

社会支持与大学生就业焦虑的关系： 自尊的中介作用

武嘉*, 赵亮#

宝鸡文理学院教育学院, 陕西 宝鸡

收稿日期: 2023年6月5日; 录用日期: 2023年7月24日; 发布日期: 2023年7月31日

摘要

目的: 探究大学生社会支持与就业焦虑的关系, 并分析自尊的中介作用。方法: 运用自尊量表、社会支持量表和高校毕业生择业焦虑量表对185名大学生进行调查。通过描述统计、结构方程模型等方法对大学生社会支持、自尊与就业焦虑的内在关系进行检验。结果: 相关分析结果表明, 三者之间的相关是显著的($p < 0.01$)。回归结果显示, 社会支持能正向预测自尊; 社会支持、自尊均能负向预测就业焦虑。从中介效应看, 社会支持中的主观支持以自尊为完全中介间接影响就业焦虑中缺乏就业支持、就业竞争压力, 两者的中介效应值分别为0.1978、0.1892; 社会支持中主观支持、社会支持利用度以自尊为部分中介间接影响就业焦虑中自信心不足, 两者的中介效应值分别为0.1564、0.1196。结论: 增加对大学生的社会支持可以促进他们的就业焦虑情况的缓解, 自尊起部分中介作用。

关键词

社会支持, 自尊, 就业焦虑, 中介作用

The Relationship between Social Support and Employment Anxiety of College Students: The Mediating Role of Self-Esteem

Jia Wu*, Liang Zhao#

Department of Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

Received: Jun. 5th, 2023; accepted: Jul. 24th, 2023; published: Jul. 31st, 2023

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 武嘉, 赵亮(2023). 社会支持与大学生就业焦虑的关系: 自尊的中介作用. *心理学进展*, 13(7), 2984-2992.
DOI: 10.12677/ap.2023.137370

Abstract

Objective: This study explored the relationship between social support and employment anxiety of college students, and analyzed the mediating role of self-esteem. **Methods:** 185 college students were investigated by self-esteem scale, social support scale and career anxiety scale. The relationship between social support, self-esteem and employment anxiety of college students was tested by descriptive statistics and structural equation model. **Results:** The correlation analysis results showed that the correlation among the three was significant ($p < 0.01$). The regression results show that social support can positively predict self-esteem; social support and self-esteem can negatively predict employment anxiety. From the perspective of mediating effect, the subjective support in social support indirectly influences the lack of employment support and employment competition pressure in employment anxiety with self-esteem as the complete mediator, and the mediating effect values of the two are 0.1978 and 0.1892, respectively. Subjective support in social support and utilization of social support, partially mediated by self-esteem, had indirect effects on low self-confidence in employment anxiety, and the mediating effect values of the two were 0.1564 and 0.1196, respectively. **Conclusion:** Increasing social support for college students can alleviate their employment anxiety, and self-esteem plays a partial mediating role.

Keywords

Social Support, Self-Esteem, Employment Anxiety, Mediating Role

Copyright © 2023 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

2021年,《中国国民心理健康发展报告》提出,大学生群体存在焦虑、抑郁的比例达到26.4%,其中就业焦虑已经成为应届毕业生较为严重的心理健康问题。就业焦虑对个体而言具有多重作用:适当的焦虑可以增强积极向上的动力,激发毕业生寻找工作的积极性;过度的焦虑则会导致毕业生产生负面自我认知,否定自我价值,甚至可能导致严重的心理障碍(李思靖,2021)。就业焦虑是指大学毕业生在面临就业时由于心理上准备的不充分,认为自己很难掌握好命运,不知道应该怎么面对竞争中的心理问题和挫折而产生的一种不安的情绪(蔡水清,李根平,2007)。如今的大学生报告说,由于长期经济衰退和工作性质的变化等因素,与青年失业率和就业不足率的上升有关,他们对毕业后找工作越来越焦虑,因为找到工作变得越来越困难。年轻工人缺乏全职职位和工作保障有限加剧了这些问题,尤其是在许多发达国家(Blustein et al., 2016; Pouyaud, 2016)。因此,了解大学生的就业焦虑情况和原因,寻找干预措施具有重要的意义

