

# 心理资本对大学生就业焦虑的影响： 自我管理的中介作用\*

石雪娟<sup>①②</sup> 吴师伟<sup>③</sup> 董 莉<sup>①②△</sup>

①新疆心智发展与学习科学重点实验室(乌鲁木齐) 830017 ②新疆师范大学心理学院 ③咸阳师范学院教育科学学院 △通信作者 E-mail:hattedl@126.com

\* 基金项目: 国家社会科学基金一般项目(编号:18BMZ080); 新疆社会科学基金专项项目(编号:21VZX018)

**【摘要】目的:**基于资源保存理论,探讨大学生心理资本、自我管理以及就业焦虑之间的关系,并考察自我管理在心理资本与就业焦虑之间的中介作用。**方法:**以某综合性大学 406 名大学生为研究对象,采用积极心理资本问卷、大学生自我管理问卷、大学生就业焦虑量表进行测量分析。**结果:**相关分析结果显示,大学生心理资本与就业焦虑总分及其就业竞争压力、缺乏社会支持、自信心不足、就业前景担忧维度呈显著负相关( $r = -0.307, -0.352, -0.138, -0.157, -0.203; P < 0.01$ ),与自我管理呈显著正相关( $r = 0.751, P < 0.01$ ),自我管理与就业焦虑总分及其就业竞争压力、缺乏社会支持、自信心不足、就业前景担忧维度呈显著负相关( $r = -0.387, -0.472, -0.154, -0.207, -0.229; P < 0.01$ )。中介分析表明,在控制性别、生源地后,自我管理在心理资本与就业焦虑之间起部分中介作用。**结论:**心理资本不仅直接影响就业焦虑,也可以通过提升自我管理水平间接影响个体的就业焦虑。

**【关键词】** 心理资本;自我管理;就业焦虑;中介效应

中图分类号:R395.6 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2023)10-1558-07

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2023.10.023

(中国健康心理学杂志,2023,31(10):1558-1564)

## Effect of psychological capital on employment anxiety of college students: The moderating role of self-management

SHI Xuejuan<sup>①②</sup>, WU Shirwei<sup>③</sup>, DONG Li<sup>①②</sup>

①Xinjiang Key Laboratory of Mental Development and Learning Science, Urumqi 830017, China ②College of Psychology, Xinjiang Normal University ③College of Educational Science, Xianyang Normal University

**【Abstract】 Objective:** Based on the conservation of resources theory, the thesis explores the relationship between psychological capital, self-management and employment anxiety of college students, and investigates the moderating role of self-management between psychological capital and employment anxiety. **Methods:** A total of 406 college students in a comprehensive university were taken as the research subjects, and the positive psychological capital questionnaire, college students' self-management questionnaire and college students' employment anxiety scale were used to measure and analyze their psychological capital, self-management and employment anxiety. **Results:** The results of correlation analysis showed that the psychological capital of college students was negatively correlated with the total score of employment anxiety, the employment competition pressure, the lack of social support, the lack of self-confidence and the worry about employment prospect ( $r = -0.307, -0.352, -0.138, -0.157, -0.203; P < 0.01$ ). There was a significantly positive correlation with self-management ( $r = 0.751, P < 0.01$ ). There was a significantly negative correlation between self-management and the total score of employment anxiety, employment competition pressure, the lack of social support, the lack of self-confidence, and worry about employment prospect ( $r = -0.387, -0.472, -0.154, -0.207, -0.229; P < 0.01$ ). The moderating effect analysis showed that self-management played a partial moderating role between psychological capital and employment anxiety. **Conclusion:** Psychological capital can not only directly affect employment anxiety, but also indirectly alleviate individual employment anxiety by improving the level of self-management.

**【Keywords】** Psychological capital; Self-management; Employment anxiety; Moderating effect

随着高等教育的普及化发展,高等教育人数逐年激增,毕业生人数也相应地呈现大幅度上升的趋势,我国 2022 届毕业生人数高达 1076 万,又创历史

新高<sup>[1]</sup>。新冠疫情的爆发对就业市场造成了持续的冲击,加剧了就业市场的供需矛盾,使其提高了对人才的要求,内卷化现象异常严重<sup>[2]</sup>。大学生群体正处于职业社会化发展的关键期,激烈的就业竞争让

个体面临严峻的就业挑战并承受沉重的就业压力,容易引发消极的就业前景预期,产生严重的就业焦虑情绪<sup>[3]</sup>。经调查发现,目前大学生群体普遍存在就业焦虑的心理困境,一部分大学生能够意识并感知到严重的就业焦虑情绪,甚至出现郁闷、烦躁、紧张等生理反应<sup>[1]</sup>。此外,有研究者发现相比于男生群体,女生体验到的就业焦虑情绪更少<sup>[4]</sup>,但也有研究结果恰恰相反,即女生群体的就业焦虑程度明显高于男生<sup>[5-6]</sup>;且农村大学生群体的就业焦虑水平高于城镇大学生<sup>[5]</sup>。

