

大学生毕业状态、压力知觉及自我效能感关系的研究

夏海莲

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2022年4月21日; 录用日期: 2022年6月9日; 发布日期: 2022年6月16日

摘要

为探究沈阳体育学院大学生毕业状态、压力知觉及自我效能感的关系, 本研究采用《压力知觉量表》和《一般自我效能感量表》, 对沈阳体育学院174名学生进行调查, 其中未毕业学生37名, 今年毕业学生118名, 已经毕业学生19名, 最后数据采用spss20.0进行处理, 进行了描述性统计、独立样本t检验、单因素方差分析、皮尔逊积差相关。主要研究结果如下: 1) 压力知觉和自我效能感水平不因年级不同而有所差别。2) 不同考研战况、不同就业状态及不同毕业状态下压力知觉的分数有所差别 3) 不同毕业状态、不同就业状况及不同考研战况下, 自我效能感的分数有所差别。4) 目标明确的学生压力可能越小, 自我效能感可能越高; 压力知觉越低, 自我效能感可能越高。

关键词

大学生, 毕业状态, 压力知觉, 自我效能感

A Study on the Relationship among Graduation Status, Stress Perception and Self-Efficacy of College Students

Hailian Xia

College of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Apr. 21st, 2022; accepted: Jun. 9th, 2022; published: Jun. 16th, 2022

Abstract

In order to explore the relationship among graduation status, stress perception and self-efficacy of

Shenyang Institute of Physical Education students, 174 students of Shenyang Institute of Physical Education were surveyed with the Pressure Perception Scale and General Self-efficacy Scale. Among them, 37 were not graduated, 118 were graduated this year and 19 were graduated. The final data were processed with SPSS 20.0. Descriptive statistics, independent sample t-test, one-way ANOVA and Pearson product-difference correlation were analyzed. The main results are as follows: 1) The level of stress perception and self-efficacy does not vary with grade. 2) There are differences in the scores of stress perception in different postgraduate entrance examinations, different employment status and different graduation status. 3) There are differences in the scores of self-efficacy in different graduation status, different employment status and different postgraduate entrance examinations. 4) The lower the pressure of students with clear goals, the higher their sense of self-efficacy; the lower their sense of stress, the higher their sense of self-efficacy.

Keywords

College Students, Graduation Status, Stress Perception, Self-Efficacy

Copyright © 2022 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

在大学生们的生活中，面临着各种各样的压力，学习压力、人际关系压力、情感压力。而随着对大学生进行扩招，大学文凭的逐渐普遍，大学已不再是曾经遥不可及的学府，大学生的数量也随之骤增，随之而来的就是毕业后的就业问题。面对毕业的压力，有些毕业生选择就业，而有些则选择考研，提升学历，将这个难题延缓几年，然而无论就业还是考研，都是“供不应求”局面，这就会使毕业生产生一系列的心理变化，如压力的变化、自我效能感的变化，幸福感的变化、复原力的变化、情绪的变化等。

阅读相关文献，(胡夏娟，2008)在压力知觉与幸福感和复原力相关的研究中，压力知觉与幸福感呈显著负相关，即压力知觉得分越低的个体，其复原力水平和幸福感水平越高；(朱玉梅，2011)在压力知觉与应对方式的关系研究中，大学生多采用成熟型的应对方式，并且在性别、是否独生子女，专业满意度上差异显著；而另一个对当前硕士毕业生就业压力与情绪状态及相关因素的研究中(朱晓娣，2008)，压力与焦虑呈显著正相关，压力与认知重评则呈负相关，表达抑制与压力呈显著负相关；而有些研究将自我效能感引入其中，探究自我效能感与就业压力之间的关系，发现压力与自我效能感呈反比(吴晓亮，2014)。

压力(pressure)是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(Tetrick et al., 1997; Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Frenzel et al., 1988)。就业压力是指当个体在考虑有关就业问题时、为求职做准备及在求职时面对具有威胁性、挑战性的刺激时所产生的的一种被压迫的感觉(杨笑怡，2013)。就业压力源是一个客观的变量，呈静态。虽然大学生在毕业时面临着压力，但并不是所有毕业生都感觉压力很大，也就是说不同毕业生面对同样问题时，感知的压力程度是不同的，即压力知觉是存在差异的。

自我效能感(Self-efficacy)，指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。Bandura 对自我效能感的定义是指“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。