结合以往的研究,影响个体焦虑的因素有很多,其中社会支持、自尊变量受到了学界的关注。社会支持是缓解大学生情绪问题的重要保护因素,指通过大量个体间的社会接触以使个体维持身份认同并获得情感支持(冯晨,严永红,徐华伟,2018)。大学生社会支持的研究中提出,大学生对社会支持的满意度呈中等水平,而且仅有一小部分的大学生获得了社会支持(崔继红,2010)。社会支持的经典缓冲假设说认为,社会支持有助于缓解压力带给心理健康的消极影响(张波,吴倩雯,陈瑜婕,2018)。自尊是指个体对自己接纳和评价的感受,是与需要关联的,可以作为评价个体心理健康的标准之一(王佳一,2013)。

研究表明, 大学生的社会支持对就业焦虑的预测作用有直接效应。之前有学者提出以心理弹性为中介变量来研究与社会支持、就业焦虑的关系, 发现大学生的社会支持对就业焦虑存在中介效应(刘友萌, 2013)。同时研究发现, 社会支持与自尊有显著性的相关, 即社会支持可以预测自尊(张汀, 2018)。此外调查发现, 自尊与就业焦虑存在显著性的相关, 即自尊可以预测就业焦虑(刘娜娜, 2012)。综上所述, 社会支持对就业焦虑以及自尊对就业焦虑影响的两两相关关系研究中取得了一定的成果, 然而对三者之间影响关系以及中介作用的探讨尚不充分。本研究在已有基础上, 从自尊、社会支持对就业焦虑的影响入手, 分析三者内在关系, 探讨自尊的中介作用, 希望为大学生缓解就业压力提供一条新的途径。

2. 对象与方法

2.1. 对象

本研究中的研究对象为唐山市大二、大三、大四年级的大学生, 共发放了 192 份问卷, 剔除缺失值和极端值后, 有效问卷 185 份, 有效率为 96.3%。

2.2. 研究方法

2.2.1. 自尊量表

采用 Rosenberg (1965)编制的《自尊量表》, 共 10 个题目, 每个题目按 1 至 4 评分, 其中第 3、5、8、9、10 题为反向计分题。总分范围在 10 至 40 分。自尊得分是所有题目得分之和, 得分越低, 其自尊水平越低。该量表的内部一致性系数是 0.731。

2.2.2. 社会支持量表

运用肖水源(1994)编制的社会支持量表, 共 10 个项目。第 6、7 多选题的评分标准是, 每个选项为一分, 被试选择几个选项就得几分, 其他 8 个题的评分标准是四点计分。该量表的信度系数 $\alpha = 0.854$, 可以作为有效问卷对大学生的社会支持情况进行分析与了解。

2.2.3. 就业焦虑量表

运用张玉柱和陈中永(2006)编制的高校毕业生择业焦虑量表, 共 26 道题, 采用四级评分。该量表的内部一致性系数为 0.92, 有良好的信度, 可以作为有效的测量工具对大学生的就业焦虑情况进行分析与了解。

2.3. 统计处理

本研究中的问卷采用问卷调查法和便利抽样法, 并向被试要求根据自己的真实情况填写。收回问卷, 并对不符合条件的被试进行剔除。运用 SPSS25.0 对数据进行录入、描述统计、皮尔逊积差相关以及逐步多元回归分析。随后采用 Amos18.0 软件对数据进行中介效应检验。对大学生社会支持、自尊与就业焦虑之间的关系进行分析。

3. 结果

3.1. 大学生社会支持、自尊和就业焦虑的描述性统计及相关分析

大学生社会支持、自尊与就业焦虑的相关分析结果显示, 缺乏就业支持、自信心不足与主观支持、社会支持利用度的相关性显著($p < 0.01$), 且均为负相关。表明缺乏就业支持、自信心不足得分随主观支持、社会支持利用度得分增加而减少。就业竞争压力与社会支持的各维度的相关性显著($p < 0.01$), 三者均为负相关。表明就业竞争压力越低的大学生, 其获得社会支持越多。就业焦虑的各个维度与自尊的相关性显著($p < 0.01$), 且都是负相关。表明就业焦虑得分随自尊得分增加而减少。社会支持中的各个维度

