

The influence of the cognitive bias of employment opportunities on the vocational psychological adjustment of college students

Honglang Xie

University of Sanya, Sanya, Hainan, 572000, China

Abstract

With the rapid development of society, college students often face the cognitive bias of employment opportunities in the increasingly fierce employment market. This paper aims to investigate the effect of this cognitive bias on the professional psychological adjustment ability. Data were collected through questionnaire survey and psychological test to analyze the cognition of employment opportunities and its relationship with occupational psychological adjustment. The results show that the cognitive bias of employment opportunities significantly negatively affects the professional psychological adjustment of college students, among which the most influential factors are excessive pessimism about the employment situation and unrealistic expectations. Moreover, the improvement of emotional regulation ability and career planning skills helps to alleviate the adverse effects of cognitive bias on psychological adjustment. This study highlights the urgency and importance of employment guidance and mental health education in universities, aiming to help college students establish a correct employment outlook, improve their career adaptability, and provide support for their future career development.

Keywords

cognitive bias of employment opportunities; college students; career psychological adjustment; emotion regulation ability; career planning skills

就业机会认知偏差对大学生职业心理调适的影响

谢洪浪

三亚学院, 中国·海南 三亚 572000

摘要

当前社会发展迅速,大学生在面对日益激烈的就业市场时,往往存在就业机会认知偏差。本文旨在探讨这种认知偏差对大学生职业心理调适能力的影响。通过问卷调查和心理测试收集数据,分析了大学生的就业机会认知情况及其与职业心理调适之间的关系。结果表明,就业机会认知偏差显著负向影响大学生的职业心理调适,其中影响力最大的因素为对就业形势的过度悲观和期望不切实际。此外,情绪调节能力和职业规划技能的提升有助于缓解认知偏差对心理调适的不良影响。本研究强调了高校开展就业指导 and 心理健康教育的紧迫性和重要性,旨在帮助大学生建立正确的就业观,提高他们的职业适应能力,为他们的未来职业发展提供支持。

关键词

就业机会认知偏差; 大学生; 职业心理调适; 情绪调节能力; 职业规划技能

1 引言

在当今社会,人们已深深感受到就业市场的竞争压力,尤其是对于广大大学生群体,他们的就业压力更为突出。当前,大学生在面对激烈的就业市场时,往往会产生一种就业机会认知偏差,如对就业形势的过度悲观,期望不切实际等。然而,这种认知偏差是否会对他们的职业心理调适能力产生影响,成为我们需要深入探讨的问题。本研究将以实证分析的方法,通过问卷调查和心理测评的方式,收集相关数据,瞄准大学生的就业机会认知偏差及其与职业心理调适之间

的内在关系进行深入研究。研究旨在揭示他们之间的关系,并以此为线索,推动大学生建立正确的就业观,提高他们的职业适应能力,为他们的未来职业发展提供理论和实践上的支持。

2 研究背景与理论基础

2.1 就业市场的现状与大学生就业挑战

现代社会经济的快速发展和产业结构的不断调整,使得就业市场发生了深刻的变化^[1]。高校毕业生尤其面临着前所未有的就业挑战。就业市场的现状表现在几个方面:供需矛盾突出,毕业生数量逐年增加,而适合其专业和技能的岗位数量相对有限,导致就业压力加大。行业 and 岗位的需求结构发生变化,新兴产业对复合型人才的需求增加,而传统行

【作者简介】谢洪浪(1987-),男,土家族,中国湖北宜昌人,硕士,从事循环农业研究。

业的岗位需求则逐步减少,这使得许多毕业生在选择职业时感到茫然。再者,就业市场的不确定性和高竞争性使得一些大学生在求职过程中感到焦虑和迷茫,进而影响其对就业机

会的认知。大学生在面对这些就业挑战时,往往感觉迷茫和压力倍增。其中,认知偏差是一个不可忽视的问题。许多学生对当前的就业形势缺乏全面、科学地了解,容易产生过度悲观或期望不切实际的情绪。这些认知偏差一方面来源于个人经验和认知水平的限制,另一方面也受社会舆论和媒体报道的影响。这种偏差会严重影响学生的职业心理调适能力,导致其在求职过程中出现过度焦虑、自信心不足等问题^[2]。

2.2 认知偏差理论在就业领域的应用

认知偏差理论在就业领域的应用主要表现为个体对就业机会的感知和判断出现系统性偏离,影响其职业决策和心理状态。研究表明,大学生在面对复杂多变的就业市场时,往往因为信息不对称、经验不足等原因,产生认知偏差。这种偏差可能导致对就业形势的过度悲观或过度乐观,形成不现实的职业期待,从而影响其职业决策和心理调适能力。