就业焦虑指个体在面临就业情境时产生的担忧、紧张等持久而强烈的心理状态,并伴随一系列生理与行为反应的变化,它属于一种状态性焦虑,主要包括就业竞争压力、缺乏就业支持、自信心不足、就业前景担忧 4 种因素<sup>[7]</sup>。适当的就业焦虑可以激发个体就业的内部动机,增强其应对就业竞争的积极性和坚持性,利于个体顺利实现职业目标;过度的就业焦虑则会使个体在就业中产生消极的认知偏差,就业自信心下降,无法平衡理想自我与现实自我之间的心理冲突,甚至可能会出现逃避、害怕等心理不适现象<sup>[8]</sup>,影响个体的社会性适应与发展。因此探究就业焦虑的影响因素及其作用机制对于缓解大学生就业焦虑、提升职业生涯适应能力等具有重要意义。

就业焦虑是个体内部因素与外部因素综合作用的结果,以往研究大多数从社会支持<sup>[9]</sup>、社会经济地位<sup>[6]</sup>等视角分析就业焦虑的影响因素。但有学者指出,内部心理因素是外部环境对行为作用的重要中介,例如领悟社会支持,个体主观感知到外界的支持时会将其内化为自己的情感与认知图式,进而作用于行为<sup>[10]</sup>。相关研究发现个体的自尊<sup>[11]</sup>、自我效能感<sup>[5,9]</sup>、心理弹性<sup>[12]</sup>等内部因素均能够有效预测个体的就业焦虑情绪,内部心理因素对就业焦虑可能起着举足轻重的作用。

资源保存理论(conservation of resources theory, COR)认为,基于人类自我保护的机制,个体往往期望获取、维持和创造有利于其生存的资源,资源的损耗被认为是压力的主要来源,个体会积极的建设资源以期成功预防和应对现实或潜在的压力与威胁,且个体拥有的资源越丰富,越容易投资其资源,以获得更多具有生存价值的资源,即资源增益螺旋效应<sup>[13]</sup>。ten Brummelhuis 和 Bakker 等人基于 COR 理论<sup>[13]</sup>,进一步将人类拥有的资源依据其稳定性与来源划分为 4 种类型,即稳定的情境资源,如家庭、工作、社会系统网络等物质资源;不稳定的情境资源,如他人的恩赐、理解与建议等社会支持;稳定的个体资源,如个体拥有的知识经验与技能等建

设性资源;不稳定的个体资源,如个体的情绪、时间、精力等能量资源,并将位于个体资源更高层次上的关键资源定义为个体与生俱来的以积极高效的应对方式对其资源进行管理与应用的稳定的人格特质(例如乐观、自我效能感等),是个体应对环境压力与威胁的一种重要资源,能够对个体产生持久且深远的影响<sup>[14]</sup>。

基于 COR 理论<sup>[13]</sup>,心理资本作为一种关键资源,指个体在成长与发展过程中形成的一种积极心理状态,包括希望、自我效能感、韧性、乐观 4 个核心成分。自我效能感指个体勇于挑战目标并有自信成功的胜任感;乐观指个体对现实与未来的客观事件持积极态度并积极归因;希望指个体调整其认知途径实现目标需求的心理状态;韧性指个体从逆境、失败与挫折中迅速调节与恢复的心理能力<sup>[15]</sup>。高心理资本者拥有足够的键资源,具有足够的胜任力,清晰定位并发挥其优势,创造更多的心理资源<sup>[5]</sup>。在就业情境中,心理资本水平高的个体为了避免损失或浪费资源,积极归因就业焦虑等负性事件<sup>[16]</sup>,更愿意接纳自己当前的就业状况,拥有乐观的就业前景预期。同时个体面临就业挫折时也具有很强的心理韧性,积极调节自我资源及时从消极经历中恢复<sup>[17-18]</sup>,个体也更容易成功应对就业环境中的压力与威胁<sup>[13]</sup>。这在一定程度上避免了个体资源的损耗,提升了个人的竞争力,缓解其对未来就业前景的过度担忧,这可能会降低个体的就业焦虑。因此,本研究提出假设 H1:心理资本会显著负向预测个体的就业焦虑。

对于心理资本如何影响就业焦虑,根据 COR 理论<sup>[13]</sup>,自我管理是个体在社会化过程中形成的一种建设性资源,关键资源能够促进个体以积极有效的方式选择与应用建设性资源<sup>[14]</sup>,因此本研究认为自我管理可能是一个重要的中介变量。自我管理指个体发挥自身的主观能动性,整合并利用自身资源进行一系列自我觉察、自我组织、自我调控、自我监督等活动实现社会发展的需求,主要包括认知管理、情绪管理、行为管理、时间管理 4 个维度<sup>[19]</sup>。自我管理是个体意识状态下的一种建设性资源<sup>[20]</sup>,对其就业焦虑具有积极的影响作用。高自我管理的个体在职业生涯适应中表现出更高的认知灵活性,在就业情境中个体主动调节其认知资源使注意偏向于积极信息,更容易产生正性的归因评价,拥有更多积极的就业情绪体验<sup>[3]</sup>。此外,高自我管理者更擅长良好的行为管理,个体勇于挑战高目标并客观分析评价其行为表现,采取高效的行为调控策略取得良好的职业适应性发展<sup>[21]</sup>。同时个体在就业过程中也会主动设定职业发展目标,合理地统筹利用时间以

在有限的时间创造更多的个体资源<sup>[22]</sup>。心理资本水平高的个体充分认可其胜任力与创造自我价值的的能力,在挫折困境中积极调动自我管理建设性资源,主动地管理其认知、情绪与行为,表现为心理资本对自我管理的积极影响<sup>[20-21]</sup>。从 COR 理论来看,作为个体的一种建设性资源,自我管理水平越高,个体更愿意进行资源投资,以期获得更多的积极心理资源,提升个人的职业竞争力,当面对现实或潜在的压力与威胁时,个体更能从容应对并解决就业情境中的障碍,有利于缓解其就业焦虑情绪<sup>[13]</sup>。因此,本研究提出假设 H2:自我管理显著负向预测个体的就业焦虑。并基于假设 H2 提出假设 H3:自我管理在心理资本与就业焦虑之间起中介作用。

以往部分研究将心理资本作为中介变量来考察其对就业焦虑的影响作用,基于 Hobfoll 的 COR 理论<sup>[13]</sup>,心理资本作为个体一种稳定的关键资源,较少有研究直接探究心理资本对就业焦虑的影响,同时自我管理作为与心理资本密切相关的建设性资源,是否会受到心理资本的促进作用进而对就业焦虑产生积极的影响有待进一步研究。因此,本研究拟研究心理资本对就业焦虑的影响,并检验自我管理的中介作用。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

选取某综合性大学 450 名大学生为研究对象进行问卷调查,共发放 450 份问卷,剔除无效问卷后,获得 406 份有效问卷(90%),其中男生 193 人,女生 213 人;城镇 203 人,农村 203 人;被试年龄 18~25 岁。

### 1.2 方法

1.2.1 积极心理资本问卷 采用张阔等人编制的积极心理资本问卷<sup>[23]</sup>,共 26 个题目,包括自我效能感、韧性、希望、乐观 4 个维度,采用 7 点计分,从 1 分(完全不符合)到 7 分(完全符合),其中 5 道题反向计分,得分越高说明个体的心理资本水平越高。本研究中量表的  $\alpha$  系数为 0.957,自我效能感、韧性、希望、乐观各维度的  $\alpha$  系数分别为 0.899、0.824、0.842、0.892。

1.2.2 大学生自我管理问卷 采用张国礼等人编制的大学生自我管理问卷<sup>[19]</sup>,共 42 个题目,主要有行为管理、情绪管理、时间管理、认知管理 4 个维度。采用 5 点计分,从 1 分(完全不符合)到 5 分(完全符合),其中 12 道题反向计分,得分越高说明个体的自我管理水平越高,本研究中量表的  $\alpha$  系数为 0.941,行为管理、情绪管理、认知管理、时间管理各维度的  $\alpha$  系数分别为 0.837、0.777、0.816、0.826。

1.2.3 大学生就业焦虑量表 采用张玉柱等人编制的就业焦虑问卷<sup>[24]</sup>,共有 26 个题目,主要有就业竞争压力、缺乏就业支持、自信心不足、就业前景担忧 4 个维度,采用 5 点计分,从 1 分(完全不符合)到 5 分(完全符合),得分越高说明个体的就业焦虑程度越高,本研究中量表的  $\alpha$  系数为 0.975,就业竞争压力、缺乏就业支持、自信心不足、对就业前景担忧各维度的  $\alpha$  系数分别为 0.941、0.947、0.880、0.877。

### 1.3 统计处理

采用 SPSS 27.0 和 Amos 24.0 软件对数据进行描述统计、相关分析,采用结构方程模型进行中介效应检验。

## 2 结果

### 2.1 共同方法偏差检验

本研究采用问卷调查收集数据,可能存在共同方法偏差。采用 Harman 单因素法<sup>[25]</sup>,在未旋转情况下对数据进行探索性因子分析,结果发现有 9 个预测因子的特征根大于 1,第一个主成分的解釋率为 37.67%,小于临界值 40%,因此本研究不存在严重的共同方法偏差。

