

## 自我概念清晰性对大学生知觉压力的影响： 未来自我连续性的中介作用及干预研究

陶雨婧

中国民航大学，天津

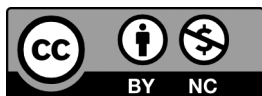
**摘要** | 本研究旨在探讨大学生自我概念清晰性对知觉压力的影响，以及未来自我连续性在其中的中介作用，并探究表达性艺术治疗的干预效果。采用分层随机抽样法，对天津市某高校891名大学生进行问卷调查，运用Pearson相关分析和Process插件进行中介效应检验。结果表明：大学生知觉压力与自我概念清晰性、未来自我连续性均呈显著负相关（ $r=-0.50$ ,  $r=-0.11$ ,  $p<0.01$ ）；自我概念清晰性与未来自我连续性呈显著正相关（ $r=0.28$ ,  $p<0.01$ ）；未来自我连续性在自我概念清晰性与知觉压力间起部分中介作用，中介效应占总效应的14.28%。此外，8周的表达性艺术治疗干预显著提升了大学生的自我概念清晰性和未来自我连续性，降低了知觉压力（ $p<0.01$ ）。本研究为大学生压力管理提供了基于自我认知和未来目标整合的理论依据与实践策略。

**关键词** | 自我概念清晰性；知觉压力；未来自我连续性；中介作用；表达性艺术治疗；大学生

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/).

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



大学生处于青少年晚期向成人早期的过渡阶段，面临着学业、人际关系、就业等诸多压力和挑战。知觉压力是指个体对来自压力源的威胁程度以及他们应对威胁的能力的评估（Liu et al., 2021）。《中国国民心理健康发展报告》数据显示，超60%的大学生存在不同程度的焦虑与压力症状，学业竞争、职业规划、人际关系等多重压力源交织，严重威胁其心理健康与社会适应能力，长期处于高压状态不仅损害认知功能与情绪调节能力，更可能引发抑郁、焦虑等心理疾病（张玉妹，刘国华，2021）。因此，探索大学生压力管理的有效路径，已成

为心理健康领域的重要议题。

自我概念清晰性是指个体如何认识自己，以及在多大程度上对自我有清晰、明确的定义（Campbell et al., 1996）。依据不确定性—认同理论，清晰的自我概念有助于降低个体的消极情绪，从而减少认知损耗（Hogg & Adelman, 2013）和心理困扰（杨光辉等，2024）。根据自我一致性理论的观点，人格是由一系列观点组成的系统，其中自我概念是核心成分。个体对该系统一致性的保持，有利于促进身份的和谐，避免因不一致而产生自我概念的混乱和人格的分裂（杜健，2020）。自我一致

基金项目：天津市教委心理健康教育专项任务项目“我的未来谁做主？大学生自我概念与压力的关系及干预研究”（2023YBGX12）。

作者简介：陶雨婧，中国民航大学党委学工部心理健康教育专职教师，研究方向：学校心理。

文章引用：陶雨婧. (2025). 自我概念清晰性对大学生知觉压力的影响：未来自我连续性的中介作用及干预研究. *中国心理学前沿*, 7(7), 892-897.

<https://doi.org/10.35534/pc.0707142>

性要求个体要有一致清晰的自我概念，自我一致性也被视为心理健康的重要预测因子（Fournier et al., 2015）。其他研究也表明，自我概念清晰性对于个体心理和行为都会产生影响。自我概念清晰性影响个体的心理健康，对压力事件具有缓冲作用（Blažek & Besta, 2012）。因此，提出假设1：自我概念清晰性能够负向预测大学生知觉压力。

未来自我连续性包括未来自我与现在自我之间的相似性、未来自我的积极性，以及预想未来自我画面时的生动性（Ersner-Hershfield et al., 2009），作为个体对过去、现在与未来自我间主观感知的联结程度，在压力应对中发挥着独特作用。研究发现，低水平的未来自我连续性能够预测病理性的焦虑、抑郁、压力、自杀倾向和绝望等（Adelman et al., 2017），高未来自我连续性的大学自控力更强，更多地考虑现在的行为对未来自己的影响，能够通过构建清晰的未来目标，将当前行为与长远发展相整合，进而增强对压力源的心理韧性（Sokol & Serper, 2020）。自我概念清晰性作为自我连续性的基础，影响自我的连续性与一致性。自我连续性的发展需要将自我的各个方面组织起来，一个清晰的、稳定的自我概念有助于促进持久的自我。依据自我认同动机理论，个体在建构未来自我时需要头脑中有清晰的自我意识，只有清楚地了解自己认同的内容，才可能将未来自我和现在自我紧密地连接起来，融入自我认同的行动中去（Oyserman & Destin, 2010），当个体自我概念清晰性水平较低时或自我概念受到威胁时会导致自我连续性的下降。压力认知交互理论表明，压力的来源主要取决于对自我的认知和对事件的认知（Folkman, 1984），自我概念清晰性能增强个体对自身的认识和评价，同时通过将未来自我和现在自我紧密的连接，提高个体的未来自我连续性，保持一致的内在和稳定的行为，进而降低压力感的产生。因此，提出假设2：未来自我连续性在自我概念清晰性和大学生知觉压力间起到中介作用。

