

就业压力应对方式在高职学生心理弹性与 就业压力之间的关系研究

付 娜

(江西制造职业技术学院, 江西 南昌 330095)

摘 要:近些年高职学生的就业压力在不断增大。面对同样的就业压力,不同的学生出现的情绪和行为反应有很大差异,这和他们采取的就业压力应对方式有一定的关系,就业压力应对方式是心理弹性和就业压力之间重要的中介调节因素。文章通过分析这个中介因素在高职学生心理弹性与就业压力之间的关系,找到提高学生的心理品质的方法,以缓解学生的就业压力,提高学生的心理弹性水平和心理健康水平。

关键词:就业压力应对方式;心理弹性;就业压力;高职学生

中图分类号:G444 **文献标识码:**A **收稿日期:**2021-09-07 **文章编号:**1674-120X(2021)31-0005-02

一、心理弹性的概念

心理弹性是指个体在遇到重大压力事件的时候,能够从容地应对、与压力相抗争产生积极的结果,并维持自身良好的身心健康。这不仅强调个体与压力积极抗争,还强调个体在此过程中的成长。心理弹性是个体面对压力时自身行为反应的一种潜能,是介于压力与心理健康之间的调节剂,能够减轻压力给心理健康带来的负面作用。个体的心理弹性水平越高,应对心理疾病的能力越强,心理健康水平也会更高。

二、心理弹性的结构

心理弹性的结构主要由内部保护因素和外部保护因素组成。这些保护因素在个体面对压力的时候发挥作用,可以缓解压力给个体带来的不利影响,提高个体的抗压能力和对环境的适应能力。心理弹性的内部保护因素包括生理和心理两个层面,生理层面主要是指个体的性别、气质类型和身体健康状况等;心理层面主要指个体的认知倾向、情感表达、心理意志和解决问题的方式方法等。心理弹性的外部保护因素包括家庭、学校和同伴三个层面,家庭层面主要指个体的家庭关系是否和睦,是否有良好的亲子关系,父母的教养方式如何,父母是否常陪伴和及时地鼓励等;学校层面主要指个体能否适应学校环境,能否和教师、同学建立良好的关系,能否在学业上有成功的体验等;同伴层面主要指个体是否有同伴关系,同伴关系是否良好等。这些因素都能提高或者降低个体的心理弹性水平,正向的因素能对个体起到一定的心理支持和心理调节作用。

在心理弹性结构的各要素中,内部因素和外部因素之间会相互作用,内部因素和外部因素中的各个层面之间也会相互作用。因素之间和层面之间互相作用、互相影响,形成一个动态的作用系统。当这个动态的作用系统达到了平衡,个

体就会具备较高的心理弹性,保持良好的心理健康。在个体成长的过程中,其心理弹性也在变化。心理弹性变化的原因比较复杂,主要有先天的遗传、后天的学习与锻炼获取保护因素,因此不同的阶段个体的心理弹性是不同的,并且心理弹性可以通过后天人为的方法进行提升。

三、就业压力应对方式的概念和分类

(一)就业压力应对方式的概念

Skinner 和 Welborn (1994)认为应对是指个体在承受心理压力的时候,如何调节自己的行为、情绪和动机。个体的行为和动机调节主要指个体为了解决问题,主动搜集相关信息和努力找到解决办法等行为。个体的情绪调节主要指个体在遇到压力时保持积极和乐观的心态,能够及时调整自己的情绪。压力应对是指个体在面对压力时,对所处的环境做出认知判断和评价,并为控制自身的情绪所采取的行为和行动策略。由于个体的内在差异和压力环境的不同,每个个体的应对方式都会有所不同。

就业压力是高职学生心理压力的重要来源。就业压力应对方式是指个体在面对就业压力时所采取的应对方式。它是个体在应对就业压力时的一个非常重要的中介调节因素,在心理弹性和就业压力之间有着重要的调节作用。个体在面对就业压力时会产生各种生理和心理的应激反应,就业压力对不同个体产生的影响也有很大差异,这主要取决于个体在面对就业压力时采取什么样的方式来应对。就业压力应对是一个综合认知的过程,面对就业压力时,如果个体采用的应对方式得当,可以有效缓解就业压力和减轻所产生的生理反应,还可以促进个体在此过程中得到成长。

(二)就业压力应对方式的分类

国外学者 Lazarus 和 Folkman (1984)根据个体面对

基金项目:本文系2015年江西省高校人文社会科学研究项目“高职院校学生心理弹性与其就业心理的关系研究”(JY1559)的研究成果。

作者简介:付 娜(1982—),女,江西分宜人,教授,硕士研究生,研究方向:英语教育、心理教育。

压力时所采取策略的不同,将压力应对方式分为两种,即问题取向和情绪取向的应对方式。问题取向的应对方式偏重于采取行动应对压力,主动解决所面对的问题。采用此种应对方式的个体会主动去寻找相关的信息、提出解决问题的方案,并采取行动尝试改变现状。而采用情绪取向应对方式的个体则偏重于关注自己的情绪状态,个体会进行情绪表达,主动调节压力所带来的负面情绪,不直接处理压力和解决问题,甚至会回避压力。另一个学者 Maddi 将压力应对方式分为回避应对型和正面应对型。回避应对型的个体趋于逃避压力和问题,没有从根本上去解决问题,起到暂时缓解自身情绪的作用。正面应对型的个体则趋于主动面对压力并积极解决问题,化解压力,最后获得更多的积极的情绪体验。正面应对型是就业压力的积极应对方式,回避应对型是就业压力的消极应对方式。

