

# 大学生职业成熟度和生涯自我效能感的关系研究

杨茗,陈辰<sup>通讯作者</sup>,孙博

(佳木斯大学教育科学学院,黑龙江 佳木斯 154000)

**摘要:**目的:为了探究大学生职业成熟度和生涯自我效能感的关系。方法:本文采用t检验、回归分析、相关分析和方差分析等统计方法。对203名大学生进行问卷调查,回收并进行数据分析。结果:(1)不同性别在大学生生涯自我效能感上差异显著。(2)大学生生涯自我效能感和职业成熟度之间存在显著正相关。(3)大学生生涯自我效能感对职业成熟度有正向预测作用。

**关键词:**大学生;职业成熟度;生涯自我效能感

**【DOI】**10.12231/j.issn.1000-8772.2020.33.217

## 1 前言

随着每年大学生毕业人员的增多,就业压力也随之增大,许多大学生在毕业尤其是临近毕业的时候,会感到焦虑,抑郁,不知道如何选择工作,因此职业成熟度成为近年来研究的热点之一。职业成熟度是指对适合于自己工作的了解程度,找到更加适合自己的工作,职业成熟度是不可或缺的存在。生涯自我效能感在个体职业选择中也起很重要作用,它是个体对自身职业能力的自我评估,也是对未来职业发展的整合概括。对于未来职业选择而言,职业成熟度与生涯自我效能感是影响大学生职业选择的影响因素,因此了解大学生职业成熟度和生涯自我效能感的现状特点,探讨二者之间的关系,帮助大学生更好的作出职业选择。

## 2 概念界定

### 2.1 职业成熟度

职业成熟度最早由Super(1955)年提出,他认为人的职业发展是一个终生的过程,并呈现出阶段性特点,在不同的发展阶段就会存在不同的发展目标和任务,只有完成了该阶段的目标才是职业成熟的表现。职业成熟度是指个体在完成与其年龄相应的职业生涯发展任务上的心理准备程度。职业成熟度是就业成功的关键因素之一,因此了解大学生职业成熟度的水平及其特点,有助于提高学生的职业成熟度水平,帮助大学生更好的就业。

### 2.2 生涯自我效能感

生涯自我效能感指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。班杜拉对自我效能感的定义是指“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。班杜拉认为

除了结果期望外,还有一种效能期望。结果期望指的是人对自己某种行为会导致某一结果的推测。而效果期望就是对于某件事所呈现的效果的期待值。大学生的自我效能感水平的高低直接影响着他们在职业选择和以后工作中的表现。

现在大学生在就业时候遇到的各种问题,不仅仅缺少明确的职业生涯规划,主要因为大学生的职业成熟度水平比较低,对于未来职业工作的心理准备不高。因此笔者想要研究目前大学生的职业成熟度水平如何,探究大学生职业成熟度水平和生涯自我效能感之间的关系,可以通过职业成熟度和生涯自我效能感的测量,了解自己的心理发展水平,并且发现自身的不足和长处,及时地进行改进。

## 3 研究方法

### 3.1 研究对象

随机调查黑龙江省部分高校在校生215名,回收的有效问卷为203份,回收率为94.42%。其中男生99人,女生104人;城镇106人,农村97人;理学专业8人,文学专业28人,工科专业34人,其他专业133人;大一58人,大二63人,大三40人,大四42人。

### 3.2 研究工具

#### 3.2.1 大学生职业成熟度量表

大学生职业成熟度量表采用张智勇等修订的“大学生职业成熟度量表”。量表共34个是否项,包括职业目标,职业自信,择业价值,职业自主,职业参照,亲友依赖6个维度。量表内部一致性系数为0.8961,量表采用自评式5点记分。

#### 3.2.2 大学生生涯自我效能感量表

大学生生涯自我效能感量表由刘保胜编制,包括未来期望、自

表1 不同性别在大学生生涯自我效能感上的t检验

	男 (M±SD)	女 (M±SD)	t	P
自我效能感	3.3304±0.92284	3.3095±0.66834	-1.583	0.115
职业成熟度	3.3095±0.7867	3.2758±0.62984	0.338	0.736

表2 不同年级对职业成熟度和生涯自我效能感的F检验

源	III型平方和	均方	F	Sig.
职业成熟度 年级	1.779	0.593	1.182	0.318
生涯自我效能感与年级	3.078	1.026	1.594	0.192

a 职. R方 = .018(调整 R方 = .003)

a 自. R方 = .023(调整 R方 = .009)

