

应届高校毕业生就业心理问题的个性化干预措施临床研究

南凯¹, 魏满堂², 姜冉³

(1. 河北省卫生健康委员会 健康河北指导中心, 河北 石家庄 050000; 2. 河北工程大学, 河北 邯郸 056000;
3. 河北地质职工大学, 河北 石家庄 050000)

[摘要] 据教育部公布的数据显示, 2021届高校毕业生总规模高达909万人, 同比增加35万。毕业生数量的激增, 导致“就业难”问题更为突出。高校毕业生作为一个特殊群体, 就业面临很大困难和不确定性。这些影响因素, 易导致高校毕业生产生焦虑、抑郁等不良情绪, 因此针对主要影响因素进行个性化干预对改善其就业心理问题, 促进心理和生理健康具有重要意义。通过分析影响应届高校毕业生不良的就业心理的因素, 提出针对性干预措施, 评估其效果, 为提高普通高校毕业生身心健康水平提供更多参考。

[关键词] 个性化干预; 就业心理; 应届高校毕业生

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2021.04.020

[中图分类号] C 916

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2021)04-123-06

近年来, 由于知识经济的飞速发展, 大学生的就业素质将面临更高的要求和挑战, 竞争日益激烈的就业社会环境, 使大学生承受了巨大的压力, 其心理障碍问题和心理疾病发生率越来越高^[1]。因此, 应届高校毕业生心理健康问题已成为高等教育领域关注的焦点。有学者^[2]针对当代大学生的性格特点, 结合几年来的工作经验, 指出了大学生的主要就业心理障碍包括焦虑、攀比、盲从、自卑、自负、依赖、怯懦、利己、急功近利等特点。另有研究分析新时期高校毕业生就业心理问题存在思想意识形态认知、个人情绪宣泄、人际交往障碍等问题^[3]。严峻的就业环境中, 应届高校毕业生要想实现自身价值, 选择适合的职业和职位, 需要社会、学校、学生三者的共同努力。从学校角度, 教育者重视并解决因就业产生的心理问题, 可有效提高学生的抗压能力, 促进就业。有文献报道, 良好的心理健康教育对学前教育专业毕业生的就业具有促进作用^[4]。通过在郑州成功财经学院毕业生中进行心理干预尝试发现, 对应届高校毕业生进行正确且适时的心理干预, 有助于学生明确其就业方向, 全面、清晰、理性、准确地认清自我, 树立正确的择业观和价值观, 获得清晰、正确的职业生涯规划, 能够随着企业以及岗位发展而成长^[5]。针对临床医学专业的应届毕业生就业心理问题突出问题进行个性化干预, 有助于帮助毕业生更好地适应角色转变, 提高心理承受能力, 确保其以积极向

上的心态成为社会的有用之才。

一、应届毕业生主要就业心理问题

就业岗位竞争激烈, 一方面受到社会环境影响, 另一方面是去年待业的毕业生累计, 此外还有留学回国的学生, 就业难度持续增加。在严峻的就业形势下, 即将毕业的高校学生存在许多心理问题。本节通过分析应届高校毕业生就业心理健康状况, 了解大学生就业心理障碍产生的普遍原因, 最后并给出了应对大学生就业心理问题的调适对策。

(一) 研究设计

采用文献资料法查阅国内外相关文献, 并借鉴以往相关调查问卷^[6-7], 自制《大学生就业心理调查问卷》, 内容大体分为两部分: 基本信息、就业心理问题。本次共发放160份, 共回收有效问卷160份, 有效回收率为100%。问卷发放前对内容、结构及难易程度进行效度检验, 结果显示, 问卷内容效度>0.8, 问题分类正确率>85%, 总体结构与调查主题基本吻合, 提示本问卷内容及结构均具有较高效率, 且设计较合理。

(二) 研究对象

随机选取河北工程大学拟于2022年7月毕业的临床医学专业本科生160名进行问卷调查。其中

[投稿日期] 2021-10-20

[基金项目] 河北省人力资源社会保障研究课题(编号: JRS-2021-1112); 河北省社科基金课题(编号: HB17SH017)

