

大学生就业压力对心理健康的影响：有调节的中介效应

严腊梅

贵州民族大学民族文化与认知科学学院，贵州 贵阳

收稿日期：2025年6月16日；录用日期：2025年7月11日；发布日期：2025年7月25日

摘要

近年来，高校持续扩招导致大学生人数不断攀升。据官方数据显示，2025年大学毕业生规模预计将达1222万。在此背景下，本研究探讨了人际关系在大学生就业压力与心理健康之间的中介作用。研究采用《就业能力自评量表》《焦虑量表》《人际关系敏感度量表》及个人基本信息问卷对57名大学生进行调查。基于有调节的中介模型检验结果显示：就业压力会对大学生的心理健康产生负面影响；然而，在人际关系(调节变量)的作用下，就业压力对心理健康的直接影响变得不显著。同时，就业压力与人际关系呈显著负相关，人际关系与心理健康呈显著正相关。研究表明，大学生的就业压力会通过损害其人际关系，进而影响心理健康。

关键词

大学生就业压力，人际关系，心理健康

The Impact of Employment Pressure on College Students' Mental Health: There Is a Moderating Mediating Effect

Lamei Yan

College of National Culture and Cognitive Science, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Jun. 16th, 2025; accepted: Jul. 11th, 2025; published: Jul. 25th, 2025

Abstract

In recent years, the continuous expansion of enrollment in colleges and universities has led to a continuous increase in the number of college students. According to official data, the number of university

graduates is expected to reach 12.22 million in 2025. Against this background, this study explores the mediating role of interpersonal relationships between the employment pressure and mental health of college students. The study investigated 57 college students using the “Self-Rating Employability Scale”, “Anxiety Scale”, “Interpersonal Sensitivity Scale” and the personal basic information questionnaire. The test results based on the moderated mediation model show that employment pressure can have a negative impact on the mental health of college students. However, under the influence of interpersonal relationships (moderating variables), the direct impact of employment pressure on mental health becomes insignificant. Meanwhile, employment pressure is significantly negatively correlated with interpersonal relationships, and interpersonal relationships are significantly positively correlated with mental health. Studies show that the employment pressure on college students can affect their mental health by damaging their interpersonal relationships.

Keywords

Employment Pressure of College Students, Interpersonal Relationship, Mental Health

Copyright © 2025 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. 问题的提出

近年来,随着大学生数量的大幅上升,就业形式严峻,据官方统计很多大学生自我调侃,毕业意味着失业,现实就是如此,大多数毕业生毕业后加入考公大军,少部分通过考研升学。那大部分毕业生未必一毕业就能上岸,所以毕业意味着失业,这无形当中给未毕业的大学生造成一种心理压力。许多高校毕业生在校期间只顾学习文化知识,忽略了对就业形势的考量,因而缺少思想和行动上的准备(徐晨倩,蒋雨晨,2011)。他们在面对突然到来的就业压力时,显得惶恐和迷茫,进而产生了一系列的心理健康问题。这些问题都将影响到毕业生的正常学习与生活,甚至会对校园和社会的稳定造成不良影响。已有研究显示,导致大学生心理健康问题的直接原因中,就业压力是重要的来源。压力,从心理学角度看,是指心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。就业压力,通俗的来讲,即是想找一份满意的工作,却无法实现,从中形成的压力(伊剑,吴晓华,王红,2015)。“满意”一词,不同的人有不同定义,人们的追求无疑也是就业压力的组成成分之一。就业关乎生存和生活,在人生规划中,的确为大事。由此带来的压力,可以理解更需要加强重视。心理健康,从广义上讲是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。心理健康是一种持续且积极发展的心理状态,在这种状态下,主体能做出良好的适应,并能充分发挥其身心潜能。对大学生而言,全新的学校、陌生的环境是挑战,学业、专业课程是重点,社交、各类活动是必要组成部分,择业、就业是不远的将来,同时身心都处于塑型期,人生观、价值观、世界观处于树立期。大学生这样一个群体的特殊性不言而喻,自身要求、家长厚望、学校期望、社会需要(王伟丽,毕磊,2015)。压力大,就业压力更大,从而对大学生心理健康产生或积极或消极的影响。俗话说:“大学就是一个微型的社会”,人际关系是很重要的一部分,在大学里面不仅要学习书本上的知识,还要学会与人相处,可以说,学会为人处世也是大学生的一堂必修课,可是这对大学生来说很困难,以至于有部分学生的人际关系处理得不好,在多重压力下,大学生难免会产生一些心理问题(车文博,2003)。可如果这些压力处理得当,也会转变为一种动力。因此本文通过对57名大学生开展问卷调查,调查结果显示,大学生就业压力会对心理健康造成一定影响,大学生就业压力与人际关系呈显著负相关,人际关系与心理健康呈显著正相关,大

