

父母情感温暖与高中生生涯适应力的关系： 自我同一性的中介作用

王宇新

新疆师范大学，乌鲁木齐

摘要 | 本研究旨在系统探讨父母情感温暖对高中生生涯适应力的影响路径，检验自我同一性在其中的中介效应。采用随机取样的方法，选用父母情感温暖量表、自我同一性地位量表和生涯适应力量表，选取W市870名高中生作为研究对象进行问卷调查。结果显示高中生父母情感温暖、自我同一性和生涯适应力两两之间均存在显著正相关，自我同一性在父亲情感温暖与生涯适应力之间起到部分中介作用，中介效应占比为38.46%，在母亲情感温暖与生涯适应力之间也起到部分中介作用，中介效应占比为45.95%。结论：高中生父母情感温暖不仅能直接影响生涯适应力，还能通过自我同一性间接影响生涯适应力。

关键词 | 高中生；父母情感温暖；自我同一性；生涯适应力

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/>



根据舒伯（Super, 1981）的生涯发展理论，高中阶段是生涯发展中一个至关重要的“探索启动期”和“决策预备期”，这个阶段的成功与否，直接影响到个体能否顺利过渡到“建立阶段”，并在成年早期找到一个适合自己、能实现自我价值的职业起点。在新高考政策的背景下，高中生不仅仅要面临选科、选考以及高考后的志愿填报等人生重大事件，还要将自身需要、情感、能力、目标、价值观等进行整合，探索自我，寻找人生的意义以及未来发展的方向。当面对生涯发展中的抉择或突发事件时，部分学生出现了负面情绪甚至是心理问题，这是典型生涯适应不良的表现，提高此阶段个体的生涯适应能力迫在眉睫。因此，我们有必要探讨生涯适应力的影响因素及其影响机制。

生涯适应力是个体处于不同的生涯发展阶段时，面对不同的生涯角色、生涯任务、生涯情境能够不断调整

自我，保持内外平衡的一种能力。综合以往研究发现，生涯适应力的影响因素包括环境因素和个体因素两个方面。环境因素主要包括父母特定生涯行为、父母教养方式、家庭亲密度以及文化环境等，其中父母情感温暖是父母教养方式中的一个积极维度。有学者研究表明，父母情感温暖能够正向预测大学生的生涯适应力，在父母情感温暖的教养方式下，大学生会对生涯探索表现出更多的主动性（杨强 等，2021）。个体因素主要包括主动性人格、核心自我评价以及自我同一性等，自我同一性是指个体在特定环境中的自我整合与适应，是个体寻求内在一致性和连续性的能力（郭金山 等，2004）。高中阶段是自我同一性形成的关键时期，高中生能否成功度过自我同一性危机，能否在迷茫中探索自我，对以后的生活以及职业发展有着重大影响（宋红霞，2020）。程思萌（2020）的研究证实父母情感温暖与高中生自我同

作者简介：王宇新，新疆师范大学硕士研究生，研究方向：心理健康教育。

文章引用：王宇新. (2025). 父母情感温暖与高中生生涯适应力的关系：自我同一性的中介作用. *中国心理学前沿*, 7(12), 1589–1594.

<https://doi.org/10.35534/pc.0712257>

一性获得呈正相关，孩子感受到父母的关爱和支持，有利于他们发展自我，不断进行自我整合。综上所述，本研究以高中生为研究对象，探讨父母情感温暖、自我同一性与生涯适应力的关系，并以自我同一性作为中介，探究其在父母情感温暖与生涯适应力关系中的作用。

1 对象与方法

1.1 研究对象

2025年3月，采用随机抽样的方法，选取W市一所高中高一、高二的学生作为调查对象，以班级为单位发放问卷共计895份，经过筛选后，得到有效问卷870份，有效率达97.21%。其中男生516人（59.3%），女生354人（40.7%）；高一442人（50.8%），高二428人（49.2%）。被试及其监护人均知晓并自愿参与本研究。

1.2 研究工具

1.2.1 生涯适应力量表

本研究采用萨维卡斯（Savickas）编制、候志瑾翻译的生涯适应力量表（CAAS）（2012），共24个题目，包括生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯自信四个维度，采用5点计分法，得分越高说明被试的生涯适应力越强。本研究中该问卷的Cronbach's α 系数为0.96。

1.2.2 父母情感温暖量表

本研究采用蒋奖等（2010）修订的简式父母教养方式问卷中的情感温暖分量表，父亲和母亲维度分别为7个项目。量表采用1至4级评分，从1（“从不”）到4（“总是”）。得分越高表明个体感知到的父母情感温暖越多。本研究中父亲版的Cronbach's α 系数为0.928，母亲版的Cronbach's α 为0.93。

