

基于自我效能理论的大学生就业焦虑问题研究

王 婧

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月4日; 录用日期: 2023年5月16日; 发布日期: 2023年5月23日

摘 要

就业是最大的民生, 当前高校毕业生的就业压力日益凸显, 随即带来的就业焦虑情绪十分普遍。就业焦虑是指毕业前大学生因错误认知或就业情境变化引起的紧张、烦躁、纠结、不安或恐慌的一种消极情绪体验。本文拟借助自我效能理论对就业焦虑展开研究, 试图回答当下高校毕业生就业焦虑的表现、缘由及应对策略。

关键词

自我效能理论, 就业焦虑, 大学生就业

Research on Employment Anxiety of College Graduates Based on Self Efficacy Theory

Jing Wang

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 4th, 2023; accepted: May 16th, 2023; published: May 23rd, 2023

Abstract

Employment is the greatest livelihood, and the employment pressure on college graduates is becoming increasingly prominent, resulting in widespread employment anxiety. Employment anxiety refers to a negative emotional experience of tension, irritability, entanglement, unease, or panic caused by misconceptions or changes in employment situations among college students before graduation. This article intends to use self-efficacy theory to conduct research on employment anxiety, attempting to answer the current manifestations, reasons, and coping strategies of employment anxiety among college graduates.

Keywords

Self-Efficacy Theory, Employment Anxiety, College Student Employment

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“学历不但是敲门砖，也是我下不来的高台，更是孔乙己脱不下的长衫”。近日，一位网友的独白登上热搜，引来大量年轻人的共情。孔乙己是鲁迅小说中的经典人物形象，同名小说《孔乙己》创作于1918年，于1919年4月在《新青年》杂志第六卷发表。在小说中，孔乙己是酒馆里唯一一个穿长衫却站着喝酒的人。如今“孔乙己脱不下的长衫”被大多数高校毕业生用来映衬自己当下的处境：随着就业情况遭受到来自各方面的冲击，他们已经越来越难找到一份专业匹配且待遇尚可的工作。就业是最大的民生，当前高校毕业生面临着越来越严峻的就业形势，就业压力日益凸显，在高校毕业生群体中普遍产生了就业焦虑情绪。所谓的就业焦虑，是指大学生面临就业情境或自己对就业的错误认知而产生的紧张、烦躁、纠结、不安或恐慌的一种消极情绪体验(高慧等, 2021)，对于这样一种重要社会心理的变化，我们应当给予积极关注。

2. 研究背景与问题提出

在2021年发布的《中国国民心理健康发展报告》中，可以发现高达26.4%的比例的大学生群体存在抑郁、焦虑等较为严重的心理健康问题，而就业焦虑就是其中之一。我国2022年高校毕业生高达1076万，比2021年增加167万(中华人民共和国教育部, 2021)。

就业焦虑是由于巨大的心理压力而产生的一种特殊心理状态。较为广泛的就业焦虑概念是指由就业情境引发，伴随着相应的认知、生理和行为变化的消极情绪体验。根据目前已有的文献可以概括出就业焦虑的以下三个特点：1) 特定类型。就业焦虑由就业情境引发，会随着就业问题顺利解决而结束(蒋春雷, 2009)；2) 与就业范畴呈正相关。其焦虑程度、持续时间与就业场面、就业期望、就业目标等相关(张晓琴, 2005)；3) 与家庭资本呈负相关。父母受教育程度越高，子女就业信心越强，也会得到更多有益的就业信息；家庭收入越高，大学生毕业后不参加工作的意愿越高(张杨, 2018)。

本文拟借助自我效能理论对就业焦虑展开研究，试图回答当下大学生就业焦虑的表现、缘由及应对策略。

3. 理论视角：自我效能理论

社会学习理论的创始人班杜拉从社会学习的观点出发，在1977年提出了自我效能理论(Bandura, 1982)，用以解释在特殊情景下动机产生的原因。简单来说，自我效能感就是一项主观评估，评估者和评估对象是同一个个体，而评估结果将直接影响到他自己的行为动机。

班杜拉的社会学习理论体系是对他的一般学习论观点的理论展现。在班杜拉学术思想的发展过程中，可以分为两个阶段：70年代末以前，他主要从事于对其一般学习论观点的阐释并建构其观察学习理论；自80年代以来，在一般学习论基本确立之后，他的学术兴趣便转向对现象的全面考察，其中对自我效能现象的关注是其中非常典型的一部分。作为主体因素的一个方面，自我效能是指个体应对或处理内外环