### 2.2 各变量描述统计及相关分析

不同性别、生源地的大学生在心理资本、自我管理与就业焦虑变量上存在显著差异。男生在心理资本、自我管理得分上显著高于女生,在就业焦虑上,男生却显著低于女生。来自农村的大学生在心理资本、自我管理得分上显著低于城镇大学生,但在就业焦虑维度上城镇大学生却显著低于农村大学生,见表 1。

表 1 大学生心理资本、自我管理与就业焦虑在人口学变量上的比较( $\bar{x} \pm s$ )

人口学变量	n	心理资本	自我管理	就业焦虑
性别	男生 193	126.85±9.74	145.23±13.35	72.27±9.50
	女生 213	122.78±9.82	136.60±12.58	74.60±9.95
	t	4.181**	6.704**	-2.409*
生源地	农村 203	123.10±9.57	137.60±13.17	74.50±9.80
	城镇 203	126.33±10.14	143.80±13.42	72.49±9.72
	t	-3.296**	-4.696**	2.075*

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , \*\*\*  $P < 0.001$ ,下同

大学生心理资本与就业焦虑及其 4 个维度呈显著负相关,其中与就业竞争压力的相关最大,心理资本与自我管理呈显著正相关,自我管理与就业焦虑及其 4 个维度呈显著负相关,其中与就业竞争压力的相关最大,见表 2。性别和生源地与就业焦虑的相关关系显著,因此在随后的数据分析中将二者纳入控制变量。

### 2.3 自我管理的中介效应检验

本研究的假设模型以心理资本为自变量,自我

管理为中介变量,就业焦虑为因变量,并将性别和生源地作为控制变量,采用结构方程模型检验自我管理的中介作用,模型拟合结果如表 3 所示, $\chi^2/df$  在

1~3,NFI、CFI、TLI 均在 0.95 以上, RMSEA 小于 0.06,表明整个模型拟合良好。

表 2 各变量相关分析(r)

变量	1	2	3	4	5	6	7
1 心理资本	1						
2 自我管理	0.751**	1					
3 就业竞争压力	-0.352**	-0.472**	1				
4 缺乏社会支持	-0.138**	-0.154**	0.207**	1			
5 自信心不足	-0.157**	-0.207**	0.374**	0.446**	1		
6 就业前景担忧	-0.203**	-0.229**	0.351**	0.267**	0.385**	1	
7 就业焦虑	-0.307**	-0.387**	0.775**	0.640**	0.728**	0.751**	1

表 3 中介模型的拟合指数

Model	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	NFI	CFI	TLI	RMSEA(90% CI)
模型	106.651	45	2.370	0.954	0.960	0.952	0.058(0.044,0.072)

对自我管理中介效应的 Bootstrap 检验结果如表 4 所示,数据重复抽样 5000 次,计算校正偏差 Bootstrap95%的置信区间。结果发现,心理资本对就业焦虑的直接效应值为-0.254,95%的置信区间为[-0.370,-0.137],不包含 0,直接效应占总效应的比例为 69.78%,说明心理资本对就业焦虑直接预测

效应显著。自我管理在心理资本与就业焦虑之间的间接效应值为-0.110,95%的置信区间[-0.196,-0.023],不包含 0,间接效应占总效应的比例为 30.22%,该结果说明自我管理在心理资本与就业焦虑之间起部分中介作用,中介模型图见图 1。

表 4 Bootstrap 方法的中介效应检验

路径效应	效应值	SE	(Bootstrap95%CI)		效应占比
			下限	上限	
心理资本→就业焦虑的直接效应	-0.254	0.059	-0.370	-0.137	69.78%
心理资本→自我管理→就业焦虑的间接效应	-0.110	0.044	-0.196	-0.023	30.22%
心理资本→就业焦虑的总效应	-0.364	0.045	-0.453	-0.275	100%

