中国心理学前沿
2025 年 5 月第 7 卷第 5 期

青年女性“生育恐惧”的现状、成因及应对策略

李婷婷　王雪妮

重庆师范大学教育科学学院，重庆

摘　要 | 在当前社会转型与人口结构变化的背景下，青年女性生育恐惧现象日益凸显，成为影响人口可持续发展与社会和谐的重要议题。本文系统梳理了生育恐惧的概念界定、研究方法和现状，并从生理、心理、社会文化等多维度分析其成因。研究表明，生育恐惧是多种因素共同作用的结果，包括分娩疼痛、健康风险等生理因素，人格特质和社交媒体影响等心理因素，以及传统性别角色与现代职业发展的冲突、经济压力和社会支持不足等社会文化因素。为缓解青年女性的生育恐惧，本文提出加强社会支持体系建设、完善生育政策、普及科学生育知识、推动性别平等文化及提供心理干预等综合对策。未来研究需进一步关注群体差异性、动态变化机制及跨文化比较，以期为构建生育友好型社会提供理论依据和实践指导。

关键词 | 青年女性；生育恐惧；社会支持；性别平等

Copyright © 2025 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/

1　引言

在当前社会转型与人口结构变化的背景下，青年女性生育恐惧现象日益凸显，成为影响人口可持续发展与社会和谐的重要议题。近年来，我国人口红利逐渐消退，老龄化问题日益严峻。为应对这一挑战，国家相继出台“全面二孩”“放开三孩”等政策，并通过延长产假、发放育儿津贴等措施鼓励生育（童玉芬，杜旭，2024；朱荟，苏杨，2024）。然而，这些政策并未扭转生育率持续走低的趋势。根据国家统计局（2024）最新数据，2024年全国人口自然增长率为–0.99‰，标志着中国人口连续第三年陷入负增长，正面临严峻的人口危机。与此同时，青年女性群体中“恐育”情绪高涨，微博、知乎等社交平台上相关话题阅读量累计超过数千万次，围绕“疼痛”“产后抑郁”“职业发展受阻”“育儿压力”等关键词的讨论持续发酵（胡益頔，2024）。这种生育意愿低迷与政策导向的背离，亟需学界从多维度探究其成因及应对策略。

青年女性生育恐惧的形成受多种因素影响。首先是经济压力，高房价、教育成本及育儿支出使许多年轻人成为“房奴”“孩奴”，生育被视为沉重的经济负担（穆光宗，2020）。职场竞争加剧进一步放大了女性的生育焦虑，孕期歧视、晋升瓶颈等问题导致女性担心生育会阻碍职业发展（胡益頔，2024）。此外，网络空间中生育风险的具身化呈现，如孕期不适、产后抑郁等负面经历的广泛传播，强化了女性对生育的恐惧感知（胡益頔，2024）。社会支持体系的缺失也是重要因素，

基金项目：重庆市大学生创新创业训练计划项目（S202410637026）资助的课题。
通讯作者：李婷婷，重庆师范大学教育科学学院。
文章引用：李婷婷, 王雪妮. (2025). 青年女性“生育恐惧”的现状、成因及应对策略. *中国心理学前沿, 7*(5), 665–670.
https://doi.org/10.35534/pc.0705106

“丧偶式育儿”现象普遍，家庭责任分配不均加剧了女性对生育的抗拒（Han & Zhuyuan，2025）。这些因素共同作用，使得“生育恐惧”成为困扰“80后”“90后”女性群体的共性心理。

生育恐惧对个体与社会均产生深远影响。从个人层面看，过度恐惧可能导致婚姻延迟、生育计划搁置，甚至引发焦虑、抑郁等心理问题（杨洸，王越，2023）。从社会层面看，长期低生育率将加剧人口老龄化，导致劳动力短缺、养老金压力增大等问题，最终制约经济社会可持续发展（陈剑，2013）。目前，政府和媒体虽积极倡导生育，但未能有效缓解女性的生育焦虑。因此，深入研究青年女性生育恐惧的成因、机制及干预措施，不仅有助于完善人口学、心理学和社会学的理论框架，更能为政策制定者提供科学依据，推动构建更具支持性的生育环境。本研究旨在系统梳理相关研究成果，为缓解青年女性生育恐惧、促进人口长期均衡发展提供理论参考和实践经验。

