

教育研讨

2025年11月第7卷第11期

基于自我效能感的女大学生婚育观教育 引导路径探索

罗倩莹

浙江财经大学心理健康教育与咨询实验中心，杭州

摘要 | 人口发展事关国家兴衰和民众福祉。当前，我国人口发展正面临着老龄化、少子化、不婚化等不同形式的问题和挑战。女大学生作为未来婚育的重要主体，其婚育观对社会发展与人口结构影响深远。高校是大学生教育的主阵地，应积极探索女大学生婚育观的教育与引导策略，提升其婚育意愿及行为。基于班杜拉的“自我效能感理论”，个体对自己完成某一行为的自信程度直接影响其行为动机。为此，本文从自我效能感视角出发，探索构建个人、学校、家庭和社会“四维联动”的女大学生婚育观教育引导路径，系统增强其婚育自我效能感，提升其婚育信心与意愿。

关键词 | 自我效能感；女大学生；婚育观；路径

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/>



1 引言

恋爱、结婚、生育是个体的复杂行为，三者密切联系，并受个体生理、心理及家庭、社会等多重因素的影响。我国出生人口自2017年以来连续下降，长期且严重的人口负增长会对社会经济发展造成不利影响。为此，国家《第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》提出，实施积极应对人口老龄化国家战略，促进人口长期均衡发展。2021年6月，中共中央、国务院发布了《关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》。然而，国家统计局公布的数据显示，我国出生人口依旧持续走低，2022年首次出现负增长，2023年延续了负增长态势并创下新低。连年下降的出生率使得青年的婚育行

为及婚育观成为国家和社会关注的重点，大学生作为青年的重要组成部分，其婚育观对我国新型婚育观的形成有着不可估量的引领作用。因此，探讨作为未来婚育重要主体的女大学生的婚育观引导路径，显得更为重要和迫切。

在外在婚育政策不断优化的背景下，青年群体的婚育率并没有出现显著变化，或许应该考虑根本的原因更多在于内在心理因素。中国人民大学人口与发展研究中心副主任宋健在接受采访时指出，目前少子化和老龄化的根源是低生育率造成的，需要提振生育信心^[1]。根据美国著名心理学家班杜拉（Bandura）的自我效能感理论（Self-Efficacy Theory），个体对自己完成某一行为的自信程度直接影响其行为动机^[2]。将青年婚育行为置于这一理论框

基金项目：2024年度浙江省哲学社会科学规划部门合作专项研究课题（24BMHZ044YB）。

作者简介：罗倩莹（1990-），女，汉族，浙江丽水人，实验师，研究方向：心理健康教育实验教学。

文章引用：罗倩莹. 基于自我效能感的女大学生婚育观教育引导路径探索[J]. 教育研讨, 2025, 7(11): 1162-1167.

<https://doi.org/10.35534/es.0711217>

架上,青年对婚育的自信程度决定了他们的婚育意愿。因此,本研究从自我效能感视角出发,在实际调研的基础上,探索构建当代女大学生婚育观的引导路径。

2 文献综述:“内外差异”推动女大学生婚育研究

2.1 婚育观研究差异

国外研究显示,父母婚姻幸福感会影响子女对婚姻的好感度^[3]。青少年对离婚和非传统生活安排(如同居)的接受程度提高,对婚前性行为的接受程度和流行程度也更高^[4],但普遍缺乏生育知识^[5,6],且存在婚育年龄推迟的趋势^[7]。不同专业学生的观念存在差异,如艺术类学生对婚前性行为观念较医学生更开放^[8]。国内研究发现,大学生恋爱意愿高但婚育意愿低,缺乏婚育知识,期望获得更多具有实效性的婚恋婚育教育指导与帮助^[9],且女大学生生育意愿显著低于男生^[10]。父母亲密关系对子女婚恋态度具有重要影响^[11],男性的婚姻态度普遍较女性更积极^[12]。这些研究表明,女大学生的婚育观呈现更加谨慎和消极的特点。

