

常态化疫情防控下 大学生就业心理健康研究

魏鹏程

武汉轻工大学，武汉

摘要 | 疫情带来的压力在很大程度上影响着大学生的心理健康状况，因此对常态化疫情防控下大学生就业心理健康和应对策略进行研究具有极现实意义的内容。本文以常态化疫情防控为背景，用心理学的视角，对当前我国大学生存在的就业心理进行分析，并有针对性的提出缓解大学生就业的心理压力策略，加强大学生就业心理疏导，提升大学生就业心理健康水平。

关键词 | 常态化疫情防控；大学生就业；心理健康

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2020年2月23日习近平总书记在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上发表重要讲话，他强调全面强化稳就业举措，要减负、稳岗、扩就业并举，针对部分企业缺工严重、稳岗压力大和重点群体就业难等突出矛盾，支持多渠道灵活就业，做好高校毕业生就业工作。总书记的讲话强调了疫情防控下高等院校毕业生就业工作的重要性。据教育部门发布的相关数据表示，

基金项目：本文为湖北省教育科学规划2021年度专项资助课题“常态化疫情防控下大学生就业心理健康研究”（课题编号：2021ZB49）研究成果。

作者简介：魏鹏程（1980-），男，湖北武汉人，武汉轻工大学副教授，研究方向：心理健康教育与思想政治教育。文章引用：魏鹏程. 常态化疫情防控下大学生就业心理健康研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(11): 741-749.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0411072>

2020年的全国普通高校毕业生达到了874万人。但目前由于突发的新冠疫情对世界经济造成了一定的影响,也直接影响到我国各行业的发展,对大学生就业产生了一定的负面影响。在此背景下,本文尝试从常态化疫情防控的现状出发,着眼于新时代大学生毕业生,探讨大学生就业的心理压力状况以及提升大学生就业心理健康策略,培育大学生健康就业心理。

1 大学生就业心理健康相关理论研究

网络化、信息化时代深刻影响着我们的生活,科技信息的快速发展使我们的生活日新月异。在面对快速变化的生活,我们难免会产生焦虑、抑郁、紧张等负面情绪。那么面对突发的疫情,大学生的情绪与心理也会受到较大的影响。国外对于就业心理研究比较有代表性的理论主要有:特性—因素理论、人格类型论、需要理论、发展理论、行为理论等。这些理论成果大体可以从三个方面分析,第一是个体取向,重在研究与探讨个体的心理行为特征与职业就业的相关理论;第二个是社会取向,重在研究与探讨社会条件与环境对个体职业就业的影响的相关理论;第三个是整合取向,重在研究与探讨个体的职业就业与个人自身因素、家庭因素、学校因素、社会环境因素等相互作用的结果。在我国当前的经济环境和双向选择的形势下,在常态化疫情防控背景下,大学生就业的外在环境和个体行为都影响着就业心理健康,导致大学生就业情绪的波动较大。

国内专家认为大学生的就业心理是指大学生从开始考虑就业问题、到为成功就业做准备及在就业过程中产生的各种心理现象,贯穿在整个大学学习和生活中。现阶段为止,我国当代大学生就业心理健康研究,主要从以下三个方面入手。第一个方面是从大学生就业心理问题的产生与现期社会环境之间的关系进行研究;另一方面是主要从大学生就业心理压力引起的心理问题入手研究,包括盲目攀比、恐惧自卑、焦虑紧张、从众心理、功利心理、悲观心理、挫折心理、嫉妒心理等;第三方面主要研究的是大学生健康就业心理培育。以常态化疫情防控为背景,用心理学的视角,分析当前大学生存在的就业心理问题,扩充研究高校大学生就业心理健康的内容,深化和丰富大

学生就业心理的理论研究。

因此,本文研究在目前常态化疫情防控背景下,大学毕业生就业的心理压力状况,并探讨提升大学毕业生就业心理健康的相关策略。通过对湖北高校大学毕业生进行心理健康和压力状况问卷的调查,掌握常态化疫情防控背景下大学生就业心理的现状,并有针对性的提出缓解大学生就业的心理压力策略,加强大学生就业心理疏导,提升大学生就业心理健康水平。