境事件的效验或有效性,从个体心身机能的发挥这一动力学角度来探讨主体自我在其中的作用。所以,它的自我效能概念所把握的,是个体以自身为对象的思维的一种形式,指个体在执行某一行为操作之前对自己能够在什么水平上完成该行为活动所具有的信念、判断或主体自我感受,因而构成自我的一个现象学特征。

个体在评估自己能否在一定水平上完成某一活动时,所产生的一系列能力判断、信念或主体自我把握与感受就是自我效能感,简单概括,就是在面临某一任务活动时,个体对于自身能否胜任的信念以及自尊自信等方面的感受。它的形成受到多种因素的影响,其中最主要的四个因素分别是掌握成败经验、替代经验、言语说服、生理和情感状态。

根据文献发现,自我效能感会对个体产生作用,包括两个层面:心理层面和行为层面。而心理层面作用与班杜拉的社会心理学理论一致,“焦虑是人类生存中的一种机能性偏差,与自我效能感有心理社会机制方面的关系”,当个体具有高水平的自我效能感时,他在遭受到厌恶事件所导致的焦虑情绪时,就能够在一定程度上避免或削弱这种消极情绪对自身带来的消极影响,而低自我效能感的人不具备这种能力,他们往往会因为厌恶事件的发生,更容易体验到无能以及无力感,进而导致焦虑的发生或加重焦虑情绪(周文霞,郭桂萍,2006)。因此,一般来说,自我效能感高的人比自我效能感低的人更有可能努力完成一项任务,并在这些努力中坚持更长的时间。

4. 大学生就业焦虑在自我效能感方面的表现探析

通过栾鹤,于洁对于部分学生就业焦虑现状的深度访谈以及研究(栾鹤,于洁,2022),可以发现大学生在面对模糊的、不确定的就业情境时,会伴随生理、行为变化而产生迷茫、恐慌的消极心理。笔者在整合上述访谈结果及探析造成此类结果的原因时,总结出以下三点大学生就业焦虑在自我效能感方面的表现:主要是对学习成果的自馁、同伴效应的渲染以及外部环境的挑战。

4.1. 学习成果的自馁

自我评价是自我认知的元素之一,反映了主体对自己的认识和态度,是自我体验与自我调控的前提。根据访谈结果,笔者发现,大部分受访者感受到焦虑心理的源头之一就是个体知识储备认知与就业能力的不匹配,这很有可能是大学生的自我认知出现了偏差,他们与雇主之间的就业信息并不对称,这种不对等的身份使他们无法做出正确的自我评估,同时对于未来的不确定性加重了对自身知识建构的自馁。而这种对自身学习成果的否定又会相应地影响他们未来的就业心理,而这种行为在自我效能感方面的体现,就可以简单概括为个体在面对学习障碍时对自身综合能力的评估决定着现下就业心理的效能感。因此,大学生在各种学习活动包括开展科研任务时,都需要保持坚韧的心理品格和顽强不挠的学习态度,这是提升自身综合素质必不可缺的内在驱动力之一。

4.2. 同伴效应的渲染

同伴效应或称社会助长效应,其主要特征是同伴的行为活动可以改变决策者的期望和行为决策(张莉莉,2019)。任何群体都不是生活在真空之中,尤其是通信技术及互联网的发展,使得人际交往日益方便,在这样的前提下,大学生就非常容易与同伴产生接触和交流。因此,同辈的学习成果、就业目标、科研进度等学术活动信息影响着观察者的自我实现的信念建构。班杜拉提出,观察者对“榜样”的替代与模仿同样会激发自身的自我效能感,但如果这种榜样效应没有坚持适度原则,杰出优秀的“榜样”反而会激起大学生的负面情绪,引发焦虑。此时的大学生感到焦虑的原因就转变为与同伴的攀比心理,担忧自己找到的工作不如同伴,这类焦虑的程度会反超因找不到理想工作而带来的焦虑心理。除此之外,部分

大学生生活在强调“比较氛围”的家庭中，亲人之间的比较也会使得大学生越来越注重他人的看法，从而在不知不觉中加重自身的焦虑情绪。

4.3. 外部就业环境的挑战

随着经济结构调整和产业转型升级，各种影响作用于劳动市场，我国劳动力供求结构性矛盾日益突出，市场需求对人才的专业技能水平和创新创业能提出了更高的要求，而部分大学生显然还与之存在较大差距。班杜拉的三元交互决定理论指出，人的认知的、动机的、情感的内部因素对人的行为有着强有力的支配和引导作用。大学生群体中之所以会出现就业焦虑的心理现象，与大学生自身对外界环境的评估有着很大的关联：目前大学生所拥有的学历优势越来越小，同时又抱有对理想工作的较高期望，这就使得他们处于一种“高不成低不就”的尴尬地位，这也在一定程度上加重了大学生的就业焦虑情绪。这类表现就是其主体调节因素与行为选择的相互作用的结果，大学生从社会背景与个人因素(包括能力、认知以及信念等因素)出发，进行自我评估，最终产生上述的矛盾和焦虑心理。