2 界定和研究方法

2.1 生育恐惧的界定

生育恐惧是一个跨学科研究概念，其定义随社会变迁与研究深入不断演进。该概念最早可追溯至19世纪20年代欧洲产科医学领域，当时医生首次提出“分娩恐惧”（Fear of Childbirth，FOC），用于描述孕妇在分娩过程中表现出的强烈恐惧反应（Egerton，1948；Soltani et al.，2017；Stolln & Hall，2013）。随着社会的变革，生育恐惧的概念逐渐从单一的医学模式向多维整合模式转变。如今，生育恐惧已不再局限于分娩时刻的恐惧体验，而是扩展为一个涵盖生殖全过程的社会心理建构。

医学领域研究者通常采用狭义定义，将生育恐惧等同于分娩恐惧，即孕妇从产前到产后期间经历的负面认知和体验（Yin et al.，2024）。这种界定强调其作为临床心理状态，可能导致的病理化后果，如产后抑郁症或创伤后应激障碍等问题（李彩蝶 等，2024）。相较之下，社会科学研究者倾向于采用更广泛的定义，将生育恐惧理解为女性对未来面临生育全过程所产生的担心、焦虑甚至逃避的情绪体验（张嫡嫡 等，2019）。这种界定将生育恐惧视为一种对生育的消极情绪状态，贯穿求偶、婚姻、生殖、抚育等各种人类活动过程之中（杨洸，王越，2023）。值得注意的是，生育恐惧的主体由传统的适龄婚育孕妇扩展到未婚未孕的年轻女性群体，呈现出明显的预防性焦虑特征（Han，2025）。此外，当代学术界对生育恐惧的界定还特别强调其社会文化建构性。随着媒介技术的发展，本属于私人领域的生育话语逐渐进入公共领域，社交媒体中关于“恐育”话题的讨论塑造了年轻一代对生育的集体认知（杨洸，王越，2023）。现实中越来越多女性对生育的关注从分娩之痛转向社会性生育压力，是女性对生育全过程潜在威胁的考量和想象，继而产生防御性焦虑和恐惧心理（李婷 等，2019；刘锟妹，熊凤水，2024）。这种社会文化视角使研究超越了个体心理病理范式，进入更广阔的社会分析领域。

综上，首先从概念内涵来看，生育恐惧包含认知、情绪和行为三个关联维度。在认知层面表现为对生育过程及其后果的消极预期；在情绪层面，体现为持续性的焦虑、恐惧甚至恐慌状态；在行为层面，则可能导致生育计划推迟、生育数量减少或完全放弃生育等回避行为（杨洸，王越，2023）。这三个维度的交互作用构成了生育恐惧的完整心理机制。其次，从内容结构来看，生育恐惧包含两个核心内容：一是“生之恐惧”，即对妊娠分娩过程的生理性恐惧，表现为对产痛、健康风险等问题的焦虑；二是“育之恐惧”，涉及子女抚养的经济压力、职业发展受阻及身份转变带来的心理冲击（覃钰，2024）。最后，与单纯关注分娩疼痛的“分娩恐惧症”不同，生育恐惧的主体扩展至未育女性，恐惧内容从生物性疼痛延伸至社会性压力（朱海忠，2008；高荣，2020；王丹丹 等，2019；邢朝国，2020）。

2.2 生育恐惧的研究方法

生育恐惧作为近年来心理学和社会科学领域的热点议题，其研究方法呈现多元化趋势，主要包括量化研究、质性研究和混合研究，从不同层面揭示了其心理机制、影响因素及社会文化背景。

