

## 积极心理取向团体干预对高职贫困生生涯适应力的影响和追踪研究

陈莹<sup>1,2</sup> 郭佳昕<sup>2</sup>

1. 上海旅游高等专科学校会展与经济管理学院, 上海;

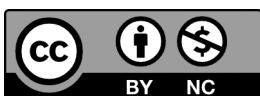
2. 上海师范大学旅游学院, 上海

**摘要** | 目的: 探讨积极心理取向团体干预对高职贫困生生涯适应力的影响。方法: 招募某高职院校贫困生32人, 随机分为实验组( $n=16$ )和对照组( $n=16$ ), 对实验组进行为期6周、每周1次的积极心理视域下团体辅导。结果: (1) 干预前实验组与对照组心理资本、生涯适应力得分无显著差异, 干预后实验组得分显著优于对照组(心理资本 $t=4.186, p<0.001$ ; 生涯适应力 $t=3.900, p<0.01$ ); (2) 实验组被试干预前后心理资本、生涯适应力得分均差异显著(心理资本 $t=-3.353, p<0.01$ ; 生涯适应力 $t=-3.941, p<0.01$ ); (3) 实验组被试干预前与干预后3个月追踪后测得分均差异显著(心理资本 $t=-3.219, p<0.01$ ; 生涯适应力 $t=-4.113, p<0.01$ )。结论: 积极心理视域下团体辅导能有效提高贫困大学生心理资本和生涯适应力水平。

**关键词** | 积极心理取向; 高职贫困生; 心理资本; 生涯适应力

Copyright © 2024 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/>



基金项目: 2021年度上海市教育科学一般项目(项目编号: C2021121); 上海高校学生职业生涯发展教育工作室项目(项目编号: A2-2601-20-018-01)。

作者简介: 陈莹, 上海旅游高等专科学校会展与经济管理学院副教授, 研究方向: 思想政治教育、大学生心理健康与就业指导; 郭佳昕, 上海师范大学旅游学院硕士研究生, 研究方向: 思想政治教育、文旅融合。

文章引用: 陈莹, 郭佳昕. 积极心理取向团体干预对高职贫困生生涯适应力的影响和追踪研究[J]. 社会科学进展, 2024, 6(2): 499-510.

<https://doi.org/10.35534/pss.0602039>

贫困作为一种复杂的潜在风险,是影响个体身心发展的重要因素<sup>[1]</sup>。高职贫困生是特殊的学生群体,他们通常面对物质和精神的双重压力,极易产生心理困惑和问题<sup>[2]</sup>。由于多变的外部环境和严峻的就业形势,高职贫困生的就业前景不容乐观。因此,关注高职贫困生心理健康问题和职业生涯发展,实施一系列针对性的教育措施,帮助他们树立信心、克服困难,从根本上提高就业竞争力,是高职院校的重要工作内容<sup>[3]</sup>。在当前竞争激烈的职场环境中,个体的职业发展面临着诸多挑战和压力。一个人的职业生涯发展成功与否,不仅取决于其个人能力和知识,还取决于其适应环境的能力。生涯适应力(Career Adaptability)是指个体在应对各种生涯任务或角色转变而进行自我调整的准备程度和心理资源<sup>[4-6]</sup>,即个体在不断变化的现代社会中,能够适应并保持与生涯角色的平衡<sup>[7]</sup>,是实现生涯成功的核心能力。众多研究已经表明,生涯适应力是一种对个人发展非常有益的资源<sup>[8]</sup>,有助于个体在应对变化时输出适应性行为和适应性结果<sup>[9]</sup>,产生更强的主观能动性、自我同一性和生活幸福感,从而实现自我发展与终身发展。个体在职业发展过程中需要具备积极应对困难和挑战的能力,能够适应不断变化的工作环境和职业角色,并保持二者的动态平衡。目前我国高校贫困大学生面临着就业难、生活压力大等问题,其职业生涯存在较大障碍。因此,从提高高职院校贫困学生的生涯适应力的视角来完善大学生的生涯教育体系,可以有效地弥补当前高职院校在生涯教育方面的不足。