2.2 自我效能感研究差异

自我效能感概念由班杜拉提出,指个体对完成特定行为的自信程度^[2]。他认为,一个人在不同领域的自我效能感是不同的,任何效能感的测量都应该与具体领域联系。而Schwarzer等人的观点不同,他们认为存在一般意义上的自我效能感^[13]。国内学者针对一般自我效能感与特定领域自我效能感进行实证研究,发现后者对行为的预测更具针对性^[14,15]。随着研究的深入,自我效能感的研究延伸至婚恋领域。国外学者研究发现,家庭婚姻信息的接收会通过影响婚姻态度,进而提升大学生的恋爱自我效能感^[16];恋爱自我效能感能有效预测关系焦虑和成功期望^[17]。国内学者编制了恋爱效能感量表^[18],证实其与依恋类型^[19]、冲突应对方式^[20]等因素密切相关。

综上,现有研究存在明显不足,国外成果因教育体制差异参考价值有限,而国内研究多关注现状调查,又较少涉及自我效能感因素,基于自我效能感探讨大学生婚育观教育路径的研究更是寥寥无几。同时,当前研究显示,女大学生的婚育观及意愿较男大学生更为消极^[21]。鉴于女大学生对婚育的态度相对消极,且其作为婚育主体重要性,基于自我效能感探讨其婚育观教育路径具有重要的理论与实践意义。

3 实证调查:“多元问题”需要女大学生婚育教育

3.1 调查方法概述

本研究以浙江省内高校女大学生为调查对象,通过

“见数(Credamo)”平台发放关于女大学生婚育观念及自我效能感的调查问卷。问卷共包含五个部分:基本信息、婚恋观、生育观、家庭观和婚育自我效能感。为提高数据的有效性,在线调查开始前设置了详尽的知情同意说明,所有被调查者均知晓数据用途并自愿参与,并且在每一部分最后都设置了一道注意力检测题,被调查者需完成问卷所有题目并通过注意力检测,方可获得约定的小额报酬。

最终共发放问卷1976份,筛除信息不完整及未通过注意力检测题的被调查者数据后,获得有效问卷1556份,有效回收率为78.74%。有效被调查者均为在校女大学生,来自省内65所大学,平均年龄20.42岁。后期对数据的处理使用统计软件SPSS 27.0完成。

3.2 现状问题分析

调查结果显示,76.48%的女大学生目前处于单身状态,其中44.99%的女大学生表示从未有过恋爱经历。34.19%的女大学生表示没有结婚计划,20.95%的女大学生明确表示“只结婚不生育”。与此同时,其恋爱观、婚姻观、生育观和家庭观等,反映出理想性与现实性、传统性与现代性、模糊性与矛盾性并存的特点。

3.2.1 恋爱目的更趋理性,注重个人体验和未来规划

关于恋爱的主要目的,从众心理已经不再是主流,68.51%的女大学生反对“为了恋爱而恋爱”这一观点,“丰富个人生活”“积累人生经验”和“寻找生活伴侣”得到多数女大学生的认同,认同率分别为61.12%、68.06%、77.96%。“00后”女大学生成长于互联网普及时代,信息的大量传播和容易获取,让她们的见识更为广阔,加之现代教育的变革,使得她们具有更清醒的认知和更理性的分析能力。所以,尽管她们同样憧憬浪漫美好的爱情,但是更为理性地思考“为什么而恋爱”,盲目恋爱的现象大幅减少,注重恋爱中个人的体验和发展,这也能在一定程度上解释女大学生单身比例高的现状。

3.2.2 婚姻态度更加慎重,结婚意愿的阻碍因素多样

关于结婚的理想年龄,50.71%的女大学生认为理想的结婚年龄在26~30岁,但对恋爱与结婚的关系有了新的思考。“00后”女大学生并不认为恋爱、结婚、生子三者之间存在必然联系,43.64%的女大学生认为不管恋爱再久,直到做好所有准备才会选择结婚;23.59%的女大学生表示不管年龄多大,直到遇到理想的人才会选择结婚;还有10.73%的女大学生选择了不结婚。“00后”女大学生更为慎重的婚姻态度,同样源自她们对问题更为理性的思考,也因为现代独立女性对事业更高的追求,81.04%的女大学生认为会因为忙于事业没时间顾及婚恋,同时结婚意愿也受到家庭氛围、媒体宣传报道、对自由的担忧,以及结婚带来的经济压力、婚后父母的

