

# 大学生职业生涯规划 适应能力研究

李 农 著



吉林人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生职业生涯规划适应能力研究 / 李农著. -- 长春:吉林人民出版社,2019.11  
ISBN 978-7-206-16488-0

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—职业选择—研究 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 258175 号

**大学生职业生涯规划适应能力研究**

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA SHIYING NENGLI YANJIU

---

著 者:李 农

责任编辑:刘 学

封面设计:黄伟娟

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:朗翔印刷(天津)有限公司

开 本:787mm×1092mm

1/16

印 张:14

字 数:210 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-16488-0

版 次:2019 年 11 月第 1 版

印 次:2019 年 11 月第 1 次印刷

定 价:35.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换



## 目 录

第一章 绪论 .....	1
第一节 研究背景 .....	1
第二节 研究目的及意义 .....	2
第三节 研究内容和方法 .....	4
第四节 文献综述 .....	5
第二章 概念界定和理论基础 .....	17
第一节 核心概念界定 .....	17
第二节 理论基础 .....	19
第三章 职业生涯规划与职业生涯适应能力现状研究 .....	25
第一节 生涯概念的缘起和变迁 .....	25
第二节 职业生涯规划现状 .....	31
第三节 职业生涯适应能力现状 .....	47
第四章 基于 SWOT 分析的大学生职业生涯规划研究 .....	61
第一节 SWOT 分析在大学生职业生涯规划中的引入 .....	61
第二节 基于 SWOT 分析的大学生职业生涯规划问题分析 .....	69
第三节 基于 SWOT 分析的大学生职业生涯规划对策建议 .....	72
第五章 大学生职业生涯适应能力研究 .....	82
第一节 生涯适应力的理论建构与发展特点研究 .....	82
第二节 大学生职业生涯适应能力的基本研究 .....	129
第三节 不同生涯适应力水平大学生的认知加工特点研究 .....	184
第六章 大学生职业生涯辅导研究 .....	194
第一节 提升大学生职业生涯适应力的教育建议 .....	194
第二节 大学生职业生涯辅导的方针 .....	201
第三节 大学生职业生涯辅导课程设计 .....	205
参考文献 .....	209
附录(一) 大学生生涯适应力预测问卷(样题例举) .....	211
附录(二) 大学生职业适应性问卷(邓碧会,2008) .....	212
附录(三) 应对方式问卷(解亚宁) .....	214
附录(四) 生涯阻碍知觉预测问卷(样题例举) .....	215
附录(五) 生活满意度问卷(张兴贵,2004) .....	217



# 第一章 绪论

## 第一节 研究背景

知识、科技、人才一直是经济竞争的核心力量。大学生在学校学习了各种科学文化专业知识,可以说是重要的知识载体,自然成为保持竞争优势的关键。而充分发挥大学生的作用,是把教育资本转化为真正生产力的最重要途径。由此,大学生职业生涯规划课题开始受到学者们的关注,人们必须要意识到:帮助大学毕业生有效就业,不仅是每一个学生的微观问题,而且也是关系到国家经济发展的宏观问题,非常值得注意。

### 一、高校逐年扩招,毕业生增势迅猛

据中商情报网数据显示,2016年普通本专科招生748.6万人,同比增长1.46%(见图1-1);毕业生704.2万人,同比增长3.42%(见图1-2)。



图 1-1 历年普通本专科招生人数

2012—2016年普通本专科招生人数不断增加,五年时间扩招5.98万人,同比增长8.68%。

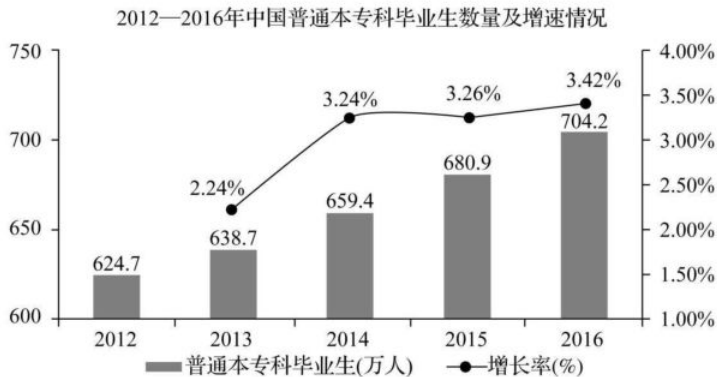


图 1-2 普通本专科毕业生增长情况

为了缓解大学毕业生过剩导致的工作岗位紧缺问题,我国研究生招生规模进入快速发展阶段,一部分学生继续留在学校深造,从而缓解了大学生的就业难、就业率低等问题。

## 二、招聘单位

2008 年之后,我国大学生就业率开始滑坡,其中既有金融危机的影响,也有其他因素的干扰,总之最后造成大学生劳动力过剩。用人企业认为他们招不到岗位需要的人,抱怨大学生的质量低,不能达到他们所需的岗位职能要求,他们招不到人才;另一方面,大学生高不成低不就,更不愿在基层岗位多锻炼能力和学习工作经验,总嫌工资过低或者在基层普通岗位上不能展现自己的才华,所从事的是中学生都可以从事的工作。要解决这个矛盾就必须要求大学生正确认识自己,杜绝骄傲、盲目、自大;而高校在学生培养方面要重视起职业规划这个问题;社会有关力量也要将人才的录用和培养从片面上升到全面的系统层面。