表 3 不同生源地在大学生生涯自我效能感上的 t 检验

	城镇 (M±SD)	农村 (M±SD)	t	P
自我效能感	3.6452±0.69628	3.1793±0.8491	-4.288***	0.000

\*\*\*P<0.001 差异极其显著

表 4 大学职业成熟度与生涯自我效能感的相关性

	职业成熟度	职业目标	职业自信	择业价值	职业自主	亲友依赖	职业参照
生涯自我效能感	.633**	.660**	.448**	.395**	.692**	.656**	.433**
未来期望	.889**	.330**	.227**	.164*	.368**	.185**	.322**
自主控制	.525**	.413**	.325**	.288**	.400**	.314**	.380**
克服困难	.505**	.385**	.310**	.294**	.366**	.335**	.361**
能力信心	.738**	.392**	.275**	.238**	.374**	.284**	.369**
自我评价	.643**	.382**	.291**	.245**	.393**	.285**	.339**

\*P<0.05 差异显著;\*\*\*P<0.01 差异极其显著

表 5 回归分析中的模型汇总(b)

模型	R	R 方	调整 R 方	标准 估计的误差	Durbin-Watson
1	.396a	0.157	0.152	0.74175	1.819

表 6 回归分析的的系数(a)

模型	非标准化系数		标准系数			
	B	标准 误差	试用版	t	Sig.	
1	(常量)	1.943	0.248		7.839	0.000
	职业成熟度	0.449	0.074	0.396	6.107	0.000

我评价、自主控制、克服困难和能力信心 5 个维度,22 个题项。量表采用 Likert5 点记分。

### 3.3 统计分析

采用 SPSS 16.0 进行数据统计与分析。

## 4 结果与分析

### 4.1 大学生职业成熟度和生涯自我效能感

为了探讨不同生源地,不同年级,不同性别在大学生生涯自我效能感和职业成熟度上的差异情况,对数据进行 t 检验,F 检验,结果见表 1,表 2,表 3。

由表 1,表 2,表 3 可知,不同生源地在大学生生涯自我效能感水平上存在极其显著差异( $t=-4.288, p=0.000<0.001$ ),即城镇大学生的生涯自我效能感水平高于农村的大学生。不同性别在大学生生涯自我效能感水平上差异不显著( $t=-0.283, p=0.777$ );不同年级( $F=2.92, p=0.554$ )在大学生生涯自我效能感水平上差异不显著。

在职业成熟度上,不同性别在职业成熟度水平上差异不显著( $t=-0.275, p=0.784$ );不同生源地在职业成熟度水平上差异不显著( $t=-1.496, p=0.136$ );不同年级在职业成熟度水平上差异不显著( $F=.89, p=0.376$ )。

### 4.2 大学生职业成熟度与生涯自我效能感的相关性分析

为探讨职业成熟度与生涯自我效能感的关系,进行相关性分析,结果见表 4。

从表 4 可以看出,职业成熟度和生涯自我效能感呈显著正相

关,生涯自我效能感的各分纬度与职业成熟度及分纬度均正显著相关。即大学生的生涯自我效能感水平越高,自身的职业成熟度水平越高。

### 4.3 大学生职业成熟度与生涯自我效能感回归性分析

为了探讨职业成熟度与生涯自我效能感的因果关系,进行回归性分析,结果见表 5;表 6。

模型拟合优度  $R^2$  值为 0.157, Durbin-Watson 值为 1.189, 方程拟合优度良好, DW 值课可以接受。调整  $R^2$  为 15.2%。显著性检验结果 P 值均为 0.000,因此达到了 0.01 的显著性水平。结果表明:职业成熟度对生涯自我效能感有正向预测作用,解释率为 15.2%,即职业成熟度越高,大学生生涯自我效能感越高。建立标准化回归方程为:  $Y=1.943+0.449x$ 。

## 5 讨论

### 5.1 大学生职业成熟度和生涯自我效能感的现状分析

随着大学生毕业率的逐步递增,大学生职业成熟度与生涯自我效能感的重要性在大学生就业中越来越重要,这关乎着大学毕业之后能否寻找到合适的工作,所以,在大学期间进行职业规划是不可或缺的。

研究表明,不同生源地大学生的生涯自我效能感差异显著,且农村学生的生涯自我效能感水平低于城镇学生,这与孟芳(2015)等人的研究结果一致。可能是由于城镇学生更早的接触工作方面的信息,从而更早的建立对生涯自我效能感的认知。生源地是

