

ผลกระทบของการรับรู้ความกดดันต่อความมั่นใจในตัวเองด้านการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักศึกษา

ฝึกงานด้านการพยาบาลในสถาบันอาชีวศึกษาสูง: บทบาทปรับสมดุลของการสนับสนุนทางสังคม

The Impact of Pressure Perception on Career Decision-Making Self Efficacy among

Higher Vocational Nursing Interns: The Moderating Role of Social Support

高职护理实习生压力感知对职业决策自我效能感的影响：社会支持的调节作用

หวังหลู่ Wang Lu 汪璐¹

ถัง ฮุยเหวิน Tang Huiwen 唐蕙文²

เฉิน อี้จวิน Chen I Chun 陈怡君³

บทคัดย่อ

ความเป็นมา: ความต้องการบริการดูแลที่มีคุณภาพสูงในประเทศจีนกำลังเพิ่มขึ้นเนื่องจากประชากรสูงวัยในสังคมจีนพยาบาลที่ลงทะเบียนมีจำนวนมากกว่า 3.5 ล้านคนแต่ในทางกลับกัน นักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับความยากลำบากในการตัดสินใจเลือกอาชีพความสามารถของตนเองในการตัดสินใจในอาชีพอยู่ในระดับปานกลางปัจจัยต่าง ๆ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ความเครียดล้วนส่งผลกระทบต่อความสามารถของตนเองในการตัดสินใจในอาชีพของแต่ละบุคคล การวิจัยในด้านต่าง ๆ เช่น โรคซึมเศร้า ชี้ให้เห็นว่าแรงสนับสนุนทางสังคมส่งผลเสียต่อการรับรู้ความเครียดอาจส่งผลให้เกิด "เบิร์นเอาท์" แต่ยังไม่พบว่าจีนมีกลุ่มเป้าหมายที่มุ่งเป้าไปที่ผู้ฝึกงานด้านการพยาบาล การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมในการรับรู้ความเครียดที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการตัดสินใจในอาชีพ

¹ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการจัดการการศึกษา(หลักสูตรนานาชาติ) วิทยาลัยนานาชาติไทย-จีน เพื่อการจัดการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, Master's degree student in Master of Education (Education Management), Thai-Chinese International School of Management, University of the Thai Chamber of Commerce, 泰国商会大学泰-中国际管理学院教育行政管理硕士研究生

² วิทยาลัยนานาชาติไทย-จีนเพื่อการจัดการ, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย,มหาวิทยาลัยหมิงฉวน ,Thai-Chinese International School Of Management, University of the Thai Chamber of Commerce, Ming Chuan University, 泰-中国际管理学院, 泰国商会大学, 铭传大学

³ วิทยาลัยนานาชาติไทย-จีนเพื่อการจัดการ, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย,มหาวิทยาลัยหมิงฉวน ,Thai-Chinese International School Of Management, University of the Thai Chamber of Commerce, Ming Chuan University, 泰-中国际管理学院, 泰国商会大学, 铭传大学

วิธีการ: หัวข้อนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและออกแบบแบบตัดขวางเพื่อสุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยอาชีวศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศจีนเพื่อทำแบบสอบถามโดยมีขนาดตัวอย่าง 500 คน ข้อมูลพื้นฐานทางประชากรศาสตร์ของอาสาสมัครจะถูกรวบรวมโดยใช้แบบสอบถาม และแบบสอบถามระดับการสนับสนุนทางสังคมจะประเมินระดับการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามระดับความเครียดในการรับรู้จะประเมินระดับความเครียดในการรับรู้ และแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในตนเองในการตัดสินใจในอาชีพการวิเคราะห์ spearman ถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลกระทบที่สำคัญของการรับรู้ความเครียดต่อความสามารถของตนเองในการตัดสินใจในอาชีพและความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคมต่อความสามารถของตนเองในการตัดสินใจในอาชีพ และประเมินผลกระทบของการกำกับดูแลที่เกิดจากการสนับสนุนทางสังคมด้วยวิธีการถดถอยตามลำดับขั้น การวิเคราะห์ทางสถิติทั้งหมดดำเนินการโดยใช้ซอฟต์แวร์สถิติ SPSS $P < 0.05$ ถือว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษา: มีผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 500 คน ประกอบด้วยผู้ชาย [ข้อมูล] คน และผู้หญิง [ข้อมูล] คน อายุเฉลี่ยของอาสาสมัครอยู่ที่ [ข้อมูล] ปี และคะแนนสมรรถนะของตนเองในการตัดสินใจด้านอาชีพของอาสาสมัครอยู่ที่ระดับกลาง ระดับความดันกลางที่รับรู้ได้คือ [ข้อมูล] คะแนน ระดับกลางของการสนับสนุนทางสังคมคือคะแนนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดที่รับรู้ได้กับความสามารถของตนเองในการตัดสินใจในอาชีพคือ [ข้อมูล] และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการรับรู้ความเครียด $\times$ การปฏิสัมพันธ์การสนับสนุนทางสังคมคือ [ข้อมูล]อาสาสมัครถูกแบ่งออกเป็นสองกลุ่มตามระดับการสนับสนุนทางสังคมสูงและต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของความเครียดที่รับรู้ได้ต่อความสามารถของตนเองในการตัดสินใจในอาชีพในกลุ่มการสนับสนุนทางสังคมสูงคือ [ข้อมูล] และค่าสัมประสิทธิ์ของความเครียดที่รับรู้ได้ต่อการตัดสินใจในอาชีพในกลุ่มการสนับสนุนทางสังคมต่ำคือ [ข้อมูล]

สรุป: การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงลบต่อความสามารถของตนเองในการตัดสินใจในวิชาชีพของนักศึกษาฝึกงานในวิชาชีพพยาบาลในวิทยาลัยอาชีวศึกษาระดับอุดมศึกษา ระดับการสนับสนุนทางสังคมทำหน้าที่เป็นบัฟเฟอร์ในความสัมพันธ์นี้ และนักศึกษาฝึกงานที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมสูงมีอิทธิพลเชิงลบต่อความสามารถในการตัดสินใจในวิชาชีพน้อยลง

คำสำคัญ: นักศึกษาฝึกงานทางการพยาบาล, ประสิทธิภาพการตัดสินใจอาชีพ, การสนับสนุนทางสังคม, ความเครียดที่รับรู้, ผลกระทบการปรับตัว, ทฤษฎีอาชีพทางสังคม

Abstract

Background: With the acceleration of the aging process of China's social population, the demand for high-quality nursing services in China is increasing. The gap of registered nurses reaches more than 3.5 million. However, on the other hand, nursing students face

certain difficulties in career decision-making. Career decision-making self-efficacy is at a medium level. Factors such as social support and perceived stress can significantly affect an individual's career decision-making self-efficacy. Studies in the field of depression and other areas suggest that social support can play a "buffer" role in the negative impact of perceived stress. However, there is currently no research in China targeting nursing interns to study the moderating effect of social support in the process of perceived stress affecting career decision-making efficacy.

Methods: This study is a quantitative research with a cross-sectional design. A convenient sampling method was used to select nursing interns from a vocational college in China to conduct a questionnaire survey, with a sample size of 500. Questionnaires were used to collect basic demographic information of the subjects, the Social Support Scale to assess the level of social support, the Perceived Stress Scale to assess the level of perceived stress, and the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale to assess the level of career decision-making self-efficacy. Spearman analysis was used to evaluate the main effect of perceived stress on career decision-making self-efficacy and the correlation between social support and career decision-making self-efficacy, respectively. Hierarchical regression was used to evaluate the moderating effect of social support. All statistical analyses were performed using SPSS statistical software, and $P < 0.05$ was considered statistically significant.

Results: A total of 500 subjects were included in the study, including 246 males and 273 females. The median score of career decision-making self-efficacy of the subjects was 2.76 points; the median level of perceived stress was 43 points; the median level of social support was 28 points. The correlation coefficient between perceived stress and career decision-making self-efficacy was -0.331, and the regression coefficient of the interaction term of perceived stress $\times$ social support was -0.001. The subjects were divided into two groups (high and low) according to the level of social support. The regression coefficient of perceived stress on career decision-making self-efficacy in the high social support group was -0.034, and the regression coefficient of perceived stress on career decision-making in

the low social support group was -0.032.

Conclusion: Perceived stress has a negative correlation with the career decision-making self-efficacy of nursing interns in vocational colleges. The level of social support plays a buffering role in this relationship. The negative impact of perceived stress on career decision-making self-efficacy is weaker among interns with high social support levels.

Keywords: Nursing interns, career decision-making self-efficacy, social support, perceived stress, moderating effect, social cognitive career theory

摘要

背景：随着中国社会人口老龄化进程的加速中国对高质量护理服务的需求日益增长。注册护士缺口达 350 多万人。但另一方面，护理职业学生在职业决策时面临一定困难。职业决策自我效能处于中等水平。社会支持以及感知压力等因素均会显著地影响个体的职业决策自我效能，在抑郁症等领域的研究则提示，社会支持对感知压力产生的负面影响可产生“缓冲器”作用，但目前尚未发现中国有针对护理专业实习生为目标人群，研究社会支持在感知压力影响职业决策效能过程中调节效应的相关研究。

方法：本课题为量化研究，采取横断面设计，以方便抽样的方法抽取中国某高职院校护理专业实习生开展问卷调查，样本量为 500 人。用问卷收集受试者基本的人口学信息，社会支持量表问卷评估社会支持水平、知觉压力量表问卷评估感知压力水平、职业决策自我效能感量表评估职业决策自我效能水平。采用 spearman 分析分别评估压力感知对职业决策自我效能的主效应以及社会支持对职业决策自我效能的相关关系，并以分层回归的方法评估社会支持所起的调节作用，所有统计分析采用 SPSS 统计软件完成， $P < 0.05$ 视为统计学显著

结果：研究共计纳入受试者 519 名，其中男性 246 名，女性 273 名，受试者职业决策自我效能得分中位水平为 2.76 分；感知压力中位水平为 43 分；社会支持中位水平为 28 分。感知压力与职业决策自我效能的相关系数为-0.331，压力感知×社会支持交互项回归系数为-0.001。将受试者按照社会支持水平分为高低两组，高社会