与自尊的相关性显著($p < 0.01$), 且都是正相关。表明社会支持得分随自尊得分增加而增加。见表 1。

Table 1. Averages and related tables of each item dimension

表 1. 各项目维度的平均数和相关表

项目维度	m ± s	1	2	3	4
1. 主观支持	20.11 ± 3.59				
2. 客观支持	8.84 ± 2.75				
3. 社会支持利用度	7.43 ± 1.81				
4. 自尊	30.24 ± 3.88	0.428**	0.244**	0.370**	
5. 担忧就业前景	13.61 ± 3.26	-0.137	-0.099	-0.138	-0.298**
6. 缺乏就业支持	17.88 ± 4.85	-0.253**	-0.112	-0.192**	-0.455**
7. 自信心不足	14.90 ± 4.14	-0.254**	-0.112	-0.219**	-0.489**
8. 就业竞争压力	10.29 ± 3.07	-0.291**	-0.190**	-0.206**	-0.443**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

3.2. 自尊和社会支持的回归分析

Table 2. Regression analysis of self-esteem on social support

表 2. 自尊对社会支持的回归分析

因变量	预测变量	R	R ²	F	B	Beta	t
自尊	方程模型	0.493	0.235	29.206**			
	主观支持				0.372	0.344	5.050**
	社会支持利用度				0.522	0.258	3.778**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

为了进一步明确自尊和社会支持各维度之间相互作用的关系及机制, 将社会支持各维度作为自变量, 自尊作为因变量, 进行回归分析。发现主观支持、社会支持利用度都可以正向预测自尊; 主观支持、社会支持利用度可以共同解释自尊变化量的 23.5%, 得到的回归模型是显著的, 见表 2。

3.3. 就业焦虑和自尊的回归分析

Table 3. Regression analysis of employment anxiety on self-esteem

表 3. 就业焦虑对自尊的回归分析

因变量	预测变量	R	R ²	F	B	Beta	t
担忧就业前景	方程模型	0.298	0.084	17.779**			
	自尊				-0.250	-0.298	-4.217**
缺乏就业支持	方程模型	0.455	0.203	47.883**			
	自尊				-0.570	-0.455	-6.920**
自信心不足	方程模型	0.489	0.235	57.392**			
	自尊				-0.522	-0.489	-7.576**
就业竞争压力	方程模型	0.443	0.192	44.630**			
	自尊				-0.351	-0.443	-6.681**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

以自尊作为自变量, 就业焦虑各维度作为因变量, 进行回归分析。结果发现, 自尊可以负向预测担忧就业前景。自尊可以解释担忧就业前景变化量的 8.4%, 得到的回归模型是显著的; 自尊可以负向预测缺乏就业支持。自尊可以解释缺乏就业支持变化量的 20.3%, 得到的回归模型是显著的; 自尊可以负向预测自信心不足。自尊可以解释自信心不足变化量的 23.5%, 得到的回归模型是显著的; 自尊可以负向预测就业竞争压力。自尊可以解释就业竞争压力变化量的 19.2%, 得到的回归模型是显著的, 见表 3。

3.4. 就业焦虑和社会支持的回归分析

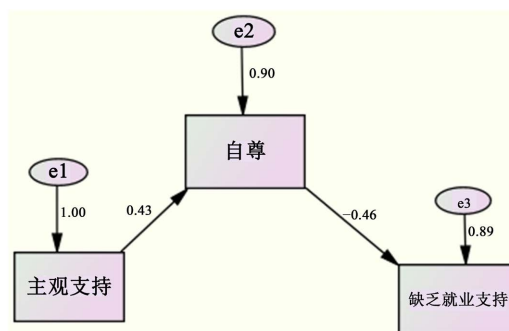
Table 4. Regression analysis of employment anxiety on social support
表 4. 就业焦虑对社会支持的回归分析

因变量	预测变量	R	R ²	F	B	Beta	t
缺乏就业支持	方程模型	0.253	0.059	12.546**			
	主观支持				-0.342	-0.253	-3.542**
自信心不足	方程模型	0.292	0.075	8.491**			
	主观支持				-0.253	-0.204	-2.720**
	社会支持利用度				-0.350	-0.153	-2.041**
就业竞争压力	方程模型	0.291	0.080	16.916**			
	主观支持				-0.249	-0.291	-4.113**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

以社会支持的主观支持维度为自变量, 就业焦虑各维作为因变量, 进行回归分析。结果表明, 社会支持中的主观支持可以负向预测就业焦虑中的缺乏就业支持。主观支持可以解释缺乏就业支持变化量的 5.9%, 得到的回归模型是显著的; 社会支持中的主观支持、社会支持利用度可以负向预测就业焦虑中的自信心不足。主观支持、社会支持利用度可以共同解释自信心不足变化量的 7.5%, 得到的回归模型是显著的; 社会支持中的主观支持可以负向预测就业焦虑中的就业竞争压力。主观支持可以解释就业竞争压力变化量的 8%, 得到的回归模型是显著的, 见表 4。