目前,关于对高职院校生涯适应力的干预主要以职业生涯规划课程为主,周期长、效果差、操作不便利,同时也忽视了高职生的个体差异和深度培养。高职院校贫困生个体通常自卑敏感,悲观孤僻<sup>[10]</sup>,单纯的言语交流和课堂学习收效甚微。研究发现,运用团体辅导干预高职院校贫困生能有效改善其人际关系,提升自尊水平,培养积极的心理品质。团体辅导是在集体环境中进行的一种心理咨询方式,由接受过专业培训的团队带领者来执行,通过运用专业的技巧和方法帮助团体成员改善行为,厘清观念,调整情绪<sup>[11]</sup>,解决团队成员共有的心理问题和共同的发展问题,提升团队成员的心理健康状况。

积极心理学(Positive Psychology)于20世纪末提出,为人类内在特质的探索和提升社会适应性提供了宝贵的视角<sup>[12]</sup>。积极心理学以人本主义心理学为基础,更

关注个体积极的心理品质、内在的潜能，身心健康和良性发展，使人获得幸福与美好<sup>[13]</sup>。国内外大量研究表明，将积极心理学应用于个人和团体咨询可以显著提高心理健康水平<sup>[14]</sup>。积极心理学作为一种有关个人自身潜能开发的理论，将其引入到高职院校生涯教育领域，可以帮助学生形成良好的职业发展观念。然而，目前的研究焦点主要是身心疾病的患者，以积极心理学为取向的学生职业生涯研究相对较少。因此，本研究建立在积极心理学和团体辅导理论的基础上，旨在将积极心理学与团体辅导有效结合，对高职院校贫困生生涯适应力进行干预，并探讨干预效果。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

在某高职院校资助工作群（经学校认定的家庭经济困难学生信息沟通群）发布团体辅导招募海报。对自愿报名的大学生，采用访谈、问卷等方法，排除（1）有重大精神或心理疾病学生；（2）参与意愿不强，或者时间上不能完全参加团体干预全过程的学生；（3）躯体有严重疾病的学生，最终招募高职贫困生 32 人。随机分成两组，试验组 16 人（7 男，9 女），对照组 16 人（7 男，9 女）。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 积极心理资本量表<sup>[15]</sup>

采用张阔等人修订的四维度量表，包含 26 项条目。本研究中量表的  $\alpha$  系数是 0.89，信效度较好。该量表采用 Likert 7 点量表评分，均值越高表明积极心理资本水平越高。

#### 1.2.2 生涯适应力量表<sup>[16]</sup>

采用赛维卡斯（Savickas）等人编制的量表，由本人和两名英语专业教师在尊重原量表本意的基础上，共同翻译原版问卷，并与 1 名心理学教授商讨定稿。该量表信效度较好，本研究中量表的  $\alpha$  系数是 0.88。该量表采用 Likert 5 点量表评分，分数越高表明个体的生涯适应力水平越高。

#### 1.2.3 干预方案设计

该团体采用实验组和对照组前后测准实验设计。第一步，使用积极心理资本量表和生涯适应力量表对 32 名高职贫困生进行前测；第二步，根据积极心理取向团

体干预方案对实验组进行连续6周,每周1次,每次3小时的系统干预,而对照组不进行任何干预;第三步,6周以后对实验组和对照组进行后测。第四步,实验完成3个月以后,对实验组被试再进行一次追踪测试。最后,通过实验组与对照组数据对比分析,探讨积极心理取向团体干预对高职贫困生生涯适应力的影响。

品味人生·心花怒放——积极心理学取向生涯适应力提升干预方案主要分为两个部分:第一个部分从培养学生的积极心理能力出发,通过树立希望、培养现实的乐观、增强心理韧性以及提升自我效能感几个方面着手,增加高职贫困生的心理资本<sup>[17]</sup>。第二个部分从高职贫困生的现实问题着手,帮助其提升人际关系问题,在团体中学习,为其职业生涯赋能。团体的内容中融入贯穿感恩,信任,人际沟通,自我觉察类的活动和练习,促进高职贫困生群体对自我人际关系的觉察和提升。团体干预一共6个单元,每周一个单元,每个单元团体干预完毕,都有单次团体效果评估问卷,便于及时调整,提高团体干预的效果,具体见表1。

#### 1.2.4 干预者及其受训背景

团体干预者接受过团体辅导相关专业培训,拥有较为丰富的学校实务经验和团体心理咨询经验。

表1 品味人生·心花怒放——积极心理学取向生涯适应力提升干预方案

Table 1 Tasting life and blooming heart - intervention plan for enhancing career adaptability with a positive psychology orientation