支持组感知压力对职业决策自我效能的回归系数为-0.034，低社会支持组感知压力对职业决策的回归系数为-0.032

结论：感知压力对高职院校护理职业实习生职业决策自我效能存在负相关关系，社会支持水平在该关系中起到缓冲作用，高社会支持水平的实习生感知压力对职业决策自我效能的负向影响较弱。

关键词：护理实习生，职业决策自我效能，社会支持，感知压力，调节效应，社会认知职业理论

1. 引言

1.1 研究背景

· 随着中国社会人口随着中国社会人口老龄化进程的加速和“健康中国”战略的持续推进，社会对高质量护理服务的需求日益增长。据国家统计局数据，截至 2024 年末中国 65 岁及以上人口已达到 2.2 亿人，占全国人口的 15.6%。60 岁及以上人口首次突破 3 亿大关，达 3.1 亿人，占比为 22.0%(白雅婷 & 苏军良，2025)。这种持续增长的老年人口，特别是高龄老人的增加，直接导致了对生活照料、医疗护理、康复服务和精神慰藉等多方面需求的急剧膨胀。家庭结构的小型化、核心化以及人口流动的加剧，使得传统的家庭养老功能被显著削弱，原本由家庭成员承担的照护责任逐渐向社会化和市场化转移，这进一步放大了对专业护理服务和人才的刚性需求(茅陈斌，2025)。而在人才供给方面，虽然我国护理专业人才规模迅速扩大，2024 年底，注册护士已达到 585 万人(中华人民共和国国家卫生健康委员会，2024)，但按医护比达到 1:2 的理想标准计算，全国护士缺口依然高达约 426 万人(唐慧婕，2025)。另一项测算也指出，按照《关于推动公立医院高质量发展的意见》中的指标，我国注册护士缺口达 350 多万人。(张笑，2023)

在对高水平护理人才有着需求巨大的同时，另一方面，我国护理专业人才的流失情况、护理专业学生对本专业的职业认同感情况却不容乐观，饶小明对某高校 2022 届护理专业学生进行了问卷调查，结果显示毕业后不愿第一时间就业的学生达到 47.3%，不愿进行临床工作的学生达到 30%(饶小明，2025)，而在一项对广州市护理本科生的调查中显示，有 22% 以上的护理学生打算先从事本专业工作，但会找机会改行，约 12% 的学生打算毕业后立即改行(张睿，2015)。专业学生在本专业就职意愿低下的基础上。在职护士的高离职意愿无疑进一步加重了人才流失问题严重性，根据罗松等人的调查，武汉某医院有 47.3% 的护士在近半年内有过离职的意愿(杨田田 et al., 2019)。

职业决策效能源于班杜拉自我效能理论，是个体对自己成功完成职业决策相关任务能力的信念和判断(Betz & Luzzo, 1996)。低职业决策效能的个体，更容易在择业过程中产生困难(Jung et al., 2014)。护理专业的学生在择业过程中面临多重外部因素的影响，包括不同层级护士职责范围的模糊性，带来的自身角色困惑和不确定感(Lin et al., 2025)；繁重的工作负荷、复杂的护患关系以及频繁出现的伦理困境带来的高压压力(Wojtowicz et al., 2013)；长期处于高风险、高强度的工作环境导致的工作倦怠感(Li et al., 2025)；社会对本职业道德的高期待高要求与低报酬低尊重之间的背离等，在上述多项外部因素的作用下，学生情感耗竭、倦怠、职业认同感降低共同动摇了择业的信心。多项研究表明，中国高职护理实习生的职业决策效能总体水平不高或处于中等水平，根据时春红等人对高职院校实习护生的调查，该群体自我效能决策量表平均得分为 (3.16 ± 0.43) 分，处于中等水平(时春红 et al., 2017)，王小娟等学者也通过调查，得到高职护理职业学生职业决策存在一定困难的结论(王小娟 & 崔焱, 2012)，这些研究提示护理职业学生的职业决策效能还有待进一步提高、许多实习生在面临“是否继续从事护理行业”这一重大抉择时，会一定程度上感到犹豫、迷茫和信心不足。鉴于职业决策效能与职业认同、坚持职业选择之间有强烈的正相关关系(张睿, 2015)，因此有必要对影响护理专业学生的因素以及影响路径进行厘清，探索提高护理学生职业决策效能的途径。

综合现有的研究，影响个体职业决策效能的因素可归纳为个体内在因素、家庭和社会环境因素几个方面，这些因素相互交织，共同塑造了个体职业决策信心：在个体层面，年龄等人口学因素、面对挫折和压力时的恢复与适应能力等均会影响职业决策效能，例如杨莉洁的研究就发现，学历、心理弹性水平都是职业决策困难的影响因素(杨莉洁, 2025)。在家庭层面，研究表明，家庭环境、父母支持、家庭成员文化背景等因素均为自我效能的影响因素(刘新学 & 吴地花, 2012；司申丽 & 司淑玉, 2016)。而在社会层面，社会支持以及工作压力等均会显著地影响个体的职业决策自我效能，大量的研究均表明：护理学生感知到的社会支持水平与其职业决策自我效能显著正相关(Zhao et al., 2023)，老师和朋友的言语鼓励、职业信息的支持等均能够增强个体自身完成相关任务的信心，社会支持系统提供的榜样示范能够使护生通过替代性经验，看到成功的可能性，从而提升自我效能，社会支持网络同时还能缓冲和调节护生的情绪状态，避免负面情绪削弱自我效能感。(曹虹 et al., 2020；曹虹 et al., 2020；刘雅玲 et al., 2015)。在上述影响因素中，社会支持是预测和提升护理专业学生职业决策自我效能路径最为清晰直接的因素，其作用路径是多维的，可以通过学校开展以课程和团体辅导为代表的指导形式，也可以通过改善临床工作环境，提高同事间互相支持的水平、降低职场压力等路径，发挥关键的间接作用。

有研究提示，社会支持在压力与职业决策效能关系中，扮演“压力缓冲器”的调节作用，即高水平的社会支持，可能能够通过降低压力感知对职业决策效能的影响(Zhou et al., 2024a)。但目前国内面向高职院校护理实习生职业决策自我效能的影响因素的研究多停留在简单的现状

调查以及简单相关关系阶段，缺乏较为深入的影响机制及路径的实证研究，少见有关压力感知在社会支持对职业决策效能的影响中的调节效应的研究，相关的理论框架需要完善。因此本研究拟面向国内某高校的护理实习生，开展问卷调查，分析社会支持对于压力感知的相关关系，以及这一关系在社会支持对职业决策效能中所起到的调节效应，为后续的支持性措施的计划与开展提供实证支撑。

1.2 研究目的及意义

本研究将以社会认知职业理论为核心理论框架，并整合压力理论和社会支持理论，聚焦当下中国护理实习生职业决策信心不高、护理人才流失严重，需要深入探索影响该人群职业决策信心的因素，改善高职护理教育实践以及实习生实习环境的实践需求，解决目前多数停留在简单的现状调查以及简单相关关系阶段、缺乏较为深入的影响路径及机制的实证研究、相关的理论框架需要完善的理论问题，开展实证研究，构建社会支持缓冲感知压力对职业决策自我效能的理论模型，为寻找提高护理职业学生职业决策自我效能、增强学生就业信息的干预手段寻找可能的方向提供线索，并且扩展社会认知职业理论在该领域的理论框架。

1.3 核心概念界定

1.3.1 职业决策自我效能

职业决策自我效能源于班杜拉的社会认知职业理论，特指个体对自己能够成功完成职业决策相关任务（如自我评估、职业信息收集、目标设定、问题解决）的能力信念。对于护理专业学生而言，这具体体现在他们对自己能否清晰规划护理职业生涯、克服职业障碍、成功求职并适应未来护理工作的信心程度。高职业决策自我效能的学生更可能积极进行职业探索，面对挫折时更具韧性，并做出更成熟、更满意的职业选择。

1.3.2 社会支持

社会支持是个体从其所处的社会网络（如家庭、朋友、同学、教师、学校机构）中获得的物质或精神上的援助。在职业发展语境下，社会支持通常被区分为情感支持（关爱、理解）、信息支持（建议、资讯）和工具性支持（实际帮助）。对于护理学生，社会支持不仅来源于通用社交网络，更具体化为来自护理教育者、临床带教老师、同行护理学生以及家庭成员对护理职业的认同与鼓励。研究表明，社会支持是缓解学业与职业压力、提升专业认同和决策信心的重要资源。

1.3.3 压力感知

压力感知是个体对其所面临的需求、挑战或威胁超出自身应对资源的主观评估。护理学生面临的压力源具有多重性，包括繁重的学业负担、高风险的临床实践、紧张的医患关系、对未来就业市场竞争和职业发展的担忧（即“求职压力”）等。感知压力量表是常用的测量工具。高水平的感知压力可能损害认知功能、降低自我效能感，并导致职业决策回避或仓促决定。

2. 研究方法与设计

2.1 研究框架

本研究拟以社会认知职业理论 (Social Cognitive Career Theory, SCCT) 为基础架构, 将压力感知理论引入 SCCT 框架, 阐明外部压力源如何影响个体的核心职业决策能力——职业决策自我效能 CDSE, 并探究社会支持在其中的调节缓冲效应。SCCT 理论是本研究的基础理论架构, 其由 Lent, Brown 和 Hackett 于 1994 年提出, 强调了个人认知、环境因素和行为三者间的交互作用。。SCCT 理论中最为关键的三个核心构念为自我效能、结果预期以及个人目标。(高山川 & 孙时进, 2005)