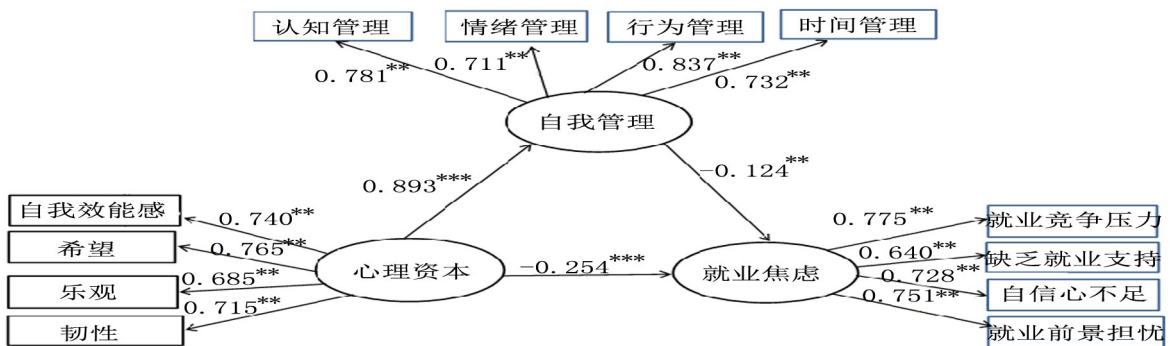


图 1 自我管理在心理资本与就业焦虑间的中介模型

### 3 讨论

#### 3.1 大学生心理资本、自我管理、就业焦虑的人口学差异

本研究发现,相比于女生群体,男生的心理资本、自我管理水平明显更高,但在就业焦虑维度上却恰恰相反,即女生的就业焦虑程度显著高于男生。与以往部分学者的研究结果一致<sup>[5-6]</sup>。可能是由于男女生在社会化过程中习得社会期望的性别角色特

征与行为,男生普遍具有进取心、独立、有抱负等相关特质,女生普遍具有热情、怜悯、同情等相关特质,男女生内化的不同社会特质会进一步影响其心理功能与行为表现<sup>[26]</sup>,所以男生在自我效能感<sup>[27]</sup>、心理韧性<sup>[27]</sup>、自尊<sup>[28]</sup>等方面明显高于女生。根据 COR 理论<sup>[13]</sup>,资源是支持个体达成目标的一切东西,相比于女生,男生群体在社会化的过程中累积了更多的关键资源。在就业情境中男生更加理性,善于思考并付出认知努力将有限的关键资源投入到问题解决中。女生更加感性,更关注就业过程中的主观情

绪感受<sup>[29]</sup>,这在一定程度上浪费了个体的关键资源。同时作为关键资源的心理资本也促进了个体建设性资源的积极发展<sup>[14]</sup>,即表现为男生的自我管理水平也明显高于女生。研究也发现,农村大学生的心理资本、自我管理明显低于城镇大学生,但农村大学生的就业焦虑水平却显著高于城镇大学生,这与以往的研究结果一致<sup>[5]</sup>。可能由于城乡社会结构及文化背景的差异,相比于城镇大学生,农村大学生在经济、教育等方面获得较少的支持。农村大学生面临更多自身知识技能的薄弱与家庭经济压力的心理冲突,产生消极的自我价值判断,容易出现职业决策困难等问题<sup>[30]</sup>。其次,城镇家庭更注重对孩子的职业价值观指导,充分尊重、理解、鼓励其追求自己的职业理想,并能够提供相应的社会资源提升其竞争力<sup>[6]</sup>,此外,农村大学生进入城市生活、工作可能受到消极刻板印象与元刻板印象的影响<sup>[31]</sup>,导致出现职场歧视、偏见等现象<sup>[32]</sup>,这都使得城镇大学生在社会化过程中积累了更多的个体资源。

总之,个体拥有的心理资源越多,越能够弥补压力情境中资源的损耗,个体更有能力解决就业情境中的问题<sup>[13]</sup>,激发个体强烈的内部动机主动整合自我经验,并愿意付出努力坚持不懈实现其职业理想<sup>[33]</sup>,这在一定程度上缓解了个体就业焦虑情绪。

### 3.2 心理资本对就业焦虑的影响

心理资本能显著地负向预测个体的就业焦虑情绪,验证了本研究的假设 1。具体来说,心理资本水平高的个体在就业过程中有很强的内部动机与自我效能感,乐于挑战高目标,在就业压力情境中表现出高认知灵活性,主动调节认知资源投入到当下的就业情境中去,个体更容易获得积极的情绪体验<sup>[33-34]</sup>,积极情绪是个体的一种能量资源,能够积极促进个体认知与行为的发展<sup>[35]</sup>。缓解了个体的就业焦虑情绪。此外个体对自己的职业目标更具判断力,这增强了个体就业的自信心,进一步提高了职业价值认同感,在就业中更乐于投资资源发挥自己的最大潜能,提升了个人的竞争力<sup>[5]</sup>,个体在职业发展过程中也更有能力去解决就业问题,这避免了一定的资源损耗<sup>[13]</sup>。个体的心理资本水平越高其职业生涯适应能力也越强,个体在适应不确定的外界环境中表现出对积极就业信息的注意偏向,对失败进行积极的归因解释,进一步降低了个体对就业前景的过度担忧<sup>[3]</sup>。此外,高心理资本者在生涯发展中具备更高的职业成熟度与心理韧性,在激烈的就业竞争环境下,个体能够积极调节自我资源主动做出明智的职业决策<sup>[36]</sup>,在追求职业发展的过程中也得到更多的社会资源,如家人、朋友给予的就业建议与情感上的理解或物质上的支持,个体积累了更多的心理