表达性艺术治疗作为一种非言语干预手段，融合绘画、音乐、舞蹈等艺术形式，通过象征性表达与创造性活动，帮助个体探索潜意识情绪、重构自我认知，主张艺术媒介能够突破语言表达的局限，使个体在安全的创作过程中释放情绪、整合碎片化的自我体验。研究表明，表达性艺术治疗可有效提升个体的自我觉察能力与情绪调节能力，进而促进自我概念清晰性的发展；同时，通过可视化未来愿景、赋予目标情感意义等方式，增强个体对未来自我的心理联结（余仙妹，刘菲菲，2024）。然而，现有研究较少将表达性艺术治疗与未来自我连续性、自我概念清晰性相结合，其在压力干预中的潜在机制尚未得到充分挖掘。

综上，本研究拟探讨大学生自我概念清晰性与其知觉压力的关系，以及未来自我连续性在两者间的中介作

用，旨在通过实证分析揭示三者关系，结合表达性艺术疗法干预方案设计，为大学生压力管理提供理论依据与实践策略。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

于2024年10月采取分层随机抽样方法，从天津市某高校不同专业的在校生中选取75个班级进行问卷调查。共发放1167份问卷，所有受访者均签署知情同意书。通过两道测谎题（本题请选择：非常符合）及作答时间（Leys et al., 2013），剔除276名不认真作答的被试，最终保留891人，有效回收率为76.34%。其中男生570名（63.97%），女生321名（36.02%），被试平均年龄为 $18.59 \pm 1.34$ 岁（年龄范围16~26岁）。他们来自理学（6.12%）、工学（68.03%）、管理学（10.52%）、经济学（2.18%）、人文社科学（13.15%）等专业。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 个人及家庭信息调查

使用自编问卷收集调查对象基本信息，包括年龄、性别、民族、年级、专业、家庭居住地和是否独生等。

#### 1.2.2 未来自我连续性量表

采用申俊贤等译制修改的未来自我连续性量表（申俊贤等，2022）。量表由10个题目组成（如“现在的你和10年后的相似度”），包含相似性（4个条目）、生动性（3个条目）、积极性（3个条目）共三个维度，采用Likert 7点计分（1=完全不符合，7=完全符合），三个条目的分数范围分别为4~24，3~18和3~18，本研究中，该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.87。

#### 1.2.3 自我概念清晰性量表

该量表由坎贝尔（Campbell）编制，初始有40个题目，包括三个维度，后来经过牛更枫等（2016）对量表进行本土化修改，得到12个条目，其中第6、11题为正向评分，其他10项为反向评分，使用Likert 5级评分，1表示“非常不同意”，5表示“非常同意”，得分越高代表个体自我概念清晰性水平越高，在本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.88。

#### 1.2.4 知觉压力量表

由科恩等（Cohen et al., 1988）编制，是目前国内外用于测量个体知觉或领悟到压力水平的最常用研究工具之一。主要考察个体在最近一个月内，对日常生活中所体验到的无法预测、无法控制或者负担过重而引起的压力程度。第4题、第5题、第7题、第8题为反向记分，总分40分，得分越高表示个体感知到的压力越大，该量表具有较高的信度和效度。本研究中，该量表的Cronbach's

$\alpha$  系数为0.82。

### 1.2.5 控制变量

心理学研究者提出了控制变量对于开展调查研究的必要性 (Bernierth & Aguinis, 2016), 因此本研究将性别 (1=男, 2=女)、年龄 (以年为计算单位) 纳入了控制变量。

### 1.3 质量控制

调查期间获取被调查者知情同意, 强调并保证此次调查的匿名性、自愿性和保密性, 随后由学生自主在网络填写问卷。调查结束后通过两道测谎题 (本题请选择: 非常符合) 及作答时间 (Leys et al., 2013), 剔除不认真作答的问卷。

### 1.4 统计学方法

使用SPSS 27.0进行数据分析, 采用Pearson相关分析各研究变量之间的相关性。依据海耶斯 (Hayes) 等人提出的中介检验方法, 运用Process macro程序 (Hayes, 2013), 对未来自我连续性在大学生自我概念清晰性和知觉压力之间的中介效应进行检验。

## 1.5 表达性艺术治疗干预方法

### 1.5.1 干预目标

(1) 增强自我概念清晰性。通过艺术创作与反思, 帮助个体梳理自我特质、价值观与能力, 减少自我认知的模糊性与矛盾性。

(2) 提升未来自我连续性。借助艺术媒介构建具象化的未来愿景, 强化个体对当下与未来自我的心理联结, 增强目标导向性。

(3) 缓解压力。在安全的艺术表达过程中释放情绪, 调节压力引发的负面心理状态。

### 1.5.2 干预对象

选取存在高压水平、自我概念模糊或未来目标迷茫的大学生群体, 共计30人, 随机分为实验组 (15人) 与对照组 (15人)。对照组采用常规听讲心理健康教育必修课的方式进行干预。

### 1.5.3 干预周期与频率

为期8周, 每周开展1次干预活动, 每次时长90分钟, 包含热身、主题创作、分享讨论与总结四个环节。

### 1.5.4 干预内容与实施流程

干预的内容与实施流程具体如表1所示。

表1 表达性艺术治疗干预内容

Table 1 The content of expressive art therapy intervention

| 时间                  | 主题        | 活动                      | 引导方向                                     |
|---------------------|-----------|-------------------------|--|
| 第1~2周:<br>自我探索与认知澄清 | 聚焦自我概念清晰性 | 1. 我的自画像<br>2. 生命故事拼贴   | 帮助参与者从多元视角审视自我, 识别潜意识中的自我认知元素, 减少认知冲突    |
| 第3~4周:<br>未来愿景构建    | 聚焦未来自我连续性 | 1. 未来时空胶囊<br>2. 理想自我剧场  | 将抽象的未来目标转化为具象化、情感化的艺术表达, 增强对未来自我的认同感与联结感 |
| 第5~6周:<br>联结当下与未来   | 整合双目标     | 1. 时光桥梁<br>2. 阻碍突破画布    | 强化当下行为与未来目标的关联, 提升自我概念对目标实现的支撑作用         |
| 第7~8周:<br>巩固与应用     | 成果转化      | 1. 自我成长纪念册<br>2. 未来行动蓝图 | 将艺术治疗中的认知与情感体验转化为可执行的生活策略, 增强干预效果的持续性    |

## 2 结果

### 2.1 共同方法偏差检验

本研究仅采用自陈报告法收集数据, 可能会出现共同方法偏差 (CMV) 问题。为进一步提高研究的严谨性, 分析数据前采用Harman单因素检验进行统计控制, 即将所有变量的项目进行未旋转的主成分因素分析。结果显示, 第一个因子解释的变异量为25.60%, 小于40%的临界值 (Podsakoff et al., 2003)。因此, 本研究的数据不存在严重的共同方法偏差。

### 2.2 相关分析

Pearson相关分析显示, 大学生知觉压力与自我概念清晰性、未来自我连续性均呈负相关 ( $r$ 值分别

为-0.50, -0.11), 自我概念清晰性与未来自我连续性呈正相关 ( $r=0.28$ ) ( $p$ 值均 $<0.01$ )。性别、年龄与各变量均不相关。

### 2.3 中介效应分析

本研究建立模型, 设置自变量为自我概念清晰性, 因变量为知觉压力, 未来自我连续性为中介变量, 在控制性别等人口学变量后, 进一步探讨三个变量间的关系。根据温忠麟等人的Bootstrap法 (温忠麟, 叶宝娟, 2014), 通过Process插件中的Model 4对该模型已标准化处理的各变量进行中介效应检验。未来自我连续性对自我概念清晰性影响知觉压力的中介效应显示, 中介效应占总效应的14.28%, 故自我概念清晰性对知觉压力的影响有14.28%是通过未来自我连续性这一中介变量进行的。中介效应模型如图1所示。

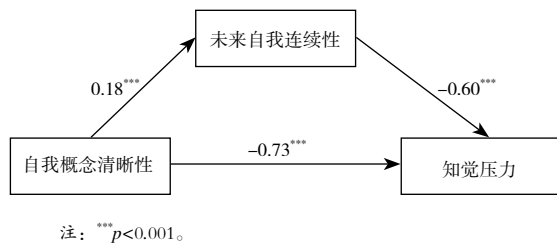


图1 未来自我连续性在自我概念清晰性影响知觉压力中的中介效应路径图

Figure 1 The mediating effect path diagram of future self-continuity in the influence of self-concept clarity on perceived stress

### 2.4 表达性艺术治疗干预后的自我概念清晰性、未来自我连续性、压力值比较

通过表达性艺术治疗干预，可见30名被试的自我概念清晰性、未来自我连续性、压力值都有明显变化，其中自我概念清晰性及未来自我连续性有所提升，而知觉压力值显著降低。

表2 30例自我概念清晰性、未来自我连续性、压力值比较

Table 2 Comparison of 30 cases on self-concept clarity, future self-continuity and stress values

| 时间       | 自我概念清晰性       | 未来自我连续性       | 知觉压力          |
|----------|---------------|---------------|---------------|
| 干预前      | 43.28 ± 9.41  | 40.49 ± 11.39 | 63.51 ± 20.92 |
| 干预后      | 47.95 ± 12.97 | 42.77 ± 8.12  | 57.7 ± 18.49  |
| <i>t</i> | 3.48          | 5.36          | 3.53          |
| <i>p</i> | <0.01         | <0.01         | <0.01         |

## 3 讨论

本研究通过在大学生中实施问卷调研，得出了未来自我连续性在自我概念清晰性及知觉压力间存在中介作用，这也印证了压力认知交互理论的理论基础（Folkman, 1984）。压力认知交互理论强调，个体对压力的感知和应对不仅取决于压力源本身，更依赖于个体对自身与环境的认知评价。在此框架下，未来自我连续性、自我概念清晰性与知觉压力的关系可从以下方面进行深入解读。

从理论机制来看，自我概念清晰性作为个体对自身稳定且明确的认知结构，是未来自我连续性发挥压力缓冲作用的关键基础（薛璐璐等，2023）。当个体对自我的特质、能力和价值观有清晰认知时，更能够锚定明确的未来目标，并将当下行为与长远规划建立有效联结，从而增强未来自我连续性。例如，清晰认识到自身擅长沟通与组织协调能力的学生，更易将未来职业目标设定为管理岗位，并通过积极参与社团活动、实习等方式实

现目标，在此过程中，压力被转化为成长动力，知觉压力水平降低。反之，若个体自我概念模糊，即使对未来自我连续性提供坚实的认知支撑，进而间接影响个体对压力的感知（赵慧童，刘明慧，2022）。

本研究结果还为压力管理提供了新的视角。传统压力干预多聚焦于情绪疏导或行为训练（高玲，2020），而本研究揭示了从自我认知和未来目标整合层面进行干预的重要性。通过提升个体的自我概念清晰性，促进未来自我连续性的发展，能够从根源上增强个体的压力韧性。例如，在大学生心理健康教育中，可通过职业生涯规划课程、自我探索工作坊等形式，帮助学生明确自我定位和未来方向，这不仅有助于缓解当下因目标迷茫产生的压力，还能为长期的心理健康奠定基础。

本研究存在的不足如下。首先，采用横断研究设计，难以明确变量间的因果时序关系，本研究所有数据均来自大学生的自我报告，尽管共同方法偏差不明显，但可能存在社会赞许效应，比如，大学生倾向于表现自身健康的心理状态，因此他们可能会做出不诚实的回答。其次，对于中介机制的探讨尚未结合神经科学等技术手段，缺乏更微观层面的证据支持。未来研究可采用纵向追踪或实验研究设计，深入探究变量间的动态因果关系，并扩大样本范围，检验不同群体中的中介效应差异；同时，结合功能性磁共振成像（fMRI）等技术，探索三者关系的神经生理基础，为压力管理提供更具针对性的理论依据和实践策略。

## 参考文献

- [1] Adelman, R. M., Herrmann, S. D., Bodford, J. E., Barbour, J. E., Graudejus, O., Okun, M. A., & Kwan, V. S. Y. (2017). Feeling Closer to the Future Self and Doing Better: Temporal Psychological Mechanisms Underlying Academic Performance. *J Pers*, 85(3), 398–408.
- [2] Bernerth, J. B., & Aguinis, H. (2016). A critical review and best-practice recommendations for control variable usage. *Personnel Psychology*, 69(1), 229–283.
- [3] Błażek, M., & Besta, T. (2012, Sep). Self-concept clarity and religious orientations: prediction of purpose in life and self-esteem. *J Relig Health*, 51(3), 947–960.
- [4] Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156.
- [5] Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *In The social psychology of health* (pp. 31–67). Sage Publications, Inc.

- [6] Ersner-Hershfield, H., Wimmer, G. E., & Knutson, B. (2009, Mar). Saving for the future self: neural measures of future self-continuity predict temporal discounting. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 4(1), 85-92.
- [7] Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer New York.
- [8] Fournier, M., Di Domenico, S., Weststrate, N., Quitalol, M., & Dong, M. (2015, 05/01). Toward a Unified Science of Personality Coherence. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, (56), 253-262.
- [9] Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- [10] Hogg, M. A., & Adelman, J. (2013). Uncertainty-identity theory: Extreme groups, radical behavior, and authoritarian leadership. *Journal of Social Issues*, 69(3), 436-454.
- [11] Leys, C., Ley, C., Klein, O., Bernard, P., & Licata, L. (2013). Detecting outliers: Do not use standard deviation around the mean, use absolute deviation around the median. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(4), 764-766.
- [12] Liu, Z., Liu, R., Zhang, Y., Zhang, R., Liang, L., Wang, Y., Wei, Y., Zhu, R., & Wang, F. (2021, Sep 1). Association between perceived stress and depression among medical students during the outbreak of COVID-19: The mediating role of insomnia. *J Affect Disord*, (292), 89-94.
- [13] Oyserman, D., & Destin, M. (2010, Oct). Identity-based motivation: Implications for intervention. *Couns Psychol*, 38(7), 1001-1043.
- [14] Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003, Oct). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *J Appl Psychol*, 88(5), 879-903.
- [15] Sokol, Y., & Serper, M. (2020, Sep-Oct). Development and Validation of a Future Self-Continuity Questionnaire: A Preliminary Report. *J Pers Assess*, 102(5), 677-688.
- [16] 杜健. (2020). 自我概念一致性与幸福感间的关系: 文化的调节作用. *心理科学进展*, 28(10), 1751-1761.
- [17] 高玲. (2020). 认知行为训练在大学生心理健康教育中的应用研究. *山西青年*, (3), 137.
- [18] 牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 田媛, 刘庆奇, 连帅磊. (2016). 青少年社交网站使用对自我概念清晰性的影响: 社会比较的中介作用. *心理科学*, 39(1), 97-102.
- [19] 申俊贤, 王煜, 周春燕. (2022). 未来自我连续性问卷中文版在大学生的试测. *中国心理卫生杂志*, 36(1), 73-76.
- [20] 温忠麟, 叶宝娟. (2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- [21] 薛璐璐, 范航, 闫芸, 张利平, 姜艳娜, 陈立鹏. (2023). 未来自我连续性与生命意义存在: 自我概念清晰性的中介作用及领悟社会支持的调节作用. 第二十五届全国心理学学术会议, 成都.
- [22] 杨光辉, 连帅磊, 朱晓伟, 雷玉菊, 闫景蕾. (2024). 手机自我扩展与心理困扰的关系: 基于自我概念分化假说和自我的社会建构理论. *中国临床心理学杂志*, 32(2), 421-426.
- [23] 余仙妹, 刘菲菲. (2024). 表达性艺术治疗在初中生“认识自我”大单元教学中的应用. *中小学心理健康教育*, (17), 20-23.
- [24] 张玉妹, 刘国华. (2021). 大学生压力与心理健康的关系: 心理弹性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(1), 137-141.
- [25] 赵慧童, 刘明慧. (2022). 依恋与未来自我连续性的关系: 自我概念清晰性和未来时间洞察力的中介作用. 第二十四届全国心理学学术会议, 新乡.

# The Influence of Self-concept Clarity on College Students' Perceived Stress: The Mediating Role of Future Self-continuity and Intervention Research

Tao Yujing

*Mental Health Guidance Center, Civil Aviation University of China, Tianjin*

**Abstract:** This study aims to explore the influence of self-concept clarity on college students' perceived stress, the mediating role of future self-continuity, and the intervention effect of expressive art therapy. Using a stratified random sampling method, a questionnaire survey was conducted on 891 college students in a university in Tianjin. Pearson correlation analysis and Process plug-in were used for mediating effect testing. The results showed that: college students' perceived stress was significantly negatively correlated with self-concept clarity and future self-continuity ( $r=-0.50$ ,  $r=-0.11$ ,  $p<0.01$ ); self-concept clarity was significantly positively correlated with future self-continuity ( $r=0.28$ ,  $p<0.01$ ); future self-continuity played a partial mediating role between self-concept clarity and perceived stress, and the mediating effect accounted for 14.28% of the total effect. In addition, the 8-week expressive art therapy intervention significantly improved college students' self-concept clarity and future self-continuity, and reduced perceived stress ( $p<0.01$ ). This study provides a theoretical basis and practical strategies for college students' stress management based on self-cognition and future goal integration.

**Key words:** Self-concept clarity; Perceived stress; Future self-continuity; Mediating role; Expressive art therapy; College students