自我效能是 SCCT 理论框架中的核心构念之一, 而职业决策自我效能感是自我效能理论在职业选择领域的具体应用, Taylor 和 Betz 首次提出该概念, 将其定义为“个体对自己完成与职业决策相关任务所需能力的信念或信心。大量研究表明, 职业决策自我效能感在个体的职业决策行为中扮演着关键角色。高自我效能感往往与更积极的职业决策态度、更广泛的职业探索行为以及更低的决策焦虑相关。相反, 低自我效能感可能导致个体在面对职业选择时犹豫不决、回避决策过程, 甚至产生强烈的职业决策困难。因此, 职业决策自我效能感被视为影响职业决策过程和结果的重要前因变量。

压力感知 (Perceived Stress) 是指个体对自身所处情境的威胁或挑战的评估和感受。根据 Lazarus 和 Folkman 的压力认知评价理论, 压力并非完全客观的环境属性, 而是个体在认知上对环境事件进行评价的结果, 当个体评估环境需求超出自身资源或应对能力时, 就会产生压力感知 (Maqsood et al., 2024)。这个评估过程不仅涉及内部资源 (如自我效能、技能、个性特质), 也包括外部资源 (如社会支持、财务资产) (Jamieson et al., 2017)。最终的压力体验取决于需求与资源之间的比率: 当需求超过资源时, 体验为威胁; 当资源被认为足以应对需求时, 体验则更可能是挑战 (Velichkovsky, 2009)。这一理论将压力从一个静态的压力源概念转变为一个动态的认知评价过程, 这对于理解个体差异至关重要。

在职业决策情境下, 压力可能来源于多个方面, 包括职业模糊、信息缺乏、就业压力、外部冲突等因素 (Downing & Nauta, 2010)。而护理专业学生所感知的压力水平, 根据调查, 显著高于工科类和教育类学科的学生 (Rose, 2016)。究其原因, 护理职业的特殊性使得以下几个方面的压力源造成的影响尤为突出: 1. 护理临床实践中伦理与价值观带来的道德困境: 由于护理工作的特殊性, 护士在临床工作中需要频繁地做出伦理决策, 而在制度、资源等条件限制下, 个体被迫于明知道德上正确的行动而被迫无法付诸实践时, 将产生深刻而痛苦的情绪状态 (Oh & Gastmans, 2015; Simonovich et al., 2022) 这种早期的职业伦理冲击可能直接影响学生的长期职业规划。有研究指出, 部分护理学生甚至会将他们在精神卫生科实习期间经历的道德困扰,

与未来不愿从事该领域的职业生涯选择直接联系起来(Wojtowicz et al., 2013); 2. 职业责任与社会地位的失调: 一方面, 社会对于护士抱有“白衣天使”的高期待以及“抚慰患者”的责任, 许多学生选择护理专业时, 怀揣着救死扶伤、服务他人的崇高理想和较高的职业期待 (Sari & Putra, 2019) 另一方面, 在初入职场时护理专业的学生却面临薪资待遇不高。“护士只是医生的助手、服务患者的服务员”等来自医生、患者及其家属的轻视的现状(伍丽霞谢绮雯 A, 2010)。巨大的期望落差同样是护理专业学生所需要面临的一大压力源, 这些持续的压力源会使学生处于慢性应激状态, 导致情绪耗竭和认知功能下降, 从而削弱他们进行有效职业规划的信心和动力。一项研究明确指出, 工作相关的压力会降低自我效能, 并随之引发焦虑、抑郁等负面情绪 (Rafiei et al., 2024)。

社会支持是指个体在社会关系网络中所感知到或实际接收到的来自他人的支持, 包括情绪性支持(关心、理解、安慰)、信息性支持(提供建议、指导和信息)、评价性支持(积极评价、反馈)和工具性支持(物质援助、实际帮助)等(Malecki & Demaray, 2003)

大量研究表明, 社会支持是一种重要的环境资源, 能够显著影响个体的心理健康和行为适应 (Wang et al., 2014), 社会支持可以通过提供情感安慰、实际帮助或信息, 直接增加了个体可支配的资源总量, 从而提升其应对能力(Acoba, 2024), 也有研究认为, 个体自身资源不足时, 社会支持可以作为一种替代品发挥作用, 例如朋友提供的建议可以帮助弥补知识上的短板; 此外, 社会支持还能通过降低问题的重要性或提供有效的应对策略来减轻压力的实际危害 (Wang et al., 2014)。因此, 社会支持不仅仅是一个简单的“好东西”, 而是能够激活和重塑认知评估过程的关键工具, 其作用远比简单地增加资源更为深刻。

在现有的压力感知、社会支持对职业决策自我效能的研究中, 通常认为社会支持会对职业决策自我效能产生正向影响, 而压力会对职业决策自我效能产生负向的影响。高质量的社会支持网络依然能够积极地塑造个体的职业决策能力, 根据 Bandura 的社会认知理论, 自我效能感主要源于四大来源: 个人的成败经验、替代性经验(观察学习)、社会说服(言语鼓励)以及生理和情绪状态。社会支持恰好在所有这些方面都能发挥重要作用。首先, 来自重要他人的肯定、鼓励 and 信任本身就是强有力的“社会说服”, 可以直接告诉个体“我相信你有能力”, 从而增强其信心。其次, 支持性的关系往往能提供宝贵的“替代性经验”, 例如, 一个成功的榜样人物(如导师或家长)的存在, 本身就为个体提供了观察和学习的对象, 证明了某些职业路径的可行性。再次, 社会支持可以为个体创造或提供“个人成败经验”的机会。例如, 父母的支持可能让子女敢于尝试新的实习或项目, 这些宝贵的经验是建立自信的基础。最后, 社会支持通过提供情感慰藉, 有助于管理负面的情绪状态, 避免焦虑和抑郁等情绪侵蚀自我效能感每个个体都身处繁复的社会关系之中。社会支持和职业决策自我效能之间的正相关关系在不同群体、不同文化背景的研究中均得以验证, 这些研究的结果表明社会支持能够有效缓解职业决策过程中的困难。(Zhou et al., 2024b; 傅颖 & 王重鸣, 2011; 高晓倩 et al., 2020; 周汝, 2015), 并且社会支持能够

通过提高职业决策效能为中介, 进一步提高职业适应性(Hou et al., 2019); 而与社会支持相反, 压力感知, 特别是与职业相关的压力与职业决策效能呈现显著的负相关关系。高压力情境下引发的焦虑、抑郁、倦怠等负面情绪对个体心理资源的消耗会干扰认知功能, 使人难以集中精力思考, 更容易产生灾难化思维, 从而直接瓦解其对自己能力的信心, 使其在面对职业信息搜集、目标设定和困难解决等决策环节时感到力不从心, 实证研究也证明他们对自己能够胜任职业决策任务的信心就越低。(Hou et al., 2019; Winingsih et al., 2023), 而在一项对 208 名临床实习护生的调查结果中, 感知社会支持(MSPSS)与感知压力(PSS)呈中等程度的负相关($r = -0.34, p < 0.01$), 并且在纳入应对方式、总体健康状况和自尊的多元回归分析中, 仍是一个显著的预测因子, 证明社会支持与感知压力之间存在负相关关系(Rika et al., 2023)。

基于现有文献证据, 社会支持除直接对职业决策自我效能产生正向影响的主效应外, 还可能充当高压力感知负向影响职业决策自我效能的“缓冲器”作用。当个体面临巨大的职业决策压力时, 一个强大的社会支持系统意味着他们拥有更多的可用资源(Acoba, 2024)。这些额外的资源都使个体在次级评估中感觉更有能力应对挑战, 从而降低了整体的压力感知水平。其次, 社会支持更能通过“重新评估假说”来重塑压力体验。当个体在次级评估中感到孤立无援时, 同样的求职压力可能会被强烈地评估为“威胁”。然而, 当他们意识到自己拥有一个可靠的支持网络时, 这个压力源的性质就可能发生改变。家人的鼓励可能让他们觉得困难是暂时的, 从而将压力重新评估为“挑战”(Jamieson et al., 2017), 从而从抑制认知功能的威胁反应转变为促进认知功能的挑战反应。已有多个实证研究已经证实了社会支持在多个压力相关模型中的缓冲作用, 在护理职业方向, 也有针对抑郁症等心理疾病的实证研究表明, 压力对自我效能的影响在高社会支持组与低社会支持组之间存在不同, 说明社会支持在心理疾病患者中起到了缓冲作用(Lu et al., 2023; Wang et al., 2014)。

因此本研究基于已有研究基础上, 整合社会认知职业理论、职业决策自我效能、压力感知理论、社会支持理论, 提出以下理论框架: 在压力情境下, 压力的感知将负向影响护理专业学生的职业决策自我效能; 而来自家庭、学校、单位的社会支持则能够起到调节作用, 缓冲压力带来的职业决策自我效能降低的影响。

2.2 研究方法

2.2.1 研究架构

本研究将结合文献分析与实证研究的方法, 通过文献综述的方法, 回顾既往关于高职护理实习生压力感知、社会支持与职业效能之间的关系, 提出理论框架和调节效应模型, 继而采用方便抽样的方法, 对某高职院校护理实习生为研究对象, 发放结构化的调查问卷, 分析问卷数据, 探究高职院校护理实习生压力感知、社会支持与职业决策效能三方面的现状、互相之间的相关关系, 并应用调节效应模型进一步分析压力感知在社会支持与职业决策效能之间的缓冲作用。

