

# 高校毕业生就业心理多维度分析及干预调试机制研究

刘洋洋 张小芳 张雪莹

河南科技大学商学院

**摘要:**新形势下高校毕业生规模逐年提高,就业压力不断加大,毕业生就业难的问题更突出。因此,探究高校毕业生存在的就业心理问题产生原因并找到合理的干预机制得到社会各界的重视和关心。本文采用问卷调查法从外部环境和毕业生自身分析了毕业生存在的不良心理问题,并运用实证分析的方法探究造成毕业生出现心理问题的影响因素研究。结果发现,应届毕业生中普遍存在就业心理压力,主要受社会因素、个人心理认知因素和家庭等方面影响。

**关键词:** 应届毕业生; 就业心理; 压力

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.10.182

## 一、研究方法 with 对象

高校毕业生规模逐年提高,就业压力不断加大,加剧了毕业生就业难现状。应届毕业生作为走出校门,初入社会的特殊群体,在面对当今的社会经济形势时,普遍会产生焦虑,困惑等复杂的就业心理问题,如不及时重视和解决,将会严重影响他们自身的发展。在党的二十大报告中,明确提出要做好高校毕业生等重点群体的就业工作,强化就业优先政策,健全就业促进机制,促进高质量充分就业。<sup>[1]</sup>就业是最大的民生,缓解大学生就业心理问题,更是促进大学生就业工作的重中之重。

### (一) 研究对象

通过网络发放问卷的形式对应届毕业生进行调查,共回收问卷477份。删除无效问卷后,最终的研究样本量为341份,回收有效率71.5%。问卷主要涉及八大方面的数据:性别,年龄,是否独生子女,籍贯,成绩等级,家庭状况,对月薪要求,毕业后的选择。

### (二) 研究工具

#### 1. 大学生就业压力量表

该量表为李克特五级量表,共27题,理论中值为81。经测量,量表的克隆巴赫信度系数为0.950,分半信度为0.899。使用KMO和巴特利特检验进行效度<sup>1</sup>验证,KMO值为0.944。从求职过程(QZ)、自我认识与预期(ZW)、专业供求矛盾(ZY)、就业竞争环境(HJ)四方面因素,<sup>[2]</sup>考察大学生就业压力产生的来源。

#### 2. 抑郁自评量表

量表含有20个反映抑郁主观感受的项目,每个项目按症状出现的频度分为四级评分,从精神性(JS)、躯

体性障碍(QT)、精神运动性(JY)和抑郁的心理障碍(ZA)四个维度来描述,将各项得分乘1.25再取整后得到标准分。经测量,量表的克隆巴赫信度系数为0.784,分半信度为0.771,KMO值为0.879。

#### 3. 焦虑自评量表

量表中含有20个反映焦虑主观感受的项目,将各项得分乘1.25再取整后得到标准分,且每个项目按症状出现的频度从焦虑心情(XQ)、植物神经功能紊乱(GW)、运动性紧张(YJ)和焦虑心情与植物神经功能混合症状(HH)四个维度来描述。经测量,量表的克隆巴赫信度系数为0.876,分半信度为0.823,其KMO值为0.930。

### (三) 质量控制与统计分析

利用SPSS25.0,通过独立样本T检验,皮尔逊相关性分析,线性回归等方法对数据进行处理和分析。

### (四) 结果

#### 1. 压力、抑郁、焦虑各维度内部分析

对压力问卷、抑郁问卷、焦虑问卷总分进行统计,得表1。可发现压力均值大于问卷理论中值81,抑郁评分均值超过全国常模指出的分界53分,焦虑评分均值超过全国常模指出的分界值50分。对压力的四个组成维度分值归一化处理。比较均值可知HJ在压力总分中占比最大;在抑郁总分中,QT维度所占的比例最高;在焦虑总分中,YJ维度所占的维度最大。

#### 2. 压力评分、焦虑评分、抑郁评分分析

用皮尔逊相关分析研究压力总分、焦虑总分和抑郁总分之间的关系,结果见表2。具体分析可知,焦虑和压力、焦虑和抑郁之间有显著的相关关系

表1 压力、抑郁、焦虑各项分值及各维度归一化分值

		均值	标准差
压力	总分	89	17
	QZ	0.57	0.18
	ZW	0.59	0.19
	ZY	0.53	0.20
抑郁	HJ	0.66	0.19
	总分	55	9.3
	JS	0.37	0.25
	QT	0.54	0.20
	JY	0.43	0.18
焦虑	ZA	0.47	0.17
	总分	52	11
	XQ	0.36	0.24
	GW	0.34	0.24
	YJ	0.57	0.20
	HH	0.47	0.25

