社区样本中, 具有良好的信效度(Wijma et al., 1998)。在流行率方面, 一项针对澳大利亚孕妇的调查显示, 约14%的孕妇存在显著的生育恐惧(Toohill et al., 2014)。在成因研究方面, 一项质性研究发现, 生育恐惧的来源包括对疼痛的担忧、对分娩失控的恐惧、对医疗环境的不信任以及既往创伤经历等(Fenwick et al., 2015)。此外, 还有研究者从心理学视角出发, 系统梳理了生育恐惧的认知、情绪与行为机制, 强调个体认知评价在恐惧形成中的核心作用(Rondung et al., 2016)。

2.2 国内研究现状

相较于国外, 国内对生育恐惧的研究仍处于起步阶段。既有研究多将生育恐惧作为现代生育观念中的一个组成部分进行描述或讨论, 尚未能对其进行深入、系统的考察(刘璐, 2022)。由于目前对于生育恐惧的基本特点尚未形成共识, 导致迄今为止还没有一个普遍适用于中国育龄女性的生育恐惧测量工具。张嫡嫡等(2019)以302名女大学生为被试, 参照国外相关量表编制了生育恐惧量表, 但其适用人群较为单一, 信效度仍有待进一步验证。此外, 刘璐(2022)从风险传播视角出发, 探讨了社交媒体环境中女性“恐育”行为的形成机制, 但其研究仍主要停留在现象描述层面, 缺乏对心理机制的深入剖析。

3 现有研究的主要不足

尽管国内外学者围绕生育恐惧已开展了一系列探索性研究, 为该领域的理论构建与实证积累奠定了基础, 但系统审视现有成果可以发现, 当前研究仍存在若干较为突出的局限与不足, 主要体现在研究视角、研究设计以及干预研究三个方面。

3.1 研究视角单一, 缺乏跨学科整合

现有研究集中于社会学和传播学等领域, 多从城市化进程、生育文化变迁、群体应激、风险传播等角度阐述生育恐惧的缘由, 较少结合心理学学科的研究视角和方法, 系统深入地考察生育恐惧的形成原因及其心理机制(Rondung et al., 2016)。具体而言, 社会学视角的研究往往将生育恐惧视为宏观社会结构变迁的产物, 强调社会压力、经济成本、性别角色转型等因素对女性生育态度的塑造作用; 传播学视角则更多关注社交媒体中负面生育信息的扩散机制及其对群体情绪的诱发效应。然而, 这类研究虽然揭示了生育恐惧产生的社会文化土壤, 却未能深入探讨个体如何感知、加工这些外部信息, 以及内部认知、情绪与行为之间如何相互作用, 从而形成了对“外部刺激—内部反应”这一完整链条的割裂式理解。

心理学视角的缺失, 使得现有研究难以回答“为什么在相同的社会环境下, 不同个体对生育的恐惧程度存在显著差异”这一关键问题。事实上, 个体的认知评价、应对方式、人格特质、依恋风格等心理因素, 可能在其中发挥着重要的调节与中介作用。例如, 对疼痛的灾难化思维、对自我效能的低估、对医疗环境的控制感缺失等, 均可能放大个体对生育的恐惧体验。依据生态系统理论(Bronfenbrenner, 1977), 个体的心理与行为发展是在微观系统(如家庭、同伴)、中观系统(如微观系统之间的互动)、外层系统(如社会环境、大众传媒)和宏观系统(如文化价值观、社会政策)等多层次系统中交互作用的结果。因此, 对育龄女性生育恐惧形

成原因的研究，需要打破学科壁垒，整合社会学、传播学与心理学的视角，综合考虑社会文化环境、家庭与人际、个体心理等多个系统的因素，才能在“总揽全貌”的基础上“对症下药”，进而提出具有针对性的、多层次协同的干预策略与建议。