[作者简介] 南凯(1982-), 女, 河北藁城人, 副主任医师, 硕士, 研究方向: 卫生健康。

通讯作者: 魏满堂(1978-), 男, 硕士, 讲师, 研究方向: 心理学。

男性 78 名,女性 82 名,年龄在 22-25 岁之间,平均年龄为(23.46±1.12)岁。

(三) 数据分析

一半观点认为,大学生就业心理问题主要有依赖、挫折、嫉妒、盲目攀比、从众、羞怯、自卑心理及其他如坐享其成、过分强调自我价值等心态,各说不一^[8-9]。我们将应届高校毕业生就业心理问题大致分为认知心理、情绪心理和社会心理三个维度,分析我校临床医学专业应届毕业生心理问题。

1. 认知心理问题

主要表现为自负、自卑和依赖心理,如图 1。(1)自负心理:部分毕业生往往对择业期望值过高,把薪资待遇、交通便利等次要条件作为选择标准,给用人单位留下“眼高手低、浮躁虚夸”的形象,错失良好的就业机会。(2)自卑心理:由于我校临床医学专业学历为专科,易造成一部分学生对自身素质和就业竞争力评价过低,不敢主动向用人单位推销自己,不敢主动参与就业竞争,使其陷入不战而败的困境。(3)依赖心理:我校应届毕业生大多为 98 年以后出生的,部分学生从小家庭条件好,缺乏社会经验,自立和自信方面稍有欠缺,对于社会竞争方面缺乏积极主动的参与意识。该类学生既不做好就业准备,又寄希望于自己可获得较好的就业机会,这种矛盾心理促使他们一味想要依赖于父母、亲友、老师的帮助,久而久之其自我的竞争能力逐渐丧失,最终有可能被社会所淘汰。

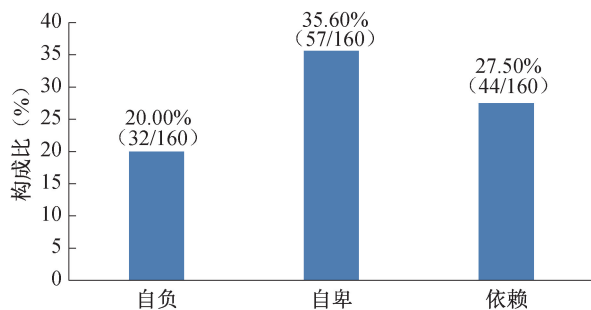


图1 认知心理问题

2. 情绪心理问题

主要表现为焦虑、挫折、嫉妒心理,如图 2。(1)焦虑心理:适当的焦虑心理有助于激励其上进,提升自我竞争能力,但过度的焦虑则会影响毕业生的正常发挥,成为就业过程中的绊脚石^[10]。毕业生大都希望谋求一份理想的工作,但面对竞争激烈的就业形势,又担心自己理想无法实现。在贫困家庭、性格内向、生理存在缺陷的一些学生中,其就业过程中焦虑表现尤为突出。(2)挫折心理:每个人的择业过程

都不是一帆风顺的,经历挫折是踏入社会的重要课程。择业过程中适当遭遇挫折可磨练意志,有助于其清楚地认识社会形势,正确认知就业压力,以提升自我素质和能力;但过大或过频繁的挫折,易造成毕业生对未来感到迷茫,失去信心,以致于精神压力大,出现萎靡不振、失眠等现象。(3)嫉妒心理:嫉妒是一种比较复杂的心理,包括焦虑、恐惧、悲哀、猜疑、羞耻、自咎、消沉、憎恶、敌意、怨恨、报复等不愉快心理状态。毕业生的嫉妒心理主要表现在攀比中发现别人能力强,找到好的单位,或很快落实了工作,就产生了不满情绪,背后议论别人缺点,甚至采取违法手段找工作,或与超过自己的同学寻衅滋事,无端讽刺、挖苦。嫉妒心理的产生不仅会破坏同学、同事间友谊,影响人际关系,对自身也不利,影响心情,阻碍自我能力、素质的提高。

