

大学毕业生择业应激源与心理疲劳感关系研究

邓远平, 姜智, 谢书书

(集美大学 教师教育学院, 福建 厦门 361021)

摘要: 为了探讨大学毕业生择业应激源的特点及其对心理疲劳感的影响, 自编大学毕业生择业应激源问卷和心理疲劳感问卷对 450 名大四学生进行测评。调查发现大学毕业生择业应激源按强度依次是社会因素、个人因素和家庭因素; 在社会因素和个人因素上, 男生得分要显著低于女生, 文科生得分要显著高于理科生; 心理疲劳组与非疲劳组在应激源 3 个因子上的得分存在显著性差异。研究表明大学毕业生择业应激源对心理疲劳感有显著影响且存在性别差异, 大学毕业生的就业心理指导应考虑学科和性别的差异。

关键词: 大学毕业生; 应激源; 心理疲劳感

中图分类号: G645

文献标识码: A

文章编号: 1008-0627 (2011) 01-0086-04

一、前言

近年来大学毕业生就业难问题逐渐成为社会热门话题, 是政府、社会和家庭关注的焦点。高等教育出版社社会学习资源分社在华中、华东、京津地区 28 所高校进行大学生心理健康问题调研发现, 57.4% 的大学生认为最大的心理压力来自就业。^[1] 大学毕业生从学校即将迈入社会, 处于人生中的“第二次心理断乳期”, 既往的研究认为处于环境转变期的个体往往会产生较多的情绪体验, 如焦虑、烦躁不安、恐惧、失眠等心理疲劳现象, 心理学称这种现象为应激反应。^[2]

国内对大学毕业生就业应激的相关报告有许多, 如刘克荣等对某医学高校毕业生就业应激压力状态进行心理测评及分析, 结果发现就业压力的显著增加导致大学毕业生焦虑水平显著增高;^[3] 刘畅发现西安地区大学毕业生的就业心理紧张状况在性别、专业类别、所在学校等方面存在显著差异;^[4] 然而, 类似研究的焦点大多集中在大学生毕业时期的心理状态方面, 并未对导致大学毕业生出现应激反应的应激源的特点作进一步的分析, 本研究将自编问卷探讨大学毕业生择业应激源的特点及其与心理疲劳感的关系, 期

望研究结果能为大学毕业生的就业心理疏导提供有价值的心理学依据。

二、研究设计

(一) 研究工具

本研究自编的《大学生择业心理应激源》和《大学毕业生心理疲劳感》2 份问卷, 问卷的编制程序如下:

首先, 通过面对面访谈、开放性问卷两种方式对 550 名大四学生调查两个问题, 第一: 目前的择业过程中, 你的压力感主要来自于哪些方面? 第二: 目前的择业过程中, 带给你的心理影响有哪些?

其次, 由课题组的成员对调查资料进行整理, 形成《大学生择业心理应激源》和《大学毕业生心理疲劳感》初测问卷, 两份问卷均为 Likert 量表形式, 分五级计分: 1—完全不符合; 2—比较不符合; 3—有点符合、有点不符; 4—比较符合; 5—完全符合。

最后, 用初测问卷对 320 名大四学生进行测试, 通过因素分析, 删除不合理的项目, 形成正式问卷。《大学毕业生择业心理应激源》问卷分 3 个因子: 社会因素、个人因素和家庭因素, 每个因子对应 7 个项目, 共 21 个项目; 《大学毕

收稿日期: 2010-10-10

基金项目: 福建省社会科学研究项目 (B609038)

第一作者简介: 邓远平 (1979-), 男, 江西兴国人, 讲师, 主要研究方向: 心理统计与测量。E-mail: dyp304@126.com

通讯作者简介: 姜智 (1959-), 女, 辽宁阜新人, 教授, 主要研究方向: 教育心理学。E-mail: jiangzhi59@163.com

表1 大学毕业生择业心理应激源和心理疲劳感问卷测量学指标

问卷	同质性信度	验证性因素分析指标				
		X^2/df	CFI	GFI	NNFI	RMSEA
大学毕业生择业心理应激源	0.76~0.85	2.18	0.90	0.91	0.88	0.05
大学毕业生心理疲劳感	0.86	3.78	0.92	0.92	0.90	0.08