3.2 研究设计以横断为主，缺乏纵向追踪

育龄女性生育恐惧是其生育意愿的潜在重要影响因素。更重要的是，育龄女性的生育恐惧水平可能并非随时间完全保持稳定（Hildingsson et al., 2011）。随着年龄阶段的成熟、生活经历和环境的变化以及自身婚育观念的形成，育龄女性生育恐惧及其对生育意愿的影响均可能发生动态变化。然而，过往研究多采用横断设计，仅通过单次调查的量化数据或访谈资料来描述生育恐惧的状况，尚未有研究考察育龄女性生育恐惧如何随时间发展而变化，及其纵向发展的群体异质性。

横断研究设计的局限性体现在多个方面。首先，横断研究无法揭示变量之间的因果顺序。例如，生育恐惧与生育意愿之间的负向关联，究竟是生育恐惧降低了生育意愿，还是低生育意愿反过来放大了对生育的恐惧，仅凭横断数据难以做出确切推断。其次，横断研究无法捕捉个体内部的发展轨迹。生育恐惧可能并非线性变化，而是呈现阶段性波动：在未婚未育阶段，女性的生育恐惧可能主要源于对未来的想象与对负面信息的接触；在备孕与孕期，恐惧内容可能转向对分娩过程的担忧；在产后，则可能更多涉及育儿压力与角色适应。不同阶段的主导因素与心理机制可能存在本质差异，横断研究难以揭示这种动态演变规律。再次，横断研究无法区分年龄效应、时期效应与世代效应。不同年龄段的女性所经历的生育文化、政策环境、信息传播方式存在显著差异，仅凭横断比较难以区分这些效应的影响。

此外，群体异质性问题在横断研究中亦被普遍忽视。不同育龄女性可能呈现出不同的生育恐惧发展轨迹：部分女性可能随着婚育年龄的临近而逐渐适应、恐惧水平下降；另一部分女性则可能在特定触发事件（如亲友不良生育经历、负面媒体报道）影响下，恐惧水平骤然上升；还有部分女性可能长期维持较高的恐惧水平。识别这些异质性亚组，对于精准识别高风险人群、确定最佳干预时机具有重要意义。然而，目前尚未有研究采用纵向追踪设计系统考察上述问题，使得研究者难以回答“生育恐惧何时出现、如何演变、对谁影响最大”等关键问题，也难以以为干预时机的选择提供实证依据。

3.3 干预研究滞后，缺乏实证支持

现有研究多将生育恐惧归因于客观社会环境中的宏观因素，如生育成本高企、育儿支持不足、职场性别歧视、社交媒体负面信息泛滥等，因而也多从社会政策、法律法规、风险传播等宏观层面提出相关的干预策略。

这类研究对于推动社会层面的制度完善具有积极意义，但存在两方面明显局限。其一，宏观政策的调整周期较长、落地效果存在区域差异，难以在短期内直接作用于个体的心理体验；其二，宏观归因导向的研究往往将生育恐惧视为个体对客观环境被动的应激反应，忽视了育龄女性作为能动主体的心理资源与应对潜能。

与此相对，个体层面的微观因素——如认知重构能力、情绪调节策略、社会支持感知、自我效能感等——在现有研究中鲜少被关注，更缺乏基于这些心理机制的干预探索。事实上，生育恐惧作为一种情绪体验，既受外部环境的影响，也受个体内部认知与应对方式的调节。因此，有效的干预策略不仅需要改善外部环境，更需要帮助个体发展应对恐惧的心理资源。然而，目前尚未有研究基于社会工作领域的心理社会治疗模式，采用团体心理干预技术帮助育龄女性调动自身主观能动性、发掘自我潜能以应对和解决生育恐惧问题。

心理社会治疗模式强调“人在情境中”，主张通过专业的技术帮助个体理解自身与环境之间的互动关系，激活内在资源，提升应对能力（王思斌，2013）。团体心理干预作为一种高效、经济、具有情感支持功能的干预形式，已在焦虑、抑郁、创伤后应激等心理问题的干预中显示出良好效果（Jokinen et al., 2026；刘扬，2025；王思斌，2013；赵瑞晓，2025）。然而，在生育恐惧领域，团体干预的适用性、内容设计、实施路径与效果评估仍处于空白状态。干预研究的缺失，使得理论研究成果难以转化为有效的实践支持，也使得政策制定者在回应生育恐惧问题时，缺乏可供参考的循证方案。这一不足不仅限制了学术研究的应用价值，也使得大量育龄女性的真实心理困扰未能得到及时、有效的回应。