理论模型如下图所示：

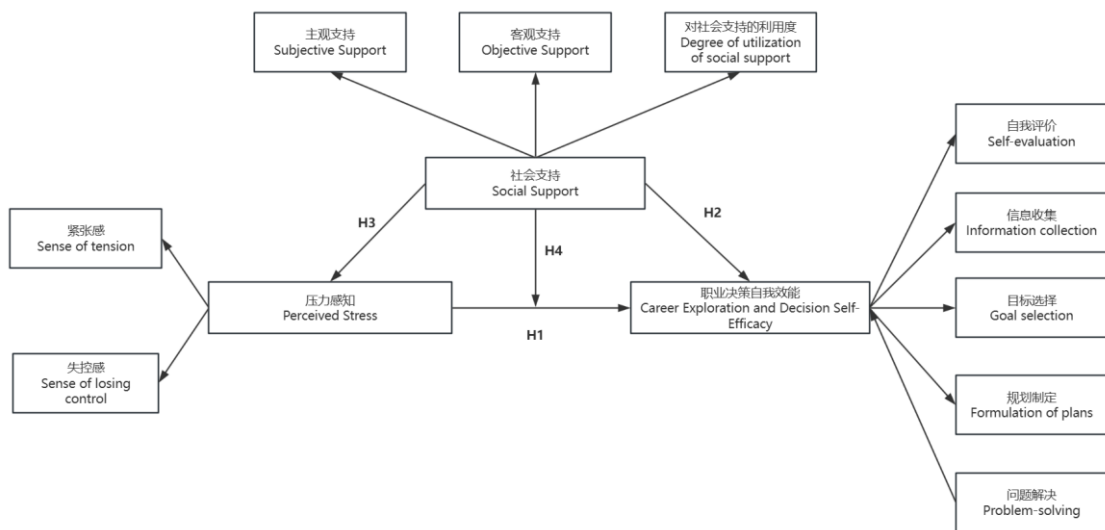


图 1 研究理论模型示意图

2. 2. 2 研究假设

基于上述研究架构及相关文献，提出以下研究假设：H1： 高职护理实习生的社会支持水平与职业决策效能之间存在显著正相关；H2： 高职护理实习生的压力感知水平与职业决策效能之间存在显著负相关；H3： 高职护理实习生的社会支持与压力感知水平之间存在显著负相关 H4： 压力感知在社会支持与职业决策效能之间起调节作用。

2. 2. 3 研究流程

本研究按照以下流程进行：通过文献综述，分别选择成熟的、在学术界较为常用的，适用于高职院校护理实习生压力感知水平、职业决策效能、社会支持三个方面的，且已针对中国人群完成了信效度评估的量表，结合基本人口学信息的问卷，综合设计本次研究的调查问卷。采用方便抽样的方式，以某职高院校作为调查点，抽取护理实习生进行问卷调查。根据量表评分标准，计算所有受访者各量表评分，并将数据录入表格，使用 SPSS 进行描述性分析、相关分析及调节效应分析。

2. 2. 4 研究对象与抽样方法

本研究采用方便采样的方法，以中华人民共和国境内某高等职业院校护理专业的临床实习阶段学生为代表，选取符合以下实习生进行问卷调查：

纳入标准：1. 年龄 18 岁以上；2. 高职院校护理专业的在读学生；3. 正在或已完成临床实习；自愿参与并签署知情同意书；5. 能够独立理解并填写问卷。

排除标准：1. 因病休学、退学或暂停实习的学生；2. 认知障碍、无法理解问卷内容者；3. 不愿参与或未完整填写问卷者。

样本量计算：采用 G*Power 软件计算研究所需样本量，选择 F tests 中 Linear multiple regression: Fixed model, R2 increase 模块进行计算，显著性水平为 0.05、统计效能为 0.8、总自变量数目为 3，效应量 f^2 取 0.02，得到样本量为 395 人，预计约 25% 的问卷因填写、录入等问题需要进行删失，最终计算得到样本量为 500 人。

2.2.5 研究工具

本研究使用结构化问卷进行调查，问卷主要包括以下部分：

一般人口学资料问卷：查阅文献后编制，包含（1）人口学资料：性别、年龄、学历；（2）工作情况资料：工作科室、每月夜班数、平均每周工作时长；（3）其他资料：家乡所在地、上（下）班单程耗费时长等。

学生压力感知量表：中文版知觉压力量表（Chinese Perceived Stress Scales，CPSS），是由杨廷忠等学者引进，用于评估职业压力水平。该量表包含 14 个条目、2 个维度，分别为紧张感（7 个条目）和失控感（7 个条目）。所有条目采用 Likert 5 级评分，每个条目得分为 0~4 分，见表 1，失控感条目采取反向计分，见表 2。所有条目得分相加为总分，各维度分为各条目分之和，分数越高，压力越大。当总分 > 25 分，即处于健康危险性压力状态（Health Risk Stress, HRS）。

维度	条目个数	每个条目得分	总分
紧张感	7	0~4	0~28
失控感	7	0~4	0~28
知觉压力	14	0~4	0~56

表 1 知觉压力量表的维度与条目分数表

条目选项	正向条目得分	反向条目得分
从不	0	4
偶尔	1	3
有时	2	2
时常	3	1
总是	4	0

表 2 知觉压力量表条目的分数转换表

社会支持评估量表（SSRS）：社会支持量表（Social Support Rate Scale，SSRS）是由我国学者肖水源编制，包含 10 个条目、3 个维度，分别为主观支持（4 个条目）、客观支持（3 个条目）和对社会支持的利用度（3 个条目），见表 3。所有条目得分相加为总分，各维度分为各条目分之和，分数越高，说明社会支持水平越高，其中总分 ≤ 22 分为低水平，23~44 分为中等水平， ≥ 45 分为高水平。

维度	条目个数	总分
主观支持	4	8~32
客观支持	3	1~22
对社会支持的利用度	3	3~12
社会支持	10	12~66

表 3 社会支持量表的维度与条目分数表

职业决策自我效能感量表（CDSE）：量表采用彭永新、龙立荣参考 Betz 和 Taylor 的“职业决策自我效能量表”所编制的《大学生职业决策自我效能量表》。该问卷一共设置 39 个测项，分为 5 个维度，即自我评价、信息收集、目标选择、规划制定和问题解决。每个测项的选项采用 Likert5 级评分，从完全没有信心、有一点信心、有一些信心、比较有信心和完全有信心，分别赋分 1—5 分，得分越高表示被试职业决策自我效能感越高。

2.2.6 研究数据的分析与处理

2.2.6.1 描述性统计分析

基线数据中，定量数据根据是否符合正态分布采用均值±标准差或中位数（Q1-Q3）进行描述、计数数据采用 n(n%) 进行描述，对接受调查的受访者各项数据的总体分布情况进行描述。受试者将按照性别分为两组，比较不同性别之间社会支持、压力感知以及职业决策效能是否存在区别，组间差异性分析采用 Mann-Whitney U 检验进行。

2.2.6.2 量表信效度分析

完成量表计分后，对量表信效度进行评估，由于本研究采用的均为已完成信效度评估的成熟量表，因此仅采用 Cronbach's α 系数检验各量表的内部一致性信度， α 系数的评价标准为 $\alpha > 0.80$ 为优秀，0.70~0.80 为良好/可接受，0.60~0.70 为临界可接受， < 0.60 为偏低，同时，采用验证性因子分析（Confirmatory Factor Analysis, CFA）而非探索性因子分析（EFA）检验各量表的结构效度。

2.2.6.3 量表各维度间相关性分析

采用 spearman 相关分析, 分别探索受访者压力感知、社会支持以及职业决策效能量表下各维度之间的相关关系, 并绘制绘制 Spearman 相关性热力图。

2.2.6.4 调节效应分析

在进行调节效应分析之前, 对自变量 (CPSS 总分) 和调节变量 (SSRS 总分及其各子维度) 进行 **均值中心化** (Mean Centering) 处理, 将中心化后的自变量和调节变量相乘 ($CPSS_c \times SSRS_c$), 构建交互项, 以 CDSE 总分为因变量, 采用 分层回归分析 (Hierarchical Regression Analysis) 检验社会支持的调节效应。分三步逐层纳入预测变量: 第一步: 纳入控制变量性别 (gender) 和年龄 (age), 建立基线模型 (Model 1), 得到 R^2 第二步: 在第一步基础上, 纳入中心化后的自变量 ($CPSS_c$) 和调节变量 ($SSRS_c$), 建立主效应模型 (Model 2), 得到 R^2_2 第三步: 在 Step 2 基础上, 纳入中心化后的交互项 ($CPSS_c \times SSRS_c$), 建立调节效应模型 (Model 3), 得到 R^2_3 。比较 Model 3 与 Model 2 的 $\Delta R^2 (= R^2_3 - R^2_2)$ 和 F 变化量, 检验交互项的回归系数是否显著。若交互项系数显著 ($P < 0.05$), 则调节效应成立。同时, 以调节变量 SSRS 总分的中位数为分组界值, 将样本分为高社会支持组和低社会支持组, 分别对两组拟合 CPSS 总分与 CDSE 总分以线性回归模型进行拟合, 提取回归系数 (简单斜率)、标准误、t 值、P 值和 95% 置信区间, 绘制两组数据散点图以及线性回归拟合图, 比较不同社会支持水平下, 压力感知水平对职业决策效能的影响。

2.2.6.5 探索性分析

为进一步探索社会支持、感知压力以及职业决策效能三者之间的作用机制, 本研究拟进行中介效应分析, 作为探索性分析以及进一步研究的线索, 中介效应分析采用简单中介模型作为框架, 自变量为知觉压力, 中介变量为社会支持, 因变量为职业决策自我效能; 控制变量为性别和年龄, 采用 Bootstrap 法估计间接效应的置信区间, 重抽样次数为 5000 次。同时构建并行多重中介模型, 将 SSRS 三个子维度 (客观支持、主观支持、支持利用度) 作为并行中介变量 (M_1 、 M_2 、 M_3) 同时纳入模型, 允许中介变量间自由相关。模型框架为: 自变量: CPSS 总分, 并行中介变量 (M_1 , M_2 , M_3): 客观支持、主观支持、支持利用度; 因变量: CDSE 总分; 控制变量: 性别和年龄, 同时定义三条 a 路径 ($X \rightarrow M_1$ 、 $X \rightarrow M_2$ 、 $X \rightarrow M_3$)、三条 b 路径 ($M_1 \rightarrow Y$ 、 $M_2 \rightarrow Y$ 、 $M_3 \rightarrow Y$) 和直接效应 c' ($X \rightarrow Y$)。

2.2.6.6 统计工具与软件

所有统计均使用 R 语言 (version 4.2.0) 进行分析, 信效度分析使用 psych 包 (version 2.4) 进行, 使用 lavaan 包 (version 0.6) 进行 CFA 验证性因子分析、中介效应 Bootstrap 检验; 使用 ggplot2 包 (version 3.5) 完成图形绘制。