学生就业压力在人际关系的调节下对心理健康的影响不显著。据此推测，大学生得人际关系在就业压力和心理健康之间发挥中介作用。

2. 研究方法

2.1. 被试

采用问卷调查法，对 60 名大学生进行调查，最后收回有效问卷 57 份，有效率为 95%，有效问卷中男生共 14 人(24.56%)，女生共 43 人(75.43%)，被试年龄在 19~28 岁之间。

2.2. 研究工具

2.2.1. 就业能力自评量表

该量表主要调查大学生的就业能力以及就业准备准备状态，共有十一个项目构成，答案分别是“1 很不同意、2 不怎么同意、3 态度中立、4 比较同意、5 非常同意”，采用李克特五点计分法，总分为十一个单项目分相加之和，得分越高表明就业能力越强，就业压力越小，得分越低就业能力越弱，就业压力越大。

2.2.2. 焦虑情绪自评量表

该量表旨在了解大学生在就业压力的影响下焦虑情绪的变化，也是由五个部分组成，“1 很不同意、2 不怎么同意、3 态度中立、4 比较同意、5 非常同意”，采用李克特五点计分法，总分为五个单项目分相加之和，得分越高表明越焦虑，得分越低，心理状态越好。

2.2.3. 人际关系敏感度

该量表主要了解大学生在就业压力下，人际关系的敏感程度，并以此为中介，研究就业压力对大学生心理健康状况的影响，该部分有四个单项目，也采用李克特五点计分法，“1 很不同意、2 不怎么同意、3 态度中立、4 比较同意、5 非常同意”，总分为四个单项目分相加之和，得分越高表明人际关系越敏感，心理状态越不好，得分越低表明人际关系敏感度低，心理状态越好。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差

本研究数据全部由自评问卷获得，填写有可能不准确，有些可能是乱填，有可能带来共同方法偏差。

3.2. 描述性统计和相关分析

对大学生的就业能力、人际关系敏感度、焦虑情绪等进行分析，结果表明，大学生就业压力越大，人际关系越紧张，焦虑情绪越严重，而在人际关系的调节下，人际关系越良好，就业压力与焦虑情绪之间相关但不显著，人际关系越敏感，就业压力与焦虑情绪之间显著相关(表 1)。

Table 1. Descriptive statistical results and correlation analysis diagram of each variable
表 1. 各变量的描述性统计结果和相关分析

	Sex	Age	Grade	Major	Employability	Anxiety	Body	Relationship	Idea
Sex	1								
Age	.064	1							
Grade	.272*	.800**	1						

续表

Major	-.195	-.257	-.357**	1					
Employability	-.056	-.079	-.014	-.177	1				
Anxiety	-.047	-.06	-.013	.064	-.223	1			
Body	-.134	.201	.248	-.158	.043	.236	1		
Relationship	-.216	.013	-.176	.108	-.177	.453**	.329*	1	
Idea	-.172	.145	.168	-.027	.370**	.096	.259	-.118	1
M	1.7544	22.1754	3.5614	1.5439	24.4211	14.4737	11.8421	9.3684	18.9298
SD	.43428	1.58253	1.0354	.5025	3.02931	2.94658	1.60122	2.8261	2.38192