2.2.1 量化研究

在量化研究方面，部分学者开发并验证了生育恐惧量表例如，吴春丽等人（2024）将“Fear of Pregnancy Scale”汉化，通过886名育龄女性样本验证了量表信效度（Cronbach’s α =0.957），并采用探索性因子分析和验证性因子分析揭示了生育恐惧的多维结构。张嫡嫡等人（2019）针对女大学生群体开发了包含5个维度的自编生育恐惧量表，通过302份有效问卷发现该群体在疼痛恐惧（56.5%）和身体改变恐惧（50.0%）维度得分最高，为特定人群的心理评估提供了工具支持。

除了开发量表，也有研究者使用国外的量表在国内进行横截面调查。徐静等人（2023）使用瑞典生育意识问卷和分娩恐惧量表对583名大学生进行调查，通过t检验和卡方检验发现女性分娩恐惧水平显著高于男性。宋丽青等（2013）运用妊娠压力量表（PPS）对210名孕妇进行测评，发现家庭人均月收入、妊娠合并症和流产经历可解释41.7%的压力变异，为临床心理干预提供实证依据。这些研究均采用SPSS等软件进行数据分析，通过相关分析、回归分析等探讨人口学变量、人格特质与生育恐惧的关联机制。

2.2.2 质性研究

在质性研究领域，深度访谈与文本分析是探索社会文化内涵的主要方法。胡益頔（2024）运用Python爬取

知乎12573条“恐育”文本，通过KH Coder进行高频词统计和共现网络分析，识别出现代医疗技术语境、生育成本与性别困境三大核心议题。刘璐（2022）综合访谈法（社交媒体用户）和内容分析法，基于应激理论和风险传播理论，揭示了生育风险信息通过媒介技术形成的“情绪共振”效应。这类研究注重话语分析和社会建构过程，如沈升（2022）对知乎平台“恐育”话语的扎根理论三级编码，发现女性通过“苦难叙事”和“享乐话语”建构抗拒生育的主体身份。朱芮（2024）通过参与式观察微博、B站等平台的生育话题讨论，结合15名育龄女性的深度访谈，系统描绘了社交媒体算法如何通过“信息茧房”强化恐育心理的机制。

2.2.3 混合研究

近年来，混合研究方法应用日益广泛。覃钰（2024）将内容分析（2061条微博数据）、问卷调查（461份）和深度访谈（15人）结合，基于保护动机理论揭示了微博使用频率与生育态度消极化的剂量—反应关系。杨洸和王越（2023）采用机器学习（LDA主题模型）与人工内容分析（1540条微博）的混合路径，通过拓展平行反应模型（EPPM）证实效能信息缺失导致生育恐惧信息接受度失衡。这种量化与质性数据的三角验证，既保证了研究结论的可靠性，也深化了对心理机制与社会传播交互作用的理解。万忆和周景怡（2023）采用社会网络分析法，基于Gephi软件构建“恐育”情绪传播网络，发现节点连接紧密性导致负面情绪以幂律分布快速扩散。这些方法创新为理解数字化时代生育恐惧的心理传染机制提供了新视角。

总体而言，当前生育恐惧研究方法呈现三大发展趋势：测量工具本土化适配不断深化，如吴春燕等（2024）的文化适应研究；多学科方法交叉融合（心理学量表与传播学文本分析、社会学网络理论有机结合）；数字化方法革新迅速（LDA主题建模、社会网络分析等提升海量数据处理的处理能力）。未来研究需进一步扩大样本代表性，加强纵向追踪设计，并探索实验法在因果关系验证中的应用潜力。

3 生育恐惧的现状

目前生育恐惧现象呈现普遍化、多元化和年轻化特点。从研究对象看，生育恐惧已从不孕不育或高龄产妇等特定群体扩展到普通育龄人群，尤其是年轻女性。张嫡嫡等（2019）对女大学生的研究显示，该群体生育恐惧得分指标已达43.5%，处于中等恐惧水平。覃钰（2024）基于微博平台的研究表明，30岁以下青年女性是“恐育”内容的主要生产者和消费者。从恐惧内容来看，现代生育恐惧呈现多维度特征。段婵芝等（2025）将其细分为五个维度：疼痛恐惧、母子健康安全恐惧、身体外形改变恐惧、孩子抚养恐惧和角色转化恐惧。其中，对分娩疼痛的恐惧最为突出，占比56.5%。高荣（2020）在微博话语研究中发现，家庭关系（28.3%）、生育健康（25.5%）和养育风险（15.1%）是引发“恐育”情绪的三大主要议题。社交媒体在生育恐惧传播中扮演关键角色。万忆和周景怡（2023）指出，社交媒体通过模仿—反馈机制、类别激活机制和社会评估机制三种路径加剧了“恐育”情绪的感染扩散。王越（2022）的大数据分析显示，微博平台生育恐惧讨论中，威胁性信息占比74.48%，而应对效能信息仅占14.42%，这种信息结构失衡进一步强化了恐惧心理。

