

# 心理弹性对高校毕业生就业质量的影响——以江西省 A 高校为例

康颖菲

江西科技师范大学

DOI:10.12238/mef.v7i10.9677

**[摘要]**为探究心理弹性对高校毕业生就业质量的影响，采用心理弹性量表、自编量表和量表融合量表，对江西省 A 高校毕业生心理弹性和就业质量进行随机抽样问卷调查，对获得的 932 份有效问卷。结果发现心理弹性以及坚毅维度对高校毕业生就业质量均起正向预测作用。结论提高学生心理弹性水平，有助于提升其毕业后的就业质量。通过在校期间心理弹性提升培养，为高校生就业质量的提高策略提供参考。

**[关键词]**心理弹性；就业质量；高校毕业生

中图分类号：G64 文献标识码：A

The Influence of Psychological Elasticity on the Employment Quality of College Graduates  
—Taking A University in Jiangxi Province as an Example

Yingfei Kang

Jiangxi Science and Technology Normal University

**[Abstract]** In order to explore the influence of psychological resilience on the employment quality of college graduates, the psychological resilience scale, self-compiled scale and scale fusion scale were used to conduct a random sample questionnaire survey on the psychological resilience and employment quality of A college graduates in Jiangxi Province, and 932 valid questionnaires were obtained. The results show that psychological resilience and perseverance play a positive role on the employment quality of college graduates. Conclusion to improve the students' psychological flexibility level will help to improve the quality of their employment after graduation. Through the improvement of psychological flexibility in school, it provides reference for the improvement strategy of employment quality of college students.

**[Keywords]** Psychological flexibility; Quality of employment; College graduates

## 引言

随着高等教育的普及和毕业生人数的逐年增加，高校毕业生就业市场面临着前所未有的挑战与压力。据教育部数据统计，近年来高校毕业生数量不断攀升，2024 届高校毕业生达 1179 万人，较 2023 年增加 21 万人，而就业岗位的增长相对滞后，导致就业竞争日益激烈。这种形势下，毕业生在求职过程中往往需要面对多次拒绝、长时间待业等困境，给他们心理带来巨大的冲击。

心理弹性，作为个体在面对逆境、压力时恢复和适应的能力，对于高校毕业生的就业过程至关重要。具备较高心理弹性的毕业生能够更好地应对就业市场的不确定性，保持积极乐观的心态，有效管理情绪和压力，从而做出更明智的决策和更积极的行动。相反，心理弹性较低的毕业生可能更容易陷入消极情绪中，影响他们的求职表现和就业质量。高校毕业生的就业质量不仅关系到毕业生个人的职业发展和生

活幸福，也直接影响到社会稳定和经济发展。本文笔者将从心理弹性对高校毕业生就业质量的影响进行探析，以期为高校毕业生就业质量的提升策略研究提供有效的理论支撑。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

以江西省 A 高校毕业生为研究对象，共发放问卷 960 份，收回有效问卷 932 份，有效率为 97.08%。总样本中包括男生 420 名，女生 512 名。

### 1.2 调查工具

心理弹性量表：本研究采用了 Wang 等人 2010 译订的简版心理弹性量表<sup>[2]</sup>。该量表共 10 个题目，包括坚韧、自强和乐观三个维度，采用李克特 5 级评分法，有研究者检验该量表具有良好的信度和效度。本研究中问卷的总信度以及三个维度信度依次为 0.96、0.91、0.79、0.89，问卷的验证性因素分析表明，该问卷结构效度较好。

就业质量量表：国内目前还没有现成的就业质量量表可用，本研究参考张亚利硕士论文的自编量表<sup>[3]</sup>，在量表考察的工作地点、单位情况、薪酬福利水平、职业发展四个方面的基础上，根据研究需要增加了工作稳定性和人职匹配两个维度，这两个维度参考张丹露硕士论文中应用的量表<sup>[4]</sup>，每个维度包括客观评价和自我满意度评价，共设计了16个问题。本研究中问卷的总信度以及五个维度信度均在60%以上。通过样本验证性因素分析本次结构效度较好。

### 1.3 统计学方法

采用SPSS26.0对数据进行分析。

## 2 结果

### 2.1 高校毕业生心理弹性和就业质量的总体情况

本研究采用心理弹性和就业质量的总体均分表示高校毕业生心理弹性和就业质量的总体水平，用各构成因子的均分表示各因子的水平，以分析高校毕业生总体心理弹性和就业质量及各构成因子的情况。从结果统计来看，高校毕业生心理弹性均分为 $3.99 \pm 0.01$ 分，就业质量均分为 $3.49 \pm 0.01$ 分。

表2 心理弹性及其各维度与就业质量及其各维度的相关性分析

项目	工作地点	工作单位	福利待遇	工作稳定性	人职匹配	职业发展	就业质量
坚毅	0.404**	0.496**	0.469**	0.474**	0.493**	0.530**	0.584**
自强	0.399**	0.457**	0.430**	0.438**	0.448**	0.456**	0.533**
乐观	0.400**	0.474**	0.436**	0.454**	0.471**	0.498**	0.555**
心理弹性	0.417**	0.497**	0.465**	0.476**	0.492**	0.519**	0.583**

注：\*\* $P < 0.01$ 。

表3 心理弹性与就业质量的回归分析

项目	标准化系数 $\beta$	非标准化系数		t	P	R	$R^2$	F
		$\beta$	Sx-					
坚毅均分	0.441	5.991	1.399	4.284	<0.001	0.588	0.345	81.237
自强均分	0.091	1.242	1.093	1.136	0.257			
乐观均分	0.071	0.967	1.405	0.688	0.492			
心理弹性总分	0.583	0.826	0.053	15.450	<0.001	0.583	0.340	238.709

## 3 结论

### 3.1 高校毕业生心理弹性与就业质量的总体情况良好

通过问卷调查的数据分析来看，心理弹性均值在4.0左右，就业质量均值在3.5左右，均大于量表的理论均值3，说明高校毕业生的心理弹性和就业质量总体情况良好。心理弹性在户口所在地方面没有差异，而就业质量在户口所在地方面有显著差异。

男性高校毕业生的心理弹性高于女性，这一研究结果与张姗姗<sup>[1]</sup>、张丹露<sup>[4]</sup>等男性心理资本高于女性的研究结果一致。男性高校毕业生的就业质量高于女性，与刘世权<sup>[6]</sup>的研究结果女性的工作综合条件明显优于男性不一致。这些差异可能来自男女个性的差异，男性更倾向于理性化地解决问题，而女性更倾向于感性地看待问题，因此女性更容易受到社会问题、经济发展环境等外在因素的影响，而男性受这些因素

影响的概率更低。因此，男性高校毕业生的心理弹性更高一些，且容易获得更高的就业质量。

独生子女高校毕业生的心理弹性和就业质量均高于非独生子女。其原因在于独生子女较非独生子女在成长过程中能够得到更多的来自父母的关注、关爱以及陪伴，因此会形成更加健全的人格特质，心理弹性相对较高；另外，独生子女较非独生子女在就业方面能够得到更多的家庭支持和帮助，能够在更加优质的就业资源信息里面进行选择，获得高质量就业的概率更大。

高校毕业生的心理弹性在户口所在地方面没有差异，这一研究结果与马文婷<sup>[7]</sup>的积极心理资本在生源地上不存在显著性差异的结果相一致，而与吕兆华<sup>[5]</sup>来自城市的大学生在拥有的心理资本总量上显著高农村学生不一致。分析其原因，除了家庭背景、成长环境、人格特质外，在就业普遍困难的

情况下，城镇家庭的高校毕业生能够获得更多的就业渠道及资源信息，有更多的选择空间，因此会有更优质的就业环境。彭正霞<sup>[8]</sup>等总结他人的研究也认为，家庭社会经济地位、家庭社会交往广泛度等对大学毕业生就业质量有着显著的正向影响。

曾担任学生干部高校毕业生的心理弹性和就业质量均高于非学生干部毕业生。这与张安国等<sup>[9]</sup>的曾担任学生干部的高校毕业生拥有更多的社会资本和心理资本相一致，而与曾担任学生干部的高校毕业生在入职薪酬、就业时间和就业满意度上均不占优势的研究结果相悖。高校毕业生的学生干部经历确实能够在多方面锻炼提升学生的心理弹性，提高其在特殊时期的应对能力，进而获得更好的就业质量。

