

江西省和山东省高职生自我管理与择业焦虑的关系： 社会支持的调节作用

朱小圆

(泰国博仁大学, 泰国首都 曼谷 10210)

摘要：目的：探讨社会支持在高职生自我管理与择业焦虑之间关系的调节作用。对象：以江西省和山东省共 909 名高职生为被试对象。方法：采用便利抽样方法，大学生自我管理量表、高校毕业生择业焦虑量表、青少年社会支持量表开展电子问卷调查。结果：高职生的自我管理和 社会支持中等偏上，择业焦虑中等偏下。社会支持在高职生自我管理与择业焦虑之间关系起负向调节作用。

关键词：高职生；自我管理；社会支持；择业焦虑

随着高校大幅度扩招,就业市场长期处于供需不平衡的状态。自主择业制度的改革让高职生面临着更为严峻的学历低、人和机器人竞争等多重择业焦虑。择业焦虑是大学生即将或者选择职业时的一种紧张不安的状态性焦虑。有研究显示一半以上的高职生存在择业焦虑,长期处于焦虑状态下会影响学习生活、危害其身心健康。

有研究显示大学生自我管理水平的提高有助于缓解择业期间的焦虑。大学生自我管理是大学生通过自身内外资源,对自我行为、认知、情绪、时间的全面管理过程。另外,也有研究表明,社会支持可以降低择业焦虑。社会支持是个体与社会组织包括亲朋好友、同事伙伴、家庭、单位、党团产生的精神上的和物质上的关联程度和有效利用程度。

有研究显示江西省九江市和山东省烟台市的大学生焦虑问题较突出。而且,社会支持、自我管理、择业焦虑的三者关系的探讨较少,以江西省和山东省的高职生为研究对象的也甚少。社会支持虽被证实存在调节作用,但在自我管理与择业焦虑关系间的调节作用机制并不清晰。因此,社会支持在江西省和山东省高职生自我管理与择业焦虑之间的调节作用值得探究。通过本研究,可以为未来的研究带来一些参考思路,也为缓解高职生择业焦虑提供一些解决思路。

一、研究工具

(一) 大学生自我管理量表

张国礼等人(2009)开发,5点计分,42题,含行为管理、情绪管理、认知管理和时间管理4个维度。本研究中,此量表整体 Cronbach's $\alpha=0.978$ 。

(二) 高校毕业生择业焦虑量表

张玉柱与姚德雯(2011)修订,5点计分,26题,由就业竞争压力、缺乏就业支持、自信心不足、对就业前景担忧四个分量表组成。本研究中,此量表整体 Cronbach's $\alpha=0.983$ 。

(三) 青少年社会支持量表

叶悦妹与戴晓阳(2008)编制,5点计分,17题,由主观支持、客观支持以及支持利用度3个分量表组成。本研究中,此量表整体 Cronbach's $\alpha=0.976$ 。

二、研究结果

(一) 自我管理、择业焦虑、社会支持现况

分析发现,高职生的自我管理和 社会支持处于中等偏上程度,择业焦虑中等偏下。详见表 1。

表 1 现况分析结果摘要表 (n=909)

变项和构面	平均数	标准差
自我管理整体	4.1494	0.6879
择业焦虑整体	2.7979	1.0213
社会支持整体	4.0167	0.7574

(二) 高职生自我管理、择业焦虑与社会支持的回归分析

考虑性别、是否班干部的影响下,采用阶层回归方式建立 4 个回归模型。由模型 1 可知,是否班干部可以显著负向预测择业焦虑。模型 2 可知,自我管理对择业焦虑有显著负向影响。模型 3 可知,自我管理和社会支持对择业焦虑有显著负向影响。模型 4 可知,自我管理与社会支持的交互作用项对择业焦虑有显著负向影响,表明社会支持在自我管理与择业焦虑之间的关系之间有显著的负向调节作用。另外,各变量的 VIF 值均小于 10,不存在共线性问题。详见表 2。

表 2 社会支持在高职生自我管理对择业焦虑的影响之阶层回归分析表

变项	择业焦虑 β				VIF
	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	
性别(男)	-0.001	-0.011	-0.021	-0.014	1.023
是否班干部(是)	-0.074*	-0.046	-0.044	-0.047	1.015
自我管理		-0.244 ***	-0.176 ***	-0.286***	1.990

社会支持			-0.103 *	-0.098*	1.820
自我管理 x 社会支持				-0.274***	1.182
R^2	0.6%	6.4%	7.0%	13.4%	—
Adj R^2	0.3%	6.1%	6.6%	12.9%	—
F	2.509	20.178***	17.038***	27.843***	—

注1: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

注2: 参照组为性别(女)、班干部(否)