农村的大学生,可能由于经济条件等各种原因导致对自我的评价和信心低于城镇的大学生。

性别、年级、专业在职业成熟度和生涯自我效能感上均没有显著差异,这不同于谢宇(2016)等人和孟芳(2015)等人的研究结果,其二者的研究结果显示,性别、年级、专业、生源地在职业成熟度水平上均有显著差异;在生涯自我效能感水平上,年级,生源地和性别均有差异。而本文在生涯自我效能感水平上生源地不同而差异显著的原因可能是被试群体为00后,新生代的生涯自我效能感在性别、年级、专业等因素的上并不存在差异。男女性别更平等,年级和专业也不影响学生的生涯自我效能感水平。

在职业成熟度水平上,性别,年级,专业均差异不显著。可能是由于00后这个群体,对就业都没有相应的了解,也没有太多清晰的规划,从而导致职业成熟度差异性不大。当然还可能是由于被试群体的原因,该调查的被试群体都为省内被试,可能由于同质等原因造成的,今后笔者会扩大被试样本容量,继续研究。

## 5.2 大学生职业成熟度和生涯自我效能感的关系分析

### 5.2.1 大学生职业成熟度和生涯自我效能感相关性分析

通过对大学生职业成熟度与生涯自我效能感进行相关分析,发现职业成熟度和生涯自我效能感呈显著正相关。该结果表明,大学生的生涯自我效能感越强,自身的职业成熟度水平越高。由此可见,提高大学生的生涯自我效能感有利于提高大学生的职业成熟度水平。

### 5.2.2 大学生职业成熟度和生涯自我效能感回归性分析

本研究以大学生生涯自我效能感作因变量,职业成熟度为自变量做回归分析。研究结果表明, $R^2$ 为15.2%,回归方程非常显著。建立回归方程为: $Y=1.943+0.449x$ 。由此可知,生涯自我效能感对职业成熟度有正向预测作用,共同解释率为15.2%,即生涯自我效能感越强,大学生的职业成熟度越高。通过调查结果发现,大学生的职业成熟度水平和生涯自我效能感之间的关系,高校应该在教学时培养大学生的生涯自我效能感水平,从而提升他们的职业成熟度水平。在学校教育中定期生涯自我效能感和职业成熟度有关的讲座,从而进一步提升大学生的职业成熟度,帮助学生更快的成长,选择适合自己的工作。

## 6 结束语

(1)不同生源地的大学生生涯自我效能感差异显著,即城镇的大学生的生涯自我效能感水平高于农村。(2)大学生自我效能感与职业成熟度存在显著正相关。(3)生涯自我效能感对职业成熟度有正向预测作用。

## 参考文献

- [1]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(07):824-826+829.
- [2]张智勇,荣煌,管延军.中国大学生职业成熟度量表的信度与效度[J].西南师范大学学报:社科版,2006,32(5):1-6.
- [3]答会明,席丽,豆宏健.10年来我国大学生自我效能感研究综述

[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2011,24(09):54-58.

[4]冀先礼.论大学生自我效能感的影响因素和作用[J].河南理工大学学报(社会科学版),2006(01):79-80.

[5]周明茹.大学生工匠心理、职业决策自我效能感与职业成熟度关系研究[D].扬州大学,2018.

[6]廖美玲,朱溢毅.大学毕业生职业成熟度与职业决策自我效能感的关系研究[J].宁德师专学报(哲学社会科学版),2010(03):82-87.

[7]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(07):824-826+829.

[8]张斌,袁孟琪,罗鑫森,等.大学生自我效能感与就业焦虑的关系:应对方式的中介作用[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2019,21(04):99-102.

[9]谢宇,韩庆洋,仝飞飞,等.大学生自我效能感的Meta分析[J].中国健康心理学杂志,2016,24(03):406-409.

[10]禹晗.大学生职业成熟度的结构与发展特征[J].文存阅刊,2018(07):24.

[11]孟恒芳,孙彦.大学生职业成熟度与自我效能感的相关研究[J].山西大同大学学报(自然科学版),2015,31(02):74-76.

作者简介:杨茗(1998,06-),女,汉族,安徽省阜阳区利辛县人,佳木斯大学本科在读,心理学专业;孙博(1998,11-),女,汉族,山东省招远市人,佳木斯大学本科在读,心理学专业。

通讯作者:陈辰(1985,12-),女,汉族,黑龙江省佳木斯市富锦市人,研究生,佳木斯大学心理学讲师,研究方向:发展与教育心理学。