2 研究实施过程

研究采取问卷调查的方法采集数据,通过对数据的分析,得出常态化疫情防控下大学生就业心理健康的状态。研究调查武汉交通职业学院、武汉轻工大学和中南财经政法大学的毕业生。武汉交通职业学院是高职院校,武汉轻工大学是省属普通本科大学,中南财经政法大学则是部属重点大学。选取这三所不同层次、不同科别的高校,使得调查数据更具多样性、全面性、层次性及整体性。

采用调查表之一为刘春雷编制的《大学生就业心理问卷》。该问卷经过检验,内部一致性信度系数为0.751,结果具有显著性统计意义。该问卷有37个题目,答案采用5点计分法。问卷将就业心理划分为五个维度,分别是就业准备6项题目、就业观念9项题目、就业能力9项题目、就业压力8项题目、就业认知5项题目。

采用调查表之二为Zung编制的《抑郁自评量表》(SDS)。该问卷有20个题目,答案采用四等分法,分别是无或偶尔、有时、经常、持续四个等级。计分办法是,将题目总粗分乘以1.25转化为标准分。分数越高表示抑郁程度越高,反之则低。标准分52分以下为无抑郁,53分-62分为轻抑郁,超过63分为高抑郁。

为提高调查的覆盖面和典型性,采取简单随机抽样。受国内疫情的影响,本研究结合网上问卷调查和实地问卷相结合收集原始资料。共发放问卷800份,实际回收772份,回收率97%。经剔除无效问卷后,实际有效问卷726份,有效问卷率91%。调查数据应用SPSS17.0统计软件包进行处理。

3 调查结果分析

3.1 毕业生的就业心理状况

根据《大学生就业心理问卷》的五维度进行分类统计均值,结果显示,就业准备 2.89 ± 0.61 、就业观念 3.39 ± 0.55 、就业能力 3.15 ± 0.51 、就业认知 2.65 ± 0.50 、就业压力感 3.12 ± 0.48 。从统计结果可见,学生在就业观念、就业能力分值较高,平均值超过了3分。在就业准备和就业认知上有待提高,特别注意的是就业压力感均值较高。因此,常态化疫情防控下,学生就业准备、就业认知需要提升,从而减轻就业压力感。

3.2 毕业生的抑郁基本状况

抑郁自评量表调查显示,无抑郁41人,轻度抑郁279人,高抑郁406人。整体来分析,毕业生抑郁分值中位数为63.3分,比全国常模分值高,且具有统计学意义($t=37.115, p<0.001$)。高抑郁组的均值为64.92、标准差为4.67;轻度抑郁组的均值为54.81、标准差为3.14;无抑郁组的均值为48.53、标准差为1.46。

3.3 毕业生就业心理和抑郁相关性

采用 spearman 相关系数来分析描述就业心理与抑郁间的相关性。就业压力感与抑郁显著正相关($p<0.001$)、就业准备与抑郁显著负相关($p<0.001$)、就业认知与抑郁负相关($p<0.05$)。相关性说明就业压力感越小,抑郁越小;就业准备和就业认知充分,抑郁就少。

4 大学生就业心理健康的影响因素

4.1 个体因素

首先是大学生自我认识不足。自我认识不足是大学生常见的问题,较多大学生对自己的优点和缺点、长处和不足,还没有清晰的认识。常常只看到且夸大自

己的问题与不足，而对自己的长处却很难发现，导致就业中没能及时发挥自己的优势。其次是大学生专业不自信。较多大学生对自己所学的专业并不非常了解，往往随大流，同时缺乏独立的思考能力，产生了厌学、消极的学习心态，导致专业知识与技能不成熟，认为自己的专业找不到好工作。再次是大学生沟通能力不自信。沟通能力是影响就业的重要心理因素。多数大学生缺乏沟通与交流，大量时间沉迷于手机与网络游戏，缺少与外界与他人的交往。长此以往导致人际沟通回避和紧张，对自身的就业与求职不自信，特别是对就业面试有较大影响。