2.2.7 研究伦理

本研究严格遵循《赫尔辛基宣言》及国内伦理规定，确保研究过程中的伦理正当性。

知情同意：所有参与者在填写问卷前，将详细了解研究目的、流程与保密原则，并自愿签署知情同意书。

匿名性与保密性：问卷采用匿名填写，所有数据将加密处理，仅限研究使用。

自愿参与原则：参与者可随时退出研究，退出不影响其学业或实习成绩。

数据安全：所有数据将保存在加密计算机中，仅研究团队可访问，并于研究结束后按规定销毁原始资料。

伦理审查通过：研究方案将报送高校或医院伦理委员会审核，并在批准后实施。

3. 研究结果

3.1 调查对象人口学资料

本研究共发放问卷 554 份，根据纳入与排除标准，删除年龄>25 岁及学历为本科及以上学历的受试者 35 人，最终纳入有效样本 519 人，有效率为 93.7%。519 名护理实习生中，男 246 人（47.4%），女 273 人（52.6%）；年龄≤25 岁 513 人（98.8%），26~30 岁 6 人（1.2%）；学历均为大专及以下；每月夜班数 0 个 164 人（31.6%），1~3 个 209 人（40.3%），4~6 个 105 人（20.2%），≥7 个 41 人（7.9%）；平均每周工作时长≤40h 118 人（22.7%），41~50h 190 人（36.6%），>50h 211 人（40.7%）；家乡在城镇 254 人（48.9%），农村 187 人（36.0%），其他 78 人（15.0%）；上/下班单程通勤时长≤0.5h 211 人（40.7%），0.5~1h 169 人（32.6%），1~1.5h 79 人（15.2%），1.5~2h 44 人（8.5%），>2h 16 人（3.1%）。见表 4。

Variable	N	Pct
性别		
男	246	47.4%
女	273	52.6%
年龄		
≤25	513	98.8%
26-30	6	1.2%

表 4 研究对象的人口学特征统计表

Variable	N	Pct
31-35	0	0%
36-40	0	0%
>40	0	0%
学历		
大专及以下	519	100%
本科	0	0%
硕士及以上	0	0%
每月夜班数		
0	164	31.6%
1-3	209	40.3%
4-6	105	20.2%
≥7	41	7.9%
每周工作时长		
≤40h	118	22.7%
41-50h	190	36.6%
>50h	211	40.7%
家乡		
城镇	254	48.9%
农村	187	36%
其他	78	15%
通勤时长		
≤0.5h	211	40.7%
0.5-1h	169	32.6%
1-1.5h	79	15.2%
1.5-2h	44	8.5%
>2h	16	3.1%

表 4 研究对象的人口学特征统计表（续）

3.2 各量表得分情况

519 名护理实习生各量表得分情况如下：CPSS 总分中位数为 43.00 (38.00, 50.00) 分，其中紧张感维度为 (21.76±5.45) 分，失控感维度为 (22.01±6.57) 分；SSRS 总分中位数为 28.00 (24.00, 33.00) 分，其中客观支持分为 (5.70±2.48) 分，主观支持分为 (16.95±4.11) 分，支持利用度分为 (6.61±2.44) 分；CDSE 总分中位数为 2.76 (2.12, 3.76) 分，其中自我评价维度为 (2.87±1.00) 分，信息收集维度为 (2.89±0.95) 分，目标筛选维度为 (2.89±0.95) 分，未来规划维度为 (2.90±0.96) 分，问题解决维度为 (2.90±0.96) 分。Mann-Whitney U 检验结果显示，男性与女性护理实习生在 SSRS 客观支持维度得分上存在显著差异，女性客观支持得分中位数 (6.00 分) 高于男性 (5.00 分) ($W=30058.0$, $P=0.038$)。在 CPSS 总分及各维度、SSRS 其余维度及总分、CDSE 各维度及总分上，性别差异均无统计学意义 ($P>0.05$)。见表 5。

Variable	Overall	Male	Female	P
CPSS 紧张感	22 (18-26)	22 (17-26)	22 (18-26)	0.847
CPSS 失控感	23 (17-27)	24 (16.25-27)	22 (17-28)	0.9
CPSS 总分	43 (38-50)	44 (38-51)	43 (38-49)	0.801
SSRS 客观支持	6 (4-7)	5 (4-7)	6 (4-8)	0.038
SSRS 主观支持	16 (14-19)	16 (14-19)	17 (14-20)	0.225
SSRS 支持利用度	6 (5-8)	6 (4-8)	6 (5-8)	0.368
SSRS 总分	28 (24-33)	28 (24-32)	29 (24-34)	0.08
CDSE 自我评价	2.8 (2-3.7)	2.8 (2-3.8)	2.8 (2-3.6)	0.979
CDSE 信息收集	2.8 (2-3.6)	2.8 (2-3.8)	2.8 (2.2-3.6)	0.952
CDSE 目标筛选	2.8 (2-3.6)	2.8 (2-3.6)	2.8 (2.2-3.6)	0.321
CDSE 未来规划	2.8 (2-3.8)	2.8 (2.2-3.8)	2.8 (2-3.8)	0.903
CDSE 问题解决	2.8 (2-3.6)	2.8 (2-3.75)	2.8 (2-3.6)	0.87
CDSE 总分	2.76 (2.12-3.76)	2.7 (2.09-3.8)	2.84 (2.12-3.72)	0.676

5 不同性别间量表得分情况差异

3.3 各变量间的相关分析

采用 Spearman 等级相关分析探索各变量间的相关关系。结果显示：CPSS 总分与 CDSE 总分呈显著负相关 ($r_s = -0.331$, $P < 0.001$)，即护理实习生感知压力越大，其职业决策自我效能感越低。其中，CPSS 失控感维度与 CDSE 总分的相关 ($r_s = -0.322$, $P < 0.001$) 强于紧张感维度 ($r_s = -0.147$, $P < 0.001$)，提示失控感对职业决策自我效能的负面影响大于紧张感。SSRS 总分与 CDSE 总分呈显著正相关 ($r_s = 0.195$, $P < 0.001$)，即社会支持水平越高，职业决策自我效能感越高。CPSS 总分与 SSRS 总分呈显著负相关 ($r_s = -0.189$, $P < 0.001$)，即感知压力越大，社会支持水平越低。其中，紧张感维度与 SSRS 总分的相关 ($r_s = -0.214$, $P < 0.001$) 强于失控感维度 ($r_s = -0.059$, $P > 0.05$)，提示紧张感对社会支持的削弱作用大于失控感。CPSS 总分与 CDSE 五个维度均呈显著负相关 ($r_s = -0.302 \sim -0.319$ ，均 $P < 0.001$)，其中与目标筛选维度的负相关最强 ($r_s = -0.319$)；SSRS 总分与 CDSE 五个维度均呈显著正相关 ($r_s = 0.156 \sim 0.204$ ，均 $P < 0.01$)，其中与目标筛选维度的正相关最强 ($r_s = 0.204$)。见图 2。

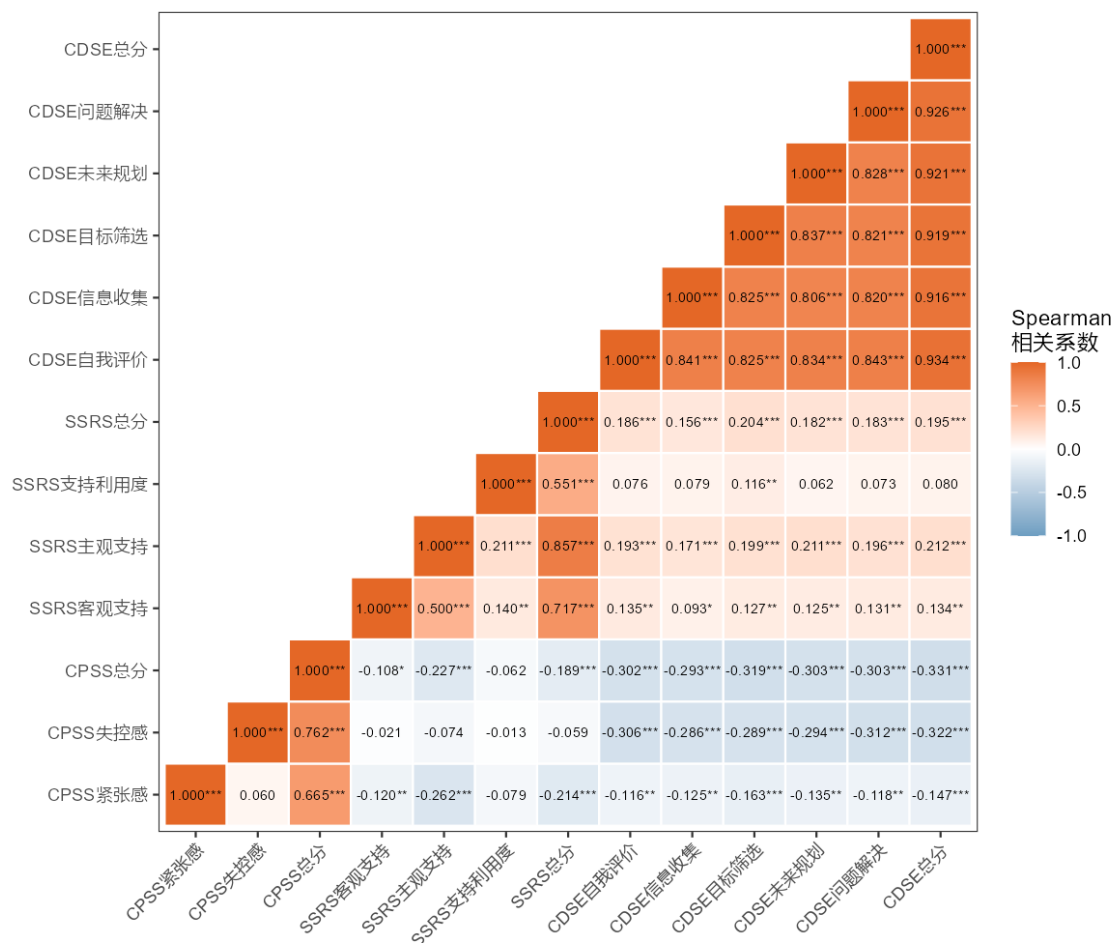


图 2 量表各维度间 Spearman 相关系数热力图

3.4 社会支持的调节效应分析

以 CDSE 总分为因变量，采用分层回归分析检验社会支持在知觉压力与职业决策自我效能关系中的调节效应。第一步纳入控制变量（性别、年龄），第二步纳入 CPSS_c 和 SSRS_c 主效应，第三步纳入交互项 CPSS_c $\times$ SSRS_c。各步骤结果如下：