毕业状态，在本研究中指本科生在面对即将到来的毕业，是迷茫不知如何，还是目标明确努力奋斗的一种心理状态。

本科生的就业压力及应对方式目前已有许多相关的研究，研究生的就业压力方面也有很多研究(李

飞, 2013; 戴可, 2009), 但关于本科生毕业状态、压力知觉与自我效能感关系的研究则少之又少。因此本研究采用以往研究就业压力采用的《压力知觉量表》和《一般自我效能感量表》对本科毕业生毕业状态与压力知觉和自我效能感的关系进行探寻, 为更好的调节毕业压力、情绪状态, 帮助毕业生以一个良好的心态面对即将走入的社会大门献出一点微薄之力。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用问卷调查法来测量沈阳体育学院大学生的毕业状态、压力知觉及自我效能感, 目的是探究毕业状态、压力知觉及自我效能感之间的关系。发放问卷的对象为沈阳体育学院本科生, 共发放问卷 189 份, 回收问卷 189 份, 有效问卷 174 份, 有效率 91%。

详细人口学变量情况如表 1。

Table 1. Summary of the demographic variables (N = 174)

表 1. 人口学变量情况汇总(N = 174)

人口学变量	分类	人数	百分比(%)
性别	男	80	46.00
	女	94	54.00
年级	未毕业	37	21.30
	今年毕业	118	67.80
	已经毕业	19	10.90
是否独生子女	是	101	58.00
	否	73	42.00
家庭所在地	城市	94	54.00
	农村	80	46.00

2.2. 问卷调查法

2.2.1. 测试工具

《压力知觉量表》(CPSS)中文版, 由杨延忠教授依据英文版的压力知觉量表(PSS)研制而成, 采用 5 点计分, 由 14 个反应压力的紧张感和失控感的条目组成。关于信度: 各项目间的相关系数平均为.28, 各项目与总分之间的相关系数为.37~.53。关于效度: 紧张感 04 (.72)、05 (.75)、06 (.78)、07 (.61)、09 (.69)、10 (.70)、13 (.64); 失控感 01 (.59)、02 (.70)、03 (.68)、08 (.52)、11 (.65)、12 (.50)、14 (.62)。表明该量表具有良好的信度和效度。

《一般自我效能感量表》1981 版由德国心理学家 Ralf Schwarzer 和同事由开始的 20 个项目改进为现在的 10 个项目, 采用 7 点计分, 中文版由国内学者王才康、胡中锋、刘勇(2001)进行了信度和效度的研究, 证实其中文版与其他文字版一样具有较高的信度和效度, 并证实了它的单维度性。

2.2.2. 数据处理

使用 Execl 进行数据整理、使用 SPSS 20.0 对数据进行描述性统计、独立样 t 检验、单因素方差分析、皮尔逊积差相关。

3. 结果与讨论

3.1. 毕业基本情况

为了了解毕业生的基本情况，本研究采用描述性统计对收集的数据进行了初步整理，得到表 2 如下：

Table 2. Basic situation of graduation (N = 118)

表 2. 毕业基本情况(N = 118)

	进复试	考研(n = 65) 没进	找到工作	不考(n = 53) 没找到工作
人数	32	33	21	32
百分比 (%)	27.11	27.97	17.79	27.12

表 2 结果显示，在调查的 118 名沈阳体育学院应届本科毕业生中，65 人选择考研，53 人不考研，考研人数是总人数的 55.08%，可见考研已成未来毕业生选择的大趋势，虽然可能进入复试人数只有 27.11%，但或许不乏有大量会继续二战甚至三战四战的毕业生；而没有考研的人，也有只有总调查人数的 17.79% 找到工作。从调查结果可以初步看出，现在毕业生面临的压力还是比较大的。

3.2. 压力知觉的基本特征

3.2.1. 压力知觉的总体特征

为探究压力知觉在年级水平上(未毕业、今年毕业、已经毕业)是否有差异，本研究采用了单因素方差分析对收集数据进行分析，结果如表 3 所示：

Table 3. The overall characteristics of stress perception (N = 174)

表 3. 压力知觉的总体特征(N = 174)

	未毕业 (n = 37)	今年毕业 (n = 118)	已经毕业 (n = 19)	<i>F</i>	<i>P</i>
	M ± SD	M ± SD	M ± SD		
紧张感	15.19 ± 5.41	14.02 ± 4.72	12.87 ± 5.20	1.63	.199
失控感	10.84 ± 4.38	12.28 ± 4.03	11.61 ± 4.98	1.67	.190
压力总分	26.03 ± 4.96	26.30 ± 6.20	24.48 ± 9.30	.76	.469