5. 建议

大学生就业是一个复杂庞大的工程，他们会产生就业焦虑情绪也不是仅仅是因为某个单因素的影响。当今世界瞬息万变，我们正处于百年未有之大变局，高校毕业生要如何在机遇与挑战中明晰自我、提升自身的职场竞争力和适应力就显得尤为重要。解决高校毕业生的就业焦虑问题，需要多方面的共同作用。

一方面，高校应加快构建系统完善的大学生职业生涯规划体系。首先，高校各个年级需要锻炼和培养的能力指标都不尽相同，应当根据不同阶段制定详细的培养实施方法，帮助大学生能够对自我性格、兴趣、技能、价值观等形成科学全面的了解，并在此基础上纠正元认知偏差，掌握应变之道，清晰自身未来的职业定位，从对就业环境的被动适应者转变为积极行动者。其次，社会发展日新月异，高校应该动态掌握用人单位招聘条件，建设起实时更新的用人单位信息库，依据掌握的各方面信息精准指导学生就业，帮助学生在面对就业问题时能够做到知己知彼，进而做出合理的择业决策。

再者，一直以来，挫折教育在我国的思想教育体系中长久处于缺席状态，使得学生在面临就业问题带来的紧张、焦虑情绪时无法通过自身消化。2021年1月19日，教育部在《关于加强高校学生挫折教育的提案》答复中表示，加强挫折教育是新形势下加强和改进大学生思想政治教育工作的重要内容，是促进大学生全面发展的重要途径和手段。因此，在高校大学生的日常思想政治教育过程中，应当合理纳入挫折教育，培养学生能够采取积极行动坦然面对周围变化的能力，能做到稳如泰山，将焦虑情绪转化为求职动力。目前大学生在面对就业问题时，大多数都具有自身条件限制与个人期望过高的矛盾，当这种差距过大时就会心生失望，产生挫折消极的情绪。因此，在大学生日常思想政治教育过程中要合理引导学生正视自我，理性分析职场要求与自身条件的契合度。同时，高校还应联合家庭、社会加强构建挫折教育共同体，帮助学生激发潜能，克服求职失利带来的挫折心理的负面影响。

另一方面，深陷于焦虑之中无法解决任何问题，甚至会让大学生进入更加混沌的状态。与其限于负面情绪无法自拔，不如提振精神，积极行动。当前的就业形势严峻，各类岗位的竞争加大已经是不可避免的趋势，与其浑浑噩噩在焦虑情绪中虚费光阴，不如尽快树立起竞争意识，在就业季到来之前努力提高自身综合素质，这样才能在就业市场中脱颖而出。因此，大学生在日常学习中除了要加强专业知识的学习，夯实专业基础，还要积极参与各类能力竞赛、社团活动，在实践环节中培养实用能力，包括沟通交际的能力、获取信息筛选信息的能力、团队协作的能力等等，这就为日后适应社会和用人单位的需要打下了坚实基础。

此外，大学生需要学会自我调试。自我调试有很多方法，包括心理暗示法、自我慰藉法、注意力转

移法等。步入社会将面临更多挫折打击，重要的是在面对挫折时，做到正视自我与现实，通过对自我情绪的有效控制和调节进而排解心理困扰，保持稳定积极的心态和身心健康。

参考文献

- 高慧, 王振肖, 苏颖, 陆运清(2021). 大学生心理弹性、自我管理与就业焦虑的关系. *心理月刊*, (1), 30-32.
- 蒋春雷(2009). 大学生就业焦虑现象分析. *教育探索*, (2), 131-132.
- 栾鹤, 于洁(2022). 基于社会学习理论的硕士研究生就业焦虑现状研究. *山东高等教育*, 10(5), 71-77.
- 张莉莉(2019). 教育中的同伴效应文献综述. *市场周刊*, (3), 132-134.
- 张晓琴(2005). *江苏省高校毕业生就业焦虑预测因素分析*. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 张杨(2018). 家庭资本与研究生就业认知——基于“211”高校的实证研究. *高教探索*, (1), 88-92.
- 中华人民共和国教育部(2021). *大学生就业质量稳步提升*. <http://www.moe.gov.cn>
- 周文霞, 郭桂萍(2006). 自我效能感: 概念、理论和应用. *中国人民大学学报*, (1), 91-97.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37, 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>