资源,这些都有助于缓解个体的就业竞争压力<sup>[13,37]</sup>,降低其就业焦虑水平。

### 3.3 自我管理的中介作用

自我管理在心理资本与就业焦虑之间起部分中介作用。这既支持了 COR 理论中个体的关键资源对建设性资源的积极促进作用<sup>[13-14]</sup>,也验证了个体的自我管理对就业焦虑影响机制的相关研究。心理资本水平高的个体在就业过程中具有较高的自我效能感与生涯适应力,在资源损耗的压力情境中能够灵活地转换其认知资源主动进行自我监控努力提高其行为表现<sup>[3,20]</sup>。即使遭遇失败或挫折,个体能够寻求合理的情绪调节策略提高自我管理能力,专注于工作情境化压力为动力,保持乐观的心态对就业前景产生积极的预期<sup>[38]</sup>。此外,个体的心理资本水平越高,越能够进行有效的自我管理,在就业情境中更具责任感与坚韧性,在有限的时间内实现高效发展创造更多的职业价值<sup>[39]</sup>,这进一步增强了个体的建设性资源。从 COR 理论来看,个体的建设性资源越多,就越容易投资自身的资源,旨在获得更多的个体资源,提升个人竞争力,个体更有能力从容应对并解决环境中的障碍,缓解就业焦虑情绪<sup>[13]</sup>。自我管理作为个体重要的建设性资源,提升了个体认知、情绪与行为的自控能力,促进个体在现实或潜在的威胁情境中的自我积极认知,避免其陷入就业焦虑的资源损耗风险之中<sup>[14,20]</sup>。良好的自我管理有助于提升个体的社会归属感,更愿意与他人互动形成情感上的联结以适应外界环境,较少产生焦虑等负面情绪<sup>[40]</sup>。同时个体充分相信自己有效统筹利用时间的能力与信念,在就业情境中积极主动且高效行动,在有限的时间内聚焦就业本身减少心理资源的浪费<sup>[41]</sup>。综上所述,心理资本水平高的个体拥有更多的关键资源进而促进其进行良好的自我管理,在就业过程中个体更具自主性与责任性,获得自我超越的成就感,实现顺利就业<sup>[21,34]</sup>,表现为就业焦虑水平的降低。

本研究表明,心理资本可以直接预测个体的就业焦虑程度,也可以通过提升自我管理降低个体的就业焦虑情绪。心理资本作为一种类状态的关键资源,能够通过有效的干预策略针对性地提升。大学生正处于职业价值观发展的关键期,社会、学校与家庭应重视个体积极心理资本等关键资源的培养与积累,支持、鼓励大学生创业就业,培养其就业自信心,激发个体积极投资资源提升个人竞争力。其次,要加强大学生自我管理心理品质的培养,提高个体自主性与责任意识,全面提升其认知管理、情绪管理、时间管理以及行为管理的能力,学会在激烈的竞争环境中合理调节自己的建设性资源实现自我成

长。最后,学校应加强大学生的就业指导与职业规划,让学生树立正确的职业价值观,平衡理想自我与现实自我之间的距离,同时也要维持与创造积极的心理资源,促进个体心理健康与健全人格的良好发展。

本研究结果发现,COR 理论对于理解个体的就业焦虑具有较好的理论与实践意义。本研究探讨了自我管理在心理资本与就业焦虑之间的中介作用,对于理解心理资本与就业焦虑之间的作用机制,缓解大学生的就业焦虑情绪具有较好的参考意义。但本研究利用横断研究法,无法确定时间维度上各变量的动态变化关系,未来可进一步采用纵向研究法探究各变量之间的因果关系。其次,COR 理论涉及个体、社会资源,大学生处于学校向社会过渡的关键阶段,社会资源对于个体的社会性适应发展也至关重要,未来研究可同时探究个体与社会资源对其社会性发展的影响作用。最后,本研究只探讨了心理资本与就业焦虑之间的作用机制,可能存在自我管理以外的其他建设性资源对就业焦虑的中介或调节作用有待进一步研究。

#### 参考文献

[1]方兴,刘佳.疫情下大学生就业焦虑现状及影响因素[J].中国就业,2022,2(2):46-47

[2]郑维丹,靳婷婷,陈瑞敬,等.后疫情时代焦虑情绪对大学生内卷行为的影响路径分析—就业价值观的中介作用[J].教育进展,2022,12(4):918-926

[3]舒晓丽,叶茂林,吴静珊,等.生涯适应力与择业焦虑:注意偏向和归因的认知加工作用[J].心理科学,2021,44(5):1193-1200

[4]王翔艳,唐本钰,司继伟.大学生职业价值观、择业焦虑与择业效能感的关系[J].中国健康心理学杂志,2015,23(10):1512-1515

[5]邢成建,郑岚戈,李益智,等.大学生就业心理影响因素:一般自我效能感的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(3):413-417