4 生育恐惧研究的未来展望

基于现有的育龄女性生育恐惧研究进展与上述分析，本文认为未来至少可以从以下几个方面展开相关研究。

4.1 开发本土化测量工具

科学、有效的测量工具是对育龄女性生育恐惧开展系统、深入研究的首要条件。鉴于过往研究存在生育恐惧的基本特点尚未达成共识、测量工具的科学性不足、适用群体范围局限等问题，未来研究可基于中国社会文化背景和当今育龄女性的实际生活，确定育龄女性生育恐惧的基本特点并编制测量内容更为全面、适用人群范围更为广泛的测量工具，从而为我国育龄女性生育恐惧的测量、相关研究与干预实践提供强有力的工具支持。在内容建构上，应充分考虑中国女性在生理疼痛、职业中断、养育成本及身份转变等多维压力下的真实恐惧结构。

4.2 构建多系统整合的形成机制模型

过往有关生育恐惧形成原因的研究大多采用横断设计，且缺乏系统性与理论性。鉴于目前国内对于生育恐惧形成原因的系统研究相当匮乏，未来研究可基于生态系统理论和过往研究结果，同时依照中国文化背景下育龄女性生育恐惧的特点，对以往国外研究所呈现的生育恐惧的影响因素进行本土化的筛选和确定，构建我国育龄女性生育恐惧的形成原因模型，如图1所示，并进一步

探究其中可能的心理机制，如图2所示。基于数据分析结果构建育龄女性生育恐惧形成的理论模型，将能为育龄女性生育恐惧的系统预防和干预提供理论参考和实践指导。本文假设：（1）社会文化环境、家庭与婚姻和个体等系统的原因均可能会对生育恐惧产生直接影响；（2）社会文化环境系统、家庭与婚姻系统的原因会通过个体系统的中介或调节作用对生育恐惧产生影响；（3）社会文化环境系统、家庭与婚姻系统和个体系统会交互影响生育恐惧的发生发展。

