

- [3] 马颖,刘电芝. 中学生学习主观幸福感及其影响因素的初步研究. 心理发展与教育, 2005, 21(1): 74-79.
- [4] 陈洪岩. 中学生学习主观幸福感及其影响因素研究. 南京: 南京师范大学, 2007: 11-30.
- [5] 甘雄,朱从书. 初中生学习主观幸福感的现状调查. 教育测量与评价, 2010, 3(4): 37-45.
- [6] 朱建荣. 班主任领导行为与学生学习主观幸福感的关系研究. 苏州: 苏州大学, 2008: 39-43.
- [7] 宋灵青,刘濡德,李玉环,等. 社会支持、学习观和自我效能感对学习主观幸福感的影响. 心理发展与教育, 2010(3): 282-287.
- [8] 付丽丽. 中学生学习主观幸福感问卷的编制及应用. 太原: 山西医科大学, 2010: 10-23.
- [9] 姜毅超,李娜,孙慧. 硕士研究生学习幸福感调查——以沈阳地区某高校为例. 西南农业大学学报(社会科学版), 2009, 7(4): 207-209.
- [10] 李强. 中职学生学习幸福感现状及提升策略研究. 才智, 2011(11): 135.
- [11] 屈静,冉昕. 高师生的学习幸福感: 现状及对策. 课程教育研究, 2012, 8(23): 235.
- [12] 杨瑾,季宜敬. 大学生幸福学习模式的心理学研究. 理工高教研究, 2012, 29(6): 124-126.
- [13] 张艳琴. 父母教养方式与中小学生学习主观幸福感关系研究. 武汉: 华中师范大学, 2006: 8-19.
- [14] 甘雄. 初中生学习主观幸福感量表的编制及其初步应用. 中国学校卫生, 2010, 31(10): 1190-1192.
- [15] Knuver AWM, Brandsma HP. Cognitive and affective outcomes in school effectiveness research. Sch Eff Sch Improv, 1993, 4: 189-204.
- [16] Opdenakker MC, Van Damme J. Effects of schools teaching staff and classes on achievement and well-being in secondary education similarities and differences between school outcomes. school Eff Sch Improv, 2000, 11: 165-196.
- [17] 姜毅超,李娜,刘淑霞. 硕士生学习生活主观幸福感的测量及影响因素. 集美大学学报, 2010, 11(2): 38-44.
- [18] Samdal O. The school environment as a risk or resource for students' health-related behaviors and subjective well-being. Bergen: Research Centre for Health Promotion University of Bergen Nor-way, 1998: 43.
- [19] 余鹏,宿淑华,李丽. 大学生归因方式、自我效能感与主观幸福感的关系研究. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(1): 43-44.
- [20] 甘雄. 初中生学习主观幸福感的调查分析. 教学与管理, 2011, 28(2): 70-72.
- [21] Muis KR. Personal epistemology and mathematics: a critical review and synthesis of research. Rev Educ Res, 2004, 74(3): 317-380.
- [22] 陈秀丽,冯维. 西方心理学幸福感研究新进展. 心理探索, 2004, 5(3): 20-24.

(收稿日期: 2013-04-01)

作者简介: 高俊杰,女,1990年10月生,在读硕士,重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室,401331

大学生择业焦虑研究现状

厦门大学经济学院(361005) 林瑞馨
厦门大学信息科学与技术学院 林晶 郑晖阁

当前,社会就业形势严峻和青年期的特殊任务使学生们或多或少地产生了择业焦虑的情绪。择业焦虑可以促进学生更好地学习专业技能、规划职业生涯,却也能使学生们萎靡不振,影响职业的选择。为此,对择业焦虑及其相关问题的研究已引起大家的重视。国内已有不少学者对择业焦虑进行理论研究和实证研究,综述如下。

1 大学生择业焦虑的理论研究现状

对择业焦虑的理论研究集中在择业焦虑的概念、表现、作用、影响因素、预防与矫正等问题上。

1.1 大学生择业焦虑的概念

大学生择业焦虑是一种复杂的情绪体验,对象为择业情境,持续时间随毕业时间的临近而严重,也随择业问题的解决而消失,焦虑程度与即将面临的择业情境对自身的影响程度成正比。因个体的差异以及刺激或压力的不同而存在程度上的差异,能在一定程度上促使个体通过积极活动降低或避

