

社会生态系统理论下应届毕业生心理健康问题探索

陈孟娜 刘玉静 陈艳婷 赛牙热·依马木

新疆大学，乌鲁木齐

摘要 | 现阶段，随着我国经济实力的不断增强和经济结构的不断优化，我国经济正处于快速发展阶段，在社会快速转型时期下，人们的生活节奏也随之加快，社会竞争压力也不断加剧，尤其是应届毕业生面临着论文写作和就业两大压力，心理问题更是层出不穷。因此，本文通过问卷调查的方式，对应届毕业生的心理健康问题进行分析，并运用生态系统理论，从个人、家庭、学校、社会等多个层面分析应届毕业生产生心理问题的原因，以此来探讨应届毕业生心理健康问题的解决路径，帮助其改善心理健康问题，促进全面发展。

关键词 | 社会生态系统理论；应届毕业生；心理健康问题

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



近年来，大学生心理健康问题日益凸显，受到国家教育部以及整个社会的广泛关注，国家也针对高校大学生和研究生提出了相关的政策和指导方针。2018 年 7 月，中共教育部发布《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，要求全国高等院校加强高校心理健康教育服务体系建设^[1]。2020 年，《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》国家卫健委要求高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，并重点关注测评结果异常的学生^[2]。2021 年 7 月，为进一步提高学生心理健康工作的针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养，教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》^[3]。2022 年 7 月，新疆维吾尔自治区党委、自治区人民政府印发《新疆维吾尔自治区青年发展规划（2021—2025 年）》，《规划》中提出，加强青年心理健康教育和服务。注重加强对青年的人文关怀和心理疏导，引导青年自尊自信、理性平和、积极向上，培养良好的心理素质和意志品质。支持各级各类青年专业心理辅导机构和社会组织建设，大力培养青年心理辅导专业人才。重点抓好学校心理健康教育，在高校、中学和职业学校普遍设置心理健康辅导咨询室，

通讯作者：赛牙热·依马木，新疆大学政治与公共管理学院副教授硕士生导师，研究方向：社会工作实务与管理。

文章引用：陈孟娜，刘玉静，陈艳婷，等. 社会生态系统理论下应届毕业生心理健康问题探索 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (12): 1213-1223.

<https://doi.org/10.35534/pc.0512142>

有条件的学校配备专职心理健康教育师资队伍^[4]。从这一系列政策性文件的出台,可以看出国家对大学生心理健康问题是非常重视,本研究主要通过自编问卷进行调查,具有一定的效度和信度,在社会生态系统理论的指导下,从微观、中观和宏观层面探究应届毕业生心理健康问题的现状、存在的问题和原因,以及针对问题所提出的策略建议,主要目的就是帮助学生缓解心理压力,提升其心理素质,促进学生的全面健康发展。

1 应届毕业生心理健康问题的现状

近年来,随着社会的飞速发展,大学生面临的社会压力也越来越大,有部分大学生在面对复杂多变的社会环境、面对日趋激烈的就业竞争岗位,还有在日常生活中遇到的学业、就业、人际交往、经济和情感等诸多方面的问题,他们往往会头脑不清,不知如何去面对各种各样的困难,就会造成心情不佳和心理压力剧增,进而出现心理问题;而在这些大学生群体中,应届毕业生所面临的压力会更大,他们要在完成论文顺利毕业的同时,还要考虑解决自己的学业发展以及工作问题,由于各种因素的影响,应届毕业生压力剧增,当理想与现实差距过大时,可能就会出现各种各样的心理问题。

改善各专业大学生的不良情绪问题需要相关专业人士制定有关心理健康教育的政策和措施,采取积极有效的方法和手段,帮助他们能够在指导和自我调节的过程中改善和缓解其心理存在的问题,缓解其内心的压力,减少心理问题的发生。为了解目前一些应届毕业生的心理健康状况,并依据具体情况分析原因,提出对策,应对毕业生产生的心理健康问题,本文通过发放自编问卷的形式了解应届毕业生的心理健康状况,问卷涉及 24 道题,有封闭式和开放式两种题型,主要从目前心理状况、造成状况的原因,以及自身缓解压力和调节心理的方式方法进行调查,主要调查对象为某高校的应届毕业生,本次共发放问卷 200 份,收回有效问卷 168 份,有效回收率 84%。通过对问卷调查的数据收集,了解到目前应届毕业生的心理现状如下。

1.1 心理健康状况总体良好,但有一定比例的抑郁、焦虑

在收回的问卷中,无论是什么专业的应届毕业生,都面临着多多少少的心理问题。有 41.67% 的毕业生认为自己心理状况为健康,25% 的毕业生认为自己的心理健康为一般,认为自己心理不健康的毕业生有 16.67%,有 8.33% 的毕业生认为自己的心理非常不健康;因此大部分的毕业生心理还是较为健康的,只有少部分的同学认为自己的心理不健康。但在对近一周的状态调查中,有 8.33% 的毕业生近一周处于抑郁的状态,有 41.67% 的毕业生处于焦虑状态,50% 的毕业生处于平稳状态。综上所述,对于应届毕业生来说心理健康状况总体良好,但也有一定比例的抑郁、焦虑等问题出现,如图 1、图 2 所示。