催生压力的影响。

3.2.3 生育价值注重自我，生育意愿超过大众的预期

关于生育规划，参与调查女大学生的平均理想子女数为1.039个，其中26.80%的女大学生表示不愿意生育。由此可见，多数女大学生仍然将生育纳入人生计划，这与时常听到的“不婚不育”的呼声有所反差。一方面是由于小范围互相影响的集中思想反馈带来的以偏概全的认知偏差，另一方面是因为女大学生尚未接触社会感受到的婚育压力相对较小。但是，近三分之一的不愿生育的比例需要引起重视，担心影响个人事业发展、养育的时间和经济成本太高、生育带来的身心影响及社会保障体系不足，都是影响女大学生生育意愿的原因，而前三者涉及个人自由和发展的原因占比更大。并且，相比维系夫妻感情、保障老有所依等传统生育价值，女大学生选择生育更倾向于“完整人生体验”“丰富家庭生活”

等情感价值。

3.2.4 婚育教育缺乏体系，家庭和学校教育均显薄弱

关于婚育教育，家庭和学校均未形成成熟的体系。从频率上看，家庭教育要明显优于学校教育：35.60%的女大学生表示所在学校很少开展婚育教育，只有17.48%的女大学生表示父母很少与之谈及婚育的意义；从影响上看，如表1所示，学校和家庭均与女大学生的婚育意愿均具有显著相关关系，由此说明了两者在婚育观引导上均不可或缺。而需要注意的是，当前学校教育虽然在从应试教育向素质教育深度转型，但在过渡阶段对学科知识的偏向仍是主导，难免忽视像婚育这类看似还离当前阶段比较遥远的事情。而家庭内部结构和氛围直接影响学生对家庭关系、亲子关系的认知，负性的体验会带来逃避的心理和行为，明显影响其婚育意愿。

表1 女大学生婚育意愿与学校及家庭教育的相关关系

Table 1 Correlation between the marriage and childbearing intentions and school and family education of female college students

变量	M ± SD	结婚意愿	生育意愿	家庭婚育教育	学校婚育教育
结婚意愿	3.998 ± 1.757	1			
生育意愿	2.039 ± 0.772	0.379**	1		
家庭婚育教育	3.275 ± 1.229	0.151**	0.160**	1	
学校婚育教育	2.482 ± 1.142	0.099**	0.119**	0.300**	1

注：** $p < 0.01$ ，* $p < 0.05$ ，双尾检验。

3.2.5 婚育自我效能不足，婚育压力源感知较为强烈

关于婚育的自我效能感，从结果数值上看平均数为11.308，标准差为4.623，显著低于总分的50%，显然女大学生的婚育自我效能感不足。与此同时，在结婚压力源感知上，87.98%的女大学生表示认同，其中对一直没有理想的结婚对象压力感知最强；在生育压力源感知上，98.14%的女大学生表示认同，其中对生育存在的健康风险压力感知最强。婚姻认知观念对结婚意愿的中介效应模型如图1所示，生育认知观念对生育意愿的中介效应模型如图2所示，由中介效应分析建立的模型图可知，婚育压力源感知和婚育自我效能感在婚育认知观念与婚育意愿的关系间起链式中介作用；家庭婚育教育在生育意愿的调节作用上并不存在频率差异，而在结婚意愿上并没有检验到调节作用，学校婚育教育在婚育意愿上的作用更是一致地没有体现。这与整体的婚育教育薄弱有关，婚育教育集中在低频率范围，导致高频率范围数据样本不足，对真实模型的建立产生了影响。而从相关分析中可以看到婚育教育对婚育意愿的影响作用，这也启示继续加强婚育教育，尤其是学校层面的婚育教育。

