

中职生自我效能感与心理健康、职业同一性的关系研究

陈萌萌 孙韵涵

天津市化学工业学校，天津

摘要 | 职业教育是我国教育改革的重要部分。在改革趋势下，中职学生群体不断扩大，其心理健康状态不容忽视。本文在对中职生自我效能感与心理健康、职业同一性的关系探究中发现，自我效能感与心理健康水平及职业同一性中职业延缓维度存在相关，且自我效能感和职业延缓维度能够预测心理健康水平。

关键词 | 职业同一性；自我效能感；中职生

Copyright © 2022 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/>



1 引言

随着我国教育的不断推进，职业教育的发展也在不断更新迭代，越来越多的学生初中毕业后进入中职教育，进而在接受基本的学科知识的同时还进行着相对应的专业技能课的学习。相关研究指出，个体的职业定向阶段主要发生在初中到高中的转变时期，伴随个体职业定向，其对自己概念、自身需求有了更清晰的了解，并建立了相应的自我同一性，与此同时掌握了部分相关职业知识，对自身职业生涯规划、当下社会需求与自身需求的关系有了初步的认识和了解（黄德祥，1991）。中职生相较于普教高中生而言，较早地进行了专业课的学习并早于同龄的高中生进入社会，这也就意味着在他们的成长过程中并没有心理偿付期的发生，因此中职生能否建立健康的职业同一性需要受到关注，同时他们在学习和生活中所表露出来的心理健康状况及社会适应问题也应受到关注。

相关研究指出，自我效能感与个体在新环境中的适应水平、学习状况及目标达成存在相关（陈飞，2013），同时自我效能感对心理健康具有保护、促进作用。较高的自我效能感和良好的心理健康水平能够影响学生的在校学习状态（庄桂芳，2015），结合中职生的特点，本研究对其自我效能感与心理健康、

基金项目：本文系2020年度天津市教委科研计划专项项目（心理健康教育）课题“自我效能感对中职学生心理与生涯指导影响的纵向研究（2020ZXJL-ZX77）”研究成果，该课题获天津市学校心理健康教育研究项目资助。

通讯作者：陈萌萌，天津市化学工业学校初级教师，研究方向：心理健康教育，E-mail: 1273916310@qq.com。

文章引用：陈萌萌，孙韵涵. 中职生自我效能感与心理健康、职业同一性的关系研究[J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(9): 1037-1043. <https://doi.org/10.35534/pc.0409123>

职业同一性的关系进行探究。

1.1 自我效能感

自我效能感的概念最早由班杜拉（1977）提出，意指人们在进行目标任务之前对自身是否有能力完成某项任务并达到预期效果的预估判断，进而影响到个体对目标任务难度的选择及在完成任务时的努力程度。班杜拉提出自我效能感受个体已有经验影响，他人成功或失败的经验也会影响个体的自我效能感。多数学生是因中考失利而选择了职业教育，那么中职生失败的经验对其日后专业课知识的学习可能也存在一定的影响。但置身于中职院校的环境下，对于学生而言又是新的开始，基础学科知识的学习压力降低并添加了操作性强的专业课知识，其自我效能感可能有所提升。而个体的自我效能感高低能够影响其对学习的投入程度，因此，关注中职生的自我效能感具有重要的研究意义。

1.2 职业同一性

职业同一性（Vocational Identity）是个体对自身的职业生涯目标、职业价值观、兴趣及才能有稳定和清晰的认知，当个体在相应的成长过程中形成较高水平的职业同一性时有利于其日后做出正确的选择（Holland and Power, 1980）。在埃里克森的人格发展八阶段理论中，中职生正处在青少年期（12 ~ 18岁）的角色同一性与角色混乱的发展冲突阶段，被称为同一性危机，该阶段的主要任务是获得自我同一性。同时在该阶段，埃里克森提出了心理偿付期，该时期对应的是个体的大学阶段。结合埃里克森和Marcia二者对于自我同一性研究可知个体的职业同一性发展影响其对未来的职业定向和价值取向。此外，Marcia根据自我同一性的特点创立了探索和承诺两个维度，并以此为依据将个体的职业同一性状态划分为四种，即职业弥散型、职业早闭型、职业延缓型和职业达成型。

普教学生的青少年期是从初中、高中到大学三个阶段获得自我同一性的过程中逐步形成职业同一性。进入职教的学生在达成自我同一性的过程与普教学生相比提前面对职业选择，那么其职业同一性的获取应更加受到关注。同时有研究指出，自我效能感高的个体在职业选择时表现出较少的困惑，能够积极地进行探索，表现出来的职业同一性状态为职业达成型。