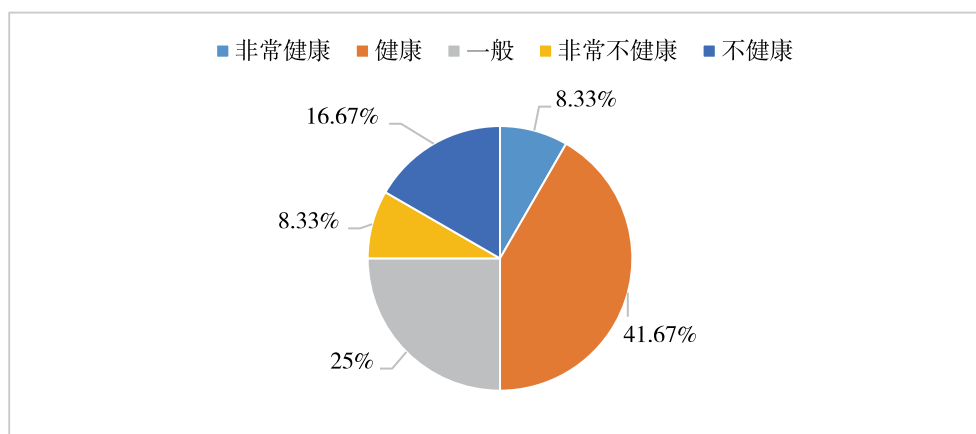


图 1 应届毕业生心理健康情况

Figure 1 Mental health of fresh graduates

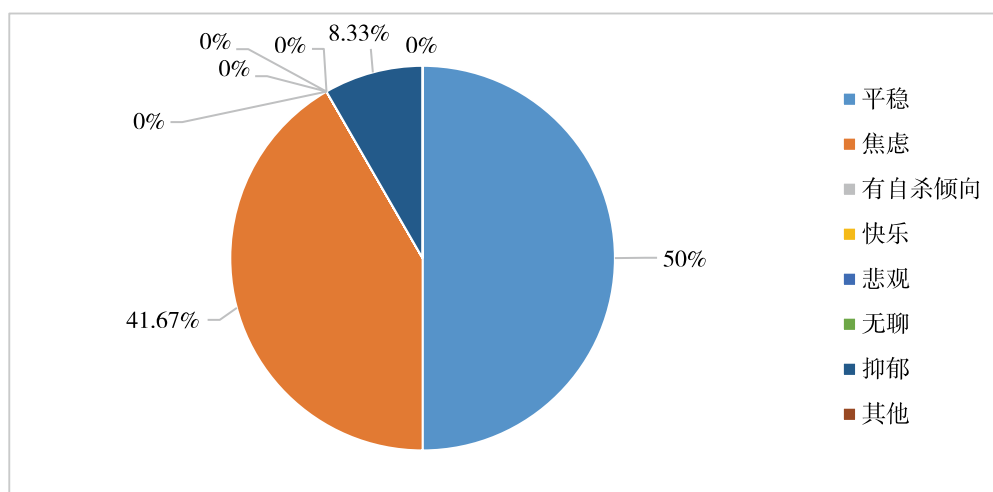


图 2 应届毕业生心理健康状态

Figure 2 Mental health status of fresh graduates

1.2 心理问题的来源和表现多元

相较于以往大学生心理问题主要集中在学习和人际关系等层面，应届毕业生的问题表现较为多元。通过对问卷的分析，了解到应届毕业生产生压力的来源主要涉及论文写作、个人学业发展、个人就业及前途、经济方面、人际关系、情感方面、家庭方面等，而导致这些问题产生的原因也比较多元；由于这些问题导致应届毕业生出现头晕或头疼、失眠、胸闷、食欲不振、呕吐、幻视或幻听、做噩梦等多种表现形式。因此总体上来说应届毕业生的心理问题来源较为多元，而由这些问题所折射出来的表现情况也多种多样。

1.3 自我情绪的控制能力较弱

自我情绪的控制是自我心理问题调节的重要手段，但在对应届毕业生的情绪是否稳定的调查中，有 58.33% 的毕业生情绪时好时坏，16.67% 的毕业生情绪非常不稳定，8.33% 的毕业生情绪变化无常，只有 16.67% 的毕业生情绪稳定。在和周围人关系的调查中有将近 50% 的毕业生呈现出客客气气和水火不