从影响后果看，生育恐惧已对人口发展产生实质性影响。穆光宗（2020）指出，在“恐育”心理影响下，中国生育率持续走低，2019年出生率降至10.48‰的历史最低点。聂伟和风笑天（2024）的研究发现，社会歧视感知通过降低社会公平感，间接抑制青年的生育意愿。此外，生育恐惧呈现明显群体差异。申琦和蔡耀辉（2024）对“小红书”平台的分析显示，东部地区女性更关注生育价值评判（34.12%），中部地区更担忧养育成本（19.92%）。张兴梅和陆方（2024）针对医学院校教师的研究表明，该群体因职业特性面临独特的“生育—教育”双重压力，生育意愿显著低于普通人群。

4 生育恐惧的成因

近年来，生育恐惧现象在我国育龄群体中日益普遍，其成因涉及生理、心理、社会文化等多个层面。

4.1 生理层面

生理因素是生育恐惧的重要来源。许多女性对分娩疼痛、产后身体变化，以及生育健康风险存在强烈恐惧。例如，张嫡嫡等（2019）研究发现，女大学生对生育的恐惧中，疼痛恐惧占比最高（56.5%），其次是母子健康安全恐惧（46.4%）。此外，初产妇产后心绪不良与育儿自我效能显著负相关，表明生育生理变化和心理压力可能对女性心理健康产生长期影响。

4.2 心理层面

心理因素在生育恐惧中扮演了重要角色。个体人格特质、情绪状态，以及对生育的认知评估均影响恐惧的程度。例如，内向和不稳定型人格的女性更容易产生生育恐惧。社交媒体上的负面生育信息会加剧焦虑。朱芮（2024）的研究指出，社交媒体使用频率越高，育龄女性生育态度越消极，恐育心理越严重。此外，未育青年的生育矛盾心态（既想生又不想生）反映了心理层面的复杂性和不确定性。

4.3 社会文化

社会文化因素是生育恐惧的深层原因。首先，传统生育文化中的性别角色期待与现代女性的职业发展需求之间存在冲突。刘锟妹和熊凤水（2024）的研究发现，

https://doi.org/10.35534/pc.0705106

职场性别歧视和“丧偶式育儿”现象加剧了女性的生育焦虑。此外，社交媒体对生育风险的放大传播进一步强化了恐育情绪。万忆和周景怡（2023）指出，负面生育信息在社交媒体中的圈层化传播会导致群体情绪极化，形成“情绪循环”效应。其次，经济压力是生育恐惧的核心影响因素之一。高房价、育儿成本以及职业中断的风险使许多育龄群体对生育望而却步。李婷等（2019）的研究显示，网络大众的生育态度从积极转向消极，主要受客观经济条件（如房价、教育成本）的限制。穆光宗（2020）强调，构建生育友好型社会需要降低生养成本，完善社会保障体系，以缓解育龄群体的经济压力。此外，社会支持的缺乏会加剧生育恐惧。段婵芝等（2025）的研究表明，社会支持通过生育动机和生育意愿间接影响生育行为，支持不足会导致生育恐惧升级。家庭关系中的代际冲突和配偶责任划分不清也是重要诱因，申琦和蔡耀辉（2024）发现，都市女性在生育话题讨论中特别关注配偶责任划分和女性权益，反映对家庭支持不足的担忧。

