

# 大学毕业生就业焦虑与应对方式相关性研究

刘川

重庆师范大学 重庆 400000

**【摘要】**：我国每一年都有上百万的大学毕业生进入社会，随着疫情的爆发，就业形式愈发严峻。大学毕业生的就业焦虑对他们的就业有着十分重要的影响，需要引起学校方面的高度重视。本文以问卷调查法为研究方法，通过问卷星收集全国大学生的数据，分析了当前大学毕业生就业焦虑与其应对方式的影响，为今后开展心理健康教育、进行就业指导提供了理论基础。

**【关键词】**：就业焦虑；应对方式；心理健康

近年来，随着我国大学的扩招，每年走出校园进入职场的大学生数量原来越多，2020年疫情的爆发，我国以及全世界的经济受到了严重的影响，导致大量的企业倒闭或是经营举步维艰。在这样的形势下，大学毕业生的就业前景愈发的不明朗。就业焦虑是一种情绪体验，是大学毕业生在面临就业找工作这个阶段产生的一种忧虑不安的消极情绪，这种情绪的缘由或是出于害怕，或是面对无法预知的环境所产生。出现了这样的情绪会对大学毕业生产生影响，主要生理或者心理方面的影响，这些影响是有利有弊的，可能会带来好的影响，但也可能带来不好的影响。如果可以控制好这种焦虑的程度，那么焦虑便可以成为动力，更好的帮助大学生处理就业问题，提高自己的核心竞争力；但是如果焦虑程度太高，就会加重大学生的心理负担。

应对方式最早由 Lazarus (1986) 在心理学领域提出来，指的是当压力事件出现时，个体无法承受这种压力，为了适应这样的压力情景而做出的认知和行为的调整。罗琳等人认为认知评价和行为努力是应对方式的不同阶段，而行为努力是个体面对困境时进行认知评价后表现出来的作为，其是心理健康、个体适应环境变化的重要因素。Yussuf 认为消极应对可能带来一系列影响身心健康的应激事件。而积极应对有助于个体应对压力并尽早走出困境。

在以往的研究中，大量研究者得出应对方式可以预测就业焦虑的结果。黎月清<sup>[3]</sup>。在研究大学生就业焦虑与社会支持的关系时得出结论，就业焦虑和积极应对方式显著正相关，而与消极应对方式显著负相关；张斌<sup>[4]</sup>。在探讨大学生就业焦虑与自我效能感的关系时得出结论，就业焦虑与自我效能感、应对方式显著相关，并且应对方式在这两者间起部分中介作用。

综上所述，为了研究疫情背景下大学毕业生就业焦虑的现状以及其与应对方式的关系，本文采用问卷调查的形式，收集研究对象的相关信息，深入分析大学毕业生的就业焦虑和应对方式的关系，为实施大学生心理健康教育、开展就业指导提供参考。

## 1 研究方法

### 1.1 研究对象

选取全国的大学生毕业生作为施测对象，采用问卷星发放和收集问卷。共收集问卷 500 份，有效问卷 490 份，有效率为 98%。

### 1.2 研究工具

高校毕业生择业焦虑问卷：该文卷由张玉柱编制，是国内研究就业焦虑使用较普遍的问卷，包含四个维度。该焦虑问卷采用 Linkert5 级计分。得分越高，说明学生的焦虑水平越高。问卷包含 26 个题目。总量表的  $\alpha$  系数为 0.91，其中就业竞争压力的  $\alpha$  系数为 0.89，自信心不足的  $\alpha$  系数为 0.74，缺乏就业支持的  $\alpha$  系数为 0.87，对就业前景的担忧的  $\alpha$  系数为 0.75。

简易应对方式量表：该量表由解亚宁<sup>[5]</sup>编制。共计 20 道题目，该问卷包含积极应对和消极应对两个因子，积极应对由题目 1—12 组成；消极应对由题目 13—20 组成。总量表的  $\alpha$  系数为 0.87，其中积极应对方式的  $\alpha$  系数为 0.82，消极应对方式的  $\alpha$  系数为 0.79。