容的情况；因此，毕业生对自我情绪的管理和控制能力较弱，如图 3、图 4 所示。

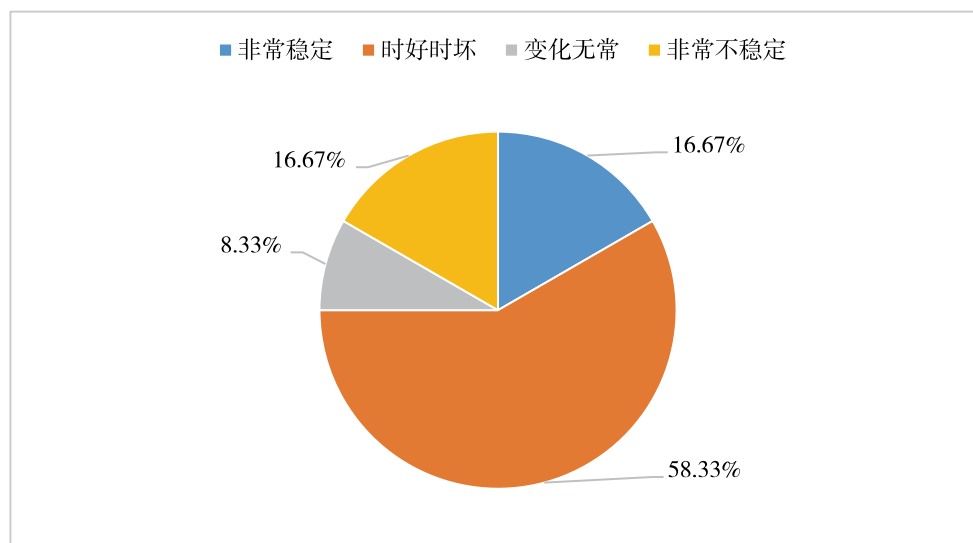


图 3 应届毕业生情绪稳定情况

Figure 3 The emotional stability of fresh graduates

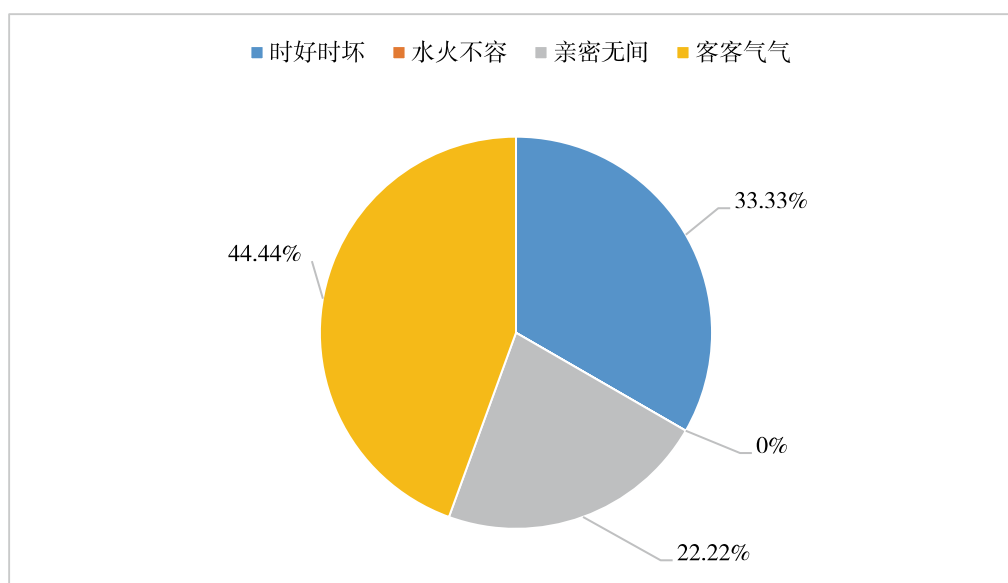


图 4 应届毕业生与周围人际关系情况

Figure 4 The interpersonal relationship between fresh graduates and their surroundings

1.4 对待心理问题有较积极的态度，但较少寻求专业帮助

对于目前社会压力越来越大，大部分大学生都会出现或多或少的心理问题，有的人会有明显的表现形式，但有的人表现得较为隐性，将原本属于心理问题的情况当作一般情绪问题处理；在本次的问卷调查中有 100% 的毕业生认为自己最近压力很大，但他们对待压力的态度都较为积极，在有效问卷 168 份中没有一个人选择在面对压力时会消极逃避，58.33% 的人选择会积极面对，尽自己最大的努力去解决压力；但在调查出现心理问题会如何解决时，有 91.67% 的人都选择去自我排解，83.33% 的人都选择去找