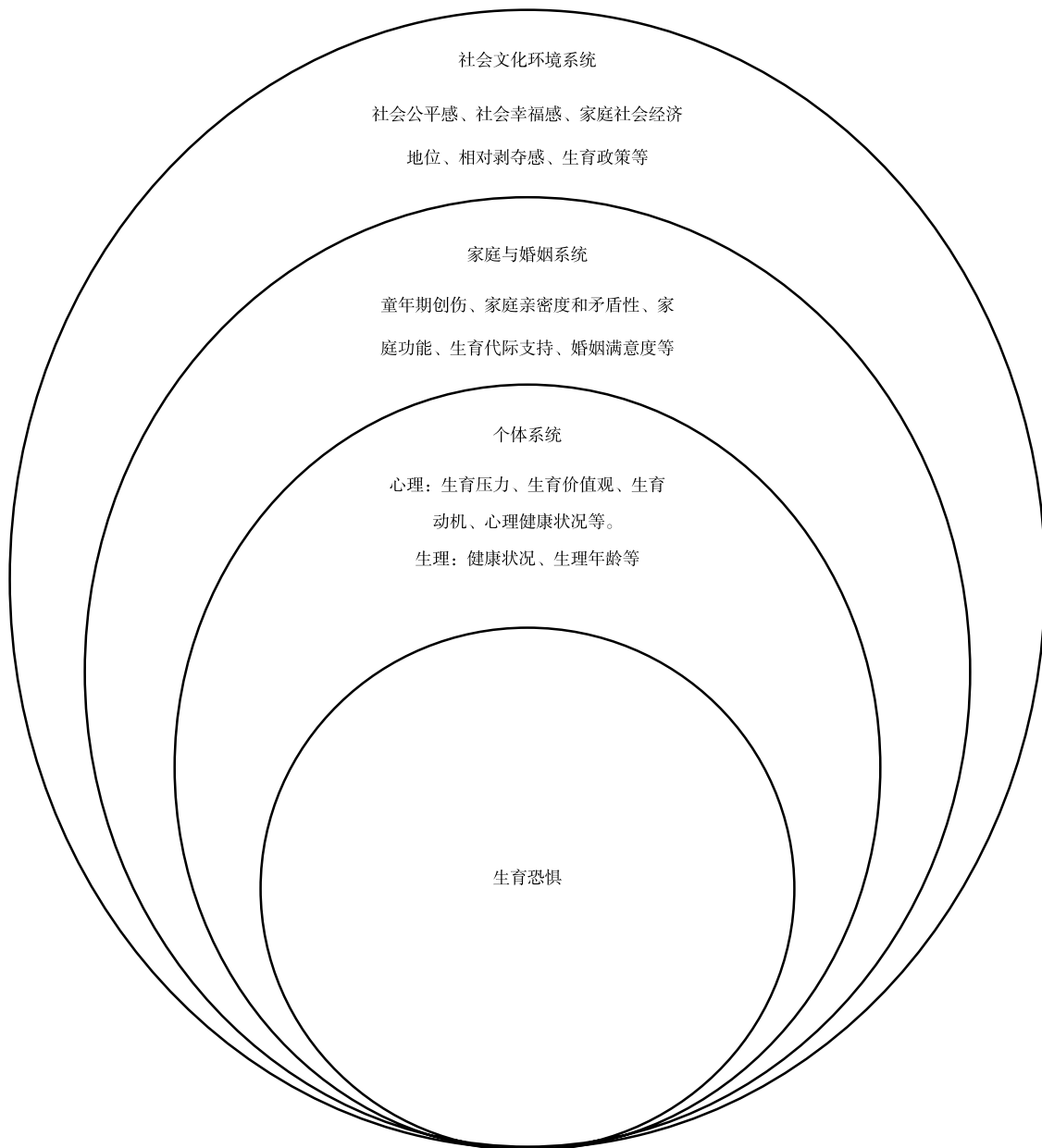


图 1 育龄女性生育恐惧的形成原因模型

Figure 1 Model of formation causes of childbirth fear among women of reproductive age