## 三、高校对大学生的职业培养存在漏洞

我国高校学生的职业生涯规划,虽然有受到一定关注,但是有关职业教育和就业指导还停留在比较低级的水平,比如:单纯死板地举办校园招聘会,提供五花八门没有针对性的就业信息,指导学生如何把简历做得漂亮,举办毫无新意的成功人士经验分享会。这样做的结果是无论在理论层面还是实践层面,学校都几乎没有根据学生个人情况进行科学的职业生涯规划体系的研究和指导,而是一视同仁,做了很多无用功。

## 第二节 研究目的及意义

基于当代学界对生涯概念的新理解,以及我国当代大学生的生涯发展与高校生涯辅



导的现状,本研究引入了近年来生涯心理学领域出现的新的研究主题——生涯适应力,并围绕它展开一系列的研究,以期通过对它的研究能为促进大学生的生涯发展,改善高校的生涯辅导提供一些有益的启示。

## 一、研究目的

本研究试图从人口统计学特征及职业价值观角度来探讨大学生生涯适应力的影响因素,从而为大学生的生涯辅导工作提供一定的理论基础。

1. 了解大学生这一群体的生涯适应力状况。
2. 探讨大学生生涯适应力的相关影响因素。
3. 根据研究结果,对大学生的生涯辅导教育提出有针对性的建议及指导方案。

## 二、研究意义

对于大学生职业规划适应力的研究对于大学生及高校来说都是比较有意义的一件事情,不仅能帮助大学生找准自己的位置,很好地为毕业以后找工作打下基础,而且还能对高校培养人才提供一定的指导借鉴,让其更专业地开设各种课程。所以在研究意义上我们分为理论意义和实践意义。

### (一)理论意义

近年来,虽然中国在教育学和心理学领域对职业生涯规划研究比较热,但与国外发达国家相比,还停留在国外研究理论的介绍水平,尚未形成自己的风格。去翻阅国内相关书籍,发现有太多的文章花费了大量的时间去分析就业形势,总结当今流行的热门行业,探讨就业指导的硬件设施、软件设施和就业的政府行为。还有一些书,甚至只有大量介绍高校毕业生求职时的形象礼仪,在面试中的不出错答题法,应对面试时的技巧等,充满了投机取巧的意味。针对这些情况,本研究通过阅读大量文献,分析现状,找出原因,参考前人得出的理论,力图寻找出适合高校发展的一种新的学生培养模式。通过本研究的统计调查研究结果,不仅可以为高校提供真实有效的信息,而且能为大学生相关的教育教学理论和生涯规划提供科学依据。

### (二)实践意义

走访中了解到,每个学生都希望毕业找到一份好工作,那么本研究探究的有效的职业生涯规划则能够为他们提供一定的帮助,助力其梦想,所以是非常有意义的。首先,本研究可以帮助大学生对自身有一个更清晰的认识,对职业生涯规划有更加明确的定位,在全面深入了解自己的基础上,建立可行性更高的职业目标;其次,本研究结果对高校今后开展生涯辅导工作有一定积极作用。



## 第三节 研究内容和方法

### 一、研究内容

对全国各地的大学生进行问卷调查和访谈,获得大学生群体职业生涯规划的现状,并对不同户籍、年级、专业的大学生职业生涯规划情况进行差异化分析。由此分析结果,提出提高大学生职业生涯规划对策。

### 二、研究方法

本研究是关于大学生职业生涯规划适应力的研究,对于研究,其实有很多种方法,比如常用的调查法、访谈法、观察法、实验法、文献研究法、定性和定量分析法;还有不常用的个案研究法、功能分析法、模拟法等。本研究主要通过调查法、访谈法和文献研究法对大学生的职业生涯规划适应力进行研究。

#### (一)调查法

本研究使用大学生职业生涯规划问卷。问卷分为三个部分:第一部分问卷主要是关于大学生的社会学变量,如年龄、年级、家庭所在地等,了解被抽取的研究对象的基本情况;第二部分问卷是大学生职业生涯规划问卷,问卷涵盖以下几个维度:认识自我、职业测评与职业定位、职业选择、职业信息收集、职业发展以及规划的调适与修正;第三部分是对大学生群体的职业意向和求助力量的调查。