他人倾诉，只有 16.67% 的人会选择进行药物干预和去心理咨询中心寻求专业帮助，如图 5、图 6 所示。

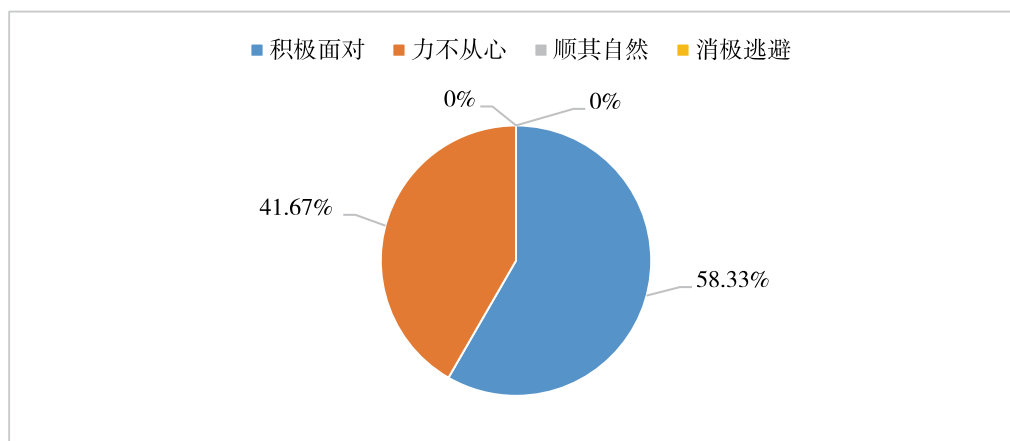


图 5 应届毕业生面对压力的态度

Figure 5 The attitude of fresh graduates to stress

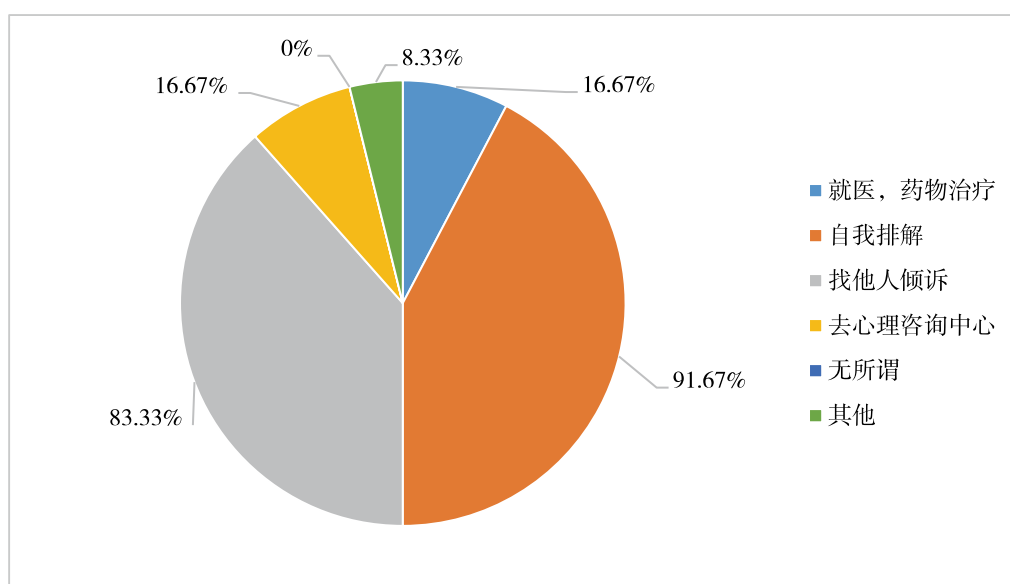


图 6 应届毕业生解决压力的方式

Figure 6 A new graduate's solution to stress

2 应届毕业生主要的心理健康问题

应届毕业生正处于学校到社会的过渡阶段。在面临毕业和就业的问题时，由于社会经验不足和受到从众、攀比心理的影响，就致使其出现低迷、自卑、羞怯、消沉、焦虑、抑郁、自杀等心理问题。通过问卷调查方法，本文发现应届毕业生的心理问题主要包括学业压力问题、就业压力问题和情绪心理问题等三个方面。

2.1 学业压力问题

寒窗苦读十几年，经过不断的努力和坚持奋斗，又经历了百万考生的竞争，进入了大学的学习生活。在大学期间他们要每天上课和参加各种各样的活动，如果是研究生的话，不仅要每天上课，还要面临着

严峻的科研任务，需要阅读大量的参考文献，在毕业来临之际，应届毕业大学生和研究生都要面临毕业、升学和找工作的选择，所以要承受着巨大的学业压力。根据调查数据显示，有 66.67% 的人忙于找工作和写毕业论文，16.67% 的人忙于写毕业论文，8.33% 的人忙于找工作和其他，所以目前面临的最主要的问题就是写毕业论文，希望能够顺利毕业，从而找到一份工作。面对学业上的压力，他们往往会产生焦虑、迷茫、狂躁、自甘堕落等情况，如图 7 所示。