3.5. 自尊在主观支持维度与缺乏就业支持维度的中介效应分析



GFI = 0.997; AGFI = 0.979; NFI = 0.988; IFI = 1.000; CFI = 1.000; RMSEA = 0.000

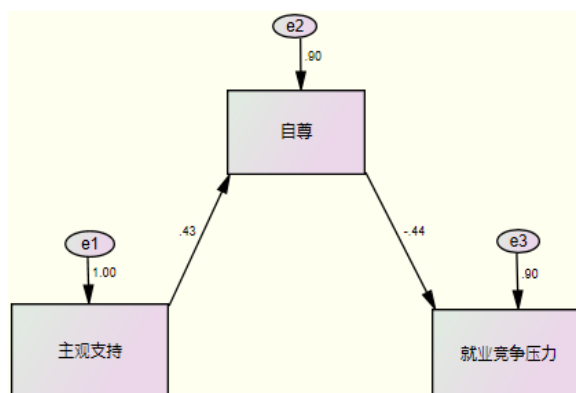
Figure 1. Model of the mediating effect of self-esteem between subjective support and lack of employment support

图 1. 自尊在主观支持和缺乏就业支持之间中介效应模型

采用结构方程模型检验自尊在主观支持和缺乏就业支持之间的中介作用。结果如图 1 表明, 该模型各个拟合指数分别为 GFI = 0.997 > 0.90; AGFI = 0.979 > 0.90; NFI = 0.988 > 0.90; IFI = 1.000 > 0.90;

CFI = 1.000 > 0.90; RMSEA = 0.000。自尊在社会支持中主观支持对就业焦虑中缺乏就业支持的影响的中介效应为 0.1978 (0.43*0.46)。在加入自尊后, 主观支持对缺乏就业支持的预测显著性消失, 故自尊在主观支持和缺乏就业支持之间起完全中介作用。这表明主观支持会经由自尊来对缺乏就业支持产生影响。

3.6. 自尊在主观支持维度与就业竞争压力维度的中介效应分析



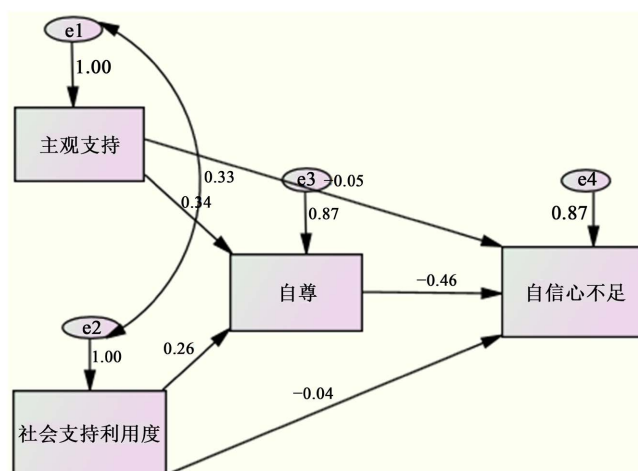
NFI = 0.964; IFI = 0.976; CFI = 0.976; RMSEA = 0.101

Figure 2. The mediation effect model of self-esteem between subjective support and employment competition pressure

图 2. 自尊在主观支持和就业竞争压力之间中介效应模型

采用结构方程模型检验自尊在主观支持和就业竞争压力之间的中介作用。结果如图 2 表明, 该模型的各项拟合指数分别为 NFI = 0.964 > 0.90; IFI = 0.976 > 0.90; CFI = 0.976 > 0.90; RMSEA = 0.101。自尊在社会支持中主观支持对就业焦虑中就业竞争压力的影响的中介效应为 0.1892 (0.43*0.44)。在加入自尊后, 主观支持对就业竞争压力的预测显著性消失, 故自尊在主观支持和就业竞争压力之间起完全中介作用。这表明主观支持会经由自尊来对就业竞争压力产生影响。

3.7. 自尊在社会支持利用度、主观支持维度与自信心不足维度的中介效应分析



NFI = 1.000; IFI = 1.000; CFI = 1.000; RMSEA = 0.325

Figure 3. The mediating effect model of self-esteem among social support utilization, subjective support, and low self-confidence