免这种状态,具有动机意义;与个体对自尊与能力矛盾的认知评价有密切联系,表现在当自我认知评价确定内外刺激对其自尊产生威胁时,若自感没有能力应付,便构成焦虑体验^[1],有外在的行为表现及内在的生理变化,并且体验这些变化能强化焦虑情绪。

1.2 大学生择业焦虑的表现

大学生择业焦虑的表现可以从以下三个方面进行归纳:情绪体验、行为表现和生理变化。当然,这些表现都特指仅在面临择业问题的情境下的个体表现。

情绪体验:紧张、烦躁、萎靡、忐忑、想逃避等。

行为表现:茶不思饭不想、频繁翻看就业信息、害怕去招聘会、面试前不知道自己要做什么、一想到找工作就烦等。

生理变化:冒汗、呼吸急促、失眠、注意力不集中、脑电图变化、心电图变化等。

1.3 大学生择业焦虑的作用

适度焦虑能作为一种动机和刺激,促使大学生提高对各种专业知识和技能的学习热情,以及增强工作所需的各种能力的锻炼,使自己拥有更多竞争优势,是一种必要的、积极的、正面的影响。

过度焦虑容易使学生产生对择业认识的偏差,带来各种不必要的担心,会降低择业效率,更严重的还会使与择业活动同时进行的正常学习和生活也受到负面影响。群体影响方面,也有研究者指出,处于择业时期的大学毕业生们由于群体人数众多、同质性和易感性强,因此择业焦虑在其中极易蔓延,导致群体性的择业恐慌,并影响到低年级学生及学生家长,进而会对整个社会造成种种不良后果^[1]。

1.4 大学生择业焦虑的影响因素

众多学者趋向于把影响大学生择业焦虑的因素分为两大因素:外界因素和个人因素。

1.4.1 外界因素 ①从社会上讲,我国人才供需矛盾日益加大,许多用人单位对用人条件进行限制,加上劳动人事制度改革和毕业生就业机制的漏洞和缺陷及种种社会不正之风的蔓延,都容易让大学生在择业过程中遭遇挫折、产生压力,导致焦虑等消极情绪的发生。②从学校看,一方面,教育产业化使不少学校盲目扩招,专业课程设置与社会需求脱节。另一方面,学校的就业指导工作不够专业,没有成套的方法、手段和条件来迎合学生的需求。这两方面学校教育服务的弱点使学生在择业的过程中没能得到技能、心理等方面的支持,导致择业焦虑的产生。

1.4.2 个人因素 ①影响大学生择业焦虑的最主要的人格特征是特质焦虑,指相对持久的人格特征中焦虑倾向上稳定的个体差异,像一种动机或习得的行为倾向,具有特质焦虑特征的个体有体验焦虑的高倾向性^[2],自然会对其择业焦虑产生影响。另外,情绪稳定性等人格特征也与择业焦虑有关。②认知因素也对择业焦虑有影响,主要体现在个体的自我认识、择业态度、择业期望和职业自我效能感、择业自我效能等方面。③择业中容易出现的不良心态如攀比心理、从众心理、功利心理、依赖心理、嫉妒心理、恐惧心理等也都会对择业焦虑产生影响。④另外,每个毕业生的个人条件都不同,包括家庭背景、教育背景、人际关系、各种能力(包括职业技能、适应社会能力、社会交往能力)等,这些都将在择业竞争中显长露短,或多或少地影响毕业生择业焦虑水平。

1.5 大学生择业焦虑的预防与矫正

大学生择业焦虑的预防与矫正是就业心理辅导的重点,大多学者认为要预防和矫正择业焦虑应该从学校、家庭和大学生 3 个方面入手。

1.5.1 学校方面 学校要尽量在最大程度上培养出符合行业要求的、做好就业准备的大学毕业生,全面开展、大力加强生涯辅导,引导学生通过循序渐进的方式逐步实现自己的职业理想,有针对性地开展求职心理辅导。