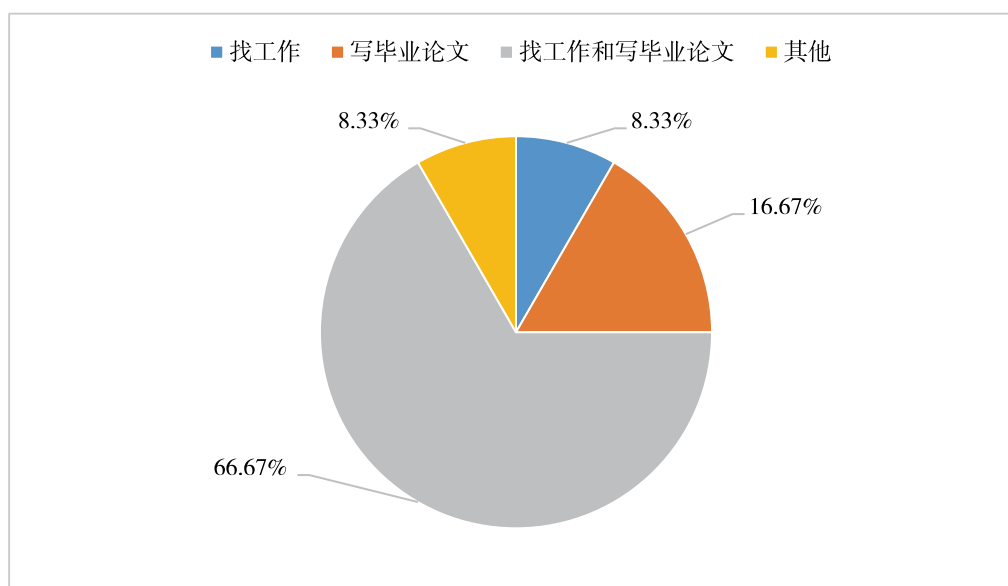


图 7 应届毕业生当前面临的主要问题

Figure 7 The main problems that fresh graduates are currently facing

2.2 就业压力问题

近几年来，在高校大学生扩招政策的实施下，每年都会有大量的毕业生涌入社会，则会出现“毕业即失业”的现象，在社会转型时期大学生就业难已成为社会发展的显著问题，这也是一种人们不得不接受的现实。应届毕业生在面临毕业时要从校园步入社会，在这一过渡阶段，他们要适应新的环境，要面临社会上复杂的人际交往和严峻的就业形势，在面对就业择优的情况下，他们会因为自身的专业素质不足、自信心较弱，社交能力欠缺，而产生畏难和恐惧心理；一些毕业生在刚毕业时，在新的环境下会受到外界因素的影响，自身缺乏主见，无主体意识，会产生盲目和攀比心理；而且一些毕业生在校期间处于摆烂、躺平状态，对于一些专业知识和基本的专业素养缺乏认知，就业目标非常模糊，在找工作时难以接受理想和现实的差距，因此会产生焦虑和不安。目前，整体的社会趋势就是高校的专业设置和市场需求相违背，对于高校设置的专业相对稳定，而市场需求则是在不断变化，大部分毕业生会选择与所学专业不相关的职业，会出现专业不对口，缺乏相应的专业知识和技能^[5]，无法确定自己的职业目标，缺乏远大的理想抱负，很难能够找到心满意足的工作，对于那些未找到工作的会面临就业压力问题，极易产生紧张、迷茫、郁闷、焦虑、低迷行为，表现出心理脆弱、心理失衡等一系列心理问题。

2.3 情绪心理问题

根据研究显示稳定的情绪有利于身心健康发展，建立稳定的人际关系，减轻身体的压力和紧张感，

更容易控制自己的行为 and 情绪。不稳定的情绪常常会使人们感到身体不适。根据问卷调查数据显示有 77.78% 的应届毕业生会出现头晕或头疼现象, 55.56% 的应届毕业生会出现失眠的状态, 睡眠时间在 4 ~ 7 小时的应届毕业生占比 75.00%, 睡眠时间在 8 小时以上的应届毕业生占比仅为 25.00%, 由此可见大部分的应届毕业生睡眠质量差; 有 44.44% 的人出现胸闷的现象, 55.56% 的人出现食欲不振, 进而产生一些情绪性的问题, 例如焦虑、悲观、敏感多疑、抑郁、自杀倾向, 面对困难时会产生消极状态, 去逃避问题, 心里过度紧张等现象, 如图 8、图 9 所示。