4.2 家庭因素

大部分的大学生来自农村，且多数学生的父母外出务工，工作繁忙，无暇顾及学生的身体、心理、学习，使得留守儿童在成长过程中缺乏稳定的家庭关爱与支持，导致亲子关系隔阂，甚至矛盾紧张。学生个体逐渐实现社会化，并与父母的关系日益疏离。另一方面，农村家庭的学生以及城市贫困学生，他们受到家庭经济负担的影响，需要及时工作来满足自身和家庭生活的需要，因此，就业压力会相应增大，且极易产生“高不成低不就”的就业困境。

4.3 学校因素

高校越来越重视就业工作，但目前而言，教学教研和科学研究仍旧是各高等学校的重中之重，对大学生就业指导的重视程度还需提高。学校在学生的就业能力的培养、应聘技能培训、求职素养提升、人际交往技能等方面的力度还不够。除此之外，在新型肺炎疫情的影响下，疫情的出现加速了高校管理改变的进程，校园招聘平台的不断更新。疫情防控导致线下招聘开展受到一定的影响，越来越多的线上招聘相应产生，“云招聘”成为了常用的招聘形式。在这种情况下，大学生如何提升自身网络面试技巧、网络沟通技能、网络礼仪能力等都是面临的新问题。因此高等学校就业部门应及时提升学生在常态化疫情防控下网络应聘的技能。

4.4 就业情绪的影响

疫情不仅直接危害身体健康，也阻碍经济发展，不论是人力还是市场都在

一定程度上限制了企业的运营和发展,导致就业岗位的减少,学生就业心理压力增大,就业畏难心理、担忧心理、恐惧心理都会增加,就业情绪低落。另一方面,网络越来越成为我们生活的重要工具。网上教育和线上网络招聘也逐步成为常态,逐渐成为我们生活的一部分。但我们也意识到,网络并不能取代现实,网上沟通缺少现实情景互动。同样在招聘过程中,线上面试、电话面试、云平台面试等网络面试也被企业和社会所接纳。由于网上的交流使得人的社会临场感会降低,在较大程度上容易影响大学生角色混乱并降低他们的情感认同。因此,对于面临毕业的大学生而言,在面对新的时代、新的形势、新的应用工具,他们需要及时适应,及时调整,及时学习,在就业过程中难免会产生焦虑抑郁的情绪。同时相关学者研究认为,由于网络信息时代,各类信息不断接收,大量的信息接收也会刺激毕业生的心态,这也会使得他们在就业工作中产生心理压力。

5 大学生就业心理健康的对策

通过对大学毕业生就压心理调查的数据分析,以及从个人、家庭、学校、社会等因素对大学生就业心理压力进行的原因分析,我们可以看到,在常态化疫情防控背景下,大学生就业心理健康水平需要及时提升,缓解大学生就业压力和情绪。

5.1 政府应加强就业关注与扶助

疫情背景下,面对日益紧张的就业形势,就业政策上跟上形势需要,各级政府切实做好毕业生就业的各项政策措施。同时进一步完善就业政策框架,扩大就业的渠道增加就业机会,建立健全高校毕业生的就业服务体系,增大社会支持力度,减少就业压力如今就业形势越来越严峻,为了有效缓解,政府应本着为人民服务的原则,对大学生就业困境进行深入了解,并出台相关的扶助政策,如鼓励大学生创业,提供创业资金;对于毕业后为就业的学生进行培训,并给与一定补助等等。政府部门应进一步规范企业的运营及招聘,建议企业加大员工技能培训、技能培训、人文关怀及心理疏导,加大企业人员招聘力度,特别

是对高校毕业生的招聘,鼓励引进大学毕业生,为大学生提供更多的就业岗位,缓解大学毕业生的就业心理压力。

5.2 构建合理的就业指导体系

建立合理的就业指导体系是高校促进就业指导工作的有效途径。就业指导工作要从大一进校抓起,让学生做好职业生涯规划,重视就业目标和方向的探索与分析。同时了解就业需要具体的各种技能,避免迷茫困惑,不解到当前的就业现状。高校应在每学期安排各类就业指导选修课和心理健康教育课,让学生通过课程学习,掌握职业就业相关理论和技能,打牢就业基础。同时学校就业指导部门应及时通过各种宣传渠道和途径,让学生及时了解国家就业相关政策和信息。鼓励学生多参加就业指导部门提供的面试模拟和技能培训。学校也应及时根据毕业生就业需求状况,及时调整专业设置和课程安排,为学生提供有市场需要的专业课程学习。

