

“考研热”背景下大学生生涯适应力现状及其影响因素探析*

赵鑫怡¹ 金欢欢² 廖柳燕¹ 张浪琴¹

(1. 贵州师范学院 贵州贵阳 550018; 2. 贵州师范学院教育科学学院 贵州贵阳 550018)

摘要: 生涯适应力是个体生涯发展中十分重要的心理资源。本文简要概述了“考研热”背景下大学生生涯适应力的现状特点,并从个体心理因素的视角分析了自我认同感、择业焦虑和领悟社会支持这三个心理变量对于大学生生涯适应力的影响。最后,从学校、家庭和大学生自身的视角,提出了大学生生涯适应力水平提升的有效建议。

关键词: 大学生 生涯适应力 影响因素

中图分类号: G641 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.51.088

近年来,考研逐渐成为大学生缓解就业压力 and 提升就业竞争力的重要选择之一。据研招网官方统计,2016年我国考研报名人数为177万人,2022年达到457万人,考研报名人数持续高增长。时代变迁之中,大学生群体的量变了,质变了,结构变了,背后的需求和痛点也发生了很大的改变。“考研热”现象升温的背后,是当代大学生生涯发展及生涯适应的新变化。

一、生涯适应力概述

生涯适应力是个体对于外界变化的生涯角色,对于未知的生涯任务、生涯情景等生涯问题做出相对应变的准备程度^[1]。不同的学者对其都有不同的解释与界定,但都强调生涯变化中个体心理与环境的关系,他们认为,生涯适应力是个体在生涯发展中不断主动适应变化着的生涯角色和生涯任务的能力。关于生涯适应力的测定,国外学者Savickas建立了生涯适应力的四维度模型,包括:生涯关注、生涯好奇、生涯控制和生涯自信^[2]。我国学者赵小云在Savickas的四维度模型基础上对生涯适应力的理论模型进行了本土化修订,增加了生涯调试与生涯人际两个维度,编制出了适合中国大学生的生涯适应量表^[3]。此量表信效度较高,被诸多学者采纳并使用。

如今,时代的变革正在重塑每个人的生活历程,包括个体的职业选择和发展,国内外对于大学生生涯适应力的研究,成果相对丰富,但研究内容上出现不一致的结论仍需后续的研究者进行验证和探索。大学生生涯适应力的提升,对于大学生个体的生涯发展具有非常关键的意义。

二、大学生生涯适应力的现状

1. 大学生生涯适应力的总体情况

近年来的研究显示,大学生的生涯适应力处于中等偏上

水平,但生涯适应力各维度的发展水平在不同的研究中出现了差异性的结论。例如,在赵小云的研究中,生涯适应力各维度的发展水平从低到高依次是:生涯控制、生涯好奇、生涯关注、生涯自信、生涯调适、生涯人际^[4];而在姜莉的研究中,各维度的发展水平从低到高依次为:生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯自信^[5]。导致结论不一致的原因,主要是学者们使用的测量工具不尽相同,有的学者使用的是六维度量表,而另一些学者使用的则是四维度量表。随着生涯教育的推进,在开展生涯教育课程的基础上,各高校的生涯教育工作不断发展,大学生生涯适应力情况发生了新的变化。但对于这种变化,暂还没有及时、准确和有效的资料更新,有待于更加深入的探索。

2. 大学生生涯适应力的性别特点

已有的研究显示,性别差异对大学生生涯适应力有显著影响。在生涯适应力的总分上,男生显著高于女生,切实改善女大学生的生涯适应力是推动大学生生涯发展的迫切任务^[6]。究其原因,有学者认为,男大学生具有较强的理性思维能力,而女大学生对于客观世界中的外在大因素则较为敏感,男女大学生思维风格上的差异对其身心发展产生了较大影响,故而导致男大学生生涯适应力显著高于女大学生的状况。

3. 大学生生涯适应力的年级特点

不同年级的大学生,其生涯适应力不同。研究显示,大学生的生涯适应力随着年级的升高而下降。具体表现为:大二、大三年级学生的生涯适应力显著高于大一、大四年级学生;大三、大四年级学生的生涯阻碍知觉显著高于大二年级学生^[7]。导致差异的原因,可能是大一新生刚刚进入校园,对大学生生活比较陌生,需要重新适应新环境,重新开始规划生涯问题。而

*基金项目: 本文系2022年贵州师范学院大学生创新创业训练计划项目(省级创新训练项目)“‘考研热’背景下大学生生涯适应力提升路径研究:自我认同感、择业焦虑和领悟社会支持的视角”(项目编号:S202214223039)的研究成果。