#### (二)访谈法

本研究对各地来自不同学科和年级的大学生进行关于职业生涯规划的主题访谈,主要通过面对面访谈或在线访谈方式进行。通过访谈可对问卷调查结果所呈现的问题做出印证,并挖掘访谈问卷中尚未呈现的信息,以便获得更多真实有效的数据,进而加强对大学生职业生涯规划状况的解释。

#### (三)文献研究法

从本研究的研究背景出发,通过在 CNKI、超星、Web of Science 核心合集、Springer 和 Science Direct 等数据库进行文献的筛选,选取职业生涯规划及大学生职业生涯规划相关的国内外文献及著作进行研究,以供后期深入探索。



## 第四节 文献综述

### 一、生涯适应力研究进展

本研究对生涯适应力的研究进展主要包括 Super 的生涯发展理论、生涯适应力的内涵和测量以及生涯适应力的实证研究。对 Super 的生涯彩虹图和拱门模型进行了详细的介绍。

#### (一) Super 的生涯发展理论

Super 提出生涯发展理论并不断地对其进行修正,他将生涯(career)界定为:生涯是人生活中各类事件的演变方向和过程,包括一个人一生中所有的生活角色(儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家长)。可由生涯彩虹图(life-career rainbow)(图 1-3)与拱门模型(archway model)来说明 Super 的三大理论:生活广度(Life-Span)、生活空间(Life-Space)与自我概念(Self-concept)。

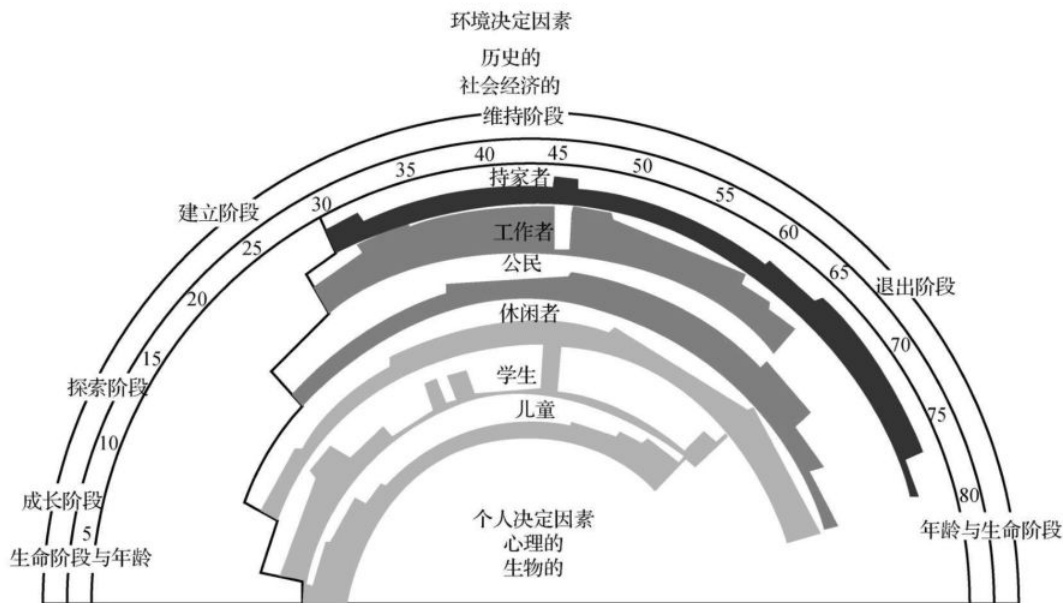


图 1-3 生涯彩虹图

在图 1-3 中,横向层面代表横跨一生的生涯广度,覆盖人生主要的发展阶段,各个阶段分别有其生涯发展任务。依次为:(1)成长期(约相当于儿童期,14 岁以前),发展自我概念,通过经验了解周围环境尤其是工作世界;(2)探索期(约相当于青春期,15—24 岁),把职业偏好逐渐具体化、特殊化,实现职业偏好;(3)建立期(约相当于成人前期,



25—44岁),进入职业的安定期,统整、稳固并求上进;(4)维持期(约相当于中年期,45—64岁),维持既有成就与地位;(5)衰退期(约相当于老年期,65岁以后),减速、解脱、退休。并且 Super 提出,在个体一生生涯发展中的每个阶段均要面对这五个过程,从而形成“成长—探索—建立—维持—衰退”的循环。

纵向层面代表纵贯上下的生活空间,体现了个体在不同的发展阶段中需要扮演的生活角色。Super 描绘了六种主要角色:(1)儿童。(2)学生。(3)休闲者。(4)公民。(5)工作者。(6)家长。人们可以同时扮演几种不同角色,各种角色先后出现或是相互重叠,不同角色的组合结构形成了个人独特的生涯类型。此外,角色之间存在交互作用,且在每一个发展阶段上都会有一个最为重要的角色,即“显著角色”,例如探索期(15—20岁)的显著角色是学生,建立期(25—30岁)的显著角色是工作者。