单元	单元名称	单元目标	活动内容及流程
第一单元	幼种盘根生·建立关系	1. 助力成员相互了解,打造和谐团体环境; 2. 明确团体辅导的目标,设定合理的预期; 3. 建立团体契约,制定团体规范; 4. 认识自我的力量,增进人际互动; 5. 促进成员互相合作,增强团体凝聚力	1. 热身 2. 分组 3. 滚雪球 4. 左手承诺,右手期待 5. 走红毯展 6. 幼种盘根 7. 总结反馈
第二单元	春苗破土出·树立希望	1. 增加成员之间的熟悉度,促进团队协同合作; 2. 引导成员设立合理目标; 3. 让成员明晰目标树立的关键性; 4. 引导成员寻找达成目标所需的资源,提高期望标准	1. 热身 2. 我希望 3. 生涯幻游 4. 希望曼陀罗 5. 三件好事 6. 总结反馈

续表

单元	单元名称	单元目标	活动内容及流程
第三单元	夏花绚烂 开·培养 乐观	1. 指导成员了解和掌握情绪 ABC 理论; 2. 指导成员寻找并努力纠正自身存在的不合理观念; 3. 培养一种理性的思维方式, 形成乐观的解释风格	1. 热身 2. 压力光谱 3. 最佳配图 4. 情绪遥控器 5. 七彩愿望 6. 三件好事 7. 总结反馈
第四单元	秋叶迎风 起·提升 自信	1. 指导成员学习欣赏他人并发掘他人亮点; 2. 助力成员积极自我探索, 从以往的成功案例中挖掘自己的优点和潜能; 3. 进行自我激励, 增强效能; 4. 挖掘自身潜在的社会资源, 增加力量感	1. 热身 2. 三生有幸 3. 天生我才 4. 我的百宝箱 5. 成功体验 6. 三件好事 7. 总结反馈
第五单元	冬梅苦寒 香·增强 韧性	1. 引导成员寻找压力根源, 理性看待压力关系; 2. 引导成员在面对压力和困难时发掘和利用自身资源; 3. 研究并掌握解压技巧, 提高韧性。 4. 帮助个体在挫折中成长; 从逆境中崛起	1. 热身 2. 突破压力困境 3. 逆境求存 4. 同舟共济 5. 重建美好生活 6. 三件好事 7. 总结反馈
第六单元	成林行致 远·生涯 赋能	1. 协助成员回溯团体辅导的历程, 并对所获得的经验进行总结; 2. 加强人际支持, 将所学的知识和技能融合, 使其在实际学习、生活和工作场景中得到应用; 3. 开启生涯探索, 启发生涯规划, 给其生涯赋能; 4. 成员相互道别, 给予祝福, 面向未来	1. 热身 2. 生涯盾牌 3. 我的人生 4. 戴高帽 5. 爱心天使 6. 大树成林 7. 牵手道别

### 1.3 数据处理

使用 SPSS 26.0 统计软件对所有数据进行处理, 采用独立样本  $t$  检验做组间对比, 采用配对样本  $t$  检验做组内比较。

## 2 结果

### 2.1 干预前、后实验组一对照组组间心理资本和生涯适应力差异性比较

实验组、对照组被试干预前心理资本和生涯适应力无显著差异。干预后, 实验组与对照组心理资本和生涯适应力呈现显著差异, 如表 2 所示。

表2 实验组与对照组组间各指标前后测得分 ( $x \pm s$ )Table 2 Scores of various indicators for the pre- and post-tests between the experimental group and the control group ( $x \pm s$ )

项目	前测		<i>t</i>	<i>P</i>	后测		<i>t</i>	<i>P</i>
	实验组	对照组			实验组	对照组		
自我效能	3.98 ± 1.01	3.90 ± 0.54	0.229	0.821	4.96 ± 1.21	3.91 ± 0.56	2.831	0.009**
韧性	3.52 ± 0.86	3.44 ± 0.63	0.243	0.810	4.43 ± 0.88	3.44 ± 0.64	3.275	0.003**
希望	4.04 ± 1.00	4.36 ± 0.66	-0.968	0.343	5.19 ± 0.86	4.34 ± 0.65	2.849	0.009**
乐观	4.12 ± 0.87	4.04 ± 0.50	0.250	0.805	5.42 ± 1.15	4.04 ± 0.49	3.982	0.001***
心理资本	3.90 ± 0.67	3.94 ± 0.37	-0.187	0.853	4.98 ± 0.83	3.92 ± 0.37	4.186	0.000***
生涯关注	2.81 ± 0.68	3.01 ± 0.69	-0.758	0.456	3.72 ± 0.69	3.08 ± 0.67	2.370	0.026*
生涯控制	2.76 ± 0.73	3.01 ± 0.72	-0.907	0.374	3.83 ± 0.71	3.02 ± 0.70	2.942	0.007**
生涯好奇	2.97 ± 0.56	3.10 ± 0.69	-0.525	0.604	4.13 ± 0.50	3.10 ± 0.68	4.433	0.000***
生涯自信	2.92 ± 0.68	3.04 ± 0.58	-0.475	0.639	3.87 ± 0.68	3.04 ± 0.63	3.242	0.003**
生涯适应力	2.87 ± 0.63	3.06 ± 0.57	-0.824	0.418	3.89 ± 0.52	3.07 ± 0.54	3.900	0.001***