( $P < 0.001$ )，压力和抑郁之间没有表现出显著的相关关系 ( $P > 0.05$ )。

表2 压力、焦虑、抑郁总分皮尔逊相关分析

	压力评分	抑郁评分	焦虑评分
压力评分	1		
抑郁评分	0.072	1	
焦虑评分	0.236***	0.776***	1

注：\*\*\* $P < 0.001$

### 3. 压力与个人情况分析

将大学生就业压力、抑郁评分和所选的八个维度进行差异检验。差异检验的结果显示：在就业压力方面，除年龄和成绩两个维度，其他维度上均有显著性差异；抑郁方面，在性别、年龄、在校成绩毕业后的选择四个维度上有显著性差异；焦虑方面，在性别、年龄、毕业后的选择三个维度上有显著性差异。结果见表3。

表3 压力、抑郁、焦虑与个人情况的差异检验

		压力	抑郁	焦虑
性别	t	-2.59**	3.16**	3.22**
年龄	F	0.8	5.89**	4.17*
独生子女	t	-3.40**	-0.33	0.21
籍贯	t	-3.01**	-1.91	-1.71
在校成绩	F	0.73	3.01*	0.92
对工资的要求	F	3.62*	1.37	1.74
家庭经济状况	F	7.97**	0.94	0.69
毕业后的选择	F	3.08**	2.73*	2.79*

注：\* $P < 0.05$ ，\*\* $P < 0.01$

## 二、数据分析与原因讨论

### (一) 数据分析

1. 大学毕业生压力、焦虑抑郁等心理问题普遍存在  
 近几年，应届毕业生的就业形势不容乐观。根据本次针对河南省三所高校应届毕业生的就业心理问题的调查，结果显示应届毕业生中普遍存在不良的就业心理问题。其中近3/4的毕业生有较高的压力得分，有近3/5的应届毕业生有不同程度的抑郁倾向，超1/2的毕业生有不同程度的焦虑情绪。

#### 2. 就业压力调查各维度数据分析

本问卷主要将压力源划分为QZ、ZW、ZY、HJ四个维度，进行归一化处理，比较数据均值，不难发现各类压力源对大学应届毕业生的影响程度不同。按照对应届毕业生产生就业压力的大小程度依次排序：HJ、ZW、QZ和ZY。

#### 3. 抑郁及焦虑的各维度数据分析

由数据可知应届毕业生有相当程度的抑郁和焦虑情绪，在归一化处理之后，比较均值发现应届毕业生中存在较高等度的YJ和QT。研究发现，男性、成绩差的学生拥有更高的焦虑和抑郁水平；另外家庭经济情况也是一项重要影响因子；从毕业后选择这一维度看，继续升学深造的学生焦虑抑郁水平有所下降。

### (二) 原因分析

经本次调查数据及相关分析，结合应届毕业生的内外部环境进行产生这种原因的分析，主要归结于以下四方面：1. 就业环境竞争激烈。作为应届毕业生就业心理问题的主要外部原因，对其心理产生了不可忽视的作用。2. 社会期望差异。<sup>[3]</sup>主要是针对男女性毕业生不同的心理问题，社会对男性和女性的期望有一定区别也造成了这种压力来源的不同。<sup>[4]</sup>3. 家庭环境差异。这主要造成了不同来源的毕业生的心理问题的来源不同，<sup>[5]</sup>他们家庭抵抗经济方面的冲击能力较差，有些学生的父母因经济下行甚至面临下岗的困境，而这也加重这些学生群体的压力。4. 自身条件状况和心理类型。<sup>[6]</sup>应届毕业生出现的心理问题，不仅受外部因素的影响，而且自身条件与岗位要求存在差距，进而造成了心理问题的出现。

## 三、对策建议

### (一) 拓宽就业渠道

在党的二十大报告中指出,实施就业优先战略。<sup>[7]</sup>建议各地区公共就业机构与当地各高职学校的招就办做好对接,积极拓展政策性岗位。<sup>[8]</sup>拓宽就业渠道,鼓励更多企业进入到学校进行招聘,采用线上和线下相结合的模式进行招聘,充分利用校内+校外资源,为应届毕业生提供更多优质就业岗位。积极开展“特岗计划”、“三支一扶”等基层人才招聘工作,努力拓展基层人才招聘的范围。鼓励大学生创业或到中小企业就业,加大对大学生自主创业的政策帮助及资金支持,增加社会保障福利制度。

### (二) 提供相应的就业心理指导和关注

以人格特征、兴趣爱好,技能和价值观为中心的辅导是培养大学生树立正确客观的自我认识的最初阶段。<sup>[9]</sup>辅导学生进行自我职业生涯评估,引导学生全面充分的认知工作世界。另外对于那些家境贫寒的大学生来说,他们的就业信息和机会是有限的,这也会让他们可能无法承受工作的过程和结果上的冲击。高校也可适当的从家庭关怀层面疏导学生。

### (三) 开展职业生涯规划

引导毕业生正确认识现在就业形势,组织应届毕业生学习《教育部关于做好2023届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知》,同时树立正确的择业就业观。与此同时,建议高校开展对应求职课程,帮助学生正确定位自己。个人层面,建议大学生尽早的展开职业生涯规划,同时建议大学生可以尽早的参与一些实习活动,在实践中,找寻自己未来发展方向。

### (四) 建立就业指导服务体系

就业问题是中央提出的扎实做好“六稳”工作和落实“六保”任务之首,为了落实该项任务,高校应该建立相应的就业指导服务体系,针对不同专业就业学生应该对此进行进一步的细分落实。同时分阶段强化就业意识,第一阶段帮助大学生有一个客观的自我认知;第二阶段有针对性的开展就业指导课程,让学生清晰认识就业形势、摆正就业心态、了解就业政策以及学会收集求职信息。第三阶段指导就业准备情况,帮助理解就业程序与权益保障。结合开展就业专题讲座与个人前景规划咨询,摆脱心理困境,培养就业积极性。

### 参考文献

[1] 岳昌君. 如何稳住高校毕业生就业“基本

盘”[J]. 中国大学生就业, 2021(14): 4-6.

[2] 金文奖, 马奇峰, 林梦颖. 新冠肺炎疫情下大学生就业压力与心理健康的关系探究——以温州六所高校为例[J]. 中国大学生就业(综合版), 2020(9): 59-64.

[3] 佟新, 陈玉佩. 中国城镇学龄前儿童抚育政策的嵌入性变迁——兼论中国城镇女性社会角色的变化[J]. 山东社会科学, 2019(10): 87-97.

[4] 唐蕾, 孙配贞. 追求成功的动机对大学生就业压力的影响: 有调节的中介模型[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2021(03): 90-100+206.

[5] 徐杨, 郭芹. 新常态疫情下高职毕业生就业心理问题及对策研究[J]. 商展经济, 2021(4): 130-132.

[6] 胡伟, 王琼, 陈慧玲. 武汉市某大学城乡毕业生就业压力源、认知评价与自尊的关系[J]. 医学与社会, 2020, 33(11): 109-113.

[7] 孙晓杰, 孙一帆. 新时期高校毕业生就业心理现状及对策分析[J]. 大众商务, 2021(8): 255.

[8] 高佳彬. 找准痛点, 让高职毕业生不再就业难[J]. 人力资源, 2021(10): 82-83.

[9] 程蕾. 重大突发事件影响下高校辅导员应对毕业生工作策略研究[J]. 公关世界, 2021(14): 182-183.

### 作者简介:

1. 刘洋洋(1982.10—), 女, 汉族, 河南许昌人, 硕士, 河南科技大学 商学院, 讲师, 研究方向: 思想政治, 心理健康

2. 张小芳(1993.1—), 女, 汉族, 河南济源人, 硕士, 河南科技大学 商学院, 助教, 研究方向: 思想政治

3. 张雪莹(2001.3—), 女, 汉族, 河南安阳人, 研究生在读, 河南科技大学 商学院, 研究方向: 管理科学与工程

### [基金项目]

1. 本文是2023年度河南省高校人文社会科学研究一般项目《疫情影响下高校毕业生就业心理状况分析及对策研究》(项目编号: 2023-ZDJH-613)

2. 本文是河南科技大学2023年度大学生创新创业训练计划项目《“00后”大学生思想行为特点及影响因素研究》(项目编号: 2023335)