Super 于 1990 年又创造出拱门模型,说明了生理、心理以及社会经济因素是如何影响个体生涯发展的。拱门左边的基石是“生理基石”,即个人的生活史,支持了影响生涯发展的内在因素的发展,如需求、价值观、兴趣、智力、能力倾向与特殊能力倾向;右边的基石是“地理基石”,支持了影响个体生涯发展的外在因素,如社区、学校和家庭、同伴团体、经济资源、劳动力市场等。个体的生涯发展是建立在两大基石之上的,其内在心理特质与外在社会性因素之间产生交互作用,逐渐形成“角色自我概念”,进而发展成“自我”,从而影响个体生涯的发展。

大学生处于 Super 生涯发展理论的探索期,探索阶段又可划分为试探期(15—17岁)——职业偏好逐渐具体化,过渡期(18—21岁)——职业偏好特殊化,以及试验并稍作承诺期(22—24岁)——实现职业偏好。每一阶段至下一阶段之间存在一个转换期,每当个体进入一个新的生涯发展阶段,都会重新再经历一次成长、探索、建立、维持、衰退的发展循环,且在任何时候个体都可能再重新进入发展循环。因此从 Super 的生涯发展理论中可以了解到,大学生在探索期依然要面对一系列的选择与适应过程,且在每一个转换的过程中,并不是依照规律的固有顺序发展,而是非常有弹性的。

## (二)生涯适应力的内涵

生涯适应力的内涵包括生涯适应力的缘起、生涯适应力的概念和理论构建,从三方面的研究可以得出生涯适应力的内涵为:个体面对生涯角色及生涯环境的改变时与之保持协调一致的能力。

### 1. 生涯适应力的缘起

“生涯适应力”(career adaptability)概念来源于 Super 的生涯成熟度理论。Super 在



1955年提出使用职业成熟度(vocational maturity)来解释个体在生涯发展中任务的完成,它是指个体的职业发展是否与其年龄发展相适应。随后被Crites(1965)提出的career maturity(生涯成熟度)所替代,意指个体在生涯发展上的速率与进展水平。Super的生涯发展理论是以“生涯成熟度”概念为核心,强调个体处于一个固定不变的现实环境里,即个体在应对生涯问题时是处于一个被决定的系统中,未来的因素都可被预知。显然这一理念与当下快速发展的时代不相符合,因为在当今社会,生涯发展的本质特征就包括不可预测性和不确定性。

因此,Super和Knaesl提出以“适应”(adaptation)的观点来解读个体面对可能遭遇的危机的调试和应对的过程,此观点具有前瞻性,且更为积极。此后,“适应”的观点有了进一步的理论建构,Savickas主张以“生涯适应力”(career adaptability)取代“生涯成熟度”概念,强调个体能够运用弹性及有效的方法或策略去满足、应对多变的环境需求。

综合言之,“生涯适应力”强调人与环境之间的相互作用,因为人和环境都是在不停变化的,个体就是在当中不断地进行主动调节及应对,以寻求自己与所处环境之间的和谐与平衡,我们现在身处于一个经济快速发展的科技时代,而“生涯适应力”的概念是与这个多变的时代相符合的。因此,生涯适应力的概念较之于生涯成熟度,在解释个体一生发展历程时是更为贴切的。

## 2. 生涯适应力概念的界定

适应力(adaptability)(或适应性),字根为apt,含义是快速地学习或了解。从字根衍生出来的适应(adapt),是指“去适合(tofit)”,这个适合可以说是特质因素论或人境理论的核心概念,因此“适应”是指个体面对环境变化能作出适度改变从而使自身与环境更和谐一致,此定义是符合生涯发展观点的。最初生涯适应力(career adaptability)多被界定为“个体适应工作需求或变换工作以适应个人需求的能力”,意指要求个体根据不断变化的条件及时地调整以进行应对,其中包括了自我调整和改变条件。后来,Savickas将生涯适应力放置在Super的“生活广度——生活空间”的理论建构中进行阐述,将其视为个体整合其生涯发展中所有角色的核心能力,即“个体面对准备和参与工作角色的可预测任务以及面对工作改变或工作环境中的不可预测的生涯问题时的应对准备程度”。他提出,生涯适应力应由三部分构成:“计划性的态度”“自我与环境的探索”和“适应性的决策”,这些亦可称为自我调整(self-regulation)策略。Rottinghaus Day和Borgen也认为生涯适应力是“个体在面对不可预见事件时对自己生涯计划的调整”。Savickas于2005年进一步提出生涯适应力是一个心理结构,表示当个体面对当前和即将到来的生涯发展任