业生心理疲劳感》问卷为单维性问卷，有12个项目。两份问卷的测量学指标见表1。

表1表明，两份问卷均符合心理测量学要求，编写测验指导语，正式用于测试。

(二) 研究对象

在厦门大学 and 集美大学的大四学生中抽样，共发放问卷450份，有效问卷为409份。被试各维度构成——性别构成：男生218人，女生191人；科目构成：文科223人，理科186人。

三、研究结果

(一) 大学毕业生择业应激源状况

将大学生在择业应激源问卷上每个因子对应的7个项目上的得分相加，算出被试在每个因子上的平均分，表2为全体被试在3个因子上的得分情况。表2表明，大学毕业生择业应激源中分数最高是社会因素，其次为个人因素，最小为家庭因素。

表2 大学毕业生的择业应激源状况

因子	社会因素	个人因素	家庭因素
M ± SD	2.86±0.82	2.59±0.75	2.30±0.75

注：M指平均数，SD指标准差，下同

从学科角度对大学生分成文科生和理科生两类，对两类被试在择业应激源上的得分进行比较检验，结果见表3。表3表明，文科生在社会因素和个人因素上的得分要显著高于理科生，而在家庭因素上的得分则无显著性差异。

表3 文理科学生在择业应激源的得分比较

因子	文科生	理科生	t值
社会因素	3.02±0.77	2.64±0.82	4.78**
个人因素	2.71±0.71	2.45±0.77	3.56**
家庭因素	2.34±0.76	2.25±0.73	1.28

注：*表示P<0.05，**表示p<0.01，下同

由于个体的家庭期望和就业状况受性别影响较大，因此从性别角度对择业应激源3个因子作比较检验，结果见表4。

表4表明，女生应激源在社会因素和个人因素上的得分要显著高于男生，在家庭因素上的得分无显著差异。

表4 不同性别学生在择业应激源的得分比较

因子	男生	女生	t值
社会因素	2.64±0.85	3.10±0.71	-5.84**
个人因素	2.51±0.81	2.70±0.67	-2.57*
家庭因素	2.28±0.72	2.32±0.77	-0.64

(二) 大学毕业生心理疲劳感状况

将大学生在心理疲劳问卷上12个项目上的得分相加，算出总均分，总均分大于3分的被试归为疲劳组，其余的归为非疲劳组，统计结果发现大学毕业生心理疲劳组比例为38.4%，非疲劳组占61.6%，次数分布见表5。

表5 全体被试心理疲劳感分组情况

分组	次数	百分比
非疲劳组	252	61.6
疲劳组	157	38.4
总计	409	100

按学科和性别两个维度，对大学毕业生的心理疲劳感分别进行比较检验，结果见表6。

表6 不同学科、不同性别被试的心理疲劳感比较

文科	理科	t值	男生	女生	t值
2.73±0.73	2.66±0.81	0.86	2.49±0.76	2.94±0.70	-6.21**

表6表明，大学毕业生的心理疲劳感在学科维度无显著性差异，在性别维度则呈现显著性差异，女生要显著高于男生。

(三) 大学毕业生应激源与心理疲劳感关系

根据大学毕业生心理疲劳感的得分情况，分成疲劳组与非疲劳组，对两组被试在择业应激源3个因子上作比较检验，检验结果见表7。

表7 疲劳组与非疲劳组在择业应激源上的比较

因子	非疲劳组	疲劳组	t值
社会因素	2.66±0.80	3.16±0.75	-6.21**
个人因素	2.47±0.77	2.80±0.70	-4.48*
家庭因素	2.24±0.77	2.39±0.70	-0.199*

表7表明，疲劳组在择业应激源上的3个分量表上的得分皆显著高于非疲劳组。

由于男女生心理疲劳感有显著性差异，将被试分成男生组和女生组，以心理疲劳感作为因变量，择业应激源作为自变量，分别进行回归分析，

结果见表 8。表 8 表明,择业应激源中的个人因素对男生的心理疲劳感不起显著影响,而女生则是家庭因素对心理疲劳感无显著影响。

表 8 大学毕业生心理疲劳对择业应激源的回归结果

分组	因变量	R ²	F 值及显著性	自变量	回归系数	t
男生	心理疲劳感	0.18	12.70**	社会因素	0.15	2.27*
				家庭因素	0.19	2.52*
女生	心理疲劳感	0.18	11.28**	社会因素	0.27	3.68**
				个人因素	0.23	2.94*