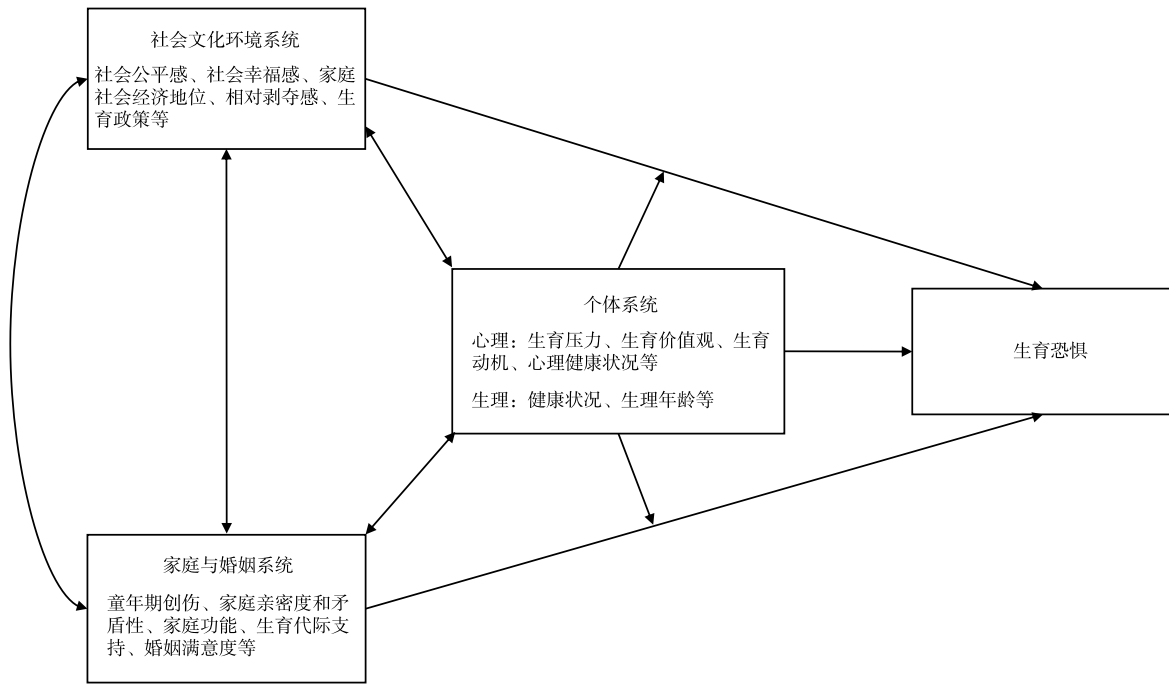


图2 育龄女性生育恐惧形成的心理机制

Figure 2 Psychological mechanisms of childbirth fear among women of reproductive age

4.3 开展纵向追踪研究, 揭示发展轨迹与群体异质性

青年时期是个体的生育态度、观念等逐渐发展和形成的关键阶段。在此阶段, 生活环境和自身生活经历的变化可能会引起育龄女性生育态度和观念的波动, 进而使其呈现出不平衡的生育恐惧发展轨迹。多波段、长时间的追踪研究可以弥补横断研究的不足, 更准确地揭示生育恐惧发生、发展的过程。此外, 不同的育龄女性可能会呈现出不同的生育恐惧发展轨迹, 即生育恐惧的发展轨迹可能存在群体异质性。因此在考察育龄女性生育恐惧的特点与现状的基础上, 未来研究可采用多波段、大样本的长时纵向动态追踪研究设计, 在纵向水平上考察育龄女性生育恐惧的总体变化情况、发展的异质性及其对生育意愿的影响。这将有助于从发展的角度了解育龄女性生育恐惧如何随时间而变化的信息, 区分具有不同特点的异质性亚组, 厘清生育恐惧对生育意愿的动态影响, 进而确定最佳的干预时机和人群。

4.4 探索基于心理社会治疗模式的团体干预方案

育龄女性的生育恐惧若未得到及时预防与有效干预, 可能进一步影响家庭生育决策, 进而对社会生育水平产生潜在的消极影响。然而, 文献分析表明, 对于育龄女性生育恐惧, 目前非常缺乏基于实证研究证据、科学有效的系统干预方案。因此, 在系统探究育龄女性生育恐惧如何形成、发展并影响生育意愿的整体作用机制这一基础上, 未来研究可结合社会工作领域的心理社会

治疗模式, 构建针对育龄女性生育恐惧的团体心理干预方案。该方案可借鉴成熟的团体心理干预方法, 如针对围产期焦虑的团体认知行为疗法, 或融合积极心理学理念的团体辅导策略, 引导女性开展恐惧认知重构、资源探索与压力应对训练, 最终构建一套契合中国育龄女性心理文化特征、兼具理论支撑与实操可行性的团体心理辅导方案。

5 总结与展望

综上所述, 基于既往理论与实证研究的不足, 对育龄女性生育恐惧开展系统研究已成为该领域的重要议题。首先, 开发专业且本土化的生育恐惧测量工具至关重要, 将有利于科学评估我国育龄女性在生理疼痛、职业中断、养育成本及身份转变等多维压力下的真实恐惧结构, 为后续机制研究与干预实践提供可靠评估基础。其次, 应深入探究育龄女性生育恐惧的多维形成机制, 揭示社会文化环境系统、家庭与婚姻系统、个体系统等方面因素如何共同作用于生育恐惧, 从而构建整合微观—宏观因素的理论模型, 为制定系统性应对策略提供依据。同时, 需关注生育恐惧的纵向发展轨迹, 系统考察其在孕前、孕期到产后不同阶段的动态变化规律, 从而识别关键转折点与高风险人群, 增强干预措施的阶段针对性与群体适配性。在此基础上, 可借鉴成熟的团体心理干预方法, 构建兼具理论支撑与实操可行性的团体心理辅导方案。系统的研究与实践, 将有助于为制定精