务、生涯转变以及个人困境时的准备程度和资源。

综观上述学者的观点我们可以得出,生涯适应力的概念主要强调在生涯发展过程中个体与其生活环境之间的相互作用。因此,我们可以将生涯适应力界定为:个体面对生涯角色及生涯环境的改变时与之保持协调一致的能力。

### 3. 生涯适应力的理论建构

生涯适应力理论经过三次的修正与改进。

最初,Savickas 提出生涯适应力应包含三个维度,分别为计划性的态度(planful attitudes)、自我与环境的探索(self and environmental exploration)和适应性的决策(adaptive decision making)。其中,计划性的态度与传统意义上的计划性是不一样的。Savickas 认为,传统意义上的计划是指个体对未来进行人生规划,因而会抑制生涯适应力的发展;而生涯适应力概念中的计划并不是针对久远的未来,而是着眼于在当前环境中个体需要应对的各种变化及困境。个体作出生涯决策的第一步不应是去考虑久远的未来,而是应该进行不断的尝试和学习,因为个体未来的生涯发展路线是不可预测的。

之后,Savickas 对生涯适应力的理论建构进行了修正,在三维结构的基础上增加了生涯信心(career confidence)维度,指个体对其解决生涯问题能力的信心及自我效能感。

Savickas 于 2005 年又进一步完善了生涯适应力的理论建构,提出了一个更为完整的建构模式(见图 1-4)。

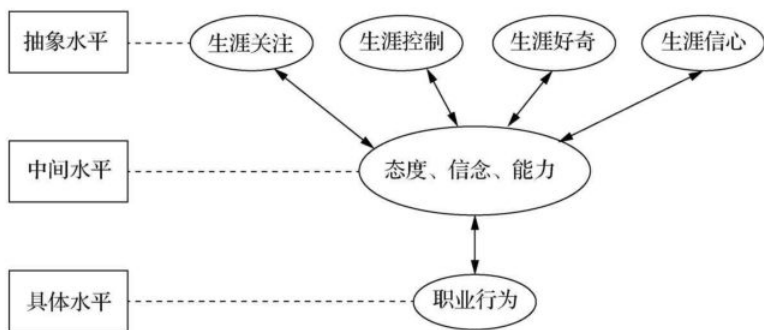


图 1-4 生涯适应力结构模式图

Savickas 所提出的生涯适应力结构模式,共分为三个水平。在最高也是最抽象的水平上,列出了生涯适应力的四个维度,分别为生涯关注(career concern)、生涯控制(career control)、生涯好奇(career curiosity)和生涯信心(career confidence),这四个维度代表个体在生涯发展的过程中,面对关键任务、工作转换或重大事件时所使用的一般资源和策略。在中间的水平上,包括了态度(attitudes)、信念(beliefs)和能力(competencies)三部



份,即生涯建构的 ABCs,同时也塑造了具体的应对行为,用来控制生涯发展任务、完成职业转换、解决生涯困境等。

从上述介绍可知,个体的生涯适应力可从四个维度来了解,以下分别说明:

(1)生涯关注:在个体生涯适应力中,最先且最重要的维度,就是个体对自身未来职业能有所关注。缺乏生涯关注称为“生涯冷漠”(career indifference),它反映个体对未来的缺乏计划和消极悲观。

(2)生涯控制:在生涯适应力里是次重要的维度,是指个体相信对于自我生涯的构建,自己是能够决定和担负起责任的,即个体对自己未来职业的发展有控制感。缺乏生涯控制称为“生涯不确定”(career indecision),即个体无法作出适当的生涯选择。

(3)生涯好奇:是指个体具有好奇态度,愿意对自我和工作世界进行积极的尝试和探索。缺乏生涯好奇心称为“生涯不真实”(career unrealism),这会导致个体对工作世界和自我有不真实的想象,从而会对其生涯发展带来负面的影响。

(4)生涯信心:生涯信心是指个体面对生涯挑战和克服阻碍的成功预期,是一种对自己是否能够成功地作出生涯决策的自我效能感。缺乏生涯信心称为“生涯抑制”(career inhibition),它阻碍了个体角色的实践和目标的达成。

在下表(表 1-1)中,详细地列出了各个变量的特性和比较,第一栏的生涯疑问是在生涯发展时,社会促使个体询问自己的部分;第二栏列出生涯问题的产生是由于个体对此问题的负向反应;第三栏是具有生涯适应力的个体对此问题的正向反应。接着分别列出的是性格(态度和信念)、能力、应对行为,以及针对每个生涯问题的生涯干预策略,以尝试让其转变成具有生涯适应力的个体。