1.3 关于本研究

本研究将已处于青少年期的中职生为研究对象，探究其自我效能感与心理健康水平及职业同一性三者之间的关系。既往研究中，对于自我效能感的测量主要有两个方面的选择，一是“一般自我效能感测量”，二是“具体（关联）自我效能感测量”。本文中的自我效能感所考察的即为个体的一般自我效能感，选用拉尔夫·斯瓦泽尔（Ralf Schwarzer）于1981年编制的一般自我效能感量表（General Self-Efficacy Scale），该量表测量内容与班杜拉自我效能感理论较为贴切且使用广泛，具有较高的信效度。本研究中的心理健康水平测试选用的是由华东师范大学心理系教授周步成组织编制的心理健康诊断测验（MHT），该量表根据日本铃木清等人编制的“不安倾向诊断测验”进行修订，适用于我国中学学生标准化的心理健康诊断测验（周步成，1991）。该测验由学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向八个内容量表及一个效度量表构成。关于中职生职业同一性的测量最早是塔维拉和坎波斯（Taveira and Campos, 1987）根据Marcia对职业同一性的划分编制了Occupational Identity Scale（OIS）量表。

本文中选用的是蒋璐（2011）修改后的 OIS 量表，该量表共 28 道题目，采用“是”或“否”的两点计分法，职业同一性四个维度得分高的一个则为被试的职业同一性状态。

2 方法

2.1 研究对象

选取天津市某中等职业学校学生 908 人作为研究对象，其中女生 188 人，男生 720 人。

2.2 研究工具

- （1）一般自我效能感（GSES），该量表共 10 个问题，采用李克特四点计分法，其分半信度为 0.812；
- （2）心理健康诊断测验（MHT），该量表是周步成教授修订，量表共 100 个问题，分为八个维度，采用“是”和“否”两点计分法，分半信度为 0.920， $\alpha=0.924$ ；
- （3）职业同一性量表（OIS），该量表分为四个维度，共 28 个问题，采用“是”和“否”两点计分法，且量表信效度较高（蒋璐，2011）。

2.3 研究程序

研究过程采用团体测试的方法，问卷在当场完成后立即收回。数据通过 SPSS 20.0 进行相关统计分析。

3 结果

3.1 中职生自我效能感统计分析

中职生的自我效能感平均分为 2.33 ± 1.41 ，对不同性别的中职生自我效能感进行统计分析 T 检验，剔除缺失值后统计结果如表 1 所示。

表 1 中职生自我效能感性别差异 T 检验

Table 1 T test of gender difference in self-efficacy of secondary vocational students

变量	性别	N	M	SD	t
自我效能感	男	719	2.40	1.47	-3.54**
	女	188	2.65	0.65	

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ ，下同。

由上表可知中职生自我效能感存在显著的性别差异，女生自我效能感水平显著高于男性（ $t=-3.54$ ， $p<0.01$ ）。

3.2 中职生心理健康水平统计分析

中职生的心理健康水平平均分为 35.19 ± 19.44 ，对不同性别的中职生心理健康总分进行统计分析 T 检验，剔除缺失值后统计结果如表 2 所示。

表2 中职生心理健康水平性别差异 T 检验

Table 2 T test of gender difference in mental health level of secondary vocational students

变量	性别	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
心理健康水平	男	613	34.44	18.91	-3.87***
	女	177	40.75	19.77	

由上表可知中职生心理健康水平存在显著的性别差异,女生的心理健康水平显著高于男性($t=-3.54$, $p<0.001$)。

3.3 中职生的职业同一性统计分析

对中职生的职业同一性各维度进行描述统计分析及性别差异分析 T 检验,剔除缺失值后结果如表3、4所示。

表3 中职生职业同一性各维度描述统计

Table 3 Secondary vocational students vocational identity of each dimension description statistics

职业同一性状态	<i>M</i>	<i>SD</i>
职业延缓型	4.19	1.61
职业弥散型	3.20	1.57
职业达成型	3.62	1.99
职业早闭型	2.35	1.71

表4 中职生职业同一性不同维度性别差异统计分析

Table 4 Statistical analysis of gender differences in different dimensions of vocational identity of secondary vocational students