准的心理干预措施和生育支持政策提供科学依据,从而有效缓解育龄女性的生育焦虑,提升其心理健康水平,并为应对人口挑战提供心理学层面的支持。

参考文献

- [1] Bronfenbrenner U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513–531.
- [2] Fenwick J, Toohill J, Creedy D K, Gamble J & Hauck Y. (2015). Sources, responses and moderators of childbirth fear in Australian women: A qualitative investigation. *Midwifery*, 31(1), 239–246.
- [3] Jokinen T, Abassi M, Hodsoll J, Atmore K H, Bonell C & Rose-Clarke K. (2026). Group psychosocial interventions for anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder in children and adolescents in low- and middle-income countries: A realist systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLOS Mental Health*, 3(1), e0000533.
- [4] Hildingsson I, Nilsson C, Karlström A & Lundgren I. (2011). A longitudinal survey of childbirth - related fear and associated factors. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 40(5), 532–543.
- [5] Rondung E, Thomt é n J & Sundin Ö. (2016). Psychological perspectives on fear of childbirth. *Journal of Anxiety Disorders*, 44, 80–91.
- [6] Toohill J, Fenwick J, Gamble J & Creedy D K. (2014). Prevalence of childbirth fear in an Australian sample of pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 275.
- [7] Wijma K, Wijma B & Zar M. (1998). Psychometric aspects of the W-DEQ: A new questionnaire for the measurement of fear of childbirth. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 19(2), 84–97.
- [8] 卿石松. (2022). 生育意愿的代际传递: 父母观念和行为的影响. *中国人口科学*, (5), 48–63.
- [9] 穆光宗. (2020). 当代青年的“恐育”心理和生育观. *人民论坛*, (22), 120–122.
- [10] 张嫡嫡, 申屠泽周, 卢凤, 刘世宏, 徐鑫. (2019). 女大学生的生育恐惧及相关因素. *中国心理卫生杂志*, 33(5), 398–400.
- [11] 万忆, 周景怡. (2023). 社交媒体中女性“恐育”情绪的感染扩散与社会治理. *上海交通大学学报(哲学社会科学版)*, 31(10), 55–67.
- [12] 沈升. (2022). 女性恐育话语体系在网络平台中的建构——以“知乎”为例(硕士学位论文). 华南理工大学.
- [13] 刘璐. (2022). 生育风险应激: 社交媒体环境下的女性“恐育”行为研究(硕士学位论文). 辽宁大学.
- [14] 刘扬. (2025). 个案工作介入低龄老年人心理健康状况研究(硕士学位论文). 中国社会科学院大学.
- [15] 王思斌. (2013). *社会工作概论*. 北京: 高等教育出版社.
- [16] 赵瑞晓. (2025). 心理社会治疗模式在白血病患儿心理调适中的应用研究(硕士学位论文). 南宁师范大学.

Research Status and Prospects of Childbirth Fear among Women of Reproductive Age

Yang Jiaping¹ Lin Guiyu² Yang Lixia³

1. Center for Research and Guidance in Moral Education, the Education Development Institute of Liwan District, Guangzhou. Guangdong Province, Guangzhou;
2. Partum Ward, Obstetrics and Gynecology Center, Zhujiang Hospital of Southern Medical University. Guangdong Province, Guangzhou;
3. Obstetrics Department, Zhujiang Hospital of Southern Medical University. Guangdong Province, Guangzhou

Abstract: In recent years, the sustained decline in China's fertility rate and accelerated aging process have formed a compounding effect. Against this backdrop, exploring the influencing mechanisms of fertility intentions among women of reproductive age holds significant importance for optimizing population structures. As a key psychological factor inhibiting reproductive decision-making, research on childbirth fear remains in its nascent stages domestically, urgently requiring systematic theoretical expansion and practical validation. This paper first synthesizes theoretical frameworks and empirical findings from global research on childbirth fear, then reviews the current research status. By analyzing existing limitations, it proposes future research directions for childbirth fear among women of reproductive age, aiming to provide references for localized theoretical construction and practical applications in this field.

Key words: Women of reproductive age; Childbirth fear