生育恐惧是一个多维度的复杂现象，其成因和影响因素涉及生理、心理、社会文化、经济政策，以及社会支持等多个方面。未来研究应进一步探索不同群体生育恐惧的差异性，并结合多学科视角提出更具针对性的干预措施。同时，政策制定者需关注育龄群体的实际需求，通过完善社会保障、优化舆论环境、加强社会支持等方式，缓解生育恐惧，提升生育意愿。

5 降低青年女性生育恐惧的对策

5.1 加强支持体系建设

社会支持是缓解青年女性生育恐惧的重要因素。研究表明，良好的社会支持可以显著降低女性生育恐惧感（段婵芝 等，2025）。政府应推动建立多元化社会支持体系，包括完善公共托育服务、提供育儿补贴和住房支持等。例如，通过社区育儿中心、普惠性托育机构等设施，减轻女性在育儿方面的后顾之忧。此外，鼓励家庭成员参与育儿分工，减少女性在家庭中的育儿压力（张兴梅 等，2024）。政策支持是降低生育恐惧的关键。政府应进一步完善生育保险制度，扩大覆盖范围，确保女性在生育期间的经济保障（钟丽 等，2023）。同时，推动职场性别平等，制定反歧视政策，保障女性在就业和职业发展中的权益。例如，延长产假和陪产假，鼓励企业为育龄女性提供灵活的工作安排（刘锟妹 等，2024）。此外，通过税收优惠或补贴政策，降低家庭育儿的经济负担。

5.2 普及科学生育知识

生育恐惧部分源于对生育过程的不了解或误解。医疗机构和社区应加强生育健康教育，通过孕期讲座、科普视频等形式，向青年女性传递科学的生育知识（宋丽青 等，2013）。重点普及分娩镇痛技术、产后康复等内容，帮助女性正确认识生育风险，减少焦虑。例如，可以借鉴国外经验，推广“生育计划”服务，让女性孕前充分了解生育全过程（Wu et al.，2024）。社交媒体负面生育信息容易加剧女性的恐惧心理。平台应优化算法推荐机制，减少单一负面信息过度传播（万忆 等，2023）。同时，鼓励传播正向生育故事，平衡舆论生态。政府可联合媒体发起生育友好话题，例如分享育儿经验或家庭支持案例，以缓解“恐育”情绪扩散（高荣，2020）。此外，加强对虚假信息的监管，避免误导性内容对女性心理的负面影响。

5.3 推动性别平等文化

传统性别角色观念是生育恐惧的重要来源。社会应倡导性别平等，鼓励男性参与育儿，减少女性在家庭中的孤立感（沈升，2022）。教育部门可在学校教育中融入性别平等内容，培养平等的家庭观念。媒体应避免渲染“为母则刚”等单一叙事，转而展示多元化生育选择，尊重女性自主权（朱芮，2024）。

5.4 提供心理干预与咨询服务

针对已出现生育恐惧的女性，应提供专业心理支持。医疗机构可开设孕前心理咨询服务，帮助女性缓解焦虑情绪（张嫡嫡 等，2019）。社区可组织互助小组，让女性分享经验并获得情感支持。例如，通过正念训练、团体辅导等方式，提升女性心理调适能力（聂伟 等，2024）。对高风险群体（如低学历或低收入女性），应提供针对性的心理干预。

6 总结与展望

6.1 总结

梳理现有文献发现生育恐惧是一个多维度的复杂问题，其成因涉及生理、心理、社会文化、经济政策等多方面因素。在生理层面，分娩疼痛、健康风险等是主要担忧（张嫡嫡 等，2019）；在心理层面，人格特质和社交媒体影响显著（朱芮，2024）；在社会文化层面，传统性别角色与现代职业发展的冲突尤为突出（刘锟妹 等，2024）。这些因素相互作用，形成了当前普遍存在的“恐育”心理。现有研究在理论和方法上取得了重要进展。理论方面，从最初单一的医学视角扩展到多学科交叉研究，特别是涵化理论（朱芮，2024）和拓展平行反应模型（杨洸 等，2023）的应用，深化了对生育恐惧形成机制的理解。方法上，量化研究与质性研究相结合，尤其是社交媒体大数据分析技术的运用（万忆 等，2023），为揭示生育恐惧的社会传播规律提供了新视角。这些研究成果为制定干预策略奠定了坚实基础。