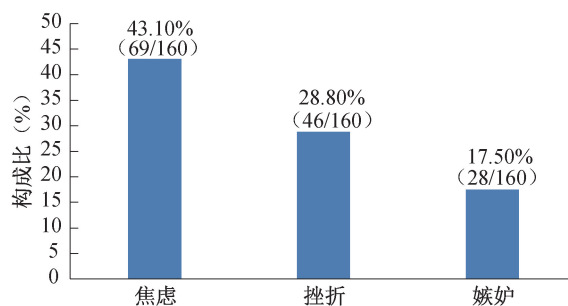


图2 情绪心理问题

3. 社会心理问题

主要表现为攀比、从众心理,如图 3。(1)攀比心理:此类心理在毕业生就业中较为常见,主要表现为同学间相互比较工作单位的层次、薪资等,积极的攀比心理可激发学生自身潜能,但消极的攀比心理则会使其不顾自我实际需求以及用人单位对人才的需求盲目比较,造成择业期望值过高,错过更加适合自己的工作机会。(2)从众心理:有些毕业生在求职过程中缺乏对自己职业生涯的规划,易受周围人或环境的影响,缺乏主见和判断力,造成工作后发现自我价值无法实现,出现一系列焦虑、抑郁等不良情绪,影响今后发展。

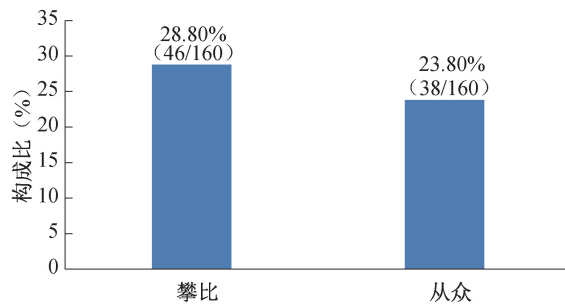


图3 社会心理问题

二、应届毕业生就业心理问题产生原因分析

(一) 社会原因

相较于其他地区,东部沿海地区由于具备较好的工作、生活条件,每年都吸引了大批毕业生趋之若鹜,很多人不顾自身实际能力而盲目从众;诱人的薪资待遇易促使竞争者间产生嫉妒心理,做出违背常理的事情^[11]。随着知识经济的发展,部分企业在招人的层次上不断提高,对于某项工作而言,本可以招录学历低一些的人便可胜任,但企业非要招收高学历者;或一时工作并不需要,也要招收一些学历高的毕业生。长久以来形成的“人才高消费”现象,其直接受害者是中专、大专甚至是本科学历毕业生^[12]。我们在毕业生求职过程中发现,目前某些用人单位对毕业生性别、户口亦提出要求,并对某些专业有一定歧视。同时,走后门、凭关系等不良风气的蔓延,造成了不公平竞争现象,使毕业生出现依赖心理,不仅影响其树立良好就业心态,还会使其他普通毕业生对社会产生消极认知,失去就业信心。

(二) 学校原因

虽然目前高校以培养应用型、技术技能型人才为目标。但实际上,相当一部分高校在专业设置和课程体系安排上与社会需求脱节。专科层次的临床医学专业毕业生主要就业方向为在基层卫生院所从事常见病、多发病、地方病的医疗诊治工作,并能承担预防保健、卫生宣教和医学院校的辅助教学等各项工作^[13],因此其在培养上,相对于本科及更高层次临床医学专业学生应更加注重操作技能的培训,并鼓励其提升学历。另外,专科学生除了具有和其他青年大学生同样的心理问题,由于社会认同感低、个人认识水平欠佳等,在求职过程中易出现自卑心理^[14]。近年严峻的就业形势,各高校越来越重视毕业生就业指导。但部分高校就业指导服务中心人员设置、课程安排、就业信息咨询、就业心理咨询等方面尚有不足;另一部分高校虽然设立了就业指导中心,但也多停留于表面形式;就是高校就业指导工作的缺乏,加大了毕业生就业心理问题出现的风险。

(三) 家庭原因

父母的行为、言语等不仅对孩子人生观、价值观、世界观的形成有着潜移默化的作用,对其职业生涯规划及心态亦可产生巨大影响。中国传统观念和

思想中有“望子成龙”和“望女成凤”的说法,故大部分家长对孩子的期望很好,都希望其能出人投地,拥有一个好工作。因此导致有些家长不顾孩子的想法,干涉其择业,这些无疑加大了毕业生的心理压力,出现焦虑情绪。当今大学生基本为独生子女,父母的过度溺爱,易导致一些学生好吃懒做,缺乏吃苦耐劳精神,把希望寄托于父母身上,毫无抗压和受挫能力。