1.2.3 自我同一性地位量表

由日本学者加藤厚1983年编制，再经国内学者张日昇教授在1989年修订。该量表采用6级计分，共有12

个题目，三个维度分别为现在自我投入、过去的危机和将来自我投入的愿望，总分越高代表自我同一性发展越好。计算现在的自我投入得分：通过题目a、b、c、d的得分，计算公式为：现在的自我投入=（a）-（b）+（c）-（d）+14；过去的危机得分：通过题目e、f、g、h的得分，计算公式为：过去的危机=（h）-（g）+（f）-（e）+14；将来的自我投入愿望得分：通过题目i、j、k、l的得分，计算公式为：将来的自我投入愿望=（i）-（j）+（k）-（l）+14。本研究中该问卷的Cronbach's α 系数为0.721。

1.3 统计方法

剔除无效数据后对原始数据进行整理和计算分类，采用SPSS 27.0进行数据统计分析。采用共同方法偏差检验排除数据中存在系统性偏差的情况。对各个指标进行描述统计和相关分析，采用PROCESS插件Model 4分析自我同一性在父母情感温暖与生涯适应力间的中介作用。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因素检验法进行验证，未旋转的探索性因子分析结果提取出特征根大于1的因子共7个，第一个因子解释的方差占总方差的35.23%，不足40%，因此本研究的数据不存在严重的共同方法偏差。

2.2 各变量的描述性统计

各变量的描述性统计结果如表1所示，高中生父母情感温暖水平整体良好，父亲情感温暖得分低于母亲情感温暖得分。在自我同一性水平上，得分最高的是“现在的自我投入”，“过去的危机”次之，得分最低的是“将来自我投入的愿望”。生涯适应力整体水平良好，其中“生涯关注”和“生涯控制”得分要略高于“生涯好奇”和“生涯自信”。

表1 各变量描述性统计结果（ $M \pm SD$ ）

Table 1 Descriptive statistical results of each variable ($M \pm SD$)

变量	$M \pm SD$	最小值	最大值
父亲情感温暖	21.42 $\pm$ 5.18	7	28
母亲情感温暖	24.19 $\pm$ 4.32	7	28
现在的自我投入	18.26 $\pm$ 4.06	4	24
过去的危机	16.42 $\pm$ 2.91	8	24
将来自我投入的愿望	18.21 $\pm$ 3.41	4	24
自我同一性	52.89 $\pm$ 8.20	21	72
生涯关注	25.09 $\pm$ 4.44	6	30
生涯好奇	24.88 $\pm$ 4.19	6	30
生涯控制	25.09 $\pm$ 3.87	6	30
生涯自信	24.63 $\pm$ 4.16	6	30
生涯适应力	99.70 $\pm$ 15.07	24	120

根据自我同一性地位量表中各同一性地位分类流程图式得出表2，有42.76%的高中生处于同一性扩散地位（D地位），处于同一性形成——权威接纳的中间地位（A-F地位）的学生占24.94%，处于自我同一性形成地位

（A地位）的高中生占10%，处于积极的延缓地位（M地位）、权威接纳地位（F地位）、同一性扩散——积极的延缓中间地位（D-M地位）的高中生占比较少，分别为9.77%、8.05%、4.48%。

表 2 高中生自我同一性地位的总体分布

Table 2 Overall distribution of self-identity status of high school students

	A 地位	A-F 地位	F 地位	M 地位	D-M 地位	D 地位
人数	87	217	70	85	39	372
百分比	10%	24.94%	8.05%	9.77%	4.48%	42.76%

2.3 相关分析

采用皮尔逊积差相关对高中生父母情感温暖、自我同一性和生涯适应力的得分进行分析，结果如表3所示，可以看出父亲情感温暖和母亲情感温暖呈显著正相关（ $r=0.58, p<0.001$ ），父亲情感温暖和自我同一性呈显著正相关（ $r=0.28, p<0.001$ ），母亲情感温暖和自我同一性呈显著正相关（ $r=0.31, p<0.001$ ），父亲情感温暖和生涯适应力呈显著正相关（ $r=0.39, p<0.001$ ），母亲情感温暖和生涯适应力呈显著正相关（ $r=0.37, p<0.001$ ），自我同一性和生涯适应力呈显著正相关（ $r=0.61, p<0.001$ ）。

表 3 各变量间的相关分析（ $n=870$ ）

Table 3 Correlation analysis among variables ($n=870$)

变量	1	2	3	4
父亲情感温暖	1			
母亲情感温暖	0.58***	1		
自我同一性	0.28***	0.31***	1	
生涯适应力	0.39***	0.37***	0.61***	1

2.4 自我同一性的中介效应检验

以父亲情感温暖和母亲情感温暖分别作为自变量，生涯适应力为因变量，自我同一性为中介变量，人口学变量为控制变量，使用 SPSS 27.0 宏程序 PROCESS 4.2 插件将中介变量代入结构方程模型 Model 4 依次进行简单中介效应分析。

2.4.1 自我同一性在父亲情感温暖和生涯适应力间的中介效应检验

以父亲情感温暖作为自变量时，检验结果如表4所示，父亲情感温暖显著正向预测自我同一性（ $\beta=0.28, p<0.001$ ）和生涯适应力（ $\beta=0.39, p<0.001$ ），且放入中介变量后父亲情感温暖对生涯适应力的预测作用依然显著（ $\beta=0.24, p<0.001$ ），自我同一性正向预测生涯适应力（ $\beta=0.54, p<0.001$ ）。中介效应模型如图1所示。

表 4 父亲情感温暖对生涯适应力的回归分析

Table 4 Regression analysis of father's emotional warmth on career adaptability

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
预测变量	结果变量	R	R^2	F	β	t
父亲情感温暖	生涯适应力	0.39	0.15	158.60	0.39	12.59***
父亲情感温暖	自我同一性	0.28	0.08	72.94	0.28	8.54***
父亲情感温暖	生涯适应力	0.65	0.42	315.76	0.24	9.05***
自我同一性	生涯适应力				0.54	20.00***

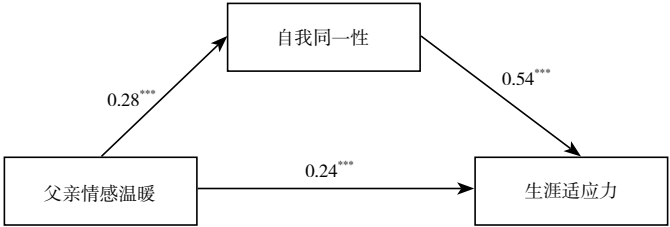


图 1 自我同一性的中介作用模型

Figure 1 Mediating effect model of self-identity

采用Bootstrap重复抽样5000次，对自我同一性的中介效应进行检验，结果如表5所示，父亲情感温暖对生涯适应力及自我同一性的中介效应的Bootstrap 95%置信区间的上下限均不包含0，表明父母情感温暖不仅能对生

涯适应力起直接效应，而且能够通过自我同一性这一变量对生涯适应力起中介效应作用。该直接效应（0.24）和中介效应（0.15）分别占总效应（0.39）的61.54%和38.46%。

表 5 自我同一性在父亲情感温暖和生涯适应力之间的中介效应检验

Table 5 Mediating effect test of self-identity between father's emotional warmth and career adaptability

路径	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应占比
总效应	0.39	0.03	0.33	0.45	—
直接效应	0.24	0.03	0.19	0.30	61.54%
中介效应	0.15	0.02	0.11	0.19	38.46%

2.4.2 自我同一性在母亲情感温暖和生涯适应力间的中介效应检验

以母亲情感温暖作为自变量时，检验结果如表6所示，母亲情感温暖显著正向预测自我同一性（ $\beta=0.31$ ，

$p<0.001$ ）和生涯适应力（ $\beta=0.37$ ， $p<0.001$ ），且放入中介变量后母亲情感温暖对生涯适应力的预测作用依然显著（ $\beta=0.20$ ， $p<0.001$ ），自我同一性正向预测生涯适应力（ $\beta=0.54$ ， $p<0.001$ ）。中介效应模型如图2所示。

表 6 母亲情感温暖对生涯适应力的回归分析

Table 6 Regression analysis of maternal emotional warmth on career adaptability

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
预测变量	结果变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
母亲情感温暖	生涯适应力	0.37	0.14	136.16	0.37	9.50***
母亲情感温暖	自我同一性	0.31	0.09	90.30	0.31	11.67***
母亲情感温暖	生涯适应力	0.64	0.40	293.27	0.20	7.30***
自我同一性	生涯适应力				0.54	19.73***

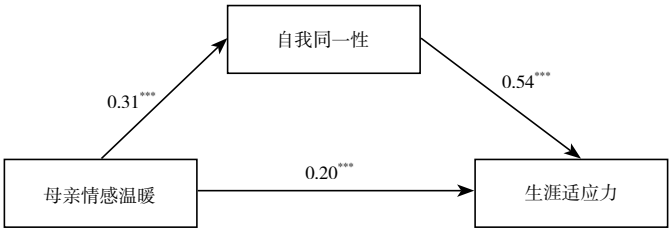


图 2 自我同一性的中介作用模型

Figure 2 The mediating role model of self-identity

采用Bootstrap重复抽样5000次，对自我同一性的中介效应进行检验，结果如表7所示，母亲情感温暖对生涯适应力及自我同一性的中介效应的Bootstrap 95%置信区间的上下限均不包含0，表明父母情感温暖不仅能对生