基于现有研究，降低青年女性生育恐惧需要采取多管齐下的综合措施。首先，完善社会支持体系是关

键，包括健全托育服务、优化生育政策（段婵芝 等，2025）；其次，加强生育健康教育，纠正认知偏差（宋丽青 等，2013）；再次，推动性别平等，改善家庭分工（沈升，2022）；最后，提供专业心理服务，缓解焦虑情绪（聂伟 等，2024）。这些措施需要政府、社会、家庭和个人多方协同。

6.2 展望

生育恐惧研究仍需在以下方面深化：

（1）扩大研究对象范围，关注不同地区、职业和教育背景女性的差异性（张兴梅 等，2024）；

（2）加强纵向研究设计，追踪生育恐惧的动态变化（胡益頔，2024）；

（3）探索新媒体环境下干预措施的有效性（高荣，2020）；

（4）加强跨文化比较研究，借鉴国际经验（Wu et al.，2024）。

随着研究的深入和实践的探索，有望逐步缓解青年女性的生育恐惧，为促进人口长期均衡发展创造有利条件。

参考文献

[1] 陈剑. (2013). 持续的低生育率对中国社会长期发展的影响. *中国发展观察*, (8), 28–31.

[2] 段婵芝, 王艳, 李曼茹, 等. (2025). 基于分娩恐惧与社会支持的未育育龄夫妇生育行为路径分析. *现代预防医学, 52*(3), 465–470.

[3] 高荣. (2020). 生育想象: 新浪微博“恐育”情绪话语研究. 载于北京大学新闻与传播学院 (编). *北京论坛・健康传播分论坛论文集* (pp. 18–26). 北京大学新闻与传播学院.

[4] 胡益頔. (2024). 深度解码: 基于“知乎”文本挖掘的青年“恐育”叙事探析. *中国青年研究*, (11), 77–87.

[5] 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.

[6] 李彩蝶, 李亚辉, 孙春英, 郭燕玲, 张会平. (2024). 心理弹性在初产妇分娩恐惧与创伤后应激障碍中的中介效应. *全科护理, 22*(3), 583–585+594.

[7] 李婷, 袁洁, 夏璐, 等. (2019). 中国网络大众生育态度倾向变迁——兼论舆情大数据在人口学中的应用. *人口研究*, 43(4), 36–49.

[8] 刘锟妹, 熊凤水. (2024). 育龄女性生育焦虑现象的生成逻辑与应对路径. *北京青年研究, 33*(1), 37–46.

[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] 聂伟, 风笑天. (2024). 社会歧视感知、社会公平感与青年生育意愿. *青年研究*, (2), 40–52+95.

[11] 申琦, 蔡耀辉. (2024). 计算生育: “小红书”平台都市女性生育话题的“爱与哀愁”. *妇女研究论丛*, (5), 61–72.

[12] 沈升. (2022). *女性恐育话语体系在网络平台中的建构* (硕士学位论文) . 华南理工大学.

[13] 宋丽青, 李金莲, 陶敏. (2013). 孕妇妊娠压力状况及其影响因素调查. *中华护理杂志, 48*(9), 808–811.

[14] 覃钰. (2024). *社交媒体与生育观念转变: 微博平台的女性“恐育”现象研究* (硕士学位论文) . 广州体育学院.

[15] 童玉芬, 杜旭. (2024). 我国生育政策的演变与当前的生育政策. *新疆财经*, (2), 17–25.

[16] 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.

[17] 王丹丹, 郑蔚, 侯守超, 史艳萍, 张苇, 王海莉. (2019). 正念减压疗法对年轻女性癌症患者生育忧虑及复发恐惧的影响. *现代预防医学, 46*(15), 2753–2756+2770.

[18] 王越. (2022). *从疾病术语到网络热词: 社交媒体中“恐育”讨论的大数据文本分析* (硕士学位论文) . 深圳大学.