[6]王淑燕,江伟.疫情背景下家庭经济地位与大学生择业焦虑的关系[J].西南师范大学学报(自然科学版),2022,47(10):96-102

[7]张玉柱,姚德雯.高校毕业生择业焦虑问卷的跨地区验证和比较[J].心理与行为研究,2011,9(2):120-124

[8]张晓琴.大学生就业焦虑及其成因分析[J].社会心理科学,2004(5):106-108

[9]高晓倩,钟旻瑛,高歌.大学生社会支持与就业焦虑的关系:自我效能感的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2020,28(11):1675-1678

[10]鲍旭辉,黄杰,李娜,等.主动性人格对学习投入的影响:领悟社会支持和积极情绪的链式中介作用[J].心理与行为研究,2022,20(4):508-514

[11]段彩彬,周会,许晓辉.大学生的外显自尊和内隐自尊及自尊分离与就业焦虑的关系[J].中国心理卫生杂志,2019,33(4):301-306

[12]王婧宇,吕少博,赵阳.医学生成就动机对择业焦虑的影响:心理弹性和职业期望的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(6):925-930

[13]Hobfoll S E.Social and psychological resources and adaptation [J].Review of General Psychology,2002,6(4):307-324

[14]ten Brummelhuis L,Bakker A B.A resource perspective on the work-home interface: The work-home resources model[J].American Psychologist,2012,67(7):545-556

[15]Luthans F,Luthans K W,Luthans B C,et al.Positive psychological capital:Beyond human and social capital[J].Business Horizons,2004,47(1):45-50

[16]陈允恩,彭焱,姜宝顺,等.高校应届毕业生核心自我评价、归因方式与就业焦虑的关系[J].中国健康心理学杂志,2017,25(11):1738-1740

[17]银小兰,周路军,朱翠英.学校环境对农村留守儿童亲社会行为的影响:心理资本与生活满意度的中介作用[J].心理发展与教育,2023(4):497-504

[18]张玲珍,蒋薇薇,谢莉.家庭经济状况与大学生孤独感的关系:心理资本与生活满意度的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(11):1740-1745

[19]张国礼,吴霞民,何培宇.大学生自我管理问卷的初步编制[J].中国临床心理学杂志,2009,17(3):312-314

[20]王益明,金瑜.自我管理研究述评[J].心理科学,2002,25(4):453-456+464

[21]陈曹霁,严秀英.朝鲜族初中生心理资本与自我调节学习的关系[J].中国健康心理学杂志,2018,26(5):740-746

[22]王明辉,王庆林,许波.大学生时间管理倾向对择业焦虑的影响:择业自我效能感的中介作用[J].信阳师范学院学报(哲学社会科学版),2021,41(4):100-106

[23]张阔,张赛,董颖红.积极心理资本:测量及其与心理健康的关系[J].心理与行为研究,2010,8(1):58-64

[24]张玉柱,陈中永.高校毕业生择业焦虑的心理教育实验研究[J].心理发展与教育,2006,22(3):99-102

[25]Matthews G,Zeidner M,Roberts R D.Models of personality and affect for education: A review and synthesis[J].Handbook of Educational Psychology,2006(2):163-186

[26]周天梅,周开济.中国教师心理资本性别差异的元分析[J].四川师范大学学报(社会科学版),2017,44(6):102-113

[27]Huang C.Gender differences in academic self-efficacy: A meta-analysis[J].European Journal of Psychology of Education,2013,28(1):1-35

[28]Feingold A.Gender differences in personality: A meta-analysis [J].Psychological Bulletin,1994,116(3):429-456

[29]彭贤,马素红,李秀明.大学生认知风格的性别差异[J].中国健康心理学杂志,2006,14(3):299-301

[30]沈贺,马虎,吕少博,等.社会支持对青少年足球运动员职业决策的影响:核心自我评价和心理资本的链式中介效应[J].中国健康心理学杂志,2023,31(8):1234-1238

[31]徐璐璐,吴佩佩,贺雯.贫困大学生元刻板印象威胁对群际关系的影响:群际焦虑的中介和自尊的调节作用[J].心理发展与教育,2018,34(4):426-433

[32]谢其利,宛蓉,张睿,等.歧视知觉与农村贫困大学生孤独感:核心自我评价、朋友支持的中介作用[J].心理发展与教育,2016,32(5):614-622

[33]牛骅,李祚山.大学生创业动机与心理资本的关系[J].心理研究,2014,7(6):64-69

[34]王苑苒,黄时华,陈超男,等.心理资本对大学生创新行为的影响:内在动机的并列中介效应[J].中国健康心理学杂志,2022,

# 成年初显期人际敏感对抑郁的影响:社交焦虑和反刍的链式中介作用\*

佟丽芳<sup>①</sup> 姜永志<sup>①②③△</sup>

①内蒙古民族大学教育科学学院(通辽) 028000 E-mail:927711597@qq.com ②内蒙古民族教育与心理发展研究基地 ③内蒙古家庭教育研究基地 △通信作者 E-mail:psy\_yongzhi@126.com

\* 基金项目:教育部人文社会科学基金项目(编号:20XJC190001);内蒙古自治区草原英才工程项目(编号:KYCYC23003)

**【摘要】** 目的:探究成年初显期人际敏感与抑郁的关系,以及社交焦虑与反刍的中介作用。方法:采用人际敏感分量表、流调中心用抑郁量表、交往焦虑量表、反刍反应量表对内蒙古某大学 351 名学生进行问卷调查。结果:①女生在人际敏感、抑郁、社交焦虑与反刍的得分均高于男生;②人际敏感与抑郁( $r=0.764, P<0.01$ )、社交焦虑( $r=0.608, P<0.01$ )、反刍( $r=0.701, P<0.01$ )均存在显著正相关;抑郁与社交焦虑( $r=0.599, P<0.01$ )、反刍( $r=0.784, P<0.01$ )均存在显著正相关;反刍和社交焦虑呈显著正相关( $r=0.597, P<0.01$ );③人际敏感通过社交焦虑与反刍及其链式中介作用影响抑郁的中介路径有统计学意义(效应值分别为 0.059, 0.244, 0.074),其 95% 置信区间不包括 0。结论:成年初显期人际敏感不仅直接影响抑郁,还可以通过社交焦虑和反刍的链式中介作用间接影响抑郁。

**【关键词】** 成年初显期;人际敏感;抑郁;社交焦虑;反刍

中图分类号:R395.6 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2023)10-1564-06

DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2023.10.024

(中国健康心理学杂志, 2023, 31(10):1564-1569)

## Relationship between interpersonal sensitivity and depression in individuals at the emerging adulthood: The chain-mediated role of social anxiety and rumination

TONG Lifang<sup>①</sup>, JIANG Yongzhi<sup>①②③</sup>

①Inner Mongolia University for Nationalities, Tongliao 028000, China ②Inner Mongolia Ethnic Education and Psychological Development Research Base ③Inner Mongolia Family Education Research Base

**【Abstract】** **Objective:** To explore the relationship between interpersonal sensitivity and depression in the emerging adulthood, as well as the chain mediating effect of social anxiety and rumination on interpersonal sensitivity and depression. **Methods:** A total of 351 students in a university in Inner Mongolia were investigated by interpersonal sensitivity subscale, depression scale, communication anxiety scale and rumination Response scale. **Results:** The scores of interpersonal sensitivity, depression, social anxiety and rumination of girls were higher than those of boys; Interpersonal sensitivity was positively correlated with depression ( $r=0.764, P<0.01$ ), social anxiety ( $r=0.608, P<0.01$ ), rumination ( $r=0.701, P<0.01$ ). Depression was positively correlated with social anxiety ( $r=0.599, P<0.01$ ) and rumination ( $r=0.784, P<0.01$ ). Rumination was positively correlated with social anxiety ( $r=0.597, P<0.01$ ). There was statistical significance in the mediating pathway of interpersonal sensitivity to depression through social anxiety and rumination and their chain mediating effects (effect values were 0.059, 0.244, 0.074, respectively), and the 95% confidence interval did not include 0. **Conclusion:** Interpersonal sensitivity in the emerging adulthood not only affects depression directly, but also indirectly through the chain mediating effects of social anxiety and rumination.

**【Keywords】** Emerging adulthood; Interpersonal sensitivity; Depression; Social anxiety; Rumination

30(3):422-426

[J].天津工程师范学院学报, 2010, 20(4):55-59

[35] Fredrickson B L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions [J]. American Psychologist, 2004, 359(1449):1367-1377

[39] 郭材欣, 胡小兰, 李国强, 等. 时间管理倾向对高中生考试焦虑的影响: 一个多重中介效应模型 [J]. 心理研究, 2022, 15(2):174-184

[36] 赵科, 吕静, 刘建平, 等. 大学生生涯自我效能感心理韧性与职业成熟度择业焦虑相关性分析 [J]. 中国学校卫生, 2013, 34(7):824-826+829

[40] 李晓玉, 冬东, 杨杰, 等. 大学生孤独感对抑郁的影响: 社会支持与网络成瘾的作用 [J]. 心理研究, 2017, 10(6):78-85

[37] 杨国文, 彭金玲. 情绪管理在大学生亲子依恋和交往焦虑间的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(9):1364-1366

[41] 周永红, 吕催芳, 杨于岑. 时间管理倾向与学习拖延: 自我效能感的中介作用分析 [J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3):533-536

[38] 肖艳双, 徐大真. 大学生自我效能感与情绪管理能力的关系研究

(收稿日期: 2023-07-24)