

生涯社会支持对女大学生生涯适应力的影响：自我控制与自我认同的并行中介作用

陈科 郑雪艳^(通讯作者)

长江大学教育与体育学院，湖北荆州，434000；

摘要：为探讨生涯社会支持对女大学生生涯适应力的影响及其内在机制——自我控制和自我认同在其中的并行中介作用，本研究对468名在校女大学生采用生涯社会支持量表、生涯适应力量表、自我控制量表和自我认同感量表进行问卷调查。结果表明：（1）生涯社会支持、自我控制、自我认同与生涯适应力四者之间两两均呈显著正相关；（2）生涯社会支持不仅能直接正向预测女大学生的生涯适应力，还能分别通过自我控制、自我认同的独立中介作用，以及二者的并行中介作用间接影响生涯适应力。本研究揭示了内部心理因素在外部社会支持影响女大学生生涯发展中的关键作用，为开展有针对性的生涯辅导提供了理论依据和实践启示。

关键词：女大学生；生涯社会支持；生涯适应力；自我控制；自我认同；中介作用

DOI：10.69979/3029-2735.26.04.014

1 问题提出

面对日益严峻的就业形势，大学生的生涯适应力已成为其应对职业变革与不确定性的核心心理资源。相较于男大学生，女大学生在生涯发展过程中往往面临更多挑战与独特的压力源，其生涯适应力水平有待重点关注与提升。

依据生涯建构理论（Savickas, 2005），个体生涯发展是内部心理建构与外部社会环境互动的结果。外部因素中，生涯社会支持（Career-related Social Support）被证实是个体生涯发展的重要促进因素。研究表明，来自家庭、朋友和教师的生涯支持能够显著正向预测大学生的生涯适应力。然而，外部支持如何转化为个体内在的适应能力，其间的心理机制仍需深入探讨，尤其是对于女大学生这一群体。

根据社会认知理论，外部环境因素往往通过影响个体的内部认知与自我调节过程来发挥作用。自我控制（Self-control）作为一种基本的自我调节能力，能使个体克服冲动，为长远目标努力，已被发现与学业成就和适应能力密切相关。同时，依据Erikson的同一性理论，大学阶段是自我认同（Self-identity）形成的关键期。清晰的自我认同有助于个体整合过去、现在与未来的自我，做出与自我概念一致的生涯决策，从而更好地适应生涯角色变化。

理论分析与实证研究均提示，自我控制与自我认同可能是连接生涯社会支持与生涯适应力的重要桥梁。一

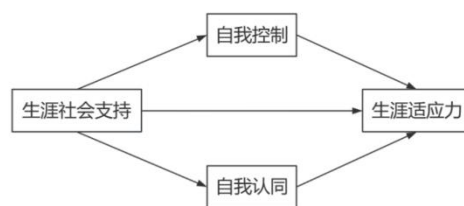
方面，社会支持可作为心理资源，补充自我控制所需的心理能量，进而提升个体应对生涯挑战的调节能力。另一方面，社会反馈是自我认同形成的重要来源，良好的生涯社会支持有助于女大学生形成更清晰、积极的自我认同，从而有信心探索并适应未来的职业生涯。

基于此，本研究构建一个并行中介模型（如图1所示），旨在探讨：

H1：生涯社会支持正向预测女大学生的生涯适应力。

H2：自我控制在生涯社会支持与生涯适应力之间起中介作用。

H3：自我认同在生涯社会支持与生涯适应力之间起中介作用。



2 研究方法

2.1 研究对象

采用方便取样法，对某高校在校女大学生进行问卷调查。共回收有效问卷468份，被试年龄范围为18至24岁（ $M = 20.74$, $SD = 1.26$ ）。年级分布为大三172人（36.8%），大四275人（58.8%），大一、大二共21人（4.4%）。

2.2 研究工具

1.大学生生涯社会支持量表：包含家人支持、老师支持和朋友支持三个维度，共15题。本研究中总量表的Cronbach's α 系数为0.94。

2.生涯适应力量表：包含生涯关注、控制、好奇、自信四个维度，共24题。本研究中总量表的Cronbach's α 系数为0.91。

3.自我控制量表：共19题，包含冲动控制、健康习惯等五个维度。本研究中总量表的Cronbach's α 系数为0.89。

4.自我认同感量表（SIS）：共19题，采用4点计分。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.81。

2.3 数据处理

采用SPSS 26.0进行共同方法偏差检验、描述性统

计与相关分析。使用PROCESS宏程序（Hayes, 2013）的Model 4进行中介效应检验，Bootstrap样本量设置为5000。

3 结果与分析

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验法，析出特征值大于1的因子27个，首个公因子解释变异量为17.02%（<40%临界标准），表明共同方法偏差不严重。

3.2 描述性统计与相关分析

各变量的均值、标准差及相关系数见表1。生涯社会支持、自我控制、自我认同与生涯适应力两两之间均呈显著正相关（** $P < 0.01$ ），为后续中介效应分析提供了前提。

表1 各变量的描述性统计与相关分析（N=468）

变量	M	SD	1	2	3	4
1. 生涯社会支持	3.13	0.5	1			
2. 自我控制	3.11	0.64	0.203**	1		
3. 自我认同	2.77	0.37	0.345**	0.573**	1	
4. 生涯适应力	3.8	0.47	0.379**	0.461**	0.470**	1

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

3.3 并行中介模型检验

在控制了年级等变量后，以生涯社会支持为自变量，生涯适应力为因变量，自我控制和自我认同为中介变量进行并行中介效应分析。结果（见图1与表2）表明：

1.生涯社会支持能显著正向预测生涯适应力（总效应： $\beta = 0.357$, ** $p < 0.01$ ）。

2.当放入中介变量后，生涯社会支持对生涯适应力的直接效应依然显著（ $\beta = 0.231$, ** $p < 0.01$ ）。

3.生涯社会支持能显著正向预测自我控制（ $\beta = 0.203$, ** $p < 0.01$ ）和自我认同（ $\beta = 0.345$, ** $p < 0.01$ ）。