[19] 邢朝国. (2020). *“既想生”又“不想生”——对未育青年生育矛盾心态的探索性研究. 中国青年研究*, (7), 54–61.

[20] 杨洸, 王越. (2023). 威胁与效能: 社交媒体“生育恐惧”讨论的主题分析和影响因素研究. *新闻记者*, (11), 83–94.

[21] 张嫡嫡, 申屠泽周, 卢凤, 等. (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.

[22] 张兴梅, 陆方. (2024). 基于扎根理论的医学院校教师生育意愿及影响因素研究. *南京医科大学学报 (社会科学版), 24*(5), 463–469.

[23] 中华人民共和国国家统计局. (2025). 中华人民共和国2024年国民经济和社会发展统计公报.

[24] 钟丽, 曹丽丽, 曹俊. (2023). 开放三孩生育政策背景下生育期女性生育恐惧和妊娠压力的现状与对策研究. *现代诊断与治疗, 34*(7), 1063–1065.

[25] 朱海忠. (2008). 城市青年恐婚现象的社会学思考. *南通大学学报(社会科学版)*, (2), 107–111.

[26] 朱荟, 苏杨. (2024). 优化生育政策: 国家能力引领社会秩序. *公共管理与政策评论, 13*(5), 45–58.

[27] 朱芮. (2024). *“没有儿孙我享福？”: 社交媒体使用下育龄女性恐育心理研究* (硕士学位论文) . 华中师范大学.

[28] Egerton, M. E. (1948). Fear and pain in childbirth. *British Medical Journal, 1*(4557), 903.

[29] Han, Z. (2025). “Fertility fear” on Chinese social media: The disciplined female reproductive bodies and resistance towards motherhood. *Continuum: Journal of Media &*

Cultural Studies, 39(2), 1–18.

[30] Soltani, F., Eskandari, Z., Khodakarami, B., et al. (2017). Factors contributing to fear of childbirth among pregnant women in Hamadan (Iran) in 2016. *Electronic Physician, 9*(7), 4725–4731.

[31] Stoll, K., & Hall, W. (2013). Vicarious birth experiences and childbirth fear: does it matter how young Canadian women learn about birth. *The Journal of perinatal education, 22*(4), 226–233.

[32] Wu, C. Y., Zhang, J., Zhao, L., et al. (2024). Psychometric evaluation of the Chinese version of the fear of pregnancy scale: A translation and validation study. *Frontiers in Public Health*, (12), 1364579.

[33] Xu, J., Li, L., Ma, X. Q., et al. (2023). Fertility intentions, parenting attitudes, and fear of childbirth among college students in China: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 36*(1), 65–71.

[34] Yin, A., Zhang, B., Li, C., et al. (2024). The impact of fear of childbirth on mode of delivery, postpartum mental health and breastfeeding: A prospective cohort study in Shanghai, China. *Journal of Affective Disorders*, (347), 183–191.

The Current Situation, Causes and Coping Strategies of “Fear of Childbirth” among Young Women

Li Tingting　Wang Xueni

College of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing

Abstract: In the context of the current social transformation and demographic changes, the phenomenon of young women’s fear of childbirth has become increasingly prominent, becoming an important issue affecting the sustainable development of the population and social harmony. This article systematically sorts out the conceptual definition, research methods and current status of fear of childbirth, and analyzes its causes from multiple dimensions such as physiology, psychology, and social culture. Studies have shown that fear of childbirth is the result of the combined effect of multiple factors, including physiological factors such as labor pain and health risks, psychological factors such as personality traits and the influence of social media, and social and cultural factors such as the conflict between traditional gender roles and modern career development, economic pressure and lack of social support. In order to alleviate the fear of childbirth among young women, this article proposes comprehensive countermeasures such as strengthening the construction of social support systems, improving fertility policies, popularizing scientific fertility knowledge, promoting gender equality culture, and providing psychological intervention. Future research needs to pay more attention to group differences, dynamic change mechanisms, and cross-cultural comparisons, in order to provide theoretical basis and practical guidance for building a fertility-friendly society.

Key words: Young women; Fear of childbirth; Social support; Gender equality