表 1-1 生涯适应力维度一览表

生涯疑问	生涯问题	适应力维度	态度和信念	能力	应对行为	生涯干预
我有未来吗?	不关心	关注	计划的	计划	觉察、投入、准备	生涯导向练习
谁拥有我的未来?	不确定	控制	确定的	做决定	果断、有条理、执着	决策训练
未来我想要做什么?	不真实	好奇	好奇的	探索	尝试、冒险、追根究底	信息搜集活动
我能做到吗?	抑制的	自信	有效的	问题解决	坚持、努力、勤奋	自尊的建立

从以上对生涯适应力各维度的介绍可以得出,在生涯建构理论中,一个具有适应性的个体应是:(1)对自身未来是关注的;(2)对未来职业有渐增的个人控制感;(3)对自我和未来的探索充满好奇;(4)有能够实现自我抱负的信心。当生涯适应力四个维度的发展存在迟缓或不均衡现象时,它们在生涯咨询中的诊断可能是“不关心”“不确定”“不真实”和“抑制的”。比较四个维度的发展,是评估个体生涯适应力的一个有效方法。同时,



Savickas 亦提供了当个体在各维度发展有困难时的具体应对行为及相关适用的咨询策略,可见该理论模型具有较强的实用价值。

### (三)生涯适应力的测量

Savickas 提出生涯适应力的理论,同时推荐可使用生涯成熟量表(Career Maturity Inventory)、生涯发展量表(Career Development Inventory)、生涯自我效能决定量表(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale)和生涯信念量表(Career Beliefs Inventory)来对生涯适应力进行测量。一些研究者也采用了这种使用不同分量表进行测量的方式对生涯适应力进行测量,但这些分量表的构想和生涯适应力理论中对生涯适应力的定义是有出入的,其适用性有待商榷。同时,参考国内外相关文献,发现在许多研究中生涯适应力只是作为一些量表中的分量表,或是以质性研究方式进行探讨。

在此,介绍研究者根据 Savickas 生涯适应力理论所自行编制的几个问卷:

#### 1. 大专毕业生生涯适应能力重要指标问卷

以 Savickas 在 1997 年提出的生涯适应力理论为依据,余民宁从业界聘用职员的观点来探讨大专毕业生所需具备的特质或能力,经过因素分析共抽取九个因子:(1)忠诚尽职;(2)前瞻远见;(3)奉献精神;(4)人际关系;(5)团队精神;(6)规划管理;(7)专业智能;(8)驾驶技能;(9)特殊专长。这九个特质或能力的共同变异解释量为 68.6%,具有良好的结构效度。该问卷共 63 题,采用 Likert 9 点计分,由最重视(9 分)到最不重视(1 分)来评定个体对每个问题(能力或特质)的重视程度,这些因素能力水平越高,则越可能成为业界受欢迎的员工。该问卷主要是对大专毕业生应具有的特质和能力进行探讨,其内涵属于 Savickas 提出的生涯适应力结构模式的中间水平(态度、信念和能力)。进一步探寻其内涵与生涯适应力理论的四大抽象水平(生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯信心)的关系,发现“忠诚尽职”“规划管理”和“生涯控制”含义相近,皆具有责任感、有条理地规划的内涵;“前瞻远见”和“生涯信心”则皆具有自信和应变能力的内涵;而“奉献精神”“人际关系”等其他六个方面则与生涯适应力理论四个建构的关联性较低,并且缺少“生涯关注”和“生涯好奇”的建构。

#### 2. 生涯未来展望量表

Rottinghaus 等人以 690 位大学生为研究对象编制了生涯未来展望量表(Career Futures Inventory),量表共有 25 题,采用 Likert 5 点计分,共有三个分量表,包括生涯适应力(career adaptability)11 题、生涯乐观性(career optimism)11 题、对工作世界的了解(perceived knowledge of job market)3 题,变异解释量分别为 24.89%、10.09%和 4.62%,



三个分量表的共同变异解释量为 39.6%；Cronbach  $\alpha$  值在 0.73 至 0.87 之间，再测信度介于 0.63 至 0.85 之间，显示此量表具有良好的一致性和稳定性。其中生涯适应力量表的编制依据为 Savickas 在 1997 年提出的生涯适应力三维度——计划性态度、探索和适应性决策。比较这三个维度和 Savickas 提出的生涯适应力结构模式的关系，发现“计划性的态度”和“生涯关注”皆是指个体对未来生涯的重视和愿意计划的程度；“探索”和“生涯好奇”皆是指个体对生涯活动的探索和投入程度；“适应性决策”是指个体在应对生涯中的各项决策和问题时所具有的弹性和变通的能力，“生涯信心”也重视个体的问题解决能力，但还包括个体的生涯自我效能感。因此可以发现，在 Savickas 的生涯适应力结构中缺乏“生涯控制”的建构。

