

00 后康复治疗学专业大学生就业焦虑心理应对策略研究

王海璇, 杜正阳

青岛黄海学院 山东青岛

【摘要】目的 本研究旨在探讨 00 后康复治疗学专业大学生就业焦虑心理的特征及应对策略。分析 00 后康复治疗学专业大学生就业现状和面临的问题, 揭示了其就业焦虑心理的特征, 提出了相应的应对策略。研究发现, 00 后康复治疗学专业大学生在就业过程中面临着就业市场供需状况不平衡、专业技能与岗位需求不匹配、就业观念和心理压力等问题。这些问题导致他们普遍存在对未来就业的担忧和不安、自我能力和自信心的不足、对社会和经济压力的敏感度以及对就业环境和竞争的不确定感等焦虑心理特征。为应对这些焦虑心理, 研究提出了一系列应对策略。通过实证研究对提出的应对策略进行了评估, 结果表明这些策略对于缓解 00 后康复治疗学专业大学生的就业焦虑具有一定的有效性。这些研究结果对于指导康复治疗学专业大学生的就业准备和心理健康具有重要的意义。

【关键词】 00 后康复治疗学专业大学生; 就业焦虑心理; 应对策略

【收稿日期】 2024 年 8 月 16 日 **【出刊日期】** 2024 年 9 月 20 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20240362

A study on coping strategies for employment anxiety among post-2000 rehabilitation therapy major college students

Haixuan Wang, Zhengyang Du

Qingdao Huanghai University, Qingdao, Shandong

【Abstract】 This study aims to explore the characteristics and coping strategies of employment anxiety among post-2000 rehabilitation therapy major college students. Analyze the current employment situation and problems faced by post-2000 rehabilitation therapy major college students, reveal the characteristics of their employment anxiety psychology, and propose corresponding coping strategies. Research has found that post-2000s rehabilitation therapy major college students face problems such as imbalanced supply and demand in the job market, mismatch between professional skills and job demands, employment concepts, and psychological pressure during the employment process. These problems lead to their widespread anxiety and anxiety about future employment, insufficient self ability and confidence, sensitivity to social and economic pressures, and uncertainty about the employment environment and competition. To cope with these anxiety psychology, a series of coping strategies have been proposed in the study. The proposed coping strategies were evaluated through empirical research, and the results showed that these strategies have certain effectiveness in alleviating employment anxiety among post-2000 rehabilitation therapy major college students. These research results are of great significance for guiding the employment preparation and mental health of college students majoring in rehabilitation therapy.

【Keywords】 College students majoring in rehabilitation therapy after midnight; Employment anxiety psychology; Response strategies

随着社会经济的快速发展和就业市场的竞争加剧, 00 后康复治疗学专业学生的就业焦虑问题日益突出。据教育部统计, 2022 年我国高校毕业生人数达到

1076 万人, 同比增加 167 万人, 规模和增幅均创新高。^[1]在日益激烈的就业市场中, 不少康复治疗学专业学生甚至面临着“毕业即失业”的困境, 这使得他们的就业

压力不断攀升, 就业焦虑现象也愈发严重。在叶廷莉的《卫生高职院校学生就业焦虑与对策分析》的研究中表明: 对护理、康复治疗技术、药学、中医养生保健四个专业 381 名学生的调查显示, 88.71% 的学生存在就业焦虑, 其中 22.83% 的学生非常焦虑^[2]; 在祁琪琪《医学生就业压力、社会支持、心理韧性 with 就业焦虑的关系研究》的研究中, 采用分层整群抽样方法, 对云南昆明某高校 601 名在校大学生作为调查对象进行数据收集, 调查发现, 就业压力与就业焦虑具有高程度的正相关关系。^[3]由此可表明, 多数康复治疗学专业学生正深受就业焦虑的困扰。若未能及时制定并实施有效的应对策略, 这不仅会损害他们的心理健康, 还可能阻碍他们实现职业理想。因此, 研究医学生的就业焦虑问题并提出有效的干预防治措施尤为重要。

康复治疗学是一门涉及康复医学、心理学、教育学等多学科知识的专业, 培养学生成为专业的康复治疗师, 为患有各种身体和心理障碍的人提供康复治疗服务。然而, 随着康复治疗学专业的发展, 就业市场对康复治疗师的需求也在增加, 导致就业竞争日益激烈, 00 后康复治疗学专业学生面临着巨大的就业压力和职业不确定性。导致将要毕业的 00 后康复治疗学专业学生产生就业焦虑。

就业焦虑是指在求职、就业、职业发展等关键时期出现的焦虑、不安和担忧, 不同个体对就业环境面临的不确定性和风险产生不同强度和深度的反应。尽管就业焦虑心理在一定程度上能够促使大学生积极寻找工作, 但如果这些负面情绪长期得不到缓解和治疗, 会对当代大学生的身心健康造成很大的影响, 同时也会影响其正常的学习和生活^[4]。