涯适应力起直接效应，而且能够通过自我同一性这一变量对生涯适应力起中介效应作用。该直接效应（0.20）和中介效应（0.17）分别占总效应（0.37）的54.05%和45.95%。

表 7 自我同一性在母亲情感温暖和生涯适应力之间的中介效应检验

Table 7 Mediating effect test of self-identity between maternal emotional warmth and career adaptability

路径	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应占比
总效应	0.37	0.03	0.33	0.45	—
直接效应	0.20	0.03	0.19	0.30	54.05%
中介效应	0.17	0.02	0.02	0.19	45.95%

3 讨论

根据描述性统计结果可知，父母情感温暖水平整体良好，父亲情感温暖得分低于母亲情感温暖得分，这表明当代高中生感知到的来自母亲的情感温暖更多，这与以往的研究结果一致（常俊美，2024）。从自我同一性地位分布上来看，有四成的被试处于同一性扩散地位，这与许凤鸣（2019）的研究结果相近，这表明有相当比例的高中生没有完成自我整合，自我处于一种毫无布局的扩散、弥漫状态，这提示我们高中生自我同一性的发展需要引起重视。生涯适应力整体水平良好，与以往研究结果一致（王益彬，2020），说明高中生群体普遍能够适应当下生涯发生的变化。

高中生的父母情感温暖正向预测生涯适应力水平，这与以往的研究结果一致（王秋蕴等，2023），这表明子女感受到来自父母的情感支持越多，越有勇气和信心面对生涯变化带来的挑战，在生涯发展的过程中适应性会更好。生涯发展本质是不断试错的过程，父母的情感温暖会传递“无论结果如何，你都有后盾”的信号，减少高中生对失败的恐惧，使他们不会因为担心被指责而不敢调整目标或方略，拥有更多勇气去尝试，从而遇到瓶颈能够快速复盘，灵活转向，这正是生涯适应力的关键表现。

高中生父母情感温暖正向预测自我同一性，这与以往的研究结果一致（许凤鸣，2019），这表明子女感受到来自父母的情感支持越多，对自己各方面的认识越深刻，自我整合程度越高。子女感受到父母对自己的关爱、重视和理解，有助于他们对自己各方面进行更深入的思考，比如自己到底是一个什么样的人，理想追求是什么以及未来的价值所在，从而自我同一性得到提升。

高中生自我同一性正向预测生涯适应力，这与以往的研究结果一致（曹璇等，2021），这表明高中生的自我整合度越高，面对生涯变化时的适应性越好。高中生的自我同一性水平高，意味着他对自己有比较完善、系统的认识，能够很好地整合自己过去的经验、对现在的自我有积极的态度、对未来生涯发展有更多的想法和期待（Liu & Chen, 2019），当他们遇到问题或困难时一般会选择直面应对而不是逃避（Lin & Tang, 2021），面对未来的生涯变化也拥有更多的信心和资源，适应性更高。

本研究的结果表明自我同一性在高中生父母情感温暖和生涯适应力之间起部分中介作用，这表明父母情感温暖不仅可以直接影响生涯适应力，还可以通过自我同一性间接影响生涯适应力。根据马斯洛需要层次理论，当高中生感知到来自父母更多的关心和支持时，爱和归属的需要得到满足，不会害怕被批评或讨厌，父母的爱是他们最大的底气，在这种情感温暖的氛围下，他们愿意不断探索自我、完善自我、整合自我，能诚实地面对

自己，加强自我投入，从而有勇气有信心去追寻自己的目标，实现自我的人生价值，在面对未来的生涯变化时适应性更强。

4 干预建议

学校作为主要育人场所，应该更加重视学生内在自我的发展，促进学生人格的成熟与整合，坚决杜绝“唯分数论”的思想和教育管理措施。当学生清楚自己的兴趣、优势和价值观时，学习就不是为了应付考试或者取悦父母，他们会将学习视为实现个人目标的工具，这种由内而外的驱动力，远比外部压力更持久、更有效。另外，可以开展家庭教育日活动，邀请家庭教育领域的专业人士为家长开展讲座，教授家长一些倾听孩子的技巧，针对家长开展“生涯认知工作坊”，引导其关注孩子兴趣与能力匹配，而非仅聚焦志愿填报。

5 结论与展望

本研究得出如下结论：父母情感温暖、自我同一性和生涯适应力两两之间均存在显著正相关，自我同一性在父母情感温暖和生涯适应力之间起到部分中介作用。本研究也存在一定的局限性，研究中选取了W市某高中高一、高二870名学生，因高三学生处于高考备考关键期，为避免干扰其学业未纳入样本范围，这导致样本分布在年级上存在缺失，难以全面反映高中阶段学生的整体特征。同时，样本局限于单一城市的单一学校，受地域文化、教育资源等因素的影响，其代表性不足，未来可以选取不同城市中不同层次的中学进行问卷发放，在问卷适用的情况下尽可能扩大研究对象的范围，以提高研究的代表性以及可推广性。

参考文献

- [1] Super D E & Knasel E G. (1981). Career development in adulthood: Some theoretical problems and a possible solution. *British Journal of Guidance and Counselling*, 9(2), 194–201.
- [2] 杨强, 张佳俐, 倪林英, 王书荣, 李智慧, 叶宝娟. (2021). 父母情感温暖对大学生生涯适应力的影响: 主动性人格和核心自我评价的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(6), 1290–1293.
- [3] 郭金山, 车文博. (2004). 自我同一性与相关概念的辨析. *心理科学*, 27(5), 1266–1267+1250.
- [4] 宋红霞. (2020). 高中生自我同一性、成就动机与职业成熟度的关系(硕士学位论文). 西北师范大学.
- [5] 程思萌. (2022). 高中生父母情感温暖与自我同一性的关系: 有调节的中介模型(硕士学位论文). 广州大学.
- [6] Savickas M L. (2020). Career construction theory and counseling model. In *Career development and counseling*:

- Putting theory and research to work* (pp. 165–200).
- [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] Hou Z J, Leung S A, Li X X, Li X, & Xu H. (2012). Career adapt–abilities scale–China form: Construction and initial validation. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 686–691.
- [9] 蒋奖, 鲁峥嵘, 蒋苾菁, 许燕. (2020). 简式父母教养方式问卷中文版的初步修订. *心理发展与教育*, 26(1), 94–99.
- [10] 张日昇. (2000). 同一性与青年期同一性地位的研究——同一性地位的构成及其自我测定. *心理科学*, 23(4), 430–434.
- [11] 常俊美. (2024). 父母情感温暖与初中生利他行为的关系: 观点采择和感恩的链式中介作用及干预研究(硕士学位论文). 河北大学.
- [12] 许凤鸣. (2019). 高中父母教养方式、自我同一性与手机依赖的关系研究(硕士学位论文). 福建师范大学.
- [13] 王益彬. (2020). 高中生未来时间洞察力、生涯适应力和学业压力的关系研究(硕士学位论文). 陕西理工大学.
- [14] 王秋蕴, 王乃弋. (2018). 父母教养方式与中学生生涯适应力的关系. *中小学心理健康教育*, (1), 28–32+35.
- [15] 曹璇, 孟泓沁, 王旭. (2021). 高一学生自我同一性对职业成熟度的影响: 学业自我效能感的中介作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 43(8), 138–142.
- [16] Liu L & Cheng L. (2019). The relationship between self-efficacy and achievement motivation in adolescents: A moderated mediating model of self-identity and hope. *Psychology and Behavioral Sciences*, (3).
- [17] Lin Y F & Tang Y L. (2021). The effect of self-identity on internet addiction: The mediating role of stress and avoidance. *Frontier Journal of Social Sciences*, (2).

The Relationship between Parental Emotional Warmth and High School Students' Career Adaptability: The Mediating Role of Self-identity

Wang Yuxin

Xinjiang Normal University, Urumqi, Xinjiang

Abstract: This study aims to systematically explore the impact path of parental emotional warmth on high school students' career adaptability, and to examine the mediating effect of self-identity in this process. Using random sampling, we selected 870 high school students from W city as research subjects and conducted a questionnaire survey using the Parental Emotional Warmth Scale, the Ego Identity Status Scale, and the Career Adaptability Scale. The results showed that there was a significant positive correlation between parental emotional warmth, self-identity, and career adaptability among high school students. Self-identity plays a partial mediating role between father's emotional warmth and career adaptability, with a mediating effect accounting for 38.46%. It also plays a partial mediating role between mother's emotional warmth and career adaptability, with a mediating effect accounting for 45.95%. Conclusion: Parental emotional warmth of high school students not only directly affects career adaptability but also indirectly influences it through self-identity.

Key words: High school students; Parental emotional warmth; Self-identity; Career adaptability