### 3. 大学生生涯适应力量表

吴淑琬编制的大学生生涯适应力量表 (University Student's Career Adaptability Inventory) 是以 Savickas 的理论建构为基础。该量表共有 21 个题项，采用 Likert 5 点计分，从“完全不符合”（1 分）到“完全符合”（5 分），由生涯关注（4 题）、生涯控制（4 题）、生涯好奇（6 题）和生涯自信（7 题）四个维度构成。四个分量表的内部一致性信度介于 0.72 至 0.84 之间，信度较高；总量表的内部一致性信度为 0.90，信度甚佳，各分量表之间的相关介于 0.39 至 0.66 之间，表明分量表间具有中度的相关，各分量表和总量表的相关介于 0.73 至 0.91 之间，达高度相关，可见该量表具有良好的信效度。

#### (四) 生涯适应力的实证研究

生涯适应力的实证研究从以往学者研究的进程中可以发现，主要是从生涯适应力的功能和影响因素两个方面进行研究，其中功能研究包括个体生涯成功、个体的健康发展等；影响因素研究包括个人背景、家庭背景、人格特质、生涯决策风格等。

##### 1. 生涯适应力的功能研究

###### (1) 影响个体生涯成功

青少年阶段个体发展的核心任务即为未来生涯做准备，而青少年生涯成功准备的关键就是其生涯适应力的积极发展。个体的生涯适应力水平越高，其在面对生涯转换的过程中所表现出的生涯探索、决策、规划及自信就越好。由于生涯适应力包含了应对生涯转变（例如寻求再就业）的心理策略，因此生涯适应力影响个体的再就业能力。Eggerwein 等人以 18 位正处于工作变换过程中的失业成年人为被试进行访谈，结果发现，适应力强的个体会以急切和积极的态度去应对工作中的损失，即使看不到转机也会去探寻其他可能的机会；同时这些个体能够预测未来的可能变化并据此做好心理准备，



慎重地处理当下的工作,并通过安排条理化的工作以逐步达成目标。因此,研究者视生涯适应力为个体生涯成功的一个关键能力。

## (2) 影响个体的健康发展

个体生涯适应力的发展能够直接影响其健康发展,具有良好的生涯适应力是个体健康发展的标志之一。例如 Skorikov 和 Vondracek 的研究发现,良好的生涯准备和积极的生涯定向能够预防学生问题行为的产生及增强其主观幸福感,并且能减少学生的消极情绪。Hirschi 针对瑞士中学生的研究也发现,生涯适应力与青少年的健康发展密切相关,且能够预测个体的生活满意度。还有研究发现,历经逆境且具有高适应力的个体与易受伤害者在一些心理资本和社会资源上存在显著差异。如曾文志的研究发现,历经创伤事件且适应性高的大学生,比适应性低者有着更程度的自尊、乐观、安全的依附关系与社会支持。

## 2. 生涯适应力的影响因素研究

由于个体的生涯适应力的发展直接影响到其整个生涯的发展,因此诸多研究开始探究生涯适应力的影响机制,当前研究成果主要集中在以下几个方面:

### (1) 个人背景变量

#### ① 性别

性别因素是个体生涯发展中一个重要的影响因子。由于生理因素、文化因素,人们对两性的社会角色期望不同,加之男女思维方式、性格等方面均存在差异,这些因素都可能会导致两性生涯心理的不同。关于性别对生涯适应力的影响作用,研究者有不同的结论:

林清文对大学生的生涯不确定源进行探讨,结果发现男大学生觉察不足维度高于女生,表示男生在生涯决策方面明显较为宿命,对于生涯决策责任意识较为缺乏,而女生对自我与职业的认识与男生相比较为不足。Kenny 与 Bledsoe 在对青少年进行的生涯适应力研究发现,男生比女生更关注未来的生涯发展障碍,而女生对学业方面的适应比男生要好,但是在生涯期许和生涯计划两个维度中男女生的生涯适应力水平并不存在显著差异。吴淑琬对大学生进行调查研究结果显示,男生的生涯适应力总体水平显著高于女生,且男生在生涯控制和生涯信心维度得分均显著高于女生,但女生在生涯关注维度得分高于男生。赵小云、薛桂英的研究也显示,男大学生的生涯适应力水平明显优于女生。

而 Rottinghaus 等人针对大学生进行的生涯未来展望量表的调查结果发现,大学生的生涯适应力水平并不存在显著的性别差异。Hirschi 的研究也发现,性别因素并不影响个



体生涯适应力的发展。

可见,性别对生涯适应力的影响还有待进一步探究。

## ② 年级

多数研究认为年级是个体生涯发展中一个较为重要的影响因子。许多研究亦证实,年级因素影响个体的生涯适应力水平:年级越高,个体的生涯适应力水平就越高。研究者吴淑琬的研究也发现,大四学生的生活适应力及生涯好奇、生涯信心维度均高于其他年级的学生。赵小云、薛桂英的研究也显示大学生的生涯适应力水平存在极其显著的年级差异,大二学生的生涯适应力水平显著低于大一和大三。但 Hirschi 的研究结果则显示,年级并不影响学生生涯适应力的发展。