对于大四学生来说,他们需要思考毕业去向、工作等问题,各种不确定性导致其不能很好地掌控自身未来发展。

4. 大学生生涯适应力的专业特点

大学生的生涯适应力在不同的专业类型上存在显著差异,但具体研究结论目前不太一致。有研究显示,在文科、艺体和理工科这三类学生中,文科类大学生的生涯适应力水平最高,艺体类其次,理工科类最低^[8]。也有研究认为,艺体类大学生的生涯适应力水平显著高于文科类和理工类大学生。总体来看,理工科类大学生的生涯适应力水平在三类专业中最低。究其原因,学者们认为,相对于文科类和艺体类的大学生,理工科大学生由于受到专业知识和技能的限制,他们普遍较少关注社会科学知识和经验,缺乏生涯适应力相关的社会和心理资源的积累。在某些特殊类型(如医科大学)的院校中,大学生的生涯适应力在不同的具体专业上也存在显著差异^[9]。

5. 大学生生涯适应力的生源地特点

长期以来,由于城乡地域差异的影响,相对于城市大学生而言,农村籍大学生在早期教育成长环境中所接触到的资源处于劣势。而当前的就业环境对于农村籍大学生来说,是一种极大的挑战,而应对这种挑战的一种方式是通过进行适当的职业准备,这种为未来职业进行适当准备的能力就体现在生涯适应力中。已有的研究显示,城市籍大学生的生涯适应力水平显著高于农村籍大学生,且农村籍大学生中,低生涯适应的人群占比较大^[10-11]。

三、大学生生涯适应力的影响因素分析

研究显示,大学生生涯适应力发展水平受到了多方面因素的影响。本文主要从个体心理因素的视角分析自我认同感、择业焦虑和领悟社会支持这三个心理变量对于大学生生涯适应力的影响。

1. 自我认同感

自我认同感也称自我同一性,是个体在寻求自我发展中对自我的确认和对与自我有关的一些重要问题(如,理想、信念、三观等)的思考和选择。研究表明,大学生的自我认同感能够正向影响其生涯适应力。自我认同感是大学生建立自信和增强自尊的重要条件,大学生通过积极的自我认知形成较高的自我认同水平,从而提高其职业生涯发展的认知能力,生涯适应力水平也会随之提高。有学者认为,积极心理学取向的团体辅导可以帮助大学生进行正确自我认知,促进自我认同,进而有效提升其生涯适应力^[12]。

2. 择业焦虑

就业前景的不确定性会造成个体的内心不安,择业焦虑

是指个体在职业选择时出现的一种较为强烈持久的紧张情绪,且这种情绪能够引起相关的生理和行为改变。适当的择业焦虑有助于大学生择业动机的激发并促使顺利就业,而过多的择业焦虑则可能引发各种负面情绪,影响生活。已有的研究显示,择业焦虑与大学生的生涯适应力有着密切关系。首先,二者呈显著负相关关系,即大学生的生涯适应力水平会随着择业焦虑水平的提高而降低。其次,生涯适应力能够反向作用于择业焦虑,即生涯适应力能够显著预测择业焦虑程度,生涯适应力既可以直接影响大学生的择业焦虑,也可能通过其他心理变量影响大学生的择业焦虑。

3. 领悟社会支持

领悟社会支持的概念源于对社会支持的研究。社会支持是指个体从人际关系中获得的物理或者精神支持,这种支持能够影响人的身心健康,调节压力,适应环境。而领悟社会支持则是指个体自身能够感受到这种物理或精神支持的情感体验。领悟社会支持是一种具有主观性的个人属性能力,领悟社会支持水平较高的个体会对事件产生积极情绪和看法,反之,则是产生消极情绪和看法,并因此影响其行为。目前,关于领悟社会支持对生涯适应力的影响,观点并不一致。有学者认为,领悟社会支持与生涯适应力之间存在着负相关的关系,也有学者认为二者之间是正相关的关系,大学生领悟社会支持能够显著的正向预测其生涯适应力^[13]。领悟社会支持既可以直接影响大学生的生涯适应力,也可通过其他心理变量影响大学生的生涯适应力^[14]。

除上述三种因素外,现实生活中影响大学生生涯适应力的因素还非常多。还有待于更进一步的探索和归纳。

四、建议

1. 学校方面:推进生涯教育课程,做好实习支持工作

学校应加强生涯教育课程建设,将培养大学生的生涯适应力作为生涯教育课程的核心,利用专业的量表、工具和方法,引导学生进行深度自我认知,提升自我认同感,设立生涯目标。在生涯教育课程实施过程中,教师不能只局限于课堂教学,应该把课程拓展到课堂之外。此外,学校应通过社会实践和第二课堂加强校企合作与家校合作,构建就业指导帮扶中心,通过入学教育、职业规划讲座、参观各类工作场地、在各类机构实习等方式帮助大学生形成清晰的未来工作自我、积极的就业观念,缓解择业焦虑。另外,各高校应该把毕业生的就业实习视为重要的工作内容。实习是毕业生在选择工作时的一份参考,对大学生尤为重要。教师也应做好学生实习期的情况摸底工作,了解学生进入职场后的真实心

理感受,对学生反馈的生涯困惑给予专业指导,有针对性地对不同学生给予不同的生涯发展建议,为实习工作提供有力支持。

2. 家庭方面:积极拓展资源,挖掘生涯探索机会

虽然大学生的校园生活看似远离家庭,但是,大量的研究显示,原生家庭对于个体生涯发展的影响较为深远,大学生的家庭环境、亲子依恋关系、家庭支持情况等因素,都会影响到大学生的生涯适应力发展。例如,对于刚刚进入大学生的大一新生,社会阅历不够丰富,家长可结合自身的经验和见识,帮助大学生积极拓展资源,挖掘一切有利的生涯探索机会。在大学二三年级,家长应鼓励大学生参加实习实践活动,在加深了解职业前景的同时,帮助大学生提升领悟社会支持水平,缓解择业焦虑,从而提升其生涯适应力。

3. 大学生自身:提高未来工作自我清晰度和生涯资源感知水平

未来工作自我清晰度高的个体,其生涯适应力水平也会更高,所以作为大学生要努力提高自己的未来工作自我清晰度,对自己未来想从事的工作有清晰、明确的设想和规划,确立自己的职业生生涯目标。同时,大学生还应提高对生涯资源的感知水平,并以此为基础去实现自己的职业生生涯目标。因此,建议大学生努力学习并且尽可能获取可以支撑自己达成职业目标的专业知识和技能,在校期间通过多途径了解就业市场知识与发展趋势。此外,大学生可以通过参加社会实践活动增强自信心,提升自我认同感,以自信的心态去面对复杂的就业形势。

参考文献

- [1]Savickas,M.L.Career adaptability:An integrative construct for life-span,fe-space theory[J].The Career Development Quarterly,1997(45):247-259.
- [2]胡琳.我国大学生生涯适应力研究进展[J].林区教学,2020(08):98-101.
- [3]赵小云,谭顶良,郭成.大学生生涯适应力问卷的编制[J].中国心理卫生杂志,2015(6):463-469.
- [4]赵小云.大学生生涯适应力的发展特点研究[C].增强心

理学服务社会的意识和功能——中国心理学会成立90周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会议论文摘要集.2011.

[5]姜莉.大学生生涯适应力现状及对生涯发展教育启示[J].学理论,2015(35):50-52.

[6]董治安.广西高校大学生生涯适应力对创业意象的影响[J].贺州学院学报,贺州学院学报,2020,36(02):129-135.

[7]张轶娜.女大学生生涯适应力探究[J].淮北职业技术学院学报,2022,21(06):61-65.

[8]丁莉娜.理工科大学生生涯适应力调查分析[J].辽宁教育行政学院学报,2020,37(05):104-106.

[9]李英琦.医科大学生主动性人格与生涯适应力的关系研究[D].太原:山西医科大学,2019.

[10]张孟.大学生生涯适应力对择业焦虑的影响——生命意义感和心理控制源的中介作用[D].石家庄:河北师范大学,2020.

[11]侯春娜.农村大学生生涯适应力现状及影响因素研究[J].长春师范大学学报,2020,39(03):44-49.

[12]段丹丹.积极心理学取向的心理情景剧对民族预科生生涯发展的干预研究[D].南京:东南大学,2022.

[13]张玉琴.大学生领悟社会支持对生涯适应力的影响:一般自我效能感的中介作用[J].黑龙江高教研究,2019(09):84-88.

[14]苏霞,李忠晓,董振华.性别在大学生领悟社会支持与生涯适应力关系中的调节作用[J].中国心理卫生杂志,2016,30(02):152-157.

作者简介

赵鑫怡(2002.03—),女,汉族,黑龙江望奎人,贵州师范学院2020级应用心理学专业本科生。

金欢欢(1983.12—),女,苗族,贵州凯里人,硕士,副教授,研究方向:心理学,单位:贵州师范学院教育科学学院。

廖柳燕(2002.09—),女,汉族,广西融安人,贵州师范学院2020级应用心理学专业本科生。

张浪琴(2001.08—),女,土家族,贵州铜仁人,贵州师范学院2020级应用心理学专业本科生。