5.3 构建针对大学生心理问题的咨询机构

高校心理健康教育工作特别是职业咨询工作需要大力提升。目前虽然很多高校都设立了大学生心理健康教育中心,但是重视程度不够。同时学生对心理健康教育的知晓度不高,或者缺乏对心理健康教育中心的认识。另一方面,咨询机构的师资力量和业务水平也急需提升,特别是德育教师或者辅导员兼职,心理方面的专业化程度偏低,心理咨询经验缺乏,使得部分学生并不满意心理咨询效果。高校应积极建立专业的心理咨询工作师资队伍,加大专业培训力度,加强学生就业指导培训,不断加强咨询机构的专业建设,场地建设、人员建设等,提升咨询机构的专业化程度和咨询师的胜任力,从而提高咨询效果,有针对性的解决毕业生就业所面临的心理困惑,将心理辅导贯穿学生的整个大学生活,及时解决大学生平时的心理困惑,为大学生今后就业受挫发挥良好的修复作用。

5.4 提高大学生自身素质和能力

首先大学毕业生要提升就业认知,持有合理客观、符合自身的就业认知

是找到合适工作的前提,也是减缓就业压力的重要条件。往往认知或观念不正确,导致了毕业生就业压力的增加。还有挫折教育也是毕业生不可缺少的。在就业过程中难免会遇到各种挫折,学校、家庭、社会多方需不断提升学生的抗挫能力。同时大学毕业生在就业受挫的情况下,应积极寻求他人的帮助和支持,特别是家庭的支持、父母的关爱。学会将受挫的情绪及时宣泄,寻求专业的心理支持,合理及时释放情绪。因此,大学生有效缓解自身的就业心理压力,需提高自己的认知能力、综合素质,以及寻求社会、家庭支持的能力。

目前大多数大学生不能正确认识自我,其在学好专业知识的同时,高校还应注重大学生实践能力的培养,让其在集体活动中广交朋友,积累经验。除此以外,大学生还应在高校教师的引导下树立正确的择业观以及价值观,要知道价值的实现,并不是薪资高低来判断的,职业的选择既是为社会与国家服务,也是为自己服务,所以正视自己的优缺点,根据自己的实际情况找工作是当前毕业生急需保持的心态。

参考文献

- [1] 刘新生. 毕业前大学生就业焦虑、抑郁的相关社会心理因素研究 [D]. 济南: 山东大学, 2019.
- [2] 曹黎. 疫情背景下大学毕业生就业焦虑缓解路径研究 [D]. 南昌: 江西财经大学, 2021.
- [3] 齐格蒙·鲍曼. 后现代性及其缺憾 [M]. 上海: 学林出版社, 2002.
- [4] 周欣. 提升自我认知, 促进自我开发, 大学生生涯探索团体辅导实践报告: 以长沙学院为例 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2019 (19).
- [5] 陈敏. 疫情影响下高校毕业生就业工作对策探究 [J]. 中国农村教育, 2020 (18).

Study on Mental Health of College Students in Employment under Normal Epidemic Prevention and Control

Wei Pengcheng

Wuhan University of Light Industry, Wuhan

Abstract: The pressure brought by the epidemic has a great impact on the mental health of college students. Therefore, it is of great practical significance to study the mental health and coping strategies of college students in employment under the normal epidemic prevention and control. Based on the background of normal epidemic prevention and control, this paper analyzes the current employment psychology of Chinese college students from the perspective of psychology, and puts forward targeted strategies to alleviate the psychological pressure of college students in employment, strengthen the psychological counseling of college students in employment, and improve the mental health level of college students in employment.

Key words: Regular epidemic prevention and control; College student employment; Mental health