可见,年级对生涯适应力的影响也有待进一步探究。

## (2) 家庭背景变量

关于家庭背景变量,现有研究多集中于探讨家庭社会经济地位及父母的影响对个体生涯适应力的影响机制。

家庭社会经济地位包括父母的职业、家庭的收入以及父母的受教育程度。多数研究者认为家庭社会经济地位与个体的生涯发展呈正相关,即家庭社会经济地位较高的个体其生涯发展水平也高。如吴淑琬的研究发现,家庭社会经济地位较高的大学生其生涯适应力水平及各维度得分均显著高于家庭社会经济地位较低的学生。但 Hirschi 的研究则认为,父母的受教育程度作为家庭的人力资本并不会影响子女生涯适应力水平的发展。

因此,家庭社会经济地位对生涯适应力的影响亦有待进一步研究。

同时,许多研究都强调父母的影响在个体生涯发展中的重要作用。以往研究主要集中在亲子关系方面,如安全型的依恋、权威型的教养方式对青少年的生涯探索行为、生涯自我效能和职业认同的发展均存在积极影响作用;家庭冲突和家庭功能失调则对青少年的生涯自我效能和职业认同的发展有消极影响作用。近年来的研究逐渐开始探究父母行为对青少年生涯发展的影响机制。如 Kenny 等研究发现,青少年获得的家庭支持对其在学校的投入、生涯适应力水平以及生涯期待有显著的正向影响作用。谢雅萍研究得出,大学生感知到的父母对自己职业意向的支持程度越高,其职业成熟度就越高。

## (3) 人格特质

许多国内外研究者皆发现人格特质对个体生涯发展具有重要影响作用,大部分研究主要是以 Costa 与 McCrae 的“大五人格”来进行探讨。在生涯适应力方面,Rottinghaus 等的研究发现,大学生的生涯适应力与人格特质中的严谨性、外向性、开放性和亲和性呈显著正相关,与神经质呈显著负相关。吴淑琬的研究也发现,大学生人格特质中的高严



谨性、外向性、开放性、亲和性以及低神经质能够促进其生涯适应力的积极发展。可见,五大人格特质中的严谨性、外向性、开放性、亲和性与个体生涯适应力的发展呈正向关系,而神经质则和生涯适应力发展呈负向关系。

#### (4)生涯决策风格

生涯决策风格是指个体在作出生涯决策时表现出来的习惯途径或行为偏好,是个体的一种相对稳定的品质特征和行为风格。个体的生涯决策风格不同,其作出的生涯决策产生的效果及影响也不同。

赵小云、薛桂英的研究结果表明,大学生的生涯适应力水平及其各因子得分在生涯决策风格上均存在极其显著的差异,理性型决策风格的大学生其生涯适应力发展水平最高,直觉型的次之,依赖型的最差。

## 二、生涯适应力与职业价值观的关系

生涯适应力与价值观的关系要从介绍职业价值观的内涵开始阐述,然后阐述生涯适应力与职业价值观的关系。个体职业价值观会影响其生涯适应力发展,进而影响其整个生涯的发展。

### (一)职业价值观的内涵

职业价值观(work values)是人生价值观在职业领域里的体现,是人们对待职业的态度和信念,是个体在职业生活中展现出来的一种价值取向。于海波、张大均等以前人的研究为基础,提出了较为全面且操作性强的定义:职业价值观是指个体对待职业的一套信念系统,它是较为稳定的、具有概括性和动力作用的;它是个体人生价值观在职业领域中的体现;它决定着个体的职业选择及对工作的态度;它是个体在不断变化的社会环境中获得的职业体验的结晶;它属于个性倾向范畴。综合上述学者观点我们可以总结出,职业价值观具有以下特征:①它是个体的内在趋力;②它是一种态度和信念;③它是一种评价标准;④它属于职业领域范畴。

### (二)生涯适应力与职业价值观的关系

职业价值观所展现出的职业态度和信念直接指引人的决策和行为,是影响个体职业选择的重要因素,这种影响直接反映在个体应对多变的职业环境需求的过程中。王荣山的研究表明,了解大学生的职业价值观可以预测其职业成熟度。并且研究表明,职业价值观会影响大学生的职业行为和职业决策。个体的职业价值观认知越清晰,越会作出明智长远的职业决策;职业价值观的混淆,将会导致个体选择不明,难以延续长远的职业发展路径。也有研究发现,重视自我实现职业价值观的个体其职业生涯规划的状况较好。

因此,本研究认为,个体的职业价值观会影响其生涯适应力发展,进而影响其整个生