除了针对较严重的个体进行个别心理辅导以外,还可以进行同质群体的团体辅导。在辅导过程中授予各种调节焦虑情绪的方法,通过归因方式的训练、提高自我效能感的训练

和调整择业期望值的训练等从根源上缓解学生的焦虑状况。

1.5.2 家庭方面:一方面,家庭成员应持科学的价值观,对各行各业应有较为准确地认识,避免以偏概全,误导自己的孩子。另一方面,家庭成员应对大学生择业活动给予大力支持。当大学生产生择业焦虑时,应适当地进行开导,而不是一味地指责和添加压力。

1.5.3 学生方面 学生可以先参考家长、老师、同学的意见,也可以通过某些心理测验进行自测,还可以找专业心理辅导机构咨询来系统地认识自己。然后,通过各种渠道对职业和岗位信息进行充分的了解。在完成对自己的认识和对岗位的认识之后,对择业目标进行筛选,尽量从个人兴趣、能力以及岗位要求等多方面进行全面的考虑。最后根据岗位要求进行适当的社会实践和面试训练,提高自己的择业自我效能。

2 大学生择业焦虑的实证研究现状

目前关于大学生择业焦虑的实证研究,可以从自编测量工具、现状研究、相关因素研究和实验研究 4 个方面进行归纳。

2.1 关于大学生择业焦虑测量工具的研究:肖凌燕和邹泓^[3]自编大学生特质焦虑问卷,提取 5 个因素,分别命名为:学习焦虑、就业焦虑、人际焦虑、健康焦虑和惧怕否定评价焦虑。其中就业焦虑维度的含义为:经常性地对就业期望、就业能力、就业风险和就业竞争的焦虑^[3]。

张玉柱和陈中永^[4]编制了高校毕业生择业焦虑问卷,经探索性因素分析得出构成问卷的四个因素:就业竞争压力、缺乏就业支持、缺乏自信和担忧就业前景。肖盈等于 2007 年编制了大学生择业焦虑问卷,经探索性因素分析得出的 4 个因素为:缺乏自信、对求职过程的担忧、对工作条件的担忧和对工作任务的担忧^[5]。

上述问卷都有较好的信度和效度。此外,并未发现其他自编择业焦虑问卷。但大部分学者认为可把择业焦虑当成一般性焦虑进行测量和研究,因此也常用症状自评量表(SCL-90)、Zung 焦虑自评量表(SAS)、状态-特质焦虑问卷(STAI)对大学生择业焦虑状况进行调查。

2.2 关于大学生择业焦虑现状的研究 基于测量工具的不同,本研究将关于大学生择业焦虑现状的研究分为两类:①用自编问卷对大学生进行焦虑状态及影响因素的调查。如张玉柱和陈中永^[4]用自编的大学生择业焦虑问卷进行调查,探索性因素分析结果表明:高校毕业生的择业焦虑主要包括就业竞争压力、缺乏就业支持、缺乏自信和对就业前景的担忧 4 个方面。②用 SAS 等工具对大学生进行焦虑状况的调查。如王红瑞^[6]用 SAS 所作的调查发现大四学生的焦虑状况显著高于其他年级,闫珉和马恩祥^[7]采用 SCL-90 进行调查发现毕业班学生的焦虑因子均分显著偏高^[7];王浩等^[8]用 STAI 进行的调查分析表明:择业时期毕业生的状态焦虑在择业前、择业中与择业后呈波动性变化,择业前状态焦虑较为严重。

2.3 关于大学生择业焦虑相关因素的实证研究 关于大学生择业焦虑相关因素的实证研究也集中在外界因素和个人因素两大方面,如张弛和刘骊^[9]的调查显示择业期间大学生焦虑水平

受自身条件、个人理想、社会环境、学校教育、家庭期望等因素的综合影响。王红瑞^[6]在个别访谈中发现引起择业前抑郁、焦虑情绪的因素主要是市场就业形势、自我认知评价能力、恋爱困扰和家庭背景。张玉柱等^[10]的调查显示性别、学历、父母职业、择业态度和择业期望是影响毕业生焦虑的主要因素。陈金英^[11]发现台湾毕业生产生焦虑的四个因素为：个人一般能力、就业不适应信念、大学专业养成及就业环境。

2.4 关于大学生择业焦虑的实验研究 张玉柱和陈中永^[12]设计实验考察心理教育对高校毕业生择业焦虑的干预效果,结果表明:所设计的小组心理辅导与行为治疗相结合的心理教育方案是帮助毕业生克服择业焦虑的有效方法。

3 大学生择业焦虑研究的现状分析

纵观近年来对择业焦虑的理论和实证研究,可以发现:当前国内择业焦虑研究正处在起步阶段。

大多数理论研究停留在对择业焦虑的描述阶段:包括择业焦虑的含义、表现、影响因素等。从研究工具看,目前为止仅有少数学者在编制专门的择业焦虑问卷。从差异性研究上看,大多学者进行的是性别、年级间的差异,但仍有不相符的结果存在,所以性别、年级等变量对择业焦虑的影响仍待探讨。从影响因素的研究来看,大多仍停留在外部因素对其的影响研究上,考察的因素也都较零散、单一,很少考虑到多个因素之间的交互作用。以及对择业焦虑进行干预的实证研究很少,可参考的文献较少等问题。

4 大学生择业焦虑研究的趋势预测

随着大学生择业问题日益受到重视和相关研究的深入开展,笔者认为在未来几年内大学生择业焦虑研究,将更重视与心理学相关理论的结合。对择业焦虑的结构将进行更深入的讨论。对择业焦虑的影响因素及其作用机制也会有更多角度、更多方法的探讨,所运用的统计方法也将升级。将有更多

学者从社会、学校、家庭、个体等多方面的干预效果进行研究,探讨具体的操作方法。

参 考 文 献

- [1] 康文艳. 大学毕业生择业焦虑研究. 长沙: 湖南师范大学, 2006: 3.
- [2] 张晓琴. 大学生就业焦虑及其成因分析. 社会心理科学, 2004, 20(5): 106-108.
- [3] 肖凌燕, 邹泓. 大学生特质焦虑: 结构及其特点. 心理发展与教育, 2000, 16(4): 44-50.
- [4] 张玉柱, 陈中永. 高校毕业生择业焦虑问卷的初步编制. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(8): 555-557.
- [5] 肖盈. 大学毕业生择业焦虑及其相关因素研究. 福州: 福建师范大学, 2007: 22.
- [6] 王红瑞. 大学生择业前情绪状态的调查研究. 山东省青年管理干部学院学报, 2002, 18(5): 35-36.
- [7] 闫珉, 马恩祥. 医科大学生心理状态调查. 健康心理学杂志, 1996, 4(4): 224-225.
- [8] 王浩, 苗丹民, 高立. 不同性别及不同择业时期毕业班大学生的焦虑状态特征. 中国临床康复, 2005, 9(4): 48-49.
- [9] 张弛, 刘鹂. 择业期间大学生焦虑水平及其影响因素. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(11): 779-780.
- [10] 张玉柱, 单和盛, 诺敏. 高师毕业生的状态——特质焦虑及相关因素调查. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(1): 62-64.
- [11] 陈金英. 科技大学应届毕业生之生涯定向焦虑研究. 教育与心理研究, 2005, 13(4): 745-771.
- [12] 张玉柱, 陈中永. 高校毕业生择业焦虑的心理教育实验研究. 心理发展与教育, 2006, 22(3): 99-102.

(收稿日期: 2013-05-20)

作者简介: 林瑞馨, 男, 1983 年 7 月生, 讲师, 厦门大学经济学院, 361005

· 消 息 ·

本刊加入 CNKI 中国全文数据库的声明

本刊已许可中国学术期刊(光盘版)电子杂志社在中国知网及其系列数据库产品中以数字化方式复制、汇编、发行、信息网络传播本刊全文。该社著作权使用费与本刊稿酬一并支付。作者向本刊提交文章发表的行为即视为同意我社上述声明。

本刊编辑部