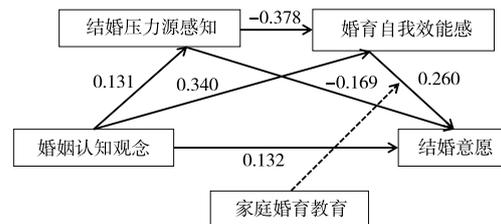


图1 婚姻认知观念对结婚意愿的中介效应模型
Figure 1 The mediating effect model of marriage cognition and perception on marriage intention

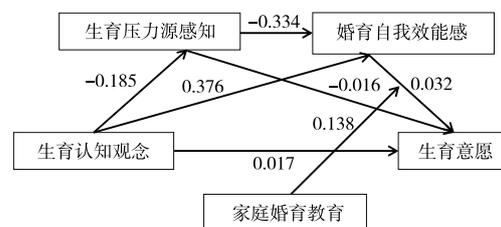


图2 生育认知观念对生育意愿的中介效应模型
Figure 2 The mediating effect model of fertility cognition and perception on fertility intention

4 路径构建：“四维联动”赋能女大学生婚育教育

基于自我效能感视角，本研究从个人、学校、家庭和社会四个方面，提出构建“四维联动”的婚育观教育路径，引导女大学生形成积极、健康的婚育观，有效提升其婚育自我效能感，从而增强婚育意愿、促进婚育行为的产生。

4.1 个人层面：形成婚育自我效能感提升系统

两面突破：建设“一般领域自我效能感+特殊领域自我效能感”双向共促的婚育自我效能感提升系统，激发女大学生的内生动力，筑牢积极健康婚育观的形成根本。所有外部作用都需经过个体的正向认知评价才能实现婚育自我效能感的提升。一是反思与重构：破除片面的负性婚育认知。定期对自身婚育观念进行反思，避免因个别案例或舆论渲染形成先入为主的负面观念，通过辩证思考打破认知闭环，建立理性认知，提升婚育自我效能感；二是规划与平衡：提升时间管理与生涯规划能力。针对婚育与事业发展的冲突顾虑，着力培养高效时间管理能力与长远生涯规划意识，通过增强平衡个人生活、事业与家庭关系的胜任力，提升职业自我效能感，进而反哺婚育信心；三是韧性成长：强化情绪调节与抗压能力。积极参与人际交往、社会实践等校园活动，在发现与解决问题的过程中培养积极心态与抗压能力，全面提升心理素质，增强一般自我效能感，同步实现婚育自我效能感的提升。

4.2 学校层面：建立婚育自我效能感教育方略

三线并进：建立“理论教学+实践指导+咨询服务”三线共育的婚育自我效能感教育方略，全面释放教育主体的育人效能，夯实女大学生积极健康婚育观的形成基础。大学是学生思想观念和人际关系形成的关键时期，正是引导积极观念和塑造依恋关系的最佳时机。一是模式探索：普及婚恋理论教学。结合学校实际和办学特色，设立专门的婚育教育中心或科室，形成课内课外结合、生理心理并重的教学模式，配备专职教师与专项经费，推动婚育问题在多学科中的融合研究与教学转化，促进女大学生在基础婚育知识和技能的掌握中提升婚育自我效能感；二是五育并举：深化婚育实践指导。通过德、智、体、美、劳五育并举，培养学生的责任意识、认知能力、身体素质、审美情趣与劳动习惯，在实践中增强其婚育的综合胜任力和效能感，使其自觉参与积极婚育观环境的构建；三是数字赋能：创新婚育咨询服务。整合校内心理健康教育与学生管理工作资源，建立婚恋案例数字资源库，加强问题分析与预防，并在传统心理咨询基础上，引入AI等技术拓展服务方式，降低求助门槛，实现对学生及时、便捷的婚恋心理支持与困惑解答。