(四) 个人原因

大学阶段正是心理发展的一个重要阶段,学生的心理成熟度往往不及生理成熟。而不成熟的心理易导致其做事较冲动或胆小怯懦。这种情绪的波动一旦遭遇挫折和打击,即可影响人际交往甚至就业。毕业之际,一些学生以为修满学分顺利拿到毕业证即万事大吉,忽视对自身素质的提升。对于临床医学专业专科毕业生而言,由于其学制为三年,即前两年进行专业知识学习,最后一年则在临床实习。其步入社会的时间较早,且对未来规划多处于迷茫阶段,缺乏规划,导致其无目标、无准备的盲目就业,势必会遭受意想不到的打击,造成心理问题。同时由于个人性格或锻炼较少等原因,很多大学生人际交往能力欠缺,多有社交恐惧,从而影响择业。

三、提出针对性的个性化干预措施

应届毕业生在就业前进行有计划、有目的的心理训练,是一个系统性过程。在这个过程中,除了积极主动地培养良好的心理素质外,还应及时克服那些在择业中经常出现的心理障碍,优化大脑,以健康的心理应付激烈角逐的就业市场。研究表明,面临就业压力时,采取积极应对方式可减少压力带来的负面影响,若采取消极应对方式则会增加压力带来的困扰^[15]。另有研究发现,大学生就业心理与就业呈正相关关系,并且在数据量化的过程中,不同就业心理对就业可造成不同程度的影响^[16]。故认为,在毕业之际对毕业生进行个性化干预,对缓解其就业心理问题具有重要意义。

(一) 建立健全就业信息平台

就业信息是毕业生择业成功的前提和关键。人才招聘会或网络上获得的就业信息往往杂乱无章且不充分,易使其错过最好就业时机,影响就业^[17]。高校相关职能部门为用人单位与毕业生之间搭建起一个公用的平台,为毕业生筛选有益就业

信息的同时,为其充分就业提供通道,促进资源的合理配置。

(二) 加强思想政治教育

开设《大学生思想道德修养与法律基础》、《形势与政策》等思想政治教育方面的课程,促使其用正确的方式处理人际关系,用正确的心态处理问题,使其在面对择业和心理调适时能够保持良好的心态。

(三) 建立专业就业指导团队

建立专业就业指导团队,团队成员均取得相应资格证书。培养良好的心理素质和抗挫折能力。进行就业面试和笔试技巧的培训,定期举办校园招聘会和各类就业讲座,同时做好信息咨询和心理辅导工作。

(四) 营造良好的家庭氛围

组织毕业前家长会,倡导家庭成员间应懂得相互尊重,每个人都应该自己做决策,父母可在一旁提供参考意见,而不能将自己的意愿强加在孩子身上。遇到问题多沟通,认真聆听孩子的择业过程中遇到的问题,及时疏导不良情绪。

(五) 建立心理干预小组

将纳入的毕业生作为组员,针对存在的就业心理问题,在辅导员老师的协助下,通过一定方式引导组员在小组活动中互动,促使组员彼此建立关系,并以个人能力与需要为基础,获得成长经验。通过分享就业经历,可以是愉快的,也可以是痛苦的。分担和探讨过程中,可获得自我了解以及来自别人的支持,进而提高学生的心理健康水平,使其充分体会到自我的现实效能。同时,小组还可通过互动游戏或互动训练,提高社会交往能力。通过心理援助、情感宣泄、认知内省、放松训练、制定生活计划、讨论毕业时面临的困境、角色模拟、心理暗示与自信心训练,帮助大家处理自卑、自负、焦虑等心理问题。

(六) 树立正确的职业观

对自身素质和能力进行客观评价,了解自己真实情况,查漏补缺。评估自身定位与价值,根据实际条件和需要调整就业期望,适当拓宽就业范围。在遇到就业难得情况下,转换就业方向,争取“弯道”就业,争取及时就业的同时,等待就业时机。

(七) 提升心理素质

培养自我定向能力:提升毕业生对周围环境及自身状态的察觉和识别能力,树立正确的人生和价

值观,建立良好的择业取向。提高自我发展能力:增强知识和技能的培养,学习新知识和技能,不断完善自身修养,促进自我发展。提高掌握自我调控的能力:通过人才市场或单位官方网站等方式搜集招聘信息,整理并归纳,为毕业生提供具有针对性、优质的就业信息,做到知己知彼,及时调整心态和面试准备。遇到挫折时,学会运用自我激励、注意力转移、宣泄、自我反省等心理调适方法以排解、发泄、转移负面情绪。

表1 干预前我校应届毕业生与全国公立大学生心理健康水平比较(单位:分,±s)

因子	我校	常模
躯体化	2.33±0.57 ^①	1.29±0.41
强迫症状	2.21±0.59 ^①	2.02±0.37
人际关系敏感	2.39±0.61 ^①	1.85±0.34
抑郁	2.25±0.58 ^①	1.83±0.29
焦虑	2.27±0.45 ^①	1.68±0.22
敌对	1.98±0.42 ^①	1.25±0.23
恐怖	1.62±0.39 ^①	1.31±0.25
偏执	1.53±0.44 ^①	1.12±0.18
精神病性	1.59±0.43 ^①	0.93±0.14

注:与常模比较,^① $P<0.05$

表2 我校应届毕业生干预前后心理健康水平比较(单位:分,±s)

因子	干预前	干预后
躯体化	2.33±0.57	1.62±0.53 ^②
强迫症状	2.21±0.59	1.78±0.36 ^②
人际关系敏感	2.39±0.61	1.65±0.34 ^②
抑郁	2.25±0.58	1.72±0.41 ^②
焦虑	2.27±0.45	1.73±0.38 ^②
敌对	1.98±0.42	1.31±0.35 ^②
恐怖	1.62±0.39	1.28±0.32 ^②
偏执	1.53±0.44	1.27±0.29 ^②
精神病性	1.59±0.43	1.35±0.36 ^②

注:与干预前比较,^② $P<0.05$

四、干预后效果评估

(一) 评估工具

采用90项症状自评量表^[18](90-item symptom check list 90, SCL-90)评估干预前后毕业生心理健康水平。该量表包含躯体化、抑郁、强迫、人际关系敏感、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他(饮食和睡眠)10个因子,采用5级评分法,总分越高提示心理健康水平越低。

(二) 统计学方法

采用SPSS20.0软件对数据进行统计分析。符合

正态分布计量资料,用($\pm s$)表示,干预前后比较采用配对样本 t 检验。 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

(三) 数据分析

干预前学生 SCL-90 各因子均分均显著高于 2010 年吴善玉等^[19] 对全国公立大学生心理健康水平调查结果($P < 0.05$),如表 1。与干预前比较,干预后学生 SCL-90 各因子均分均显著降低($P < 0.05$),如表 2。

(四) 结论

本研究结果显示,干预前我校应届毕业生 SCL-90 各因子均分相对于全国公立大学生更高,提示我校应届毕业生心理健康水平有待提高,分析原因可能与本文纳入专业为临床医学且为专科层次学生,此类学生就业压力相对较大有关^[20-21]。本研究于大三开始时对学生进行个性化干预,直至正式毕业,结果显示,与干预前比较,干预后学生 SCL-90 各因子均分均显著降低,表明通过个性化干预可显著提高毕业生心理健康水平。由此可见,个性化干预是改善毕业生心理健康,促进就业的有效手段。

五、结语

择业是大学生走向社会的重大事件,良好的开端是其成功的一半。大学生就业难引发的各种心理问题,归根结底是由自身问题所导致的,为其本身价值观、择业观、综合素质及个人能力的综合作用的结果。但社会、学校、家庭因素对高校毕业生就业心理问题所产生的影响亦无可厚非。针对我校应届毕业生常见心理问题及其原因,制定个性化干预措施,可显著提高毕业生心理健康水平,促进其就业。

参考文献

- [1] 蔡伟. 对大学生就业心理障碍问题的研究分析[J]. 考试周刊,2017(92):194.
- [2] 李龙梅. 当代大学生就业心理障碍及其调适[J]. 三峡大学学报(人文社会科学版),2017,39(S1):13-15.
- [3] 宋传标. 新时期高校毕业生就业心理问题及对策研究[J]. 企业文化(中旬刊),2019(6):297.
- [4] 汪贞. 心理健康教育对学前教育专业毕业生就业的促进作用[J]. 现代职业教育,2019(34):190-191.

- [5] 赵振义. 有效推行心理干预机制改善我省高校毕业生就业预期[J]. 长江丛刊,2017(18):185-186.
- [6] 许晓辉,段彩彬,周会. 基于心理健康预防体系下大学生心理健康问卷编制问题研究[J]. 沈阳工程学院学报(社会科学版),2018,14(04):563-569.
- [7] 李京华. 中医院校大学生就业心理状况调查分析[J]. 中国校外教育,2019(06):76-77.
- [8] YIN Y, YANG L, LIU B. Analysis on Entrepreneurship Psychology of Preschool Education Students With Entrepreneurial Intention[J]. Front Psychol, 2020, 9(11):1559.
- [9] 赵欣. 当代大学生就业心理问题及其影响因素研究[J]. 当代教育实践与教学研究,2018(04):156-157.
- [10] 段彩彬,周会,许晓辉. 大学生就业焦虑、决策角色对创业决策的影响[J]. 中国健康心理学杂志,2018,26(10):1561-1564.
- [11] 朱永忠. 基于大数据技术的大学生就业分析系统的研究[J]. 现代信息科技,2020,4(18):128-130.
- [12] 张力心. 人才高消费现象研究[J]. 现代商贸工业,2019,40(12):82-83.
- [13] 徐莹莹,闫林. 安徽医学类专科院校毕业生就业特征分析——以安徽三所医学类高等专科学校 2018 年就业质量报告为视角[J]. 科技经济导刊,2020,711(13):134.
- [14] 张昭,王波,柴晶鑫,等. 医学生自卑感和就业压力的关系研究[J]. 中国高等医学教育,2017,8(06):45-46.
- [15] 陈允恩,姜宝顺,彭焱,等. 就业心理对大学生压力和应对方式的影响[J]. 华北理工大学学报(医学版),2017,19(02):149-153.
- [16] 尹寒,张晓红. 大学生就业心理与就业的正相关关系研究[J]. 中国大学生就业(综合版),2018(03):44-48.
- [17] 闫健娜. 高校毕业生就业状况信息反馈机制的研究[J]. 邢台职业技术学院学报,2020,37(01):47-49.
- [18] 黄艳苹,李玲. 用症状自评量表(SCL-90)评估中国大学生心理健康状况的 Meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志,2009,23(05):366-371.
- [19] 吴善玉,全贞玉. 大学生心理健康状况调查研究[J]. 现代预防医学,2010,37(03):505-506,511.
- [20] 李金呈. 临床医学大学生心理健康调查与分析[J]. 世界最新医学信息文摘,2018,18(27):145.
- [21] 王雪,李芳. 临床医学专科毕业生基层就业心理误区及调适[J]. 教育现代化,2017,4(39):226-227,237.

[责任编辑 李新]

A Clinical Study on Individualized Intervention Measures Against the Employment Psychological Problems of College Graduates

NAN Kai¹, WEI Mantang², JIANG Ran³

(1. Health Hebei Guidance Office of Health Commission of Hebei Provincial, Shijiazhuang, Hebei 050000; 2. Hebei University

of Engineering, Handan, Hebei 056000; 3. Hebei Geological Workers' University, Shijiazhuang, Hebei 050000, China)

Abstract: According to the data from the Ministry of Education, the total number of college graduates in 2021 is 9.09 million, a year-on-year increase of 350,000. The rapid increase in the number of graduates has led to a more prominent “difficult employment” problem. As a special group, college graduates are faced with many uncertainties in employment. These employment uncertainties can easily lead to anxiety, depression and other unhealthy emotions among college graduates. Therefore, individualized intervention on the main influencing factors is of great significance to solve their employment psychological problems and promote psychological and physical health. This paper analyzes the psychological factors affecting the employment of college graduates, proposes targeted intervention measures, evaluates their effects, and provides more references for improving the physical and mental health of college graduates.

Key Words: individualized intervention; psychological problems in employment; graduates