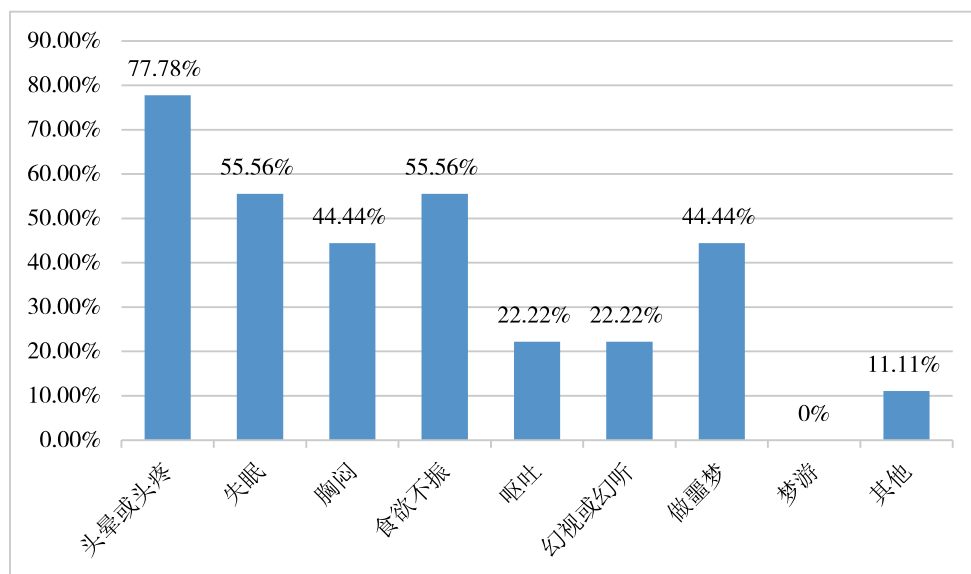


图 8 应届毕业生最近一周身体情况

Figure 8 Recent health situation of graduates in the last week

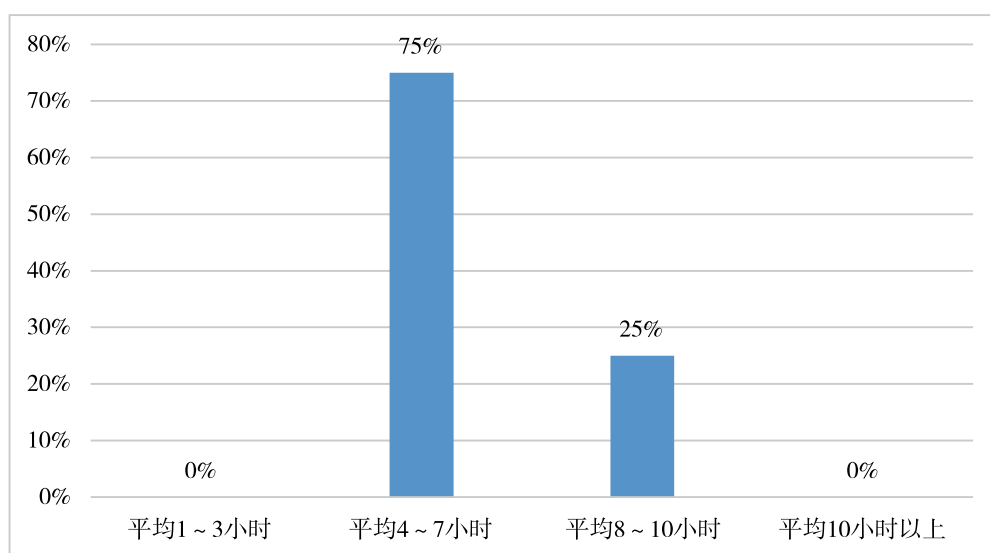


图 9 应届毕业生每日睡眠时长情况

Figure 9 Daily sleep duration of fresh graduates

3 应届毕业生心理健康问题产生的原因

由于我国每年应届毕业生的数量逐年增加以及工作岗位的不足,两者失调现象严重,以及薪酬低、升职机会少等问题,致使寻找工作陷入了困境。毕业生在毕业之际会面临各种问题,例如,学业发展问题、就业问题、人际交往问题、经济问题和情感问题等,这些问题会给大部分学生带来情绪问题,产生心理压力。一方面应届毕业生会由于个人原因产生心理问题,比如个人前途、人际交往等。另一方面应届毕业生会受到社会大环境的影响,由于就业人才市场选拔要求严格,使得就业难度增加。本文通过分析应届毕业生心理健康状况,了解问题产生的原因,结合社会生态系统理论,从微观、中观和宏观的角度分析应届毕业生心理健康问题的产生主要包括个人、家庭、学校和社会等四种原因,以此来分析应届毕业生的心理健康问题。

3.1 个人原因

高校学生正处于心理健康发展的一个重要阶段,因此在这一时期保障学生的心理健康显得尤为重要。近年来,大学生由于自身性格的原因、家庭教育方式的不同、社会对待大学生的包容度也较高等原因,使大学生的物质生活条件很丰足,一直处于温室状态,但是在精神层面缺乏足够的支持,就导致了心理成熟度远远达不到生理成熟度,学生不成熟的心理就容易催生焦虑情绪,导致身体出现不良警告,循环往复就会出现更加严重的心理问题^[5]。当学生有负面情绪时,他们也不会去主动寻求校心理咨询室的帮助,他们会觉得去校心理咨询室会被误认为自己是一个病人,会感觉到紧张、压抑,反而会加重负面情绪的产生。根据数据显示,即将迎来毕业的大学生,面临着就业和写毕业论文的双重压力,又因为部分同学抗压能力弱,抗逆力较低,自我调节能力较差,就会使他们产生情绪不稳定、焦虑、抑郁、有自杀倾向等各种心理问题。