随着年龄、工作年限、工作职位以及工资待遇的提高，高校毕业生的心理弹性和就业质量均呈逐渐增高走势。说明人生经历的丰富、工作能力的锻炼以及经济资本的积累，都能使高校毕业生具有更好的心理弹性，并获得更好的就业质量。

### 3.2 高校毕业生的心理弹性与就业质量呈显著正相关关系

分析表明高校毕业生的心理弹性越高，其就业质量就越高。高校毕业生的心理弹性对就业质量具有较强的正向预测作用，这一结论与张姗姗<sup>[1]</sup>、吕兆华<sup>[5]</sup>等心理资本能显著正向预测就业质量（就业力）的研究结果一致。特别是具有更高坚毅品质的高校毕业生，具有更好的就业质量，即高校毕业生的坚毅品质能够很好地预测其就业质量。

## 4 建议

从研究结果可知，高校毕业生心理弹性的提升对其就业质量的提高具有极其重要的作用。为了有效提高高校毕业生的就业质量，在校期间，通过一定的方式培养学生的心理弹性是非常有必要的。

首先，根据学生特长，合理设置学生干部岗位，让更多学生参与到自我服务、自我教育、自我管理的学生干部队伍中，学生干部经历会极大地锻炼学生的综合素质，提升学生的心理弹性及应对突发事件的能力，为其后继职业良性发展、高质量就业做好铺垫。其次，尽力丰富社团、社会实践等活动，让学生在实践锻炼中磨炼自己坚毅的意志和品质，增强其心理弹性。坚毅的意志品质不可能形成于一旦，更是在日常学习、工作和生活实践中逐步培养起来的。第三，重视《大学生积极心理素质训练》和《职业生涯规划》类课程的

普及工作，指导学生对自身心理素质、职业素养、就业能力等进行客观的分析，引导学生制定合理的提升计划。最后，加强在校学生的挫折教育，提高大学生的韧性水平。对大学生进行挫折心理教育，让大学生学会正确看待挫折，认识到影响挫折承受力的因素，帮助大学生建立健全挫折的心理防御机制，有效地应对社会特殊时期、突发事件等不良因素带来的变化<sup>[5]</sup>。

## 参考文献

- [1]Rutter.M. Resilience reconsidered: Conceptual considerations empirical findings and policy implications. In: J.P.Shonk off S. J. Meisels ( eds.).Handbook of early childhood intervention[D]. New York: Cambridge University, 2000:651–682.
- [2]叶增杰,阮小丽,曾珍,等.中文版10条目心理韧性量表在护生群体中的信效度分析[J].护理学报,2016,23(21).
- [3]张亚利.关于大学生情商水平与就业质量的相关研究[M].武汉:华中科技大学,2004.
- [4]张丹露.性别对大学生就业质量的影响研究——基于长三角地区调查数据的实证分析[M]. 大连:东北财经大学,2015.
- [5]吕兆华.大学生心理资本与就业力的相关性研究[D].桂林:广西师范大学,2012.
- [6]刘世权.大学毕业生就业质量的性别差异:基于多群组结构方程模型的探析[J].安康学院学报,2020,32(5): 107–110.
- [7]马文婷.大学生积极心理资本对就业的影响研究——基于安徽某高校的实证分析[J].安徽理工大学学报(社会科学版),2021,23(2):92–97.
- [8]彭正霞,陆根书,李丽洁.大学毕业生就业质量的影响因素及路径分析[J].中国高教研究,2020,35( 1):57–64.
- [9]张安国,张宇明.大学生政治面貌与干部经历对就业竞争力的影响效应分析——基于人力资本、社会资本和心理资本视阈 [C]/Information Engineering Research Institute, USA.Proceedings of 2013 3rd International Conference on Applied Social Science(ICASS 2013) Volume 4.暨南大学珠海校区,2013:6.

## 个人简介：

康颖菲 (1993-- )、汉族、女、江西南昌，硕士研究生，研究方向：大学生创业就业。