第一步（控制变量层）：性别和年龄对 CDSE 的解释力有限，模型决定系数 $R^2=0.017$ 。

第二步（主效应层）：加入 CPSS_c 和 SSRS_c 后， R^2 提升至 0.145， $\Delta R^2=0.128$ ，F 变化=38.43 ($P<0.001$)，主效应层对模型拟合的改善具有统计学意义。该层中，CPSS_c 的回归系数为-0.031 ($t=-7.045$, $P<0.001$)，表明知觉压力对职业决策自我效能具有显著负向预测作用；SSRS_c 的回归系数为 0.022 ($t=3.782$, $P<0.001$)，表明社会支持对职业决策自我效能具有显著正向预测作用。

第三步（交互项层）：加入交互项 CPSS_c $\times$ SSRS_c 后， $R^2=0.147$ ， $\Delta R^2=0.002$ ，F 变化=1.35 ($P=0.247$)，交互项的回归系数为-0.001 ($t=-1.160$, $P=0.247$)，交互项不显著。该结果表明，社会支持在知觉压力对职业决策自我效能影响中的调节效应不显著，即社会支持水平的高低不能改变知觉压力对职业决策自我效能影响的方向或强度。见表 8。

Step	Predictor	Beta	SE	t	p
Step1	gender	0.013	0.079	0.169	0.866
Step1	age	1.107	0.368	3.009	0.00275
Step2	gender	-0.016	0.074	-0.219	0.826
Step2	age	0.663	0.351	1.889	0.0594
Step2	CPSS	-0.030	0.004	-6.953	<0.001
Step2	SSRS	0.023	0.006	4.000	<0.001
Step3	gender	-0.017	0.074	-0.228	0.819
Step3	age	0.627	0.352	1.779	0.0759
Step3	CPSS	-0.031	0.004	-7.045	<0.001
Step3	SSRS	0.022	0.006	3.782	<0.001
Step3	CPSS $\times$ SSRS	-0.001	0.001	-1.160	0.247

表 6 分层回归分析结果

以 SSRS 总分的中位数 (28 分) 为界, 将受试者分为高社会支持组 ($n=290$, 55.9%) 和低社会支持组 ($n=229$, 44.1%), 分别检验两组中 CPSS 总分对 CDSE 总分的回归斜率。

分析结果显示: 高社会支持组中, CPSS 总分对 CDSE 总分的回归系数为 -0.034 ($SE=0.006$, $t=-5.408$, $P<0.001$, 95%CI: $-0.047\sim-0.022$); 低社会支持组中, 回归系数为 -0.032 ($SE=0.006$, $t=-5.137$, $P<0.001$, 95%CI: $-0.044\sim-0.020$)。两组回归系数均为显著的负值, 且数值接近 (高支持组 -0.034 vs 低支持组 -0.032), 回归线基本平行, 进一步直观地证实了社会支持的调节作用不显著。见图 3、表 7。

Group	Beta (95%CI)	SE	t	p
High SSRS	$-0.034(-0.047\sim-0.022)$	0.006	-5.408	<0.001
Low SSRS	$-0.032(-0.044\sim-0.020)$	0.006	-5.137	<0.001

表 7 分组线性回归结果

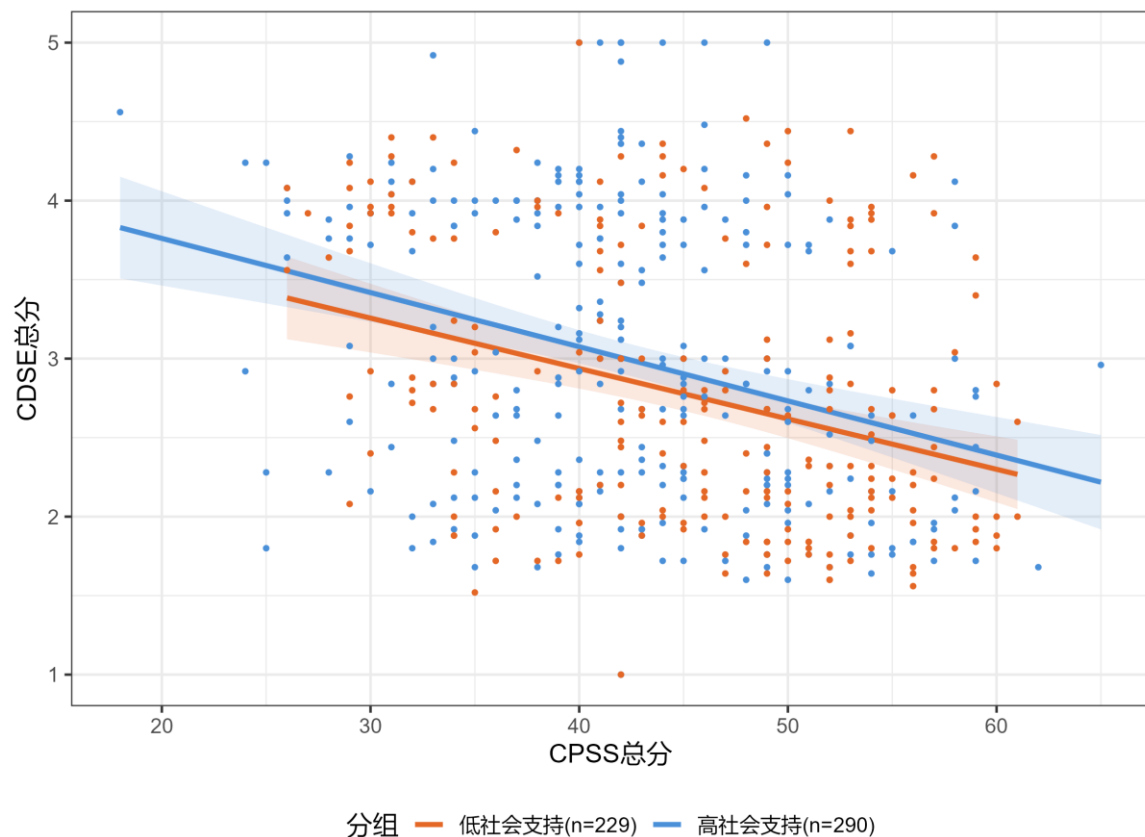


图 3 分组线性回归结果

在上述 SSRS 总分调节效应分析的基础上，进一步分别检验 SSRS 三个子维度（客观支持、主观支持、支持利用度）对 CPSS→CDSE 关系的调节效应，以探索是否存在特定维度的调节作用。

子维度分层回归结果显示：（1）客观支持的调节效应不显著（交互项 $\beta = -0.001$, $P = 0.556$ ）；（2）主观支持的调节效应不显著（交互项 $\beta = -0.002$, $P = 0.088$ ），；（3）支持利用度的调节效应不显著（交互项 $\beta < 0.001$, $P = 0.804$ ），见表 10。

上述结果表明，无论是 SSRS 总分层面还是各子维度层面，社会支持在知觉压力与职业决策自我效能关系中的调节效应均未得到统计学支持，但主观支持的调节效应 P 值处于临界值，提示主观支持可能具有微弱的调节趋势，但受限于本次研究的统计学效能不足，因此未达到统计学显著水平（ $P > 0.05$ ）。

Moderator	Interaction_Beta	SE	t	P	Delta_R2
客观支持	-0.001	0.0018	-0.589	0.556	0.0006
主观支持	-0.002	0.0012	-1.709	0.0881	0.0048
支持利用度	0.000	0.0018	-0.248	0.804	0.0001

表 8 SSRS 各维度调节效应分析

3.5 探索性分析结果

为本研究进一步探索社会支持在知觉压力与职业决策自我效能间的中介作用，以揭示知觉压力是否通过削弱社会支持，进而间接降低职业决策自我效能。采用简单中介模型，以知觉压力（CPSS 总分）为自变量（X），社会支持（SSRS 总分）为中介变量（M），职业决策自我效能（CDSE 总分）为因变量（Y），同时控制性别和年龄，构建中介效应模型进行探索，结果显示：

路径 a（CPSS→SSRS 系数为 -0.140 （ $SE = 0.032$, $z = -4.317$, $P < 0.001$, $95\%CI: -0.202 \sim -0.074$ ），标准化系数 $\beta = -0.176$ 。结果表明知觉压力对社会支持具有显著负向预测作用，即感知压力越大的护理实习生，其获得的社会支持水平越低。

路径 b（SSRS→CDSE）系数为 0.023 （ $SE = 0.006$, $z = 3.607$, $P < 0.001$, $95\%CI: 0.010 \sim 0.034$ ），标准化系数 $\beta = 0.170$ 。结果表明控制知觉压力后，社会支持对职业决策自我效能仍具有显著正向预测作用，即社会支持水平越高的护理实习生，其职业决策自我效能感越高。

直接效应 c'（CPSS→CDSE，控制 M 后）系数为 -0.031 （ $SE = 0.004$, $z = -7.191$, $P < 0.001$, $95\%CI: -0.038 \sim -0.022$ ），标准化系数 $\beta = -0.289$ 。结果表明控制社会支持后，知觉压力对职业决策自我效能的直接效应仍然显著，即知觉压力除通过社会支持间接影响职业决策自我效能外，还具有直接效应。

总效应 c (CPSS $\rightarrow$ CDSE) 系数为 -0.034 ($SE=0.004$, $z=-8.246$, $P<0.001$, $95\%CI: -0.041\sim-0.025$), 标准化系数 $\beta=-0.319$ 。总效应为知觉压力对职业决策自我效能的总影响, 等于直接效应与间接效应之和。见表 9。