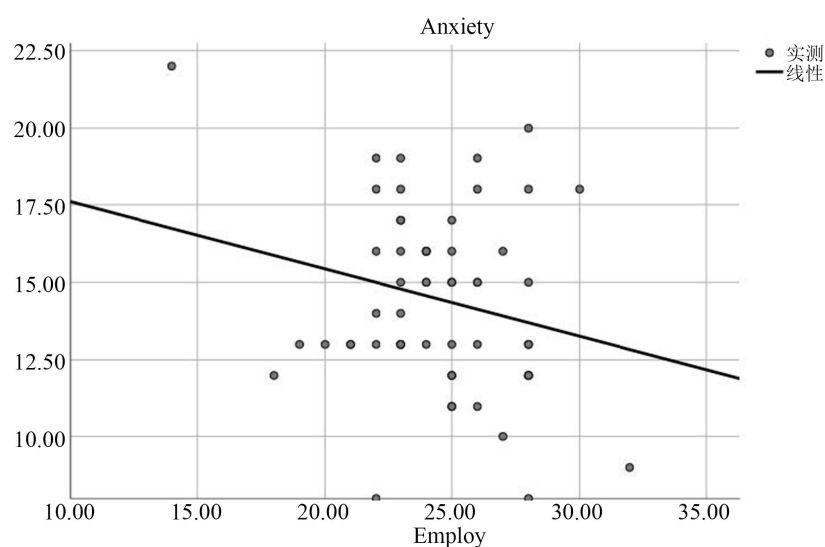
注：*表示 $p < .05$ ，**表示 $p < .01$ 。C-path ($\beta = -.21$, $t(55) = -1.69$, $p > .05$).

Figure 1. Relationship diagram between anxiety and employment ability

图 1. 焦虑情绪与就业能力关系图

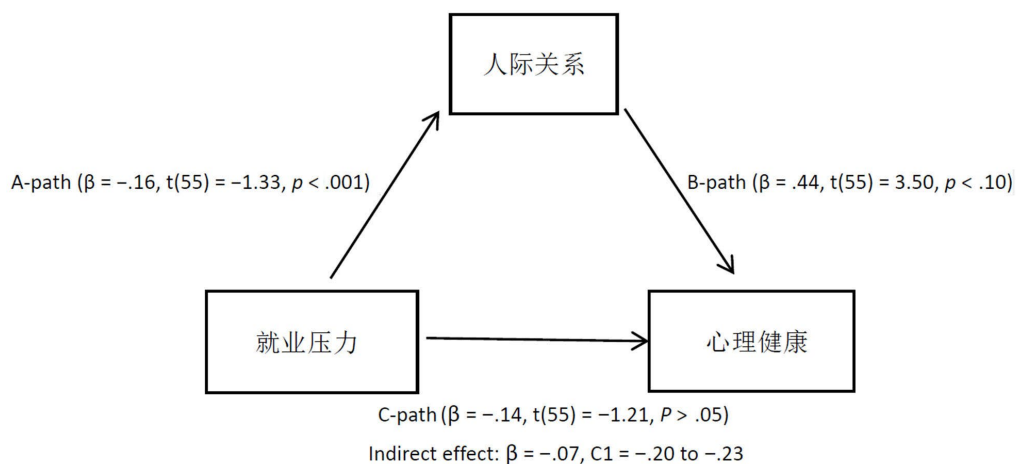


Figure 2. Mediating effect model of interpersonal relationship between employment pressure and mental health

图 2. 人际关系在就业压力与心理健康之间的中介效应模型图

3.3. 就业压力和心理健康之间的关系：中介效应分析

采用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 PROCESS 插件中模型 80 进行中介效应分析。由图 1 和图 2 表明，就业压力与大学生心理健康呈显著正相关，就业压力越大，焦虑情绪越明显；大学生就业压力与人际关系呈显著负相关，就业压力越小，人际关系越良好，就业压力越大，人际关系越敏感；人际关系与心理健康呈显著正相关，人际关系越良好，焦虑情绪越不明显，人际关系越敏感，焦虑情绪越敏感。结果显示，良好的人际关系通过提供工具性支持降低压力感知，进而减少焦虑症状，改善心理健康，即人际关系是缓解就业压力心理危害的关键缓冲带，这为高校心理健康干预提供理论依据。