图 3. 自尊在社会支持利用度、主观支持和自信心不足之间中介效应模型

采用结构方程模型检验自尊在社会支持利用度、主观支持和自信心不足之间的中介作用。结果如图3表明,该模型中的各个拟合指数分别为 $NFI = 1.000 > 0.90$; $IFI = 1.000 > 0.90$; $CFI = 1.000 > 0.90$; $RMSEA = 0.325$ 。自尊在社会支持中主观支持对就业焦虑中自信心不足的影响的中介效应为 $0.1564 (0.34 \times 0.46)$, 即主观支持会直接影响到自信心不足, 也会通过自尊间接影响到自信心不足。自尊在社会支持中社会支持利用度对就业焦虑中自信心不足的影响的中介效应为 $0.1196 (0.26 \times 0.46)$, 即社会支持利用度会影响到自信心不足, 也会通过自尊间接影响到自信心不足。

4. 分析与讨论

4.1. 社会支持与就业焦虑的关系

通过就业焦虑对社会支持的回归发现, 社会支持可以显著预测大学生的就业焦虑。这说明良好的社会支持有利于缓解大学生的就业焦虑。这一结果与以往的研究研究认为社会支持的不同维度对大学生的就业焦虑都有影响是相似的(李思靖, 2021)。例如, 张斌等(2019)和余兵兵等(2013)的调查发现, 个体如果有良好的社会支持系统, 在面对就业压力情境时不仅能够很好地适应, 还能够在面对压力情境时, 以积极的心态, 高效的处理方式应对可能会出现的问题。值得注意的是, 在对就业焦虑的预测中, 主观支持和社会支持利用度都起到一定程度的作用。主观支持作为社会支持的重要维度, 其作用不容小觑, 本研究的数据表明了在社会支持中, 对就业焦虑的影响中主观支持的作用更为显著。这可能是因为, 当个体感知到更多的支持时, 在生活中常常能获得好的结果, 同时幸福感增强, 易于对生活产生更大的信心(Cohen & Wills, 1985)。可见, 社会支持的确能够有效的缓解就业过程中的焦虑情绪。获得的主观支持越多和能更好的使用社会支持的大学生面对工作时, 更加从容和放松; 反之, 当大学生认为自己是孤单的, 没有得到支持和帮助, 在面对就业时, 感受到更多的是无助感, 从而影响大学生的就业焦虑。

4.2. 自尊在社会支持对就业焦虑影响中的中介作用

研究结果表明, 大学生自尊与就业焦虑的相关性显著($p < 0.01$), 且都是负相关。这与以往的研究结果一致(黄梅, 李大林, 陈维, 2018; 杜启明, 2018)。这表明大学生的自尊水平越高, 他们感受到的就业焦虑就越低。从马斯洛的需要理论出发, 高水平的自尊有利于降低大学生的就业焦虑。在面临就业时, 有高水平自尊的大学生, 其自卑感就会低, 面临就业遇到的困难时也会增加其自信心, 所以他们的就业焦虑水平会相应的降低(李志勇, 吴明证, 陶伶等, 2012)。更具体地说, 高自尊与低就业焦虑水平有密切联系, 大学生的高自尊对个人的就业焦虑有着积极的影响, 个体自尊的水平越高, 感受到的就业焦虑就会越低。

以社会支持为自变量, 就业焦虑为因变量, 以自尊为中介变量, 建立结构方程模型发现, 自尊在两者之间存在中介作用。即社会支持不仅可以直接缓解大学生的就业焦虑水平, 还可以通过自尊的中介作用在一定的程度上缓解就业焦虑。这体现了自尊水平高的大学生, 往往对自己充满信心, 对生活充满期望, 同时会自己主动寻找帮助和支持。所以他们获得的就业支持和帮助也较多, 从而就业焦虑在一定程度上得到一些缓解。类似的研究发现, 自尊可以作为大学生未来事件洞察力和职业决策自我效能感的中介变量, 大学生未来时间洞察力通过自尊影响大学生的职业决策自我效能感(徐碧波, 陈晓云, 王嘉莹等, 2021)。根据班杜拉自我效能感理论, 高自尊可以提高大学生的就业抗挫力, 增加其对就业的认可度, 则能增强其自信心。在面对就业时的问题, 他们会及时的调节自己的情绪, 从而更加从容和放松; 反之, 当大学生认为自己是孤单的, 没有得到支持和帮助, 在面对就业时, 感受到更多的是无助感, 自尊随之大大降低, 从而间接影响大学生的自信心, 感受到更多的就业焦虑。若要有效缓解大学生的就业焦虑,