Bootstrap 法检验结果显示, 间接效应 ($a\times b$) 为 -0.003 (Bootstrap $SE=0.001$), 95% 置信区间为 $[-0.006, -0.001]$, 间接效应具有统计学意义。标准化间接效应为 -0.030 。

中介效应占比 9.4% (Bootstrap $95\%CI: 3.5\%\sim 18.7\%$)。即知觉压力对职业决策自我效能的总效应中, 约有 9.4% 是通过社会支持的中介作用实现的, 其余约 90.6% 为知觉压力的直接效应或其他未纳入模型的中介路径所解释。结果见表 9

Path	Estimate	SE	Z	P
a (CPSS $\rightarrow$ SSRS)	$-0.1399 (-0.205\sim-0.08)$	0.0317	-4.408	<0.001
b (SSRS $\rightarrow$ CDSE)	$0.0225 (0.01\sim0.035)$	0.0063	3.552	<0.001
c' (CPSS $\rightarrow$ CDSE, 直接效应)	$-0.0305 (-0.038\sim-0.022)$	0.0042	-7.311	<0.001
c (CPSS $\rightarrow$ CDSE, 总效应)	$-0.0336 (-0.041\sim-0.025)$	0.0040	-8.356	<0.001
$a\times b$ (间接效应)	$-0.0032 (-0.006\sim-0.001)$	0.0012	-2.648	0.008

表 9 中介效应分析结果

为进一步明确 SSRS 三个子维度在知觉压力影响职业决策自我效能过程中的相对重要性, 将客观支持、主观支持和支持利用度作为并行中介变量同时纳入模型, 构建 CPSS $\rightarrow$ [客观支持/主观支持/支持利用度] $\rightarrow$ CDSE 的多重中介模型, 控制性别和年龄, 采用 Bootstrap 法 (5000 次重复抽样) 检验, 模型路径系数结果显示:

a 路径 (CPSS $\rightarrow$ 各中介变量): (1) CPSS 对客观支持的路径系数显著 ($a_1=-0.0289$, 标准化 $\beta=-0.099$, $P=0.021$); (2) CPSS 对主观支持的路径系数显著 ($a_2=-0.0954$, 标准化 $\beta=-0.198$, $P<0.001$); (3) CPSS 对支持利用度的路径系数不显著 ($a_3=-0.0156$, 标准化 $\beta=-0.055$, $P=0.212$)。

b 路径 (各中介变量 $\rightarrow$ CDSE): 在同时纳入三个中介变量的情况下, (1) 主观支持对 CDSE 的路径系数显著 ($b_2=0.0386$, 标准化 $\beta=0.176$, $P=0.002$); (2) 客观支持对 CDSE 的路径系数不显著 ($b_1=-0.0007$, 标准化 $\beta=-0.002$, $P=0.968$); (3) 支持利用度对 CDSE 的路径系数不显著 ($b_3=0.0106$, 标准化 $\beta=0.029$, $P=0.529$)。

特定间接效应检验: 主观支持路径的特定间接效应显著 ($a_2 \times b_2 = -0.0037$, Bootstrap 95%CI: $[-0.007, -0.001]$); 客观支持路径的特定间接效应不显著 ($a_1 \times b_1 = 0.0000$, Bootstrap 95%CI: $[-0.001, 0.001]$); 支持利用度路径的特定间接效应不显著 ($a_3 \times b_3 = -0.0002$, Bootstrap 95%CI: $[-0.001, 0]$)。总间接效应显著 (-0.0038 , Bootstrap 95%CI: $[-0.007, -0.002]$)。

主观支持路径的间接效应显著大于客观支持路径 (对比值 $= 0.0037$, Bootstrap 95%CI: $[0.001, 0.008]$) 和支持利用度路径 (对比值 $= -0.0035$, Bootstrap 95%CI: $[-0.007, -0.001]$); 客观支持与利用度路径之间无显著差异 ($P = 0.781$)。

直接效应 c' : 在纳入三个并行中介变量后, CPSS 对 CDSE 的直接效应仍然显著 ($c' = -0.0305$, 标准化 $\beta = -0.289$, $P < 0.001$), 见表 10。

Path	Estimate (95%CI)	SE	Z	P
a1: CPSS→客观支持	-0.0289 (-0.054~ -0.005)	0.0125	-2.314	0.021
a2: CPSS→主观支持	-0.0954 (-0.131~ -0.059)	0.0185	-5.155	<0.001
a3: CPSS→支持利用度	-0.0156 (-0.041~ -0.009)	0.0125	-1.249	0.212
b1: 客观支持→CDSE	-0.0007 (-0.036~ -0.035)	0.0178	-0.041	0.968
b2: 主观支持→CDSE	0.0386 (0.013~ 0.062)	0.0127	3.044	0.002
b3: 支持利用度→CDSE	0.0106 (-0.021~ 0.044)	0.0168	0.630	0.529
c': CPSS→CDSE (直接)	-0.0298 (-0.038~ -0.021)	0.0042	-7.173	<0.001
间接: 客观支持路径	0.0000 (-0.001~ 0.001)	0.0006	0.037	0.97
间接: 主观支持路径	-0.0037 (-0.007~ -0.001)	0.0014	-2.589	0.01
间接: 支持利用度路径	-0.0002 (-0.001~ 0)	0.0004	-0.451	0.652
总间接效应	-0.0038 (-0.007~ -0.002)	0.0013	-2.904	0.004
总效应	-0.0336 (-0.041~ -0.025)	0.0040	-8.353	<0.001

表 10 多重中介效应路径系数

多重中介模型分析的结果进一步确认：在 SSRS 三个维度中，主观支持是知觉压力影响职业决策自我效能的唯一显著中介通道。客观支持和支持利用度未在中介路径中发挥显著作用。

4. 结论

本研究以社会认知职业理论（Social Cognitive Career Theory, SCCT）为理论基础，整合压力感知理论与社会支持理论，探讨高职护理实习生压力感知、社会支持与职业决策自我效能之间的关系，并进一步验证社会支持在压力感知影响职业决策自我效能过程中的调节作用。研究结果显示，护理实习生的压力感知与职业决策自我效能呈显著负相关，而社会支持则与职业决策自我效能呈显著正相关；作用机制方面，本研究发现社会支持整体水平并未能缓冲压力感知对职业决策自我效能产生的影响，但主观支持的缓冲作用 p 值处于临界值，提示其可能有微弱的缓冲作用，进一步的探索性研究结果则提示，在该相关关系中，社会支持起到部分中介效应，且主要生效的维度同样为主观支持维度。

本研究的主要理论贡献在于：首先，研究突破了过去国内护理职业教育领域多停留于描述性调查或简单相关分析的局限，首次从“压力—支持—职业决策效能”动态机制的角度，系统探索了社会支持在其中所起作用的机制，并且进一步细分，从社会支持下不同维度所起的作用进行了进一步探索，发现了主观支持在其中的关键作用，为解释护理实习生职业决策信心不足提供了新的理论视角。其次，本研究将社会认知职业理论拓展至中国高职护理实习生群体，进一步丰富了 SCCT 理论在职业教育与护理教育领域中的适用性与解释力。研究结果说明，职业决策自我效能不仅受到个体内部认知因素影响，也受到外部社会资源与压力环境的共同塑造，体现了职业发展过程中“个体—环境交互作用”的核心理论观点。

在实践层面，本研究对当前中国护理人才短缺背景下的护理教育改革与人才稳定具有重要启示。随着人口老龄化加速与医疗照护需求持续增长，提升护理专业学生的职业认同与就业稳定性已成为护理教育的重要任务。研究表明，仅关注专业技能培养并不足以提升护理学生的职业决策信心，学校、家庭与临床实习单位所提供的社会支持同样具有关键作用。因此，高职院校应建立更加系统化的支持机制，包括职业辅导课程、导师支持制度、同伴支持网络、心理健康辅导以及实习压力管理方案，以降低实习生的职业压力感知并增强其职业信心。同时，临床实习单位也应优化带教环境、改善护生与临床导师之间的互动关系，并强化组织支持氛围，以减少职业倦怠与离职倾向。

此外，本研究还具有一定的政策意义。当前中国护理人才供需失衡问题日益突出，而护理专业学生职业决策信心不足与职业流失倾向已成为影响护理队伍稳定的重要因素。本研究结果提示，提升社会支持系统不仅能够改善护理实习生的心理适应状态，也可能成为稳定护理人才供给的重要干预路径。因此，教育主管部门与医疗机构应共同推动支持性护理教育生态的建立，将职

业心理支持、实习适应辅导与职业发展规划纳入护理人才培养体系之中，以促进护理专业学生职业持续发展的长期稳定性。

最后，本研究仍存在一定局限性。由于本研究采用横断面设计，尚无法进一步确认变量之间的因果关系；同时研究对象来自单一地区高职院校，样本代表性仍有进一步扩展空间。未来研究可进一步采用纵向研究设计、多地区样本以及结构方程模型（SEM）等方法，深入验证压力感知、社会支持与职业决策自我效能之间的动态作用机制，并进一步探讨心理韧性、职业认同、职业价值观等变量在其中可能发挥的中介或链式作用，以持续完善护理职业教育领域的理论框架与实证证据。

参考文献

- 白雅婷, & 苏军良. (2025). *金融赋能中国银发经济: 推动老龄社会的包容与可持续发展报告* (1-70). 北京: 联合国开发计划署; 兴业证券股份有限公司.
- 曹虹, 汪家龙, & 李惠萍. (2020). 社会支持对护理高职生职业决策自我效能的影响研究 [The relationship between social support and career decision-making self-efficacy of nursing students in a vocational college]. *中华护理教育*, 17(2), 117-121. <https://doi.org/10.3761/j.issn.1672-9234.2020.02.004>
- 曹虹, 汪家龙, 李惠萍, & 方勤. (2020). 心理资本在高职护生社会支持与职业决策自我效能间的中介效应 [Mediating effects of the psychological capital between social support and self-efficacy of career decision in higher vocational nursing students]. *蚌埠医学院学报*, 45(5), 653-657. <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2020.05.025>
- 傅颖, & 王重鸣. (2011). 大学生职业决策效能感与社会支持、社会比较的关系研究. *Proceedings of the 中国心理学会成立 90 周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会议*, 西安.
- 高山川, & 孙时进. (2005). 社会认知职业理论: 研究进展及应用. *心理科学*, 28(5)
- 高晓倩, 钟旻瑛, & 高歌. (2020). 大学生社会支持与就业焦虑的关系: 自我效能

感的中介作用 [Relationship between college students' social support and employment anxiety: Mediating effects of self-efficacy]. *中国健康心理学杂志*, 28(11), 1675-1678.