## 2 研究结果

### 2.1 大学毕业生就业焦虑在人口学变量上的差异

表 1 大学毕业生就业焦虑在人口学变量上的差异

类别	就业焦虑总分	自信心不足	担忧就业前景	就业竞争压力	缺乏就业支持
男	70.15±10.18	19.07±3.08	20.15±1.75	11.15±2.09	20.54±2.79
女	72.02±12.43	22.07±4.60	24.04±3.68	13.58±3.11	23.85±3.10
t	8.73*	3.28	4.01*	2.69	3.59
理工科	69.37±9.10	20.33±3.35	19.53±1.69	10.33±2.18	19.66±1.84
文科	73.87±12.55	22.58±4.01	23.01±2.98	12.98±3.51	22.96±2.10
t	7.61	2.56	3.65	2.01*	2.51
城市	70.69±9.48	22.59±3.14	21.35±1.88	12.45±2.59	21.33±2.09
农村	72.02±8.73	21.63±2.64	23.02±3.69	12.96±4.21	22.15±1.92
t	6.95*	3.22	4.55*	2.55	3.01
独生	71.24±9.35	19.07±3.08	21.11±2.65	12.22±1.79	20.67±2.11
非独生	70.61±12.83	22.07±4.60	22.66±3.58	11.68±3.51	22.13±3.51
t	8.05	3.01	3.18	1.77	2.19

由表 1 可知，大学毕业生就业焦虑及其各维度在性别、生源地、是否独生子女等人口学变量上存在差异，

具体表现为：毕业生就业焦虑总分在性别上存在显著差异，其中女生高于男生；来自城市和农村的毕业生就业焦虑存在显著差异，来自农村的毕业生就业焦虑显著高于城市毕业生；在担忧就业前景维度，性别存在显著差异，女生高于男生；农村毕业生高于城市毕业生；在就业竞争压力维度，专业存在显著差异，文科生高于理科生。其余维度不存在显著差异。

## 2.2 大学毕业生就业焦虑与应对方式的相关分析

表2 大学毕业生就业焦虑和应对方式的相关分析

变量	就业焦虑	积极应对方式	消极应对方式
就业焦虑	*		
积极应对方式	-0.33*	*	
消极应对方式	0.50*	0.21*	*

由表2可知，大学毕业生就业焦虑和积极应对方式、消极应对方式均存在相关性，并且这种相关是显著的，具体表现为：与积极应对显著正相关；与消极应对显著负相关。这表明大学毕业生越是采取积极的做法，主动应对就业事宜，其焦虑程度则越低；反之，如果采取消极越低的方式，则会加剧就业焦虑的程度。

## 参考文献：

- [1] 罗琳, 曾晓进, 廖欣, 杨应乾. 新冠肺炎疫情期公众疾病认知、应对方式及锻炼行为调查 [J]. 中国公共卫生, 2020, 36 (02).
- [2] Yussuf, Lssa, Buhari. The correlates of stress, coping styles and psychiatric morbidity in the first year of medical education at a Nigerian University [J]. African Journal of Psychiatry Volume 16, Issue 3. 2013. PP 206-15.
- [3] 黎月清. 大学毕业生应对方式、社会支持与就业焦虑的关系研究 [J]. 开封教育学院学报, 2010, 37(10).
- [4] 张斌, 袁孟琪, 毛惠梨. 大学生自我效能感与就业焦虑的关系：应对方式的中介作用 [J]. 成都中医药大学学报, 2019, 12 (21-4).
- [5] 张玉柱, 陈中永. 高校毕业生择业焦虑问卷的初步编制 [J]. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(8): 555-557.
- [6] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 2: 53-53.

## 3 讨论

本研究考察了当前大学生在面对严峻的就业形式、疫情带来的就业压力下的就业焦虑状况，还有毕业生的应对方式与就业焦虑的关系。可以看出，女生的就业焦虑总分显著高于男生，来自农村的毕业生比来自城市的毕业生更加担忧自己的就业前景，而文科生比理科生更能感受到就业的竞争压力。另一方面，大学毕业生的应对方式与其就业焦虑显著相关，这表明，毕业生采取哪一种应对方式，就业焦虑的程度将会朝着不同的方向发展。

从心理健康课程来说，应对方式是影响毕业生就业焦虑的重要因素，采取何种应对方式对大学生的身心健康至关重要，必须引起重视。在学校日常的心理健康教育中，应当重视对学生不良认知和行为的干预，树立积极的认知，引导学生逐步学会积极的行动。同时参照大学生就业和发展的需要，及时提供心理上的帮助，采取措施主动发现和缓解过高的就业焦虑，让其心理健康回到正常的水平。