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

## 2.2 实验组、对照组在干预前—后组内心理资本和生涯适应力差异性比较

经配对样本  $t$  检验, 干预前、后实验组在心理资本和生涯适应力水平变化上存在显著性差异。干预前、后对照组各项指标均无显著性差异, 如表3所示。

表3 实验组与对照组组内各指标前后测得分 ( $x \pm s$ )Table 3 Scores of various indicators in the experimental group and control group before and after the test ( $x \pm s$ )

项目	实验组		<i>t</i>	<i>P</i>	对照组		<i>t</i>	<i>P</i>
	前测	后测			前测	后测		
自我效能	3.98 ± 1.01	4.96 ± 1.21	-2.028	0.049*	3.90 ± 0.54	3.91 ± 0.56	-0.879	0.397
韧性	3.52 ± 0.86	4.42 ± 0.88	-2.629	0.022*	3.44 ± 0.63	3.44 ± 0.64	0.557	0.588
希望	4.04 ± 1.00	5.19 ± 0.86	-2.774	0.017*	4.36 ± 0.66	4.34 ± 0.65	1.462	0.169
乐观	4.12 ± 0.87	5.42 ± 1.15	-3.637	0.003**	4.04 ± 0.50	4.04 ± 0.49	0.280	0.785
心理资本	3.90 ± 0.67	4.98 ± 0.83	-3.353	0.006**	3.94 ± 0.37	3.92 ± 0.37	1.148	0.273
生涯关注	2.81 ± 0.68	3.72 ± 0.69	-2.854	0.015**	3.01 ± 0.69	3.08 ± 0.67	-1.142	0.276
生涯控制	2.76 ± 0.73	3.83 ± 0.71	-3.472	0.005**	3.01 ± 0.72	3.02 ± 0.70	-0.456	0.657
生涯好奇	2.97 ± 0.56	4.12 ± 0.50	-4.889	0.000***	3.10 ± 0.69	3.10 ± 0.68	0.379	0.711
生涯自信	2.92 ± 0.68	3.87 ± 0.68	-3.339	0.006**	3.04 ± 0.58	3.04 ± 0.63	-0.053	0.959
生涯适应力	2.87 ± 0.63	3.89 ± 0.52	-3.941	0.002**	3.06 ± 0.57	3.07 ± 0.54	-0.500	0.626

### 2.3 实验组干预前、后生涯适应力与心理资本变化的相关

对于干预前、后实验组被试心理资本水平差异值与生涯适应力水平差异值进行 Spearman 相关分析, 结果表明, 心理资本变化水平与生涯适应力变化水平存在显著正相关, 即大学生的心理资本变化水平越大, 其生涯适应力变化水平也越大。这也充分表明积极心理取向团体干预通过改善心理资本, 显著提升了高职贫困生群体的生涯适应力, 如表 4 所示。

表 4 实验组干预前后心理资本与生涯适应力的相关 ( $r$ )

Table 4 The correlation ( $r$ ) between psychological capital and career adaptability before and after intervention in the experimental group

项目	心理资本 (1.08)
生涯适应力 (1.02)	0.833***

### 2.4 实验组干预前与干预后 3 个月生涯适应力与心理资本的比较

对实验组被试进行干预后 3 个月的追踪后测, 与其干预前的数据进行对比, 结果发现其两个阶段心理资本与生涯适应力得分差异显著。

表 5 实验组干预前与干预后 3 个月的追踪后测的差异比较 ( $x \pm s$ )

Table 5 Comparison of differences in follow-up tests between the experimental group before intervention and 3 months after intervention ( $x \pm s$ )

项目	干预前	干预后 3 个月追踪后测	$t$	$p$
自我效能	3.98 ± 1.01	4.90 ± 1.23	-1.913	0.080*
韧性	3.52 ± 0.86	4.37 ± 0.87	-2.534	0.026*
希望	4.04 ± 1.00	5.14 ± 0.87	-2.668	0.020*
乐观	4.12 ± 0.87	5.37 ± 1.16	-3.514	0.004**
心理资本	3.90 ± 0.67	4.92 ± 0.85	-3.219	0.007**
生涯关注	2.81 ± 0.68	3.68 ± 0.69	-2.749	0.018*
生涯控制	2.76 ± 0.73	3.79 ± 0.71	-3.362	0.006**
生涯好奇	2.97 ± 0.56	4.19 ± 0.51	-5.049	0.000***
生涯自信	2.92 ± 0.68	3.94 ± 0.66	-3.552	0.004**
生涯适应力	2.87 ± 0.63	3.95 ± 0.52	-4.113	0.001**

### 3 讨论

做好未来生涯的准备工作是个体在青少年阶段的一项核心内容。本研究以高职院校贫困生为被试,分为实验组和对照组,实验组基于积极心理学理论,对被试进行每为期六周,每周一次的团体辅导,对照组不接受任何干预。结果显示,实验组的心理资本、生涯适应力得分干预前后差异显著,且有明显提高;而对照组高职院校贫困生心理资本、生涯适应力无显著变化,这充分说明积极心理视域下团体辅导能有效提高大学生心理资本和生涯适应力水平。此结果与以往的研究一致<sup>[18]</sup>,对贫困大学生采用积极心理取向的团体辅导能够提升其幸福感和心理资本。

主要有三个方面的原因:第一,领导者的专业能力。团体带领者在干预过程中利用专业知识,因人而异、与时俱进,确保干预内容能够与学生实际情况和需求相吻合,帮助学生有效应对学习、生活和工作中可能出现的变化,引导学生形成乐观向上的心态和正确的人生观、价值观、世界观。第二,干预方案设计合理。本次研究的干预方案从培养学生的积极心理能力出发和高职贫困生的现实问题着手,设计了建立关系、树立希望、培养乐观、提升自信、增强韧性、生涯赋能六个单元,对高职院校贫困生生涯适应力进行了深入讨论、分析与干预,每个单元的团体辅导都设计为“热身活动—主题辅导—总结反馈”三个步骤,引导团队成员主动自我探索,在参与中获得进步。贫困学生通常具有共同的特点,他们敏感自卑,较难与他人建立信任关系。因此,干预方案注重团体关系和建立和团队氛围的营造,鼓励团体成员相互帮助,积极合作,从而让他们敢于突破封闭的自我,更加开放地接纳自己 and 他人。同时,活动设计还兼具趣味性,如情景模拟、小练习等形式调动团队成员参与的积极性。第三,积极心理学的独特疗效。本次研究以积极心理学理论为导向设计团体辅导方案。积极心理学主张个体通过积极心理激发内在潜能和优良品质,获得满足感和幸福感。积极心理取向的团体辅导能够帮助学生培养理性思考问题的态度和积极解决问题的能力,从而达到相对理想的效果<sup>[19, 20]</sup>。

综上所述,积极心理视域下的团体辅导能够有效增加高职贫困生积极心理

资本,提升生涯适应力。本研究存在不足之处:本研究中被试人数较少,需要对样本进行扩大和完善。未来研究可以进一步探讨高职贫困生生涯适应力提升的有效途径。比如,可以通过扩大样本容量,探究不同年龄、地域、家庭经济状况等因素对高职贫困生生涯适应力的影响;也可以深入探究高职贫困生生涯适应力提升的影响因素及其机制等。