4. 讨论与建议

本研究发现，人际关系在大学生就业压力和心理健康之间起中介作用，特别是积极的人际关系作为工具性支持缓解就业压力，助力心理健康。对于高校而言，通过打造就业互助伙伴圈发挥同辈群体支持网络，充分利用导师校友资源为求职经验赋能，学校通过建立发展性就业支持体系缓解就业，深化面向高校毕业生的精准就业指导。促进生生之间、师生之间建立良性互助的人际氛围，提升学生的就业技能缓解就业压力从而减少了学生的心理问题。

4.1. 打造“就业互助伙伴圈”，结构化同辈支持网络

大学生就业压力具有高度的同质性和情景性，同辈群体因其相似的经历、认知和面临的挑战，天然构成了最直接、最具共情力的支持来源。打造“就业互助伙伴圈”的核心是将这种天然的同辈关系联系由松散的、偶发的交流转变为稳定、高校、目标导向的支持网络，关键在于系统设计、资源共享、情感共鸣与能力共建。具体来说，可以依据专业、兴趣或求职方向组建固定小组，设定明确的互助目标。例如，招牌信息分享、简历互评、模拟面试以及技能共训(李伟超，刘思琦，郭瑞临，2025)等。这种结构化同辈支持网络的好处在于：首先，可以打破信息孤岛，成员之间共享招聘信息、行业动态以及笔面试经验等极大的降低了个人搜索信息的成本和焦虑。其次，还可以提供安全的情感宣泄与归属空间。在圈内，学生可以毫无顾虑地表达求职受挫的沮丧、对未来的迷茫以及对竞争的恐惧，因为彼此之间感同身受，这种“被理解”的感觉本身就是强大的心理缓冲，能有效对抗孤独感和无价值感，减少了心理问题的滋生。最后，这种互助圈能形成积极的群体压力与激励。当看到同伴的努力与进步，个体的动力将会被激发，形成良性的竞争与合作氛围，避免了陷入拖延或消极逃避。

因此，一个运作良好的“就业互助圈”，不仅是一个信息池和训练场，更是一个精神港湾，它通过结构化的同辈支持，直接缓冲就业压力源对个体心理的冲击，提升学生的掌控感和效能感，为维护心理健康铸就了第一道重要防线。

4.2. 激活导师校友资本，打通经验赋能的认知升级通道

大学生面对就业市场时，常因信息不对称、经验匮乏和对未知领域的恐惧而产生巨大的认知焦虑，进而演化为心理压力。激活导师，包括专业教师、辅导员、职业咨询师等和校友，尤其是已进入职场的优秀毕业生，这些关键人际关系资本，其核心价值在于打通一条经验赋能的认知升级通道。这远非简单的牵线搭桥或经验分享会，而是构建一个多层次、互动性强、深度赋能的认知支持体系(李妍，陈嘉玲，2025)，具体路径包括，建立常态化的导师与学生的匹配机制，不仅仅局限于毕业论文指导，更拓展到职业规划与求职辅导，导师利用其专业洞察、行业人脉对学生个体的了解，提供个性化的方向指引、能力评估与资源链接，这种“过来人”的点拨能有效减少学生的盲目探索和试错成本，降低因方向不明带来的焦虑。