职业同一性状态	性别	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
职业延缓型	男	4.22	1.59	-0.85
	女	4.33	1.34	
职业弥散型	男	3.26	1.55	0.27
	女	3.23	1.49	
职业达成型	男	3.77	1.93	2.36*
	女	3.38	1.99	
职业早闭型	男	2.49	1.71	3.06**
	女	2.05	1.59	

职业同一性每个维度最高分可为7分,由表3可知中职生职业同一性各个维度的得分均值排序为:职业延缓型>职业达成型>职业弥散型>职业早闭型。同时,由表4可知,在职业同一性的四个维度中,职业弥散型、达成型和早闭型这三个状态下,男生的得分均高于女生,仅职业延缓维度上,女生的得分高于男生。同时,职业延缓型和职业弥散型两个维度上,男、女生得分虽有差异,但未达到显著状态,

在职业达成型维度 ($t=2.36, p<0.05$) 上和职业早闭型维度 ($t=3.06, p<0.01$) 上, 男、女生差异显著。

3.4 中职生自我效能感与心理健康、职业同一性的相关分析

为探讨中职生的自我效能感、心理健康水平和职业同一性之间的关系, 作相关分析, 结果见表 5。

表 5 自我效能感、心理健康水平和职业同一性的相关分析

Table 5 Correlation analysis of self-efficacy, mental health and vocational identity

变量	1	2	3	4	5	6
1. 自我效能感	1					
2. 心理健康水平	-0.108**	1				
3. 职业延缓型	0.078*	0.088*	1			
4. 职业弥散型	0.034	0.082*	0.255**	1		
5. 职业达成型	0.262**	-0.052	0.148**	-0.03	1	
6. 职业早闭型	0.099**	-0.006	0.072	0.039	0.446**	1

由表 5 可知, 自我效能感与心理健康水平呈显著负相关, 与职业同一性的职业延缓、达成和早闭维度呈正相关。心理健康水平与职业同一性维度的职业延缓和弥散维度呈正相关。

3.5 中职生自我效能感与心理健康、职业同一性的回归分析

由表 5 可知自我效能感与心理健康水平及职业同一性的各维度之间存在相关关系, 因此进一步做回归分析。以自我效能感及职业同一性各维度为预测变量, 心理健康水平为因变量进行逐步回归分析, 结果见表 6, 进入回归方程的依次有: 自我效能感 (X_2)、职业延缓型 (X_1), 可有效解释总变异的 2%。即自我效能感、职业延缓型均可以影响到中职生的心理健康。回归模型为: $Y=29.42+1.45X_2-1.42X_1$

表 6 自我效能感、心理健康水平和职业同一性的回归分析

Table 6 Regression analysis of self-efficacy, mental health and vocational identity

因变量	自变量	R^2	F	B	Beta	t
心理健康水平	自我效能感	0.02	6.55	29.42	-1.42	-2.22*
	职业延缓型				1.45	3.02**

4 讨论

4.1 中职生自我效能感

本研究发现中职生自我效能感存在显著的性别差异, 具体表现为女生的自我效能感水平显著高于男生。既往对于自我效能感的研究中多数结果表现为男生自我效能感高于女生自我效能感, 是因进入中职后学习任务不仅包括知识学习, 还增加了专业技能学习, 同时职业院校的学习环境与普教存在差异, 各种技能竞赛社团活动的开展让男生能够更加综合地评价自己, 而此类研究中阐述女生更加偏向于注重学

习成绩,因而进入职业学校后女生的自我效能感低于男生(庄桂芳,2015)。而本研究中结果与既往研究结果存在差异的原因可能在于选取的职业院校类别,调查中涉及的职业院校偏向于化工技能类别,该类技能的操作性注重的是精细化与校对,是依托于知识学习的精细操作,故而该校女生的知识学习和技能学习均表现较好且整体成绩高于男生,导致本研究中女生的自我效能感水平高于男生。在日后的调查分析中,应注意结合不同专业院校进行调研,以使研究结果具有更高的推广性。

4.2 中职生心理健康水平

本研究结果指出中职生的心理健康水平平均分为35.19,小于50分,整体处于健康状态。同时女生的心理健康水平得分高于男生且差异显著,这一结果与罗月英等人(2016)的研究一致,该研究结果表明女生的心理健康状态低于男生。这可能与中职生正处于青春期有关,因处于青春期的女生与男生相比心思细腻且更为敏感,也容易因进入职业院校而产生自卑心理。多数中职院校为住宿制,多数学生开始集体生活后有不适应状况,而女生更甚,继而在学习和生活环境的转换下与同学之间的交往偏向于注重细节,这类原因导致女生的心理健康水平低于男生。