4.自我控制（ $\beta = 0.223$, ** $p < 0.01$ ）和自我认同（ $\beta = 0.284$, ** $p < 0.01$ ）均能显著正向预测生涯适应力。

5.Bootstrap中介效应检验显示（见表2），自我控制和自我认同的中介效应95%置信区间均不包含0，表

明二者均发挥了显著的部分中介作用。具体而言：

6.自我控制的中介效应值为0.057，占总效应的16.09%。

7.自我认同的中介效应值为0.077，占总效应的21.54%。

8.总间接效应值为0.134，占总效应的37.60%。

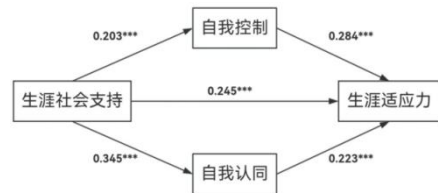


图1 并行中介模型路径图

（图示：生涯社会支持指向自我控制[0.203***]、自我认同[0.345***]和生涯适应力[0.245***]；自我控制指向生涯适应力[0.223***]；自我认同指向生涯适应力[0.284***]）

表2 中介效应分解表

效应类型	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应占比
直接效应	0.231	0.038	0.156	0.306	64.58%
总间接效应	0.134	0.025	0.086	0.184	37.60%
间接效应1（通过自我控制）	0.057	0.016	0.028	0.092	16.09%
间接效应2（通过自我认同）	0.077	0.02	0.039	0.118	21.54%
总效应	0.357	0.041	0.278	0.437	100%

4 讨论

本研究揭示了生涯社会支持对女大学生生涯适应力的复杂影响机制。结果支持所有研究假设,证实生涯社会支持不仅能直接提升女大学生的生涯适应力(H1),还能通过提升其自我控制能力(H2)与强化其自我认同(H3)这两条独立的内部心理路径,间接地促进生涯适应力的发展。

首先,本研究再次验证了外部支持系统对于个体生涯发展的重要性。来自家人、老师和朋友的鼓励、信息和建议,为女大学生应对生涯挑战提供了宝贵的外部资源,直接增强了她们的生涯关注、控制感、好奇心和自信。

其次,本研究深化了我们对“外因通过内因起作用”的理解。一方面,充足的生涯社会支持可能作为一种心理缓冲,帮助女大学生在面临压力时减少自我损耗,维持良好的自我控制能力,从而能够更专注、更有计划地追求生涯目标(Pilcher & Bryant, 2016)。另一方面,重要的社会反馈是构建自我认同的基石。当女大学生在生涯探索中得到外界的认可与支持时,有助于她们形成更清晰、稳定的自我概念,这种清晰的自我认知进而转化为应对生涯不确定性的信心与能力。

实践启示:

1. 系统性支持构建: 高校生涯辅导应整合家庭、学校和朋辈力量,构建全方位的女大学生生涯社会支持系统。

2. 聚焦心理资本: 干预措施不应仅限于提供职业信息,更应注重培养女大学生的内在心理品质,如通过自我管理训练提升其自我控制能力,通过团体辅导、叙事疗法等帮助其探索并整合自我认同。

3. 个性化干预路径: 对于自控力不足的学生,可侧重行为管理与目标设定训练;对于自我概念模糊的学生,则可强化生涯探索与自我反思环节。

研究不足与展望:

本研究为横断设计,难以严格推断因果关系,未来可采用纵向追踪或实验干预法进一步验证。样本主要来自单一高校,且年级分布不均,未来研究可在更广泛的群体中取样。此外,未来可探讨其他中介变量(如心理资本、职业决策自我效能感)或调节变量(如性别、专

业类型)的作用,以更全面地揭示该影响机制。

5 结论

研究表明,女大学生的生涯社会支持既直接促进其生涯适应力,也通过提升自我控制能力和强化自我认同这两条并行的中介路径产生间接促进作用。这提示我们,在提升女大学生生涯适应力的实践中,应兼顾外部支持系统的构建与内部心理资源的培育。

参考文献

- [1] Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673.
- [2] 吴淑琬. (2008). 大学生生涯适应力量表编制及其相关研究(硕士学位论文). 国立嘉义大学辅导与咨商研究所.
- [3] 侯志瑾, 白茹, 姚莹颖. (2010). 大学生生涯社会支持量表的编制. *中国临床心理学杂志* 18(4), 439-442.
- [4] 李雯. (2019). 大学生工匠心理、社会支持、生涯自我效能感与生涯适应力的关系研究(硕士学位论文). 扬州大学.
- [5] 刘一帆. (2019). 社会支持对大学生生涯适应力的影响: 有调节的中介效应. *中国临床心理学杂志* (1), 185-188.
- [6] 侯志瑾, 白茹, 姚莹颖. (2010). 大学生生涯社会支持量表的编制. *中国临床心理学杂志* 18(4), 439-442.
- [7] Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673.
- [8] 谭树华, 郭永玉. (2008). 有限自制力的理论假设及相关研究. *中国临床心理学杂志* (3), 309-311

作者简介: 陈科(1992年-今), 男, 汉族, 湖北荆门, 长江大学心理健康教育硕士研究生在读。主要研究方向: 社会心理、国家认同。

项目名称: 时间压力对大学生跨期决策的影响及心理机制, 项目编号: 2021GA024, 项目来源: 湖北省教育科学规划2021年度重点课题立项。