更关键的是系统性地引入校友资源,通过组织深度访谈式而非报告式的校友分享会,聚焦特定行业、岗位的真实工作状态、能力要求与发展路径。一方面,邀请有经验且热心的校友与在校生结成长期指导对子,进行定期线上、线下交流答疑解惑,另一方面,创建校友案例库,详细记录不同背景校友的求职历程、关键转折点和心得教训,作为在校生的鲜活教材。这种经验赋能的核心在于升级认知。一是消除信息迷雾,校友的真实经历能戳破网络上的不实信息,让学生对目标职业形成更客观、落地的认知,减少因想象而生的恐惧。二是提供策略性洞见,导师和校友能传授简历投递技巧、面试应对策略、谈判方法、职场生存法则等实战智慧,提升学生的求职经验。三是树立榜样,看到与自己背景相似的校友成功路径,能极大增强学生的信心。四是建立身份认同与连接感,与校友的互动让学生提前感知到“职场人”的身份,获得归属感,减轻对未来的疏离恐惧。因此,激活导师校友资本,是将个体难以承受的就业压力,通过经验传承进行有效分解和转化,使学生获得超越自身局限的视野和策略,从而大幅减轻认知负荷和心理压力,促进心理健康。

4.3. 建立发展性就业支持体系,深化面向高校毕业生的精准就业指导

著名心理学家马斯洛将人的需求从低到高分5个层次:生理、安全、爱和归属、尊重以及自我实现。就业压力对大学生心理健康的影响其本质是多层需求满足受阻产生的连锁反应,首先就业压力威胁安全需求,引发学生对经济来源、职业稳定性的焦虑与恐惧进而导致失眠、食欲下降等多种症状,其次冲击归属与爱的需求,伴随着毕业而来的是社交圈的解体、职业受挫引发的社交退缩以及家庭冲突,加剧了孤独感与抑郁等心理问题的风险;再次,最核心的是挫败尊重的需求,求职失败虚弱学生的自我效能感和社会认同感,触发自卑、羞耻以及深层抑郁威胁心理健康;最后,长期压力使自我实现的需求被迫搁置,理想与现实的落差使个体陷入意义感丧失、焦虑等精神困境。各种需求得不到满足以及相互之间的抑制,使学生表现出焦虑、抑郁等心理问题。

基于马斯洛需求层次理论,建立发展性就业支持体系可系统性缓解就业压力对学生心理健康的影响。具体而言,一是依托社区服务项目实现学生的技能转化;二是建立咨询服务工作站,为满足学生相关需求搭建平台(刘潜, 2024)。例如,实施预防性团体辅导,匹配发展型导师为学生提供比较有针对性的帮助与指导。三是通过课堂教学或心理咨询为载体,弥补长期的应试教育使学生人际交往技巧和相应知识的缺乏,满足学生对于与他人建立良好人际交往的需求,促使学生学习相关的应对技巧,培养人际交往能力,借人际技能训练还可以强化对尊重需求的防御,转变挫败为成长动力。这样,既可满足情感链接的底层需求,又可通过人际赋能搭建高阶需求实现路径,通过打破就业压力对心理健康的威胁,增强学生心理韧性。

当个体在关系联结中自我价值被确认,在互动协作中获取发展资源,就业压力变从心理负担转变为社会化进程的催化剂。所以,高等教育的内涵不仅是知识传授,更是通过关系生态的构建,培育具有职业韧性、社会智慧的现代公民。

参考文献

- 车文博(2003). 大学生心理压力感基本特点的调查研究. *应用心理学*, (3), 3-9.
- 李伟超, 刘思琦, 郭瑞临(2025). 智慧空间视角下高校学生未来学习中心需求研究. *图书情报工作*, 1-11.
- 李妍, 陈嘉玲(2025). 大学生求职主动性、生涯适应力与求职结果的关系探究——基于516名高校毕业生的实证分析. *集美大学学报(教育科学版)*, 26(3), 83-92.
- 刘潜(2024). 高校毕业生就业档案信息资源开发与大学生职业发展服务研究. *山西档案*, (8), 150-152.
- 王伟丽, 毕磊(2015). 高校毕业生就业压力的心理健康教育研究. *教育心理*, (27), 171-172.
- 徐晨倩, 蒋雨晨(2011). 就业压力对大学生心理健康的影响探析. *出国与就业(就业版)*, (16), 55.
- 伊剑, 吴晓华, 王红(2015). 大学生就业心理问题的社会心理学研究. *教育教学论坛*, 1(4), 40-41.