对调节作用进一步做简单斜率检验,如图1。

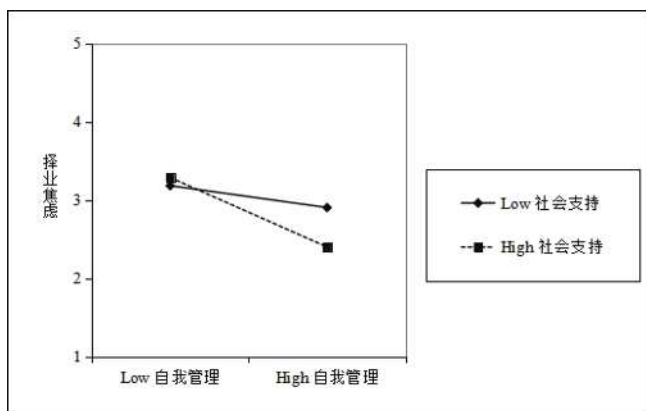


图1 社会支持在自我管理与择业焦虑之间的调节作用

三、结论及讨论

(一) 自我管理、择业焦虑与社会支持之现况

就本研究对象而言,自我管理中等偏上,与高慧等人(2021)的研究类似。可能的原因是大学生处在压力性情境下,驱使生理机能、心理水平、认知高度、行为倾向以及能力维度的成长成熟,从而提高了自我管理水平。本研究的择业焦虑中等偏下,与高晓倩等人(2020)研究基本一致。可能是经济发达地区的大学生择业观比较乐观现实,自信心较强,感受到的焦虑水平也较低。而本研究选取的研究区域均是该省经济发达地区,地理位置优越,高职生的择业焦虑水平较低。而社会支持现况中等偏上,与孙崇勇等人(2007)研究基本一致。可能是在目前不稳定的就业环境下,中国政府出台了一系列鼓励就业政策,如鼓励大学生创业,降低一些岗位的要求。

(二) 社会支持在自我管理与择业焦虑关系之间的调节效果

本研究分析发现社会支持在自我管理与择业焦虑之间关系起显著负向调节作用。这和王晓晰与张志强(2015)研究结果相似。可能是因为社会支持为个体带来物质资源和精神慰藉的同时,也带来了安全感和控制感,从而有效降低焦虑水平。这也进一步验证了社会支持的缓冲效应模型,社会支持可以缓冲压力对个体身心健康的影响。

四、建议

(一) 实务建议

1. 关注非班干部学生

建议学校建立班干部一学年一轮换制度,让更多学生有机会

为班级服务,提升班级组织和自我管理能力

2. 落实自我管理人才培养模式

高职生作为成年人,要树立自我管理的意识并不断践行自我管理目标。学会情绪调节、过程监控、学会处理冲突矛盾,学会自我调适。

3. 加强高职生的社会支持

学校可以适时提供心理健康教育课程和深度就业指导课程。家庭、朋友、同学等也可高职生提供客观支持和情感支持,营造良好的社交氛围,改善其对社会支持的主观感受。最重要的是,大学生在接收社会支持时候应该心存感恩之心,善于利用社会支持,促进自身的生涯发展。

(二) 未来研究建议

受限于时间、人力、地域、资源等因素,本研究仅选取了中国江西和山东两所高职院校,建议未来研究中可将研究对象的范围扩大,使得研究结论更具推论意义。另外,建议未来研究可结合采用访谈法、观察法等不同的方法进行研究。再者,可以尝试其他调节变量如心理弹性。

参考文献:

- [1] 张玉柱,姚德雯.高校毕业生择业焦虑问卷的跨地区验证和比较[J].心理与行为研究,2011,9(2):120-124.
- [2] 高晓倩,钟曼琪,高歌.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[J].中国健康心理学杂志,2020,28(11):1675-1678.
- [3] 高慧,王振肖,苏颖,陆运清.大学生心理弹性、自我管理与就业焦虑的关系[J].心理月刊,2021,16(01):30-32.
- [4] 张玉柱,姚德雯.高校毕业生择业焦虑问卷的跨地区验证和比较[J].心理与行为研究,2011,9(2):120-124.
- [5] 叶悦妹,戴晓阳.大学生社会支持评定量表的编制[J].中国临床心理学杂志,2008,16(5):456-458.
- [6] 孙崇勇,刘浩强,袁晶.大学生社会支持与焦虑及抑郁关系[J].中国公共卫生,2007,23(12):1518-1519.
- [7] 王晓晰,张志强.脑卒中患者社会支持与日常生活能力和焦虑关系[J].中国公共卫生,2015,31(04):501-503.

作者简介:朱小圆(1989-),女,Dhurakij Pundit University,在读硕士研究生,研究方向为教育管理学,2939255898@qq.com。