4.3 中职生职业同一性

对职业同一性的统计分析结果表明,中职生的职业同一性类型排序为职业延缓型>职业达成型>职业弥散型>职业早闭型。这一结果与蔡妍(2013)对于大学生职业同一性的研究结果一致。该研究结果表明中职生与高中学生相比虽较早地进行了专业选择,但心理发展过程上与大学生类似,同样存在心理偿付期。意指在该时期的青少年自我同一性发展过程需要时间去探索和调整,中职生在进入职业教育学习的过程中,应多注重德育的培养,给予正确的三观引导,让其能够做出适合自己的选择,有利于“同一性达成”。同时因中职生的专业多是父母协助选择,因此自身并未做出承诺且一直进行探索和选择,使得中职生的职业延缓状态排序靠前。但中职教育的优势在于对数学生会在中职毕业后选择进入高职继续学习,那么在中职阶段可以进行充分的探索和学习,有利于日后职业同一性的形成,而教师也应在中职阶段给学生更多的引导让其能够有更多的选择。此外,本研究结果指出仅在职业延缓维度女生得分高于男生,其他三个维度均为男生得分较高。而且在职业达成和职业早闭两个维度差异显著。这可能是进入职业学校是一种“被选择”状态,而且职教学生目标即是掌握一种本领能够有一技之长,男生更容易被赋予承担责任的要求,进而导致该结果。

4.4 中职生自我效能感与心理健康、职业同一性的关系分析

对中职生自我效能感与心理健康、职业同一性关系的探究表明,自我效能感和心理健康水平呈负相关。自我效能感越高,个体心理健康状态越好,这与已有研究结果一致。高自我效能感能够给予自己积极肯定的情绪,面对解决问题时会进行较多的探索,抗压水平更高,故而心理状态较好。同时自我效能感与职业同一性的各维度相关结果与蔡妍(2013)研究结果一致,除弥散状态外,职业同一性的各个维度都与自我效能存在相关。同时,职业延缓和弥散状态与心理健康水平存在显著相关。对三者关系进行回归分析表现出,职业延缓和自我效能感能够预测个体的心理健康水平。具有良好自我效能感的个体能够进行积极的自我探索,更能够面对挫折并接受当下的状态并进行适时合理的调整,在此基础上能够顺

利地达成自我同一性，完成职业探索并做出承诺。相反，低自我效能感的个体更容易退缩，畏缩不前，因此需要给予更多的关注和引导。

参考文献

- [1] 黄德祥. 青少年发展与辅导 [M]. 台湾: 五南图书出版公司, 1991: 420-423.
- [2] 陈飞. 中职生心理健康状况和不同自我效能感的关系研究 [J]. 青岛职业技术学院学报, 2013 (4): 67-69.
- [3] 庄桂芳. 中职生学业自我效能感、学业情绪及心理健康之间的关系研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2015.
- [4] Bandura A. Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change [J]. Psychological Review, 1997, 84 (2): 191-215.
- [5] Holland J J, Gottfredson D C, Power P G. Some diagnostic scales for research in decision making and personality: Identity, Information, and barriers [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1980, 39 (6): 1191-1200.
- [6] 周步成. 心理健康诊断测验手册 [M]. 上海: 华东师大出版社, 1991: 5-10.
- [7] 彭波. 大学生职业同一性量表的信效度检验 [J]. 社会心理科学, 2012, 27 (4): 100-105.
- [8] 庄桂芳. 中职生学业自我效能感、学业情绪及心理健康之间的关系研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2015.
- [9] 罗月英, 王才康, 闻明. 中职生希望感与心理健康的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2016 (8): 1243-1247.

Research on the Relationship between Self-efficacy and Mental Health, Vocational Identity of Secondary Vocational Students

Chen Mengmeng Sun Yunhan

Tianjin Chemical Industry Vocational School, Tianjin

Abstract: Vocational education is an important part of educational reform in China's. Under the trend of reform, the secondary vocational student body is constantly expanding, and their mental health can not be ignored. In the research of the relationship between self-efficacy and mental health, vocational identity of secondary vocational students, this paper found that self-efficacy was related to mental health level and vocational delay of vocational identity, and self-efficacy and vocational delay could predict mental health level.

Key words: Vocational identity; Self-efficacy; Secondary vocational school student