

# 高校毕业生择业焦虑的影响因素研究

邓金萍<sup>1</sup> 沈瑞刚<sup>2</sup>

(1. 桂林理工大学 大学生心理健康教育与咨询中心, 广西 桂林 541000;

2. 桂林电子科技大学 数学与计算科学学院, 广西 桂林 541004)

**摘要:** 本文研究发现专业、性别、家庭经济、城乡差异、产业结构等人口环境因素对高校毕业生的择业焦虑有一定影响, 专业不匹配、性别差异和人力资本投资不足等因素是造成毕业生择业焦虑的重要原因。积极人际信任、择业自我效能感、积极心理资本、主动性人格、核心自我评价和积极应对方式等积极心理变量对高校毕业生择业焦虑也有显著影响, 这些积极心理变量水平越高, 高校毕业生择业焦虑水平越低。

**关键词:** 高校; 毕业生; 择业焦虑

## 一、引言

2023年高校毕业生有1158万人次,较上一年度增加了82万人,创下了历史新高。随着高校毕业生数量的持续增加,市场人才供需结构性矛盾日益显现,毕业生择业的不确定性增加了其择业焦虑。适度的择业焦虑能够激发高校毕业生的择业动机,促进他们采取积极的行动,更深入地思考自己的职业目标和发展路径,进而更有针对性地进行就业准备和规划。过度的择业焦虑却会导致恐惧、抑郁、焦虑等消极情绪的产生,甚至演变成焦虑症或抑郁症,对毕业生的身心健康造成严重损害。因此,及时有效地缓解和管理择业焦虑对于毕业生的心理健康至关重要。积极心理变量可以在一定程度上减轻大学生的择业焦虑。例如有较高水平的心理资本可能会使大学生更具有应对挑战和适应环境的能力,减少他们对未来就业可能带来的不确定性和焦虑感。积极择业自我效能感、心理资本等积极心理变量作为一种重要的心理资源,被认为对大学生择业焦虑具有重要影响的因素。大学生择业焦虑与积极心理资本之间存在显著的负相关关系。积极心理变量可以作为一种重要的、内在的积极心理动力,有助于帮助大学生更好地应对挑战和压力,从而降低择业焦虑。

现有关于高校毕业生择业焦虑的影响因素研究,较少从人口环境计变量、积极心理变量视角探究。因此本文从人口环境变量、积极心理变量入手,通过系统梳理和分析它们与择业焦虑的相关研究成果,为完善高校毕业生的就业心理健康支持和就业指导提供参考。

## 二、人口环境变量与高校毕业生择业焦虑的相关研究

不同专业毕业生的工作与专业匹配可能性有显著差异;近三成大学毕业生的专业与工作不匹配;专业与工作匹配还受到性别、学校特征以及实习经历等因素的显著影响;专业与工作不匹配会给毕业生带来工资效应。女生的择业焦虑得分显著高于男生;家庭社会经济地位与择业焦虑均存在显著负相关,客观家庭社会经济地位能显著负向预测大学生择业焦虑。针对女性在就业时,容

易受到不公平待遇的问题。女性就业的落实率低、起薪水平低、工作满意度低;四分之三的女性在第三产业就业,而接近一半的男性在第二产业就业;女性进入国有企业和国家机关的机会明显少于男性。家庭经济、社会资本、学校背景、城乡差异、不同地区的劳动力市场状况均对毕业生的求职结果、起薪和就业满意度产生了重要影响。其他学者也研究发现类似的情况,性别、实习经历、家庭经济状况与择业焦虑总分相关,择业焦虑总分在不同生源地、学生干部经历、不同专业、学习成绩上没有统计学差异,女生、没有实习经历、家庭经济状况较差的学生的择业焦虑总分明显较高。

通过梳理人口环境变量与高校毕业生择业焦虑的相关研究发现,相关研究认为专业、性别、家庭经济、城乡差异与择业焦虑显著相关,降低关注人口环境对毕业生择业情绪的影响有利于提高就业质量。

## 三、积极心理变量与高校毕业生择业焦虑的相关研究

### (一) 积极人际信任对毕业生择业焦虑的影响

大学生在校期间的适应性程度与择业焦虑水平呈现显著负相关,人际适应性在择业焦虑中扮演着重要角色,具有负向预测作用。人际关系的良好适应能力能够有助于减轻择业过程中的压力,从而降低择业焦虑水平。王运敏等人的研究强调了人际信任对高校毕业生择业焦虑的影响。积极的人际信任与择业焦虑呈负相关,表明对人际关系的信任感越强,个体的情绪越稳定。稳定的情绪状态有助于更好地适应择业压力,从而降低择业焦虑水平。积极的人际信任被证明能够降低择业焦虑,为大学生在择业过程中提供心理支持和稳定情绪。

### (二) 择业自我效能感对毕业生择业焦虑的影响

择业自我效能感是指个体在择业过程中对自己完成各项择业任务所需能力自身能力的评估和信心水平。择业自我效能感与高校毕业生择业焦虑呈现明显的负相关关系。大学生择业效能感和择业焦虑存在显著的性别差异,男生的择业效能和择业焦虑都显

著高于女生。择业自我效能感可以作为一种有效的预测因素,个体越相信自己具备完成各项择业任务的能力在择业过程中感受到的焦虑就越少。这种信心的来源可能包括对自身技能、知识和适应能力的认知,以及对未来职业发展的乐观预期。