四、就业压力应对方式在高职学生心理弹性与就业压力之间的关系研究

就业压力应对方式是个体面对就业压力时采取的应对方法和策略,不同的应对方式会加重或减轻就业压力带来的个体生理和情绪应激反应,是心理弹性发挥作用的重要中介因素,对缓解个体就业压力和保持个体身心健康意义重大。就业压力应对方式直接影响高职学生的就业压力和就业结果,它已经成为高职院校就业研究和就业指导的一个热点问题。

(一) 心理弹性与就业压力应对方式的关系

董丽星(2020)的研究表明高职学生心理弹性水平与应对方式中的积极应对方式呈显著正相关。心理弹性水平较高的学生可能由于意志力更强、比较乐观,不容易被失败影响,会积极主动地寻找解决问题的办法。他们倾向于采用积极的压力应对方式去面对压力,遇到困难更容易敞开心扉向其他人倾诉,在失败中能够认真总结经验,这都可以有效地降低压力所带来的负面影响。张智、郭嘉魁(2005)的研究表明大学生在危险的情况下所采取的积极应对方式对个体心理弹性的发展是有帮助的,学生的心理弹性水平与他们应对方式中的寻求帮助和解决问题等方式呈显著的正相关,而与学生的压抑、逃避和退缩等方式呈显著的负相关。刘虹(2010)的研究表明大学生的心理弹性与他们的就业压力应对方式呈显著的正相关,并通过回归分析发现根据大学生的心理弹性水平能够有效地预测他们的就业压力应对方式。

(二) 就业压力应对方式在心理弹性与就业压力之间的关系

王倩(2010)的研究表明大学毕业生的就业压力与他们的心理弹性水平呈显著的负相关,他们的心理弹性水平对其就业压力有着预测的作用。这意味着心理弹性水平越高的学生在面对就业情境时,他们的就业压力会越低。陈宇红(2005)的研究表明学生的就业压力与他们的积极应对方式呈显著的负相关;而就业压力与他们的消极应对方式呈显著的正相关。这意味着如果学生承受越高的就业压力,他们就越有可能采用消极和回避的应对方式,而不倾向于采用积极的、主动的应对方式。

高职学生在面对就业压力时,心理弹性水平的高低决定了其倾向于采取何种就业压力应对方式,心理弹性作用的发

挥效果很大程度上也取决于就业压力应对方式,就业压力应对方式是心理弹性和就业压力之间重要的中介调节因素。心理弹性水平高的学生倾向于使用积极的和问题取向的应对方式,而心理弹性水平低的学生则倾向于使用消极的和情绪取向的应对方式。积极应对和问题取向应对策略:寻找各种解决问题的办法,看到事情积极的一面,尽量调整自己的消极情绪。消极应对和情绪取向应对策略:关注自己情绪,逃避面临的问题,抛开压力,进行自我安慰。积极的和问题取向的应对方式可以减轻学生因就业压力而产生的应激反应,缓解学生的就业压力,使其保持身心健康并实现自我成长。相反,如果学生长时间处在较大压力所引起的应激状态,学生往往会选择消极和逃避的应对方式,关注自身情绪但不采取有效措施,学生的心理可能会受到较大的打击和损伤。

五、建议

就业是高职学生需要应对和处理的重要压力事件。在当今严峻的就业形势下,为了缓解高职学生的就业压力,高职院校不仅要提高学校的教学水平并重视校企合作,以此提高学生的综合能力和核心竞争力,还要为学生提供针对个体和团体的心理辅导与就业指导,在辅导和指导过程中通过一系列的活动来提高学生的心理弹性水平和自我效能感。

高职学生的心理弹性具有可塑性,且有很大的提升空间。就业压力应对方式在学生心理弹性和就业压力之间起重要的调节作用。高职相关指导教师指导学生加强相关心理知识学习的同时,可以对其就业压力应对方式的采用方面进行适当的引导,鼓励学生在面对压力时尽量采用积极的和问题取向的应对方式,敢于直面压力,并主动寻求解决问题的方法,学会对压力事件进行积极的合理化的解释,必要时能够主动寻找学校、家庭和同伴的多方支持,不断提升学生的心理弹性水平。同时引导学生少采用消极的和情绪取向的应对方式,引导学生意识到面对就业压力时仅仅通过长时间隐忍、自我逃避或者自我否定而不采取有效的措施,不仅难以有效地应对就业压力,还会影响到就业,甚至对自己的身心健康造成伤害,以及降低自己的心理弹性水平。根据学生的不同情况,教师可通过积极思维训练、自我效能训练和人际关系训练等方法从认知和行动上帮助学生采用合适的应对方式来化解所面对的压力和困难。

高职院校教师还可以组织开展一些难度系数较大的团体活动或者社会实践活动,增加学生之间沟通和交流的机会,引导他们团结协作共同完成任务,培养他们主动寻求帮助和寻求合作的意识。在就业指导的过程中,教师帮助学生设定合理的就业目标,避免学生因为就业目标设定得过高而受到较大的打击;帮助高职学生形成积极的心理品质,提高学生的自信心和自我效能感,提高学生的心理弹性水平,使其学会采用合适的就业压力应对方式,最终实现顺利就业。

参考文献:

- [1]董丽星.高职学生心理弹性及应对方式的相关性研究[J].晋城职业技术学院学报,2020,13(3):61-63,74.
- [2]朱玉梅.大学生压力知觉、心理弹性及应对方式的关系研究[D].哈尔滨:哈尔滨工程大学,2011.