## 参考文献

- [1] Ernst, Fehr, Johannes, et al. On the psychology of poverty [J]. *Science*, 2014, 344 ( May.23 TN.6186 ) : 862-867.
- [2] 程刚, 张大均. 家庭社会经济地位对大学新生抑郁情绪的影响: 有调节的中介模型 [J]. *心理与行为研究*, 2018, 16 ( 2 ) : 247-252.
- [3] 韩立梅. 高职院校贫困生心理健康教育存在的问题及对策研究 [C] //广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集 ( 十二 ) , 2023.
- [4] Savickas M L. Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory [J]. *The Career Development Quarterly*, 1997 ( 45 ) : 247-259.
- [5] Savickas M L. Career construction: A developmental theory of vocational behavior [M] //In D, Brown ( Ed ) , *Career choice and development* ( 4th ed ) , San Francisco: Jossey-Bass, 2002: 149-205.
- [6] Savickas M L. The theory and practice of career construction [M] //In S D Brown, R W Lent ( Eds. ) . *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: Wiley, 2013: 42-70.
- [7] 赵小云, 郭成. 国外生涯适应力研究述评 [J]. *心理科学进展*, 2010, 18 ( 9 ) : 1503-1510.
- [8] 舒晓丽, 王娜, 叶茂林. 企业员工生涯适应力和职业满意度与工作绩效的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2019, 33 ( 1 ) : 77-79.

- [9] 关翩翩, 李敏. 生涯建构理论: 内涵、框架与应用 [J]. 心理科学进展, 2015, 23 (12): 2177-2186.
- [10] 谢桂阳, 程刚. 高校贫困生的个性特征及心理健康状况 [J]. 心理科学, 2002 (5): 632-627.
- [11] 毕玉芳. 写意曼陀罗绘画团体辅导对大学生社交焦虑干预效果 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (5): 744-749.
- [12] R M Niemiec. Six functions of character strengths for thriving at times of adversity and opportunity: a theoretical perspective Qual [J]. Life Res, 2020 (15): 551-572.
- [13] Kennon M, Sheldon, Laura King. Why Positive Psychology Is Necessary [J]. American Psychologist, 2001 (56): 216.
- [14] 斯上雯, 林潇骁, 刘娟, 等. 积极心理学团体辅导对小学生抑郁症状的干预效果 [J]. 心理科学, 2015, 38 (4): 1012-1018.
- [15] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系 [J]. 心理与行为研究, 2010, 8 (1): 58-64.
- [16] Porfeli E J, Savickas M L. Career Adapt-Abilities Scale-USA Form: Psychometric properties and relation to vocational identity [J]. Journal of vocational behavior, 2012, 80 (3): 748-753.
- [17] Luthans F, Luthans K W, Luthans B C. Positive psychological capital: Beyond human and social capital [J]. Business Horizons, 2004 (47): 45-50.
- [18] Zhengzheng Lin, Yanqin Jiang. Character strengths, meaning in life, personal goal, and career adaptability among impoverished college students: A chain-mediating model [J]. Heliyon, 2023 (9): e13232.
- [19] 庄文婷. 积极心理取向的团体辅导对提升高职生心理素质的质性探究 [J]. 产业与科技论坛, 2019, 18 (5): 136-137.
- [20] 程族桁. 运用团体辅导培养贫困大学生健康心理调查研究——积极心

理取向的团体辅导对贫困大学生积极心理资本和主观幸福感的干预研究  
[J]. 成才之路, 2023(12): 33-36.

## The Impact and Tracking Study of Positive Psychological Orientation Group Intervention on Career Adaptability of Poor Vocational College Students

Chen Ying<sup>1,2</sup> Guo Jiabin<sup>2</sup>

1. *Shanghai Institute of Tourism College, Shanghai;*

2. *Shanghai Normal University School of Tourism, Shanghai*

**Abstract:** Objective: To explore the impact of positive psychological orientation group intervention on career adaptability of impoverished vocational college students. Method: 32 impoverished students from a certain vocational college were recruited and randomly divided into a control group (n=16) and an experimental group (n=16). The experimental group received group counseling from a positive psychological perspective for 6 weeks, once a week. Result: (1) There was no significant difference in the scores of psychological capital and career adaptability between the experimental group and the control group before intervention, but the experimental group scored significantly better than the control group after the intervention. (psychological capital  $t=4.186, p<0.001$ ; career adaptability  $t=3.900, p<0.01$ ); (2) The scores of psychological capital and career adaptability of the experimental group before and after intervention showed significant differences (psychological capital  $t=-3.353, p<0.01$ ; career

adaptability  $t=-3.941, p<0.01$ ); (3) There was a significant difference in the scores of the experimental group before and after 3 months of follow-up (psychological capital  $t=-3.219, p<0.01$ ; career adaptability  $t=-4.113, p<0.01$ ). Conclusion: Group counseling from a positive psychological perspective can effectively improve the psychological capital and career adaptability level of impoverished college students.

**Key words:** Positive psychological orientation; Poor vocational students; Psychological capital; Career adaptability