表 3 数据显示，在紧张感、失控感以及压力知觉总分上，未毕业、今年毕业以及已经毕业的学生差异并不显著，即不同年级的学生压力知觉并无显著差异。可能是由于调查的未毕业学生大多都是大三年级学生临近毕业，而已经毕业的学生也都是刚刚毕业，同样面临着就业问题，因此并无显著差异，如果将调查对象扩大到大一年级新生或许会看到差异。

3.2.2. 不同考研战况压力知觉的差异

为检验考研学生不同考研战况压力知觉的差异，本研究根据调查对象所填信息将考研学生分为稳进复试和复试无望两组，采用独立样本 *t* 检验进行差异检验。结果如表 4 所示：

Table 4. Difference test of pressure perception in different postgraduate entrance examination war conditions (N = 65)
表 4. 不同考研战况压力知觉的差异检验(N = 65)

	稳进复试(n = 32) <i>M ± SD</i>	复试无望(n = 33) <i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
紧张感	13.00 ± 4.93	15.52 ± 4.06	-2.25	.028
失控感	11.75 ± 3.72	13.67 ± 4.30	-1.92	.060
压力知觉总分	24.75 ± 6.78	29.18 ± 6.53	-2.69	.009

表 4 结果显示, 尽管在失控感这个维度稳进复试的学生和复试无望的学生差异并不显著, 但在失控感和压力知觉总分上, 稳进复试的学生压力知觉的评分显著低于复试无望的学生。可能是由于面对考研的失利以及毕业就业的双重压力, 因此复试无望组的压力知觉评分显著高于稳进复试组。说明面对即将到来的毕业, 考研的战况对于压力知觉还是有所影响的。

3.2.3. 不同就业状态压力知觉的差异

为了检验不同就业状态压力知觉的差异, 本研究将没有考研的学生分为没找到工作组以及找到工作组, 采用独立样本 *t* 检验进行差异检验。结果如表 5 所示:

Table 5. Differences in stress perception among different employment states (N = 53)
表 5. 不同就业状态压力知觉的差异检验(N = 53)

	没找到(n = 21) <i>M ± SD</i>	找到(n = 32) <i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
紧张感	15.24 ± 4.23	12.47 ± 5.09	2.07	.044
失控感	12.05 ± 3.97	11.38 ± 4.27	.58	.567
压力知觉总分	27.29 ± 5.52	23.84 ± 5.60	2.20	.032

表 5 结果显示, 尽管在失控感这个维度找到工作的学生和没找到的学生差异并不显著, 但在紧张感以及压力知觉总分上, 找到工作的学生压力知觉的评分显著低于没找到工作的同学。可能由于即将毕业, 而自己既没有考研也没有找到工作, 在父母的关心和身边朋友的询问下, 所以没有找到工作组的压力知觉评分显著高于找到工作组。因此说明面对即将到来的毕业, 是否找到合适工作对于压力知觉也是有所影响的。

3.2.4. 不同毕业状态压力知觉的差异检验

为了检验不同毕业状态压力知觉的差异, 根据调查对象所填信息, 将今年毕业的毕业生分为迷茫组和明确组, 采用独立样本 *t* 检验进行差异检验, 结果如表 6 所示:

Table 6. Test of differences in stress perception across graduation status (N = 73)
表 6. 不同毕业状态压力知觉的差异检验(N = 73)

	迷茫(n = 48) <i>M ± SD</i>	明确(n = 25) <i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
紧张感	15.23 ± 4.25	12.72 ± 4.80	2.29	.025
失控感	13.75 ± 4.14	10.76 ± 3.80	3.01	.004
压力知觉总分	28.98 ± 5.39	23.48 ± 6.75	3.79	.000

表 6 结果显示,不论是在紧张感、失控感还是压力觉知的总分上迷茫组显著高于明确组。可能由于面临即将到来的毕业,周围的同学考研的有进入复试的并且也信心十足,没考的也有找到工作的,相比于自己的迷茫,其他人的忙碌使迷茫组的压力相对较大。说明不同毕业状态对其压力知觉还是有一定影响的。

3.3. 自我效能感的基本特征

3.3.1. 自我效能感的总体特征

为探究自我效能感在年级水平上(未毕业、今年毕业、已经毕业)是否有差异,本研究采用了单因素方差分析对收集数据进行分析,结果如表 7 所示:

Table 7. Overall characteristics of self-efficacy (N = 174)

表 7. 自我效能的的总体特征(N = 174)

	未毕业	今年毕业	已经毕业	<i>F</i>	<i>P</i>
	(n = 37) <i>M</i> ± <i>SD</i>	(n = 118) <i>M</i> ± <i>SD</i>	(n = 19) <i>M</i> ± <i>SD</i>		
自我效能的总分	32.22 ± 9.42	34.79 ± 10.25	35.57 ± 10.81	1.09	.339

表 7 数据显示,未毕业、今年毕业和已经毕业的学生在自我效能感评分并无显著差异,即不同年级的学生自我效能感并无显著差异,可能是因为三组调查对象的年级跨度不大,调查的未毕业学生都是大三学生明年毕业,而已经毕业的学生也是刚刚毕业一年,因此并无显著差异。

3.3.2. 不同考研战况自我效能感的差异检验

为了探究不同考研战况自我效能感的差异,本研究根据调查对象所填信息将考研学生分为稳进复试和复试无望两组,采用独立样本 *t* 检验进行差异检验。结果如表 8 所示:

Table 8. The difference test of the self-efficacy of different postgraduate entrance examination situation (N = 65)

表 8. 不同考研战况自我效能感的差异检验(N = 65)

	稳进复试(n = 32)	复试无望(n = 33)	<i>t</i>	<i>P</i>
	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>		
自我效能的总分	37.44 ± 8.49	32.48 ± 9.14	2.26	.027

表 8 结果显示,在自我效能感的总分上,稳进复试的学生的自我效能感评分都显著高于复试无望的同学。这可能是由于面对成绩和无法进入复试的结果,使考研失利的学生对自己产生了怀疑,因此复试无望组的自我效能感分数较稳进复试组低。说明面对即将到来的毕业,考研的战况对于自我效能感还是有所影响的。

3.3.3. 不同就业状态自我效能感的差异检验

为了探究不同就业状态自我效能感的差异,本研究根据调查对象所填信息将考研学生分为没找到工作和找到工作两组,采用独立样本 *t* 检验进行差异检验。结果如表 9 所示:

Table 9. Differential tests of self-efficacy among different employment states (N = 53)

表 9. 不同就业状态自我效能感的差异检验(N = 53)

	没找到(n = 21)	找到(n = 32)	<i>t</i>	<i>P</i>
	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>		
自我效能的总分	28.71 ± 12.69	39.06 ± 9.20	-3.44	.001

表 9 结果显示, 在自我效能感的总分上, 找到工作的学生的自我效能感的评分都显著高于没找工作的同学。可能是由于没有考研的学生, 在寻找工作时, 面对各种各样的而自己却找不到合适自己的工作, 有些怀疑自己, 怀疑大学四年是不是虚度了时光, 因此未找到工作组的自我效能感分数较找到工作组低。说明面对毕业, 就业状态对于自我效能感还是有所影响的。

3.3.4. 不同毕业状态自我效能感的差异检验

为了探究不同毕业状态自我效能感的差异, 本研究根据调查对象所填信息将考研学生分为明确和迷茫两组, 采用独立样本 t 检验进行差异检验。结果如表 10 所示:

Table 10. Differential test of self-efficacy in different graduation states (N = 73)

表 10. 不同毕业状态自我效能感的差异检验(N = 73)

	迷茫(n = 48) <i>M ± SD</i>	明确(n = 25) <i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
自我效能的总分	31.83 ± 10.75	37.72 ± 9.71	-2.29	.025

表 10 结果显示, 在自我效能感的总分上, 明确组学生的自我效能感的评分显著高于迷茫组的同学。说明毕业状态不同对自我效能感还是有一定影响的。

3.4. 毕业状态、压力知觉和自我效能感相关分析

为进一步探究毕业状态、压力知觉和自我效能感的关系, 本研究采用了皮尔逊积差相关, 对毕业状态(未毕业、迷茫及明确)与压力知觉、毕业状态与自我效能感、压力知觉与自我效能感的关系进行了相关分析。结果如表 11 所示:

Table 11. Graduation status, stress perception, and self-efficacy correlation analysis