3.2 家庭原因

家庭中,作为孩子的第一负责人,父母的行为举止不仅会影响孩子的行为习惯还会影响孩子的人生选择。比如父母对孩子的希望太大,每天都给孩子说考编制、好好学习等,并且还将各种平台上的关于找工作、考编、考公、铁饭碗等话题转发给孩子,这些话语无形中就会给孩子带来压力,从而产生负面情绪。通过调查发现,仅有少部分人能将这种情绪转化为动力,而大多数学生会觉得父母不理解他们,只会给他们增加压力,产生不耐烦的情绪。但是中国家长由于受到传统观念的影响,他们希望自己的孩子成为栋梁之材,所以大部分家长对孩子的期望较高,家长会站在自己的角度,不顾及孩子的想法,把自己的思想强加给孩子,不断干涉孩子的就业选择,这就无疑增加了毕业生的心理压力,从而产生焦虑情绪。

3.3 学校原因

学校作为学生的第二个家,学生的食、住、习都在学校。在“食”“住”方面,根据数据显示有很多调查者和周围人的关系大多都是时好时坏,因为人都具有独特性和差异性,尤其是大学生这部分人群更具有其自身的独特性,在日常的饮食和生活中可能会因为观点不同等原因产生分歧,从而产生焦虑情绪。在“习”方面,近几年毕业生紧张的就业形式,使得各高校更加重视毕业生就业指导课程,但大部分高校在人员安排、课程安排、信息咨询、心理咨询等方面还存在不足之处^[6]。毕业生在毕业之际会

面临各种问题,同时也会产生各种心理问题,如果校心理咨询室仅存在于表面形式,按照固化流程开展心理咨询服务,这就会使学生觉得心理咨询无用,从而加大毕业生心理问题出现的风险。

3.4 社会原因

随着社会的快速发展,毕业生人数大量激增,用人单位越来越重视毕业生的学历和能力。毕业生在找工作时会受到专业、学历、地区等原因的限制,常常出现专业不对口的现象。尤其对于应届毕业生来说我国各高校虽然都有就业信息平台 and 校招聘会,但是对学生吸纳较少,在大环境的影响下,他们不会去选择创业或去做自己喜欢的工作。这些种种限制和驱动力会使毕业生在寻找工作时产生学业压力、就业压力,以及情绪不稳定等心理问题,使得心理处于亚健康状态^[7]。

4 应届毕业生心理健康问题的路径

4.1 开设专项课程,提升写作能力

高校可以开设专门的论文写作课程,帮助学生提前了解论文写作的要求和方法,提前进入写作的状态。写作需要激情,写论文也是一样。作为教师,首先是触发他们的写作灵感和兴趣。即通过教师的点拨,激发学生强烈的写作欲望,调动他们的信息贮存,唤起他们的有效记忆,其次就是要让学生了解文章的类型,根据不同类型安排不同的结构,传授论文的写作格式以及范文欣赏。学生写论文无从下手,教师应引导学生回忆之前阅读的有关范文,帮助学生打开思路,调动写作灵感。文字表达是一种艺术,要培养学生精湛的文字功底,教师要给予学生充分的指导和鼓励,使他们放眼未来,积极进取。在学生层面上,学生应该认真学习教师传授的写作技巧,在平时的生活中,多阅读文献和期刊,增加自身的知识量,在寻找资源的时候可以借助哔哩哔哩、小红书、抖音等各大软件搜索相关的资料,也可以利用学校图书馆的官网下载一些精准高效的参考文献,平常在空余时间多去图书馆,多阅读一些有关写作方面书籍,学习一些写作技巧和方法,在阅读的过程中多思考、多反思和总结,为后续毕业论文打下坚实的基础^[8]。增强文学功底是一个长期积累过程,需要不断地学习才可以提升自身的写作能力。

4.2 把控校招质量,扶持创业力度

一方面,在就业的层面学校可以和政府联合,共同制定相关政策,根据本学校的专业为学生链接相应的实习单位,让应届毕业生可以有一个从学生到工作阶段的缓冲期,由此来让应届毕业生更好的收获一些工作经验,在选择就业的时候可以发现自己的长处和潜在能力,不至于在选择工作时过度地迷茫和纠结。校招就是一个很好的方式,帮助毕业生选择适合自己的岗位,但在校招过程中学校应该严格把控质量,对于校招企业学校应该进行严格筛选,根据应届毕业生的专业认知和就业需求选择高质量和高效率的企业,帮助应届毕业生减轻职业选择压力,缓解学生的心理压力所造成不良的心理状态。同时,作为一名应届毕业生,也要在本科或者研究生就读阶段,丰富和充实自己的大学生活,学习掌握科学文化知识,积极参加社会实践活动。另一方面,国家和政府要加大对应届毕业生的创业扶持力度,大学生作为青年一代最具活力和代表的群体,具有无限的潜力和创造力,可以给社会带来新的生机和新的活力。

近年来,国家也大力支持青年创业,政府也制定相关的创业扶持政策来激发青年人的创造力,同时政府也要鼓励和引导大学生正确创业,加大扶持力度,营造良好的社会环境,为大学生创业开通绿色通道,从而缓解应届毕业生的就业压力^[9]。