4.3 家庭层面：探索婚育自我效能感促进途径

三管齐下：探索“叙事—协同—增能”三轨并行的婚育自我效能感促进途径，发挥家庭在婚育教育中的核心作用，稳抓女大学生积极健康婚育观的形成关键。原生家庭营造的婚育氛围是个体婚育认知的初始来源，并影响对学校、社会新观念的接纳程度。一是推动代际对话：构建新型婚育叙事。家长除展示和谐婚姻外，主动坦诚分享自身婚育历程中的抉择与智慧，将家庭故事转化为生动素材，帮助女大学生理解婚育是可经营的动态过程，而非静态的完美模板，从而消解其不切实际的恐惧或幻想；二是转向主动共学：重塑家校社合作角色。家庭从教育的“配合者”转变为“共同学习者”与“资源链接者”，家长积极了解学校婚育教育内容，主动整合社会资源，共同成为支持子女婚育决策的“外部智囊团”，提供精准有效的信息与路径支持；三是实现资本增能：提供前瞻知识与技能。家庭支持从情感层面向“资本增能”拓展，家长主动学习，并与子女共同探讨婚育政策、家庭理财及沟通技巧等实用知识，助力其形成对婚育生活的理性预判与实操能力，从而增强婚育掌控感与自我效能感。

4.4 社会层面：完善婚育自我效能感支持体系

四方协同：构建“政府—媒体—医疗—教育”四方协同的婚育自我效能感支持体系，全力打造生育友好型社会，强化女大学生积极健康婚育观的形成保障。社会力量与校内教育形成合力，能有效促进教育成果在社会支持网络中的延伸落地。一是政府引领：强化政策激励与保障。系统优化生育休假与保险制度，持续探索就业优待、税收优惠及住房补贴等婚育激励政策，实质性降低婚育成本，缓解女大学生对职业发展受阻与经济压力的担忧，增强其统筹事业与家庭的信心，从而提升婚育意愿；二是媒体导向：营造健康积极的舆论环境。优化媒体宣传内容与渠道，传播真实温暖的婚育典型案例，创新数字化宣传方式，同时加强行业监管，遏制负面炒作，搭建官方婚育信息平台，为女大学生提供清朗的网络环境；三是医疗护航：提供专业化健康服务。通过校医合作开展健康讲座等形式的婚育知识科学普及活动，并提供便捷的婚育健康咨询服务，提升女大学生婚育健康素养与自信心；四是教育支撑：优化资源配置与服务供给。将婚育健康课程纳入高等教育培养体系，发展婚育领域的专业人才，提升未来婚育服务质量，同时完善普惠托育服务体系，直接缓解女大学生对未来养育压力的担忧。

5 结语

本研究基于我国人口发展战略，引入自我效能感理论探究女大学生婚育观教育路径。实证研究表明，女大学生婚育意愿受多重因素制约，普遍存在婚育自我效能

感不足问题,且这一因素在婚育认知与意愿间起关键中介作用。为此,本研究构建了个人、学校、家庭和社会“四维联动”的教育引导路径。这一路径旨在系统提升女大学生的婚育胜任感与自信心,从心理机制层面回应国家人口发展需求,并为高校婚育教育提供了参考。

然而,本研究样本存在地域局限,所提路径也有待实践检验。未来研究可扩大取样范围,开发具体干预方案,并通过长期追踪评估教育成效,为推动人口长期均衡发展提供更有力的学术支持。