必须重视他们的社会支持和自尊的状况。因此可以通过加大社会支持来缓解大学生的就业焦虑,也可以通过提高大学生的自尊水平来降低其就业焦虑。

综上所述,本研究验证了自尊在社会支持和就业焦虑之间起中介作用这一实验假设。这一结果提醒高校可以通过调动大学生关注社会支持的意识,培育其社会沟通的能力,帮助大学生建立较为完善的社会支持体系。同时加强积极心理建设,把积极情绪调节训练,比如如何提升自尊水平等训练融入到大学生心理健康教育中,以缓冲就业压力带给大学生的就业焦虑。

5. 结论

- (1) 社会支持、自尊、就业焦虑三个变量之间的两两相关是显著的。
- (2) 社会支持和自尊对就业焦虑有负向预测作用。
- (3) 社会支持通过自尊的中介作用间接影响就业焦虑。

基金项目

教育部人文社会科学研究项目(编号:22XJC190004);陕西省哲学社会科学基金项目(编号:2017P016)。

参考文献

- 蔡水清,李根平(2007). 大学毕业生就业焦虑及其心理指导. *黑龙江教育(高校研究与评估)*, (7), 61-62.
- 崔继红(2010). *独立学院学生就业压力、社会支持、应对方式的相关关系*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 杜启明(2018). 普通高校大学生就业焦虑与自尊之间的关系研究. *赤峰学院学报(自然科学版)*, 34(6), 80-82.
- 冯晨, 严永红, 徐华伟(2018). “休闲涉入”与“社会支持”——基于积极心理干预的校园健康支持性环境实现途径研究. *中国园林*, 34(9), 33-38.
- 黄梅, 李大林, 陈维(2018). 自尊与大学毕业生就业焦虑的关系: 基于 Bootstrap 法的 SEM 分析. *贵州师范大学学报(自然科学版)*, 36(2), 96-100.
- 李思靖(2021). *大学生社会支持、应对方式、自我效能感与就业焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 太原: 山西财经大学.
- 李志勇, 吴明证, 陶伶, 何雪莲(2012). 大学生自尊、无法忍受不确定性、职业决策困难与就业焦虑的关系. *中国临床心理学杂志*, 20(4), 564-566.
- 刘娜娜(2012). *专接本学生自尊、成就目标定向与就业焦虑的相关研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 刘友萌(2013). *湖南大学毕业生的社会支持、心理弹性与就业焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 王佳一(2013). *大学生死亡态度及其与自尊、生命意义的关系研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, 4(2), 98-100.
- 徐碧波, 陈晓云, 王嘉莹, 李娇娇(2021). 未来时间洞察力与大学生职业决策自我效能感的关系: 领悟社会支持与自尊的链式中介. *心理学探新*, 41(3), 276-281.
- 余冰冰, 卢俊义, 程绍珍(2013). 社会支持、就业评价与大学生焦虑关系. *中国健康心理学杂志*, 21(1), 146-147.
- 张斌, 袁梦琪, 罗鑫森, 等(2019). 大学生自我效能感与就业焦虑的关系: 应对方式的中介作用. *成都中医药大学学报(教育科学版)*, 21(4), 99-102.
- 张波, 吴倩雯, 陈瑜婕(2018). 昆明市大学生社会支持现状调查及对策. *大理大学学报*, 3(5), 102-107.
- 张汀(2018). *大学生社会支持、人际信任与自尊的关系研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- 张玉柱, 陈中永(2006). 高校毕业生择业焦虑问卷初步编制. *中国心理卫生杂志*, 20(8), 555-557.
- 中国科学院心理研究所(2021). *中国国民心理健康发展报告*. 中国社会科学文献出版社.
- Blustein, D. L., Olle, C., Connors-Kellgren, A., & Diamonti, A. J. (2016). Decent Work: A Psychological Perspective. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 407. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00407>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Pouyaud, J. (2016). For A Psychosocial Approach to Decent Work. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 422.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00422>

Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self-Image* (pp. 30-31). Princeton University Press.