研究 00 后康复治疗学专业学生就业焦虑问题的意义在于帮助学校和教育机构更好地了解并解决学生的就业问题, 缓解就业焦虑, 提高学生的就业竞争力和职业发展能力。

本研究旨在深入探究当代大学生就业焦虑心理的成因, 并提出一些有益的对策和建议, 以帮助他们更好地应对就业压力和缓解焦虑心理, 实现自身的职业发展和规划。

1 00 后康复治疗学专业大学生就业现状和问题

1.1 就业市场供需状况不平衡

目前, 00 后康复治疗学专业大学生就业市场供需状况不平衡。尽管康复治疗学专业是一个具有广泛发展前景的专业, 但是就业市场的供需状况却出现了不平衡的情况。一方面, 康复治疗学专业的就业岗位相对

较少, 而且竞争激烈, 使得许多毕业生难以找到满意的工作。以河南中医药大学康复专业为例, 从 2018 届至 2020 届, 毕业生就业率呈现出逐年下滑的趋势, 从 90.99% 降至 81.60%, 这一显著变化深刻反映了当前康复治疗学专业学生就业形势的严峻性和紧迫性^[5]。这种持续恶化的就业环境不仅给康复治疗学专业学生带来了巨大的心理压力, 更可能对他们的身心健康造成长期的不良影响。

1.2 专业技能与岗位需求不匹配

随着社会的发展和人们对健康的重视, 康复治疗学专业逐渐受到关注。然而, 许多 00 后康复治疗学专业大学生在毕业后面临着就业困境。其中一个主要问题是他们的专业技能与实际岗位需求不匹配。他们可能对自己所选择的医学道路产生怀疑, 这种内心的矛盾和不确定性, 往往会导致他们在求职过程中缺乏自信和动力, 进而增加就业焦虑。此外, 当他们发现自己所学的专业技能与市场需求之间存在差距时, 可能会感到更加迷茫和不安, 担心自己无法找到满意的工作, 或者无法在医学领域实现自己的价值。这种焦虑和不安会进一步影响他们的求职行为和职业发展。

1.3 自我认知偏差, 就业期望值过高

医学生由于社会经验不足, 在看待分析问题时往往不够全面, 很难客观正确地认识自我, 要么极度自卑, 要么盲目自信, 导致不能找到符合自身实际的就业目标。有调查显示, 34.64% 的学生表示对当前医学生的就业政策完全不了解, 部分学生在专业就业定位上不够理性, 对就业形势认识不足, 对卫生行业发展形势、政策以及用人单位的要求缺乏全面、系统的了解, 对未来的就业有着较高的期待, 比如优厚的工作待遇、舒适的工作环境、轻松的工作方式以及广阔的晋升空间等^[6]。实际情况表明, 多数医学毕业生在步入社会时往往缺乏必要的工作经验, 因此更适合从基层岗位开始, 逐步积累实践经验。然而, 不少毕业生并不愿意面对这样的现实, 他们更倾向于追求更高层次的职业起点。这种“高不成低不就”的求职心态往往导致毕业生在求职过程中遭遇挫折, 连续的失败经历无疑会进一步加剧他们的就业焦虑, 使他们陷入更加艰难的境地。

2 00 后康复治疗学专业大学生就业焦虑心理特征

2.1 对未来就业的担忧和不安

近年来, 随着社会竞争的加剧和就业形势的不确定性, 00 后康复治疗学专业大学生在面对就业问题时常常感到焦虑和不安。他们担心自己的专业技能是否能够满足就业市场的需求, 担心自己在面试中的表现

是否能够获得认可。此外,他们还担忧自己是否能够找到一份稳定的工作,实现自己的职业发展和生活目标。

2.2 自我能力和自信心的不足

随着社会的发展和竞争的加剧,00 后康复治疗学专业大学生面临着越来越大的就业压力和焦虑心理。他们的自我能力和自信心在就业过程中显得不足。首先,00 后康复治疗学专业大学生在学校阶段缺乏实践经验和职业技能的培养。虽然他们在课堂上学到了丰富的理论知识,但缺乏实际操作和实践经验使得他们在面对真实的工作环境时感到无所适从。

2.3 对社会和经济压力的敏感度

00 后这一群体在面临就业压力时表现出高度的敏感性,对社会和经济压力的感知和反应更为敏锐。他们在经济不稳定和就业竞争激烈的背景下,面临着就业机会不足、薪资待遇低下等问题,这加剧了他们的焦虑情绪。此外,社会对于康复治疗学专业的认可度和需求也对他们的就业前景造成了不小的影响。这种敏感度使得他们更加注重自身的职业规划和自身的发展,同时也对社会和经济状况保持着高度的关注和敏感性。

2.4 对就业环境和竞争的不确定感

随着社会的发展和就业市场的竞争加剧,00 后康复治疗学专业的大学生们面临着越来越大的就业压力。他们担心自己的专业技能是否足够与其他竞争者相比,同时也对未来的就业环境感到不确定。

2.5 家庭和社 会的期望压力

00 后年轻人在家庭和社会中承受着巨大的期望压力。在大学生的期望实现值既定的情况下,父母的期望越高学生就越加害怕不能实现父母的期望,从而加重学生的心理负担,导致其焦虑情绪的产生甚至加重。社会对于这些专业大学生的期望则更加复杂。