四、讨论

(一) 大学毕业生择业应激源状况

大学毕业生的择业应激源主要来自社会因素、个人因素和家庭因素,压力最大的是社会因素,社会因素指的是对个体就业造成压力的社会层面的东西,主要是专业的人才密度太大和就业公平性无法保证两个方面。自 1999 年全国高校开始扩招,我国高等教育有了跨越式发展,高等教育从精英教育开始走向大众教育,扩招提高了全民族整体素质,但也导致了大学毕业生数量的快速增长与岗位需求的缓慢增长这一对矛盾日益严重;同时大学生不正确的择业观也是导致某些地区人才密度过大的一个因素,在就业地域的选择上,大学生中普遍存在着“重东部,轻西部”“重大城市,轻中小城市和农村”的思想,教育部在 2006 年时对高校的毕业生进行的一次择业行为及其意向的调查,结果显示,66.67%的毕业生选择在经济发达的沿海城市就业,仅有 6.37%和 2.59%的人选择内地省会城市和中小城市。^[5]

就业公平性无法得到保证是大学毕业生感觉到社会压力的另一个方面。在严峻的就业形势下,少数大学生在四年大学里不学无术,但毕业之际却凭借其优越的家庭资源,获得了地位高、收入好的工作岗位;另外,地方保护主义也破坏了就业的公平性,一些经济发达城市引进人才时确立了许多“框框”,以解决本地生源的毕业生就业为己任,提高外地生源毕业生的准入资格,这在心理上挫伤了外地大学生。大学毕业生择业压力应激源中占第二位的是个人因素,个人因素主要指的是自身专业知识和能力水平的不自信。根据 2007 年中国大学生就业状况调查,24.14%

的学生表示个人能力不足成为制约成功择业的首要问题。^[6]高等教育内部一定程度的存在着教育思想僵化、教育内容陈旧、教学手段落后、管理简单粗糙、效率低、效益差等问题,这直接影响到大学生的学习质量;^[7]主观原因是学生自身的学习态度问题,改革开放以来,家庭生活水平大大提高,部分家长教养方式不良,导致子女形成不良的人格特质,如贪图享乐、意志力薄弱等,临近毕业,才发现自己才疏学浅。

在学科和性别两个维度上,大学毕业生择业应激源存在显著差异。在学科方面,文科生在社会因素和个人因素方面压力要显著高于理科生,造成这一现象主要有 3 个因素:第一,社会上“重理轻文”现象普遍存在;第二,文科专业的替代性较强,很多文科岗位的“门槛”很低,只要只要文字功底扎实、语言表达能力良好,即使你是学理科的也可胜任;第三,高校扩招中文科的幅度明显高于理科,据教育部的统计,扩招以来,本科学生中文科类所占比例呈逐年上升趋势,已由 1998 年的 34.5%上升到 2006 年的 49.4%。^[8]

在性别方面,女生在社会因素和个人因素方面的压力要显著高于男生,目前,就业市场上普遍存在性别歧视现象,用人单位往往过多考虑生育、养育和家务等因素对女性工作的负面影响,在同等条件下,一般选择男性毕业生,女生在就业竞争中的处于不利处境,这是导致女生社会因素压力较大的主要原因;造成女生个人因素压力更高的原因可能与学科人数存在性别差异有关,女生大部分学习文科专业,而男生大部分学习理科专业。

(二) 大学毕业生心理疲劳感及与择业应激源的关系

心理疲劳感问卷主要测量被试情绪、认知和意志 3 个方面是否发生偏差,调查中发现大学毕业生中有心理疲劳感的占 38%,心理疲劳感通常在三类学生中出现,第一类是自惭形秽的大学生,过低评估自己,缺乏竞争的勇气,情绪低落;第二类是自命不凡的大学生,择业时期望过高,屡受挫折,导致意志消沉,产生失落感和窘迫感;第三类是就业方向不明确的大学生,他们不清楚自己适合做什么,举棋不定,出现焦躁不安的心态。在性别维度方面,女生心理疲劳感得分要显

著高于男生,另外就业方面存在的性别歧视也加剧女生的心理疲劳感。

疲劳组与非疲劳组在应激源三个因子上的得分均有显著性差异,疲劳组在社会因素、个人因素和家庭因素感受到的压力要高于非疲劳组,进一步回归分析发现,影响男女生心理疲劳感的择业应激源存在差别:差别一是家庭因素显著影响男生的心理疲劳感,但并不影响女生,原因可能与我国家庭的传统观念有很大的关系,男生往往被认为是家庭的顶梁柱,应该事业有成,因此男生感受到来自家庭的压力很大;差别二是个人因素显著影响女生的心理疲劳感,并不显著影响男生,原因可能与文理科学生的性别比例有关,女生中大部分学的是文科专业,而文科专业技能性不强,男生中大部分学的是理科专业,另外社会提供理科的岗位也要比文科专业更多,所以个人因素方面显著影响了女生的心理疲劳感。

五、建议

第一,政府要加强对劳动力市场的监督和管理,消除各种就业歧视现象,营造一个公平的就业环境,使得人力资源得到合理的配置,从而减轻大学毕业生择业过程中承受的社会压力。

第二,大学生进校之日起要有合理的职业生涯规划,明确自己的方向,不断提高自身的专业素质,毕业之际,个人因素带来的压力才能降到最小。

第三,父母要调整对子女的就业期望,降低

过高的期望,对子女的就业要给予精神和物质上的支持,尤其是在子女就业受挫时要特别给予关注和关爱,以减轻子女就业时家庭带来的压力。

第四,高校心理辅导机构应根据学科和性别的差异做好毕业生的就业指导工作,通过开设就业指导课程、举办讲座、一对一心理辅导等方式,结合大学毕业生的个性倾向和各专业的特点,帮助大学毕业生正确认识自我,及时解除就业心理困惑。

参考文献

- [1] 高等教育出版社社会学习资源分社. 调查显示:就业成为大学生最大心理压力来源[N]. 中国教育报, 2008-8-25(05).
- [2] TOWBES LC, COHEN LH. Chronic stress in the lives of college students: scale development and prospective prediction of distress[J]. Journal of Youth and Adolescence, 1996, 25: 199-217.
- [3] 刘克荣, 胡贵芳, 张茂运, 等. 某医学高校毕业生就业应激压力状态下心理测评及分析[J]. 南方医科大学学报, 2009, 29(5): 1 071-1 072.
- [4] 刘畅. 西安地区大学毕业生就业心理紧张调查与分析[J]. 陕西理工学院学报: 社会科学版, 2007(5): 88-89.
- [5] 周烁. 大学生就业的地域结构失衡及对策[J]. 经济与社会发展, 2008(5): 166-167.
- [6] 黄文. 当代大学生求职回归理性务实[N]. 中国教育报, 2006-07-21(02).
- [7] 汪早容. 和谐社会背景下大学生学习现状分析及对策研究[J]. 科技信息: 学术研究, 2007(8): 26-28.
- [8] 唐勇林. 文科理科就业遭遇冰火两重天[N]. 中国青年报, 2008-01-14(03).

Relations between Graduates' Career-stressor and Psychological Fatigue

DENG Yuan-ping, JIANG Zhi, XIE Shu-shu

(Teachers Education College, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: The essay is designed to explore characteristic of graduates' career-stressor and its influence on the psychological fatigue by self-made questionnaire to survey 450 seniors. It finds that career-stressor scales respectively down societal, individual and family factors. In the first two factors, male students score lower than their female counterparts, and art students higher than science students. Significant differences exist in the three factors between the psychological fatigue group and its reference group. The study concludes that the career-stressor affects the psychological fatigue significantly, and that gender differences stand significantly that should be taken into consideration in vocational-counseling.

Key words: graduate; stressor; psychological fatigue

(责任编辑 赵 蔚)