参考文献

- [1] 徐阳晨. 积极构建新型婚育文化助力提振生育信心 [N]. 中国妇女报, 2021-08-05 (002).
- [2] Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change [J]. *Psychological Review*, 1977, 84: 191-215.
- [3] Clark A L, Wallin P. Women's sexual responsiveness and the duration and quality of their marriages [J]. *American Journal of Sociology*, 1965, 71 (2): 187-196.
- [4] Paige D M, Gerald S, Don M, et al. Expressed attitudes of adolescents toward marriage and family life [J]. *Adolescence*, 2003, 38 (150): 359-367.
- [5] Lampic C, Skoog Svanberg A, Karlstrom P, et al. Fertility awareness, intentions concerning childbearing, and attitudes towards parenthood among female and male academics [J]. *Hum Reprod*, 2006, 21: 558-564.
- [6] Peterson B D, Pirritano M, Tucker L, et al. Fertility awareness and parenting attitudes among American male and female undergraduate university students [J]. *Human Reproduction*, 2012, 27 (5): 1375-1382.
- [7] Gubernskaya Z. Changing Attitudes toward Marriage and Children in Six Countries [J]. *Sociological Perspectives*, 2010, 53 (2): 179-200.
- [8] Mokhtari S, Shariat M, et al. Iranian Students' Attitudes toward Premarital Sex, Marriage, and Family in Different College Majors [J]. *Journal of American College Health*, 2020, 70 (4): 1186-1194.
- [9] 胡庭胜, 王岩. 当代大学生婚育教育: 挑战与对策 [J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2013 (2): 25-28.
- [10] 朱洪翠, 刘冰. 新时代大学生生育观研究 [J]. 黑龙江高教研究, 2020 (3): 33-39.
- [11] 李祖娴, 裴衍刚, 田婧好. 对父母婚姻关系的知觉与大学生婚恋观的相关研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2009 (3): 270-272.
- [12] 赵娴, 张雨青. 成人婚姻态度与依恋及自尊和信任的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2020 (8): 679-685.
- [13] Schwarzer R, Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale [M] // Weinman J, Wright S, Johnston M. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor: Nfer-Nelson, 1995: 35-37.
- [14] 张鼎昆, 方俐洛, 凌文轻. 自我效能感的理论与研究现状 [J]. 心理学动态, 1999, 7 (1): 1-5.
- [15] 边玉芳. 学习自我效能感: 是一般的还是针对特殊领域的? [J]. 心理科学, 2006 (5): 1275-1277.
- [16] Shurts W M, Myers J, et al. Relationships among Young Adults' Marital Messages Received, Marital Attitudes, and Relationship Self-Efficacy [J]. *Adultspan Journal*, 2012, 11 (2): 97-111.
- [17] Riggio H R, Weiser D A, Valenzuela A M, et al. Self-efficacy in romantic relationships: prediction of relationship attitudes and outcomes [J]. *Journal of Social Psychology*, 2013, 153 (6): 629-650.
- [18] 黄成毅. 大学生成人依恋与恋爱效能感、情感倦怠的关系研究 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2012.
- [19] 蒋湘祁, 吴鑫. 大学生恋爱效能感与成人依恋的关系研究 [J]. 衡阳师范学院学报, 2017, 38 (4): 101-104.
- [20] 韦丹茜. 大学生浪漫关系冲突、恋爱效能感与应对方式的关系研究 [D]. 南宁: 南宁师范大学, 2019.
- [21] 陈祉妍, 蒋建景, 郭菲. 2024年成年人与在校大学生婚育观调查报告 [R] // 中国科学院心理研究所. 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2023—2024). 北京: 社会科学文献出版社, 2025: 128-142.

Exploration of the Educational Guidance Path for the Views on Marriage and Childbearing of Female College Students Based on Self-Efficacy

Luo Qianying

*Experimental Center for Mental Health Education and Counseling, Zhejiang University of Finance & Economics,
Hangzhou*

Abstract: Population development is closely related to the rise and fall of nations, as well as the well-being of their citizens. Currently, China's population development faces a myriad of challenges such as aging population, low birth rate, and an increasing number of individuals opting not to marry. Female college students represent a crucial demographic for future marriage and childbearing; thus, their perspectives on these issues significantly influence social development and population structure. As the main position of college students' education, colleges and universities should actively explore educational and guiding strategies for female college students regarding their views on marriage and childbearing. This effort aims to enhance both their willingness and behaviors in this domain. Based on Bandura's "Self-efficacy Theory", which posits that an individual's subjective assessment of their capabilities directly influences their motivation to engage in specific behaviors, this paper explores the establishment of a "four-dimensional linkage" educational guidance path for female college students' attitudes toward marriage and childbearing. This path encompasses individuals, educational institutions, families, and society at large with the goal of systematically enhance their self-efficacy related to marriage and childbearing, and improve their confidence and willingness in these areas.

Key words: Self-efficacy; Female college students; Views on marriage and childbearing; Path