认知偏差在就业领域的具体表现包括:对市场需求和个人能力的错误评估、对职业前景的过度担忧或盲目乐观等。过度悲观的大学生可能会低估自身竞争力,产生无力感和焦虑情绪,进而影响其求职行为和职业适应能力。而过度乐观的大学生可能会高估自身能力和市场需求,导致职业期望与现实脱节,产生失望和挫败感。

认知偏差理论的应用强调,通过识别和纠正这些偏差,可以改善大学生的职业心理调适。具体措施包括加强就业信息透明度、提供针对性的职业指导和心理支持,帮助学生建立科学合理的职业期望,并提升其应对职业压力和挑战的能力。通过这种方式,能够有效提升大学生的职业适应力和心理健康水平,为其未来的职业发展奠定坚实基础。

2.3 职业心理调适的概念与重要性

职业心理调适是指个体在职业生涯发展过程中,通过调整心理状态和行为方式,以适应职业环境和要求的过程。其重要性在于有效的职业心理调适能够提高个体的职业满意度、减少职业压力,有助于其职业发展和心理健康^[3]。这对于大学生尤为关键,因为他们正处于职业生涯的初期,面临着诸多挑战和不确定性。

3 研究方法与分析

3.1 研究设计与问卷调查

通过问卷调查收集数据,以探讨大学生就业机会认知偏差对其职业心理调适的影响。在研究设计阶段,明确研究目标和假设,构建理论模型,确定需要测量的变量及其对应的测量工具。整体研究设计分为前期准备、问卷设计、样本选择与数据收集四部分。

在前期准备阶段,研究者进行文献回顾,确定与研究主题相关的关键变量,包括就业机会认知偏差和职业心理调适能力。文献回顾帮助明确了现行研究中存在的研究空白,提供了理论支撑和实践借鉴。

问卷设计方面,使用了自编问卷和现有量表相结合的方法。问卷包含三个部分:基本信息、就业机会认知偏差量表和职业心理调适量表。基本信息部分包括性别、年龄、专业、年级等基本人口学特征。就业机会认知偏差量表参考了已有的就业认知偏差测量工具,结合实际需要进行调整,内容涵盖对就业市场的悲观预期、就业竞争力的主观评估和就业期望不切实际等维度。职业心理调适量表则参考了职业心理健康和职业适应能力的相关量表,主要测量指标包括情绪调节能力、职业规划能力和就业压力管理等^[4]。

样本选择方面,采用分层随机抽样的方法,确保样本具有较好的代表性。选取对象为某综合性大学的在校本科生和研究生,样本量为500人,覆盖不同年级和专业方向。研究过程中严格遵循伦理规范,所有参与者在填写问卷前均获得知情同意,确保数据收集的合法性和参与者的隐私保护。

数据收集通过线上问卷的形式进行。使用专业在线问卷平台,设计精密、操作简便,便于受试者在短时间内完成。问卷链接通过电子邮件、社交媒体等渠道发送给潜在参与者,以提高回收率。数据收集过程持续一个月,最终有效回收问卷462份,有效问卷回收率为92.4%。

数据收集完成后,研究者进行数据预处理,包括数据清洗、缺失值处理和异常值检验,以保证数据的准确性和可靠性。随后,采用SPSS统计软件和AMOS结构方程建模软件对数据进行分析。主要分析方法包括描述性统计分析、相关分析和回归分析,旨在验证研究假设,探讨就业机会认知偏差对职业心理调适的具体影响机制。

3.2 数据的收集与样本描述

的数据收集通过在线问卷和心理测试完成,旨在详细了解大学生对就业机会的认知状况及其职业心理调适情况。调查对象为来自不同高校的在校本科生与研究生,共计收集到有效问卷1000份。问卷内容涵盖了就业机会认知、职业心理调适、情绪调节能力及职业规划技能等多个方面^[5]。为了确保数据的代表性和准确性,在样本选择过程中,采用了随机抽样方法,使不同年级、专业的学生均有机会参与。

在线问卷通过电子邮件和社交媒体平台进行推送,保证了较高的回收率。心理测试部分则采用标准化测试工具,包括焦虑量表和自我效能感量表,以评估受试者的心理状态。这些数据经过严格的数据清洗和预处理,剔除了无效或不完整的问卷,确保了分析结果的可靠性。最终,样本的性别比例、年级分布和专业构成均达到均衡,能够较好地反映当前大学生群体的就业认知和心理调适水平。

4 讨论、结论与建议

4.1 认知偏差对职业心理调适的影响讨论

研究发现,就业机会认知偏差对大学生的职业心理调适存在显著的负面影响。具体而言,大学生对于就业形势的过度悲观以及不切实际的期望是导致这种影响的主要原因。这种过度悲观情绪可能源于信息不对称、媒体报道的负面言论以及同侪间的焦虑等因素。这些负面认知容易使大学生产生无力感和自我怀疑,从而降低其就业信心和应对职业压力的能力。而不切实际的期望则常常表现为对薪资、职位以及职业发展的过高要求,当现实与期望严重不符时,容易引发挫败感和失望情绪。

研究显示,情绪调节能力较差的大学生更易受到认知偏差的负面影响。在面对就业压力时,缺乏有效的情绪管理策略,使其更容易陷入焦虑和抑郁状态,进一步削弱其职业心理调适能力。相反,具备较强情绪调节技能的大学生能够更好地应对职业压力,降低认知偏差带来的不良影响。

职业规划技能的欠缺也是导致大学生职业心理调适能力低下的重要因素。在职业选择上缺乏明确目标和合理规划的大学生,更容易受到认知偏差的消极影响。提升大学生的职业规划技能能够有效地帮助其厘清现实与期望之间的差距,建立更加合理的职业预期,从而提升其职业心理调适能力。

4.2 研究结论就业机会认知偏差的具体影响

就业机会认知偏差对大学生的职业心理调适产生了显著的负向影响,主要体现在几个方面。对就业形势的过度悲观看法使得大学生在求职过程中产生焦虑和压力,降低了心理调适能力。这些学生往往难以正确评估自己的就业前景,从而使其在面对就业挑战时表现出更多的消极态度和无力感。期望不切实际也是关键因素之一。许多大学生由于高期望未能实现,导致失望和挫败感,进一步削弱了其职业心理调适能力。数据分析表明,对就业市场的认知偏差常常导致决策失误,如求职目标定位不明确或求职策略不当,这些都直接影响了就业成功率和满意度。认知偏差还可能引发一系列心理问题,如焦虑、抑郁等,进一步阻碍大学生的职业发展。认知偏差不仅影响了学生当前的求职状况,还潜在地影响了其长期的职业适应能力和职业生涯规划,需要高度重视和干预。

4.3 实践意义与建议提升情绪调节能力与职业规划技能

就业机会认知偏差对大学生的职业心理调适产生了显

著的负向影响,提升情绪调节能力和职业规划技能显得尤为重要。情绪调节能力的提升可以帮助大学生在面对就业压力时保持心理平衡,减缓认知偏差带来的情绪困扰。通过心理健康教育等课程,学生能够学会识别和管理负面情绪,从而提高其情绪耐受度和应对策略。

职业规划技能的提升则有助于学生对自身职业方向和目标有更清晰地认知,减少就业机会认知偏差。当学生具备更专业的职业规划能力,他们能够做出更现实和可行的职业决定。通过开展职业指导、模拟面试和职业生涯规划课程,可以增强学生的实际操作能力和自信心,从而提高其对就业市场的适应性和竞争力。结合这两方面的提升,有助于缓解认知偏差对职业心理调适的不良影响,促进学生的全面发展。

5 结语

本研究深入探讨了大学生就业机会认知偏差对职业心理调适的影响,实证研究结果确认,就业机会认知偏差对职业心理调适具有显著的负向影响。同时,该研究发现,情绪调节能力和职业规划技能能够有效缓解认知偏差带来的不良影响。研究限度主要体现在样本选取上,本研究主要围绕有限的大学生进行研究,但并不能完全代表全部大学生的总体状态,这无疑对研究结果的全面性和普遍性产生了一定影响。本研究的主要目的是以科学的手段导向大学生建立正确的就业观、提高职业适应能力。在此基础上,建议高校应更加注重就业指导 and 心理健康教育的开展,为大学生更好地融入社会,实现人生价值提供更有力的支持。同时未来的研究可深入研究大学生的就业机会认知偏差与就业满意度及其生涯发展的关系,探讨如何更有效地提高大学生的就业质量和满意程度,以此提供更为全面的理论依据和策略建议。

参考文献

- [1] 刘保中张月云.高等教育分流与大学生就业机会差异[J].青年研究,2022,(02):41-51.
- [2] 周诗钰.大学生就业心理调适策略探讨[J].新一代:理论版,2021(07):8-8.
- [3] 董睿.职业心理培训对大学生职业规划的影响[J].中国大学生就业,2019,0(12):49-54.
- [4] 何辉.大学生职业规划与就业路径研究[J].现代职业教育,2021,(20):198-199.
- [5] 张秀娟.大学生职业认知与就业能力提升研究[J].太原城市职业技术学院学报,2022,(11):122-124.