### (三) 积极心理资本对毕业生择业焦虑的影响

积极心理资本与高校应届毕业生择业焦虑呈显著的负相关关系。心理资本总体及其韧性和希望两个因子与就业压力和择业焦虑呈现显著的负相关,韧性在就业压力和择业焦虑之间发挥着部分中介作用。另文科专业大学生的心理资本不仅能够直接负向预测择业焦虑,还能通过成就动机的中介作用间接地影响择业焦虑。心理资本的积极影响不仅体现在其直接减少择业焦虑上,还通过激发个体的成就动机间接地降低择业焦虑。提升大学生的心理资本,特别是韧性、希望等因子,对于缓解其择业焦虑具有重要意义。

### (四) 主动性人格对毕业生择业焦虑之间的影响

王爱国等人研究发现,大学生主动性人格倾向于负向预测择业焦虑。那些具有更积极主动特质的大学生,可能更能够有效地应对择业过程中的挑战和压力。相对而言,他们的择业焦虑水平可能会较低。择业自我效能感在大学生主动性人格与择业焦虑之间发挥着中介作用。大学生择业时对自己能力的信心程度会在一定程度上影响其择业焦虑水平。拥有积极主动的人格特质能够帮助大学生更好地适应择业过程中的变化与压力,为他们顺利进入职场打下坚实的基础。

### (五) 核心自我评价对毕业生择业焦虑的影响

核心自我评价与择业焦虑呈显著负相关,积极和消极完美主义也对择业焦虑产生直接影响,前者呈负向预测,后者呈正向预测,而核心自我评价在这些预测中扮演着部分中介作用。大学生接受到的职业相关父母支持水平与其核心自我评价密切相关。核心自我评价和生涯适应力构成了一个链式中介过程,在职业相关父母支持和择业焦虑之间发挥作用。接受到更多的职业相关父母支持的学生,表现出更高的核心自我评价水平,拥有更强的生涯适应力,择业焦虑更低。

### (六) 积极应对方式对毕业生择业焦虑的影响

解决问题和求助等积极成熟的应对方式与高校毕业生择业焦虑呈负相关。积极应对与择业焦虑各维度呈负相关,消极应对与择业焦虑各维度呈正相关。高校毕业生若能在择业问题面前积极应对,展现出自信、明确的择业目标,并降低对他人的依赖,将有效缓解择业焦虑感。外控性低的大学生更可能对自我有正确评估,拥有明确的职业目标,并以积极态度为就业做准备,有助于提高择业的针对性和准确率,表现出较少的择业焦虑。

## 四、结论

本研究基于人口环境变量和积极心理变量,探究这两类变量

对高校毕业生择业焦虑的影响。首先,从人口环境变量的角度来看,本文研究发现专业、性别、家庭经济状况、城乡差异、产业结构等人口环境因素对高校毕业生的择业焦虑有一定的影响;其次,积极人际信任、择业自我效能感、积极心理资本、主动性人格、核心自我评价、积极应对方式等积极心理变量能负向预测高校毕业生择业焦虑,表明了积极的心理素质在择业过程中的重要性。解决高校毕业生择业焦虑问题需要政府、企业、学校和家庭的共同努力。政府加强政策引导和资源投入,为毕业生提供更多的就业机会和支持。企业应积极承担社会责任,更加注重人才培养与岗位需求的匹配,为毕业生提供更多的实习、培训机会。学校加强对学生的职业指导和心理辅导,培养学生的积极心态和自我认知能力,以帮助他们应对未来的择业挑战。家庭应该给予毕业生更多的支持和理解,帮助他们顺利渡过择业期。

### 参考文献:

[1] 岳昌君. 高校毕业生就业状况的城乡差异研究 [J]. 清华大学教育研究, 2018, 39(2): 92-101.

[2] 黄海青, 吴丹. 本科毕业生未来时间洞察力与择业焦虑的关联性研究 [J]. 教育现代化, 2019, 6(65): 219-220+240.

[3] 周基燕, 方青. 大学生择业焦虑与职业价值观、职业决策自我效能感的关系研究——以芜湖市高校为例 [J]. 长江师范学院学报, 2021, 37(4): 7.

[4] 夏鹤. 文科专业大学生心理资本对择业焦虑的影响 [D]. 江西中医药大学, 2022.

[5] 王爱国, 程郎可意. 大学生主动性人格对择业焦虑的影响: 择业自我效能感和求职清晰度的链式中介作用 [J]. 黑龙江高教研究, 2022, 40(07): 132-137.

[6] 孙斯琪. 大学生职业相关父母支持对择业焦虑的影响 [D]. 吉林大学, 2023.

基金项目: 2022年广西中青年骨干教师基础能力提升项目: 基于焦点解决短期治疗的大学生心理危机预防与干预研究, 项目编号: 2020KY0223。

2020年桂林理工大学大学生创新创业训练计划项目: “后疫情大学生创业者心理资本的现状调查及干预研究——以广西为例”, 项目编号: GUT2020CY08。

### 作者简介:

第一作者(通讯作者): 邓金萍(1991—), 女, 广西玉林人, 讲师, 研究方向为应用心理学。

第二作者: 沈瑞刚(1989—), 男, 贵州兴仁人, 博士、副教授, 研究方向为计算数学、数据统计与分析。