4.3 树立积极心态,设立树洞平台

现阶段,我国的教育制度属于硬式化教育,教育方式较为单一和保守,大学生受中国传统思想的影响较大,其思维较为传统和固化,使大部分学生的心理负担较为严重。一方面,解决情绪问题最重要的对策是加强自身的心理建设,给予自己积极的心理暗示,每天保持一个好的心情,及时调整被束缚的观念。面对即将毕业造成的就业压力,需要坚定自己的目标,不被周围人影响自己的计划,按照自己的步骤进行自己的生活,不要为生活贴上所谓成功的标签,要拒绝不良的内卷方式。根据自己的目标,加强自我教育,提升心理素质。

另一方面,高校可以通过设立与心理相关的树洞平台,树洞平台就类似匿名的信箱,倾诉者可以不用考虑和担心隐私会泄露的问题,他们可以大胆地阐述心声,而且袒露的内容也会被严密的保护起来,充分起到了保护倾诉者自身利益的作用^[10]。通过匿名的方式让应届毕业生能够有效地表达自己的诉求、宣泄情绪,同时也使他们的心理压力得到有效的释放,缓解内心焦虑的情绪。大学生除了在学校开展的心理健康课程上学习到的一些理论知识外,更应该多多参与实践活动,在课外积累一些相关的实践经验和知识、调节心理健康的方法和技能,做到理论与实践相结合,从而促进他们的心理健康发展,并且更好的帮助学生解答心中的困惑,缓解学生的情绪问题。

5 结论

综上所述,现如今在经济快速发展的时代背景下,大学生面临着社会问题和诱惑,社会竞争压力剧增,长期处于这种状态下使他们承受着各种各样的心理压力,例如,学习压力、就业压力、经济压力、人际关系压力和自身情感压力,心理矛盾和心理冲突问题频繁出现。因此,产生不愿意社交、整天闷闷不乐、焦虑、抑郁,严重的话会产生自杀的极端行为等心理健康问题,它深刻地影响了社会的和谐稳定和健康发展。新一代青年人是国家未来社会各项事业发展的实践者和继承者,不仅社会对其期望值高,家庭和自身对其期望值也很高,所以希望得到家庭、学校、社会、国家和政府的关注和高度重视。因此,基于生态系统理论来分析应届毕业生心理健康问题,实施心理健康教育,设立树洞平台,更新课程形式,健全校招平台,加强扶持创业力度,不仅可以调适人与环境之间的关系,缓解自身压力,对于引导其自身发展和提升综合素质也具有重要的作用,更有助于在社会生态系统理论的基础上促进应届毕业生的心理健康发展。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL]. [2023-12-01]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html. 2018-07-04.

- [2] 中华人民共和国教育部. 关于政协第十三届全国委员会第四次会议第3839号(教育类344号)提案答复的函[EB/OL]. [2023-12-01]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk_jyta/jyta_twys/202111/t20211104_577685.html.2021-10-15.
- [3] 中华人民共和国中央政府. 教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知[EB/OL]. [2023-12-01]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/24/content_5627089.htm.2021-07-07.
- [4] 天山网. 自治区党委自治区人民政府印发《新疆维吾尔自治区青年发展规划(2021—2025年)》[EB/OL]. [2023-12-01]. https://www.ts.cn/xwzx/szxw/202207/t20220721_8056255.shtml.2022-07-21.
- [5] 王利娜. 生态系统理论视角下社会工作介入大学生心理健康问题研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(6): 130-131.
- [6] 葛平. 基于生态系统理论的大学生心理健康问题研究[J]. 科技视界, 2014(34): 208-220.
- [7] 黄步庭. 生态系统理论视角下大学生心理健康教育路径研究[J]. 环境工程, 2022, 40(4): 341-342.
- [8] 赵彤, 毕江凡. 学校社会工作介入大学生心理健康问题对策研究[J]. 襄阳职业技术学院学报, 2022, 21(3): 119-123.
- [9] 南凯, 魏满堂, 姜冉. 应届高校毕业生就业心理问题的个性化干预措施临床研究[J]. 河北工程大学学报(社会科学版), 2021, 38(4): 123-128.
- [10] 许恂, 吴桐, 苏子君. 树洞平台对大学生心理健康教育的意义探究——以韶关学院为例[J]. 教育教学论坛, 2020(33): 97-99.

Research on Mental Health of Fresh Graduates under the Theory of Social Ecosystem

Chen Mengna Liu Yujing Chen Yanting Sayyarim

Xinjiang University, Urumqi Municipality

Abstract: At present, the economic strength of our country and the continuous optimization of economic structure, so that the economy of our country is in a stage of rapid development, under the period of rapid social transition, people's pace of life also accelerated, social competition pressure is increasing, especially this graduate is facing two pressures of writing paper and employment, psychological problems have emerged in endlessly. Therefore, through questionnaire survey, this paper analyzes the mental health problems of fresh graduates, and uses ecosystem theory to analyze the causes of psychological problems of fresh graduates from individual, family, school, society and other aspects, so as to explore the solution path of mental health problems of fresh graduates, help them improve mental health problems and promote all-round development.

Key words: Social ecosystem theory; Fresh graduates; Mental health problems