<https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2020.11.015>

刘新学, & 吴地花. (2012). 影响学生职业决策自我效能感的因素分析. *职教论坛* (31), 75-77. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1001-7518.2012.31.024>

刘雅玲, 李红丽, & 李青文. (2015). 高职护理专业学生职业自我效能感和社会支持的相关性研究 [Relationship between career self-efficacy and perceived social support in higher vocational nursing students]. *中华护理教育*, 12(1), 21-24. <https://doi.org/10.3761/j.issn.1672-9234.2015.01.005>

茅陈斌. (2025, 2025/9/24). 茅陈斌: 提高老年护理服务供给能力 Retrieved 2025/9/24 from <https://econ.pku.edu.cn/xkzy/fxglybxxx/xkdt3/50170econ391373.htm>

饶小明. (2025). 护理专业应届毕业生就业意愿的调查研究. *护理学*, 9(14), 1632-1637.

时春红, 吴晓莲, 雷利霞, 周繁华, & 陈乐. (2017). 高职实习护生职业决策自我效能感相关因素分析 [Study on the career decision-making self-efficacy of higher vocational nursing students during practice]. *中华现代护理杂志*, 23(15), 2060-2065. <https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.1674-2907.2017.15.028>

司申丽, & 司淑玉. (2016). 家庭环境对民办职校生职业决策自我效能的影响. *校园心理*, 14(2), 121-122. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1673-1662.2016.02.017>

唐慧婕. (2025, 2025/11/25). 老人住院, 医院“谢绝”家属陪护? https://www.163.com/dy/article/KF6PRRMH0556EWZH.html?spss=dy_author

王小娟, & 崔焱. (2012). 高职护生职业决策自我效能调查与分析

- [Investigation and analysis on career decision making self- efficacy of vocational nursing students]. *护理管理杂志*, 12(5), 338-339, 351.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1671-315X.2012.05.014>
- 伍丽霞谢绮雯 A. (2010). 护士工作压力源分析及对策. *中国医学创新*, 7(14)
- 杨莉洁. (2025). 护理专业应届生职业决策的潜在剖面分析及影响因素研究 [Potential Profile Analysis and Influencing Factors Research on Fresh Nursing Graduates' Career Decision-making]. *卫生职业教育*, 43(3)
<https://doi.org/10.20037/j.issn.1671-1246.2025.03.24>
- 杨田田, 李小燕, 王跃会, 姚星, 李十月, & 燕虹. (2019). 武汉市三级甲等医院护士离职意愿现状及影响因素分析 [Current status and influencing factors of clinical nurses' turnover intention in tertiary grade A hospitals in Wuhan]. *中国护理管理*, 19(4), 569-574.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1672-1756.2019.04.018>
- 张睿. (2015). 护理本科生职业认同与职业决策自我效能的关系 [硕士, 新乡医学院].
- 张笑. (2023, 2023/7/27). 国家卫健委印发行动计划 改变由家属聘请护工护理患者现状 <https://www.hunantoday.cn/news/xhn/202307/18401225.html>
- 中华人民共和国国家卫生健康委员会. (2024). 2024 年我国卫生健康事业发展统计公报.
- 周汝. (2015). 大学毕业生社会支持对求职行为的影响研究 ——基于职业决策自我效能的作用机制 硕士, 中国科学技术大学]. 重庆维普资讯有限公司
<https://www.cqvip.com/doc/degree/00075JL1MNCG4IPV67DG8K0IL9R>
- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Betz, N. E., & Luzzo, D. A. (1996). *Career assessment and the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale*. (4, pp. 413-428). US: Sage

Publications.

- Downing, H., & Nauta, M. (2010). Separation-Individuation, Exploration, and Identity Diffusion as Mediators of the Relationship Between Attachment and Career Indecision. *Journal of Career Development - J Career Development*, 36, 207-227.
<https://doi.org/10.1177/0894845309345848>
- Hou, C., Wu, Y., & Liu, Z. (2019). Career decision-making self-efficacy mediates the effect of social support on career adaptability: A longitudinal study. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(5), 1-13.
<https://doi.org/10.2224/sbp.8157>
- Jamieson, J. P., Hangen, E. J., Lee, H. Y., & Yeager, D. S. (2017). *Capitalizing on Appraisal Processes to Improve Affective Responses to Social Stress. Emotion Review*, 10(1), 30-39.
<https://doi.org/10.1177/1754073917693085>
- Jung, J. S., Jeong, M. J., & Yoo, I. Y. (2014). Relations between Satisfaction in Major, Career Decision-making Self-efficacy and Career Identity of Nursing Students. *J Korean Acad Soc Nurs Educ*, 20(1), 27-36. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.27>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Li, Y., Jin, C., Huang, L., Li, S., Ou, M., Meng, T., & Lu, Y. (2025). Investigation and Analysis of the Employment Intentions of Undergraduate Nursing Interns after Graduation. *Open Journal of Applied Sciences*, 15(12), 4310-4321.
<https://doi.org/10.4236/ojapps.2025.151227>

- Lin, H., Yang, Q., Sun, X., Ren, Y., & Wang, S. (2025). Effect of clinical learning environment on professional identity in intern nursing students: A parallel multivariable mediation model. *Work-a Journal of Prevention Assessment & Rehabilitation*, 82(1), 78–88. <https://doi.org/10.1177/10519815251336910>
- Lu, J., Wang, B., Dou, X., Yu, Y., Zhang, Y., Ji, H., Chen, X., Sun, M., Duan, Y., Pan, Y., Chen, Y., Yi, Y., & Zhou, L. (2023). Moderating effects of perceived social support on self-efficacy and psychological well-being of Chinese nurses: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1207723>
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What Type of Support Do They Need? Investigating Student Adjustment as Related to Emotional, Informational, Appraisal, and Instrumental Support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231–252. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.3.231.22576>
- Maqsood, A., Gul, S., Noureen, N., & Yaswi, A. (2024). Dynamics of Perceived Stress, Stress Appraisal, and Coping Strategies in an Evolving Educational Landscape. *Behavioral Sciences*, 14(7), 532. <https://doi.org/10.3390/bs14070532>
- Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. *Nursing Ethics*, 22(1), 15–31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
- Rafiei, S., Souri, S., Nejatifar, Z., & Amerzadeh, M. (2024). The moderating role of self-efficacy in the relationship between occupational stress and mental health issues among nurses. *Scientific Reports*, 14(1), 15913. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-66357-7>

- Rika, S., B., W., Mulyanti, R., Muliantino, Dwi, N., I., M., Moh., Y. S., Jalan, R., Selatan, B., Jl., M. P., Balong, L., & Kec, P. (2023). Exploring predictors of perceived stress: a cross-sectional study among nursing students during their clinical practice. *Journal of Research in Nursing*, 28, 469–482. <https://doi.org/10.1177/17449871231198770>
- Rose, T. (2016A Comparison of Perceived Stress among Undergraduate Nursing, Education, and Engineering Majors. Paper presented at the.
- Sari, N., & Putra, M. (2019). Comparison of career decision difficulties between nursing freshmen and interns. *International Journal of Public Health Science (Ijphs)*, 8, 373. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v8i3.20281>
- Simonovich, S. D., Webber-Ritchey, K. J., Spurlark, R. S., Florczak, K., Wiesemann, L. M., Ponder, T. N., Reid, M., Shino, D., Stevens, B. R., Aquino, E., Badowski, D., Lattner, C., Soco, C., Krawczyk, S., & Amer, K. (2022). Moral Distress Experienced by US Nurses on the Frontlines During the COVID-19 Pandemic: Implications for Nursing Policy and Practice. *Sage Open Nursing*, 8, 922900574. <https://doi.org/10.1177/23779608221091059>
- Velichkovsky, B. (2009). Primary and Secondary Appraisals in Measuring Resilience to Stress. *Psychology in Russia: State of Art*, 5, 539. <https://doi.org/10.11621/pir.2009.0027>
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1) <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>
- Winingsih, E., Setiawati, D., & Pratiwi, T. I. (2023). Industries and agricultural background influences on career decision self-efficacy. *Konselor (Online)*, 12(3), 172–182.

<https://doi.org/10.24036/0202312336-0-86>

- Wojtowicz, B., Hagen, B., & Daalen-Smith, C. (2013). No place to turn: Nursing students' experiences of moral distress in mental health settings. *International Journal of Mental Health Nursing*, 23 <https://doi.org/10.1111/inm.12043>
- Zhao, Z., Guo, J., Zhou, J., Qiao, J., Yue, S., Ouyang, Y., Redding, S. R., Wang, R., & Cai, Z. (2023). Perceived social support and professional identity in nursing students during the COVID-19 pandemic era: the mediating effects of self-efficacy and the moderating role of anxiety. *Bmc Medical Education*, 23(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03968-6>
- Zhou, A., Liu, J., Xu, C., & Jobe, M. C. (2024a). Effect of Social Support on Career Decision-Making Difficulties: The Chain Mediating Roles of Psychological Capital and Career Decision-Making Self-Efficacy. *Behavioral Sciences*, 14(4), 318. <https://doi.org/10.3390/bs14040318>
- Zhou, A., Liu, J., Xu, C., & Jobe, M. C. (2024b). Effect of Social Support on Career Decision-Making Difficulties: The Chain Mediating Roles of Psychological Capital and Career Decision-Making Self-Efficacy. *Behavioral Sciences*, 14(4), 318. <https://doi.org/10.3390/bs14040318>