表 11. 毕业状态、压力知觉和自我效能感相关分析

	毕业状态	自我效能感总分
毕业状态		.256*
紧张感	-.262*	.214
失控感	-.336**	.249*
压力知觉总分	-.410**	.263*

注: *表示在 0.05 水平(双侧)上显著相关**表示在 0.01 水平(双侧)上显著相关。

表 11 结果显示, 在失控感这个维度与毕业状态在 0.05 水平上显著负相关; 在紧张感和压力知觉总分上与毕业状态在 0.01 水平上显著负相关, 即面对即将到来的毕业, 迷茫的状态下, 可能产生更大的压力, 而有一个明确的目标的状态下, 压力就相对减轻了许多。而毕业状态与自我效能感在 0.05 水平上呈显著正相关, 即迷茫的状态下, 自我效能感可能相对偏低, 而目标明确状态下, 自我效能感可能相对偏高。

虽然紧张感这个维度与自我效能感的相关并不显著, 但在失控感和压力知觉总分上与自我效能感在 0.05 水平上呈显著负相关, 即压力知觉分数越低自我效能感分数可能越高, 压力知觉总分越高, 自我效能感就可能相对越低。说明压力大的学生自我效能感可能就会低, 压力低的学生自我效能感可能就会高一些。

因此, 总体上来说, 毕业状态与压力知觉呈显著负相关, 与自我效能感呈显著正相关; 压力知觉与自我效能感呈显著负相关。

4. 结论与建议

首先, 压力知觉和自我效能感水平不因年级不同而有所差别; 其次, 不同考研战况、不同就业状态及不同毕业状态下压力知觉的分数有所差别, 并且不同毕业状态、不同就业状况及不同考研战况下, 自我效能感的分数有所差别; 最后, 目标明确的学生压力可能越小, 自我效能感可能越高; 压力知觉越低, 自我效能感可能越高。

一方面, 学生应对即将到来的毕业保持平稳的心态, 不要给自己太大的压力, 相信自己, 相信自己的能力, 不论是考研还是就业, 自己一定可以完成目标; 另一方面, 学校可以开展一些讲座, 对学生进行疏导, 多组织一些招聘会, 考研心得分享会, 帮助学生缓解毕业的就业压力以及考研压力。

5. 研究不足与展望

本研究的不足在于, 第一, 本研究只是一个简单的相关研究, 对于毕业状态是否会影响压力知觉及自我效能水平还需进一步的实验研究; 第二, 本研究的调查人数相对较少也会对调查结果有一定影响;

本研究探寻了毕业状态、压力知觉与自我效能水平的关系, 在此基础之上可以通过进一步的实验等方法更深入的进行研究; 在已有的研究中, 有许多就业压力与应对方式的研究, 可以将其与本研究结合, 探究毕业生面对毕业的应对方式、压力知觉以及自我效能感之间的关系; 另外, 对于毕业状态、压力知觉、自我效能感之间是如何影响, 是一个什么样的机制, 还有待进一步研究。

参考文献

- 戴可(2009). *大学生就业压力源及应对方式与人格类型关系研究*. 硕士学位论文, 吉林: 东北师范大学.
- 胡夏娟(2008). *大学生压力知觉、复原力和幸福感的关系研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 李飞(2013). *硕士研究生压力知觉、完美主义、状态-特质焦虑与睡眠质量的关系*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- 王才康, 胡中锋, 刘勇(2001). 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 7(1), 4.
- 吴晓亮(2014). *个体情绪智力与自我效能感对适应性绩效的影响研究*. 博士学位论文, 昆明: 昆明理工大学.
- 杨笑怡(2013). *就业压力知觉量表的编制与青年人就业压力的调查*. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 朱晓娣(2008). *当前毕业生就业压力与情绪状态及相关因素的研究*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 朱玉梅(2011). *大学生压力知觉、心理弹性及应对方式的关系研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42, 1320-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
- Frenzel, M. P., McCaul, K. D., Glasgow, R. E., & Schafer, L. C. (1988). The Relationship of Stress and Coping to Regimen Adherence and Glycemic Control of Diabetes. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 77-87. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.6.1.77>
- Tetrick, L. E., & LaRocco, J. M. (1997). Understanding, Prediction, and, Control as Moderators of the Relationships between Perceived Stress, Satisfaction, and Psychological Well-Being. *US: Psychological Reports*, 81, 299-306.