3 应对策略

3.1 培养积极的心理态度

00 后康复治疗学专业大学生面对就业焦虑心理要培养积极的心理态度。在当前竞争激烈的就业市场中,面对就业焦虑是常见的心理现象。然而,作为康复治疗学专业的大学生,我们应该培养积极的心理态度。通过保持乐观和自信,可以更好地应对就业压力,并找到适合自己的职业发展道路。同时,也应该积极寻求实习和培训机会,不断提升自己的专业能力和竞争力。只有以积极的心态面对就业焦虑,我们才能更好地实现自己的职业目标。

3.2 提升专业技能和竞争力

随着社会的发展,00 后康复治疗学专业大学生面

对就业市场的竞争压力越来越大,很多人会出现就业焦虑心理。因此,提升专业技能和竞争力是非常必要的。首先,要注重实践能力的培养,积极参加实习和实践活动,不断提升自己的专业技能。其次,要注重英语水平的提高,尤其是专业英语的学习,这对于未来的就业和职业发展具有重要意义。最后,要关注行业动态和市场需求,了解就业市场的变化和趋势,及时调整自己的就业观念和求职策略,增强自己的竞争力。总之,只有不断提升自己的专业技能和竞争力,才能更好地应对就业市场的挑战,实现职业发展和人生价值的最大化。

3.3 建立良好的人际关系和社会支持网络

00 后康复治疗学专业大学生面对就业焦虑心理应该重视建立良好的人际关系和社会支持网络。这不仅有助于缓解焦虑,还能为未来的职业发展打下坚实的基础。当代社会对大学生的就业压力越来越大,特别是 00 后康复治疗学专业的学生。他们面临着就业焦虑心理的困扰,因为他们拥有的专业知识和技能在就业市场上相对较为独特。为了应对这种心理压力,这些学生应该积极寻求师长和同行的指导和支持。师长可以提供宝贵的职业建议和经验分享,帮助他们更好地了解就业市场的需求和趋势。同时,同行之间的互相支持和合作也是至关重要的,他们可以共同面对就业挑战,并互相鼓励和支持。通过寻求指导和支持,00 后康复治疗学专业的大学生可以更加自信地面对就业市场,实现自己的职业目标。

3.4 寻求心理咨询和支持

心理辅导的教育内容包括缓解学生焦虑,加强学生自我意识,让大学生能够正确认识自己,愉悦接纳自己,恢复信心,克服焦虑心理。要顺利实施心理辅导教育,在施教手段上,教师要从传统的课堂讲解向更加多元的授课方式过渡,例如开展各类社会实践活动,鼓励大学生自发成立心理互助小组,积极走向社会,在实践中培养大学生的抗压和承受挫折能力,培养大学生自强自信,从容面对挫折与挑战。^[7]同时,心理咨询还可以帮助他们建立积极的心态和自信心,增强应对压力的能力。此外,学校的就业指导部门要开设系统的就业指导部门,结合医学生实际情况提供与卫生事业发展需求相契合的指导就业。^[8]

就业焦虑是当代大学生面临的一个普遍问题,是由多种因素综合作用所产生的。本研究探讨了 00 后康复治疗学专业大学生就业焦虑心理应对策略,对于缓解大学生的就业压力和焦虑情绪具有一定的参考意

义。我们发现,有效的心理应对策略包括积极思考、寻求社会支持、调整心态等。同时,培养积极的心理素质和提高职业能力也是缓解就业焦虑的重要途径。因此,我们建议00后康复治疗学专业大学生应该加强自我认知,明确自己的职业规划和目标,同时注重职业能力的提升,以应对未来的就业挑战。我们相信,通过这些应对策略的实施,00后康复治疗学专业大学生一定能够更加自信地面对就业压力,实现自我价值,为社会的发展和进步贡献自己的力量。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 教育部: 2022 届高校毕业生规模预计 1076 万人, 规模和增量均创历史新高[EB/OL].
- [2] 叶廷莉,黄萍,刘敏,等.卫生高职院校学生就业焦虑与对策分析[J].产业与科技论坛,2023,22(06):99-100.
- [3] 祁琪琪. 医学生就业压力、社会支持、心理韧性 with 就业焦虑的关系研究[D].昆明医科大学, 2023.
DOI: 10.27202/d.cnki.gkmyc.2023.000316.

- [4] 范俊强,黄雨心,徐艺敏,等.就业焦虑: 毕业前大学生心理压力及其纾解 [J].教育学术月刊, 2022 (9): 75-82.
- [5] 王凯莉,符加荣,韩雯,等.河南省康复类专业本科生就业现状调查分析[J].中国中医药现代远程教育,2022,20(23): 181-183.
- [6] 叶廷莉,黄萍,刘敏,等.卫生高职院校学生就业焦虑与对策分析[J].产业与科技论坛,2023,22(06):99-100.
- [7] 海棠.大学生就业焦虑及其应对方式研究[J].中关村,2023(07):94-95.
- [8] 赵柏松,宋兴荣.就业指导课提高麻醉规培医师就业质量的实践 [J]. 现代医院, 2021, 21(6):869-871.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS