

探究提升自我效能感 对心理健康、职业同一性的影响

陈萌萌 孙韵涵

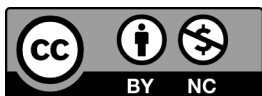
天津市化学工业学校，天津

摘要 | 为探讨团体心理辅导对中职生自我效能感的干预效果以及自我效能感改变后，个体心理健康水平与职业同一性是否会受到影响。以天津市某中等职业学校学生为研究对象，根据纳排标准随机分成实验组（30名）和控制组（22名）。其中，实验组进行为期八周的团体心理辅导，控制组进行同等时长的心理健康教育。采用一般自我效能感量表（general self-efficacy scale, GSES）、心理健康诊断测验（mental health test, MHT）和职业同一性量表（occupational identity scale, OIS），分别评估两组被试干预前后的一般自我效能感、心理健康水平，以及职业同一性水平。研究结果指出，经过时长八周的团体心理辅导，实验组中职生的自我效能感得分显著高于控制组（ $t=1.73, p<0.05$ ），实验组中职生的心理健康得分显著高于控制组（ $t=-1.83, p<0.05$ ），实验组职业延缓、职业达成维度的得分显著高于控制组（ $t=3.21, 2.37, p<0.05$ ），职业弥散、职业早闭维度的得分显著低于控制组（ $t=-2.32, -2.02, p<0.05$ ）。结论：团体心理辅导通过提高中职生自我效能感会进而提升其心理健康水平以及职业同一性。

关键词 | 一般自我效能感；职业同一性；中职生；心理健康

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/>



中职生是指正在接受中等职业教育的学生，其年龄多分布于15~18岁^[1]。该时期是个体成长发育的“暴风骤雨期”，在此阶段，生理及心理的迅速发展、自我的觉醒、性意识的萌动等多种因素使个体的心理发展遇到困难时，更容易产生消极情绪和心理问题^[2]。相关研究指出，个体的职业定向主要发生在初中到高中的转变时期，中职生在职业学校开始发展其职业同一性，并在后续的职业生涯中继续培养。职业同一性是指，个体对其职业目标、能力、教育兴趣和个人价值观的清晰、可靠的理解^[3]。

基金项目：本文系2020年度天津市教科研计划专项项目（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（2020ZXXL-ZX77）”研究成果，该课题受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。

文章引用：陈萌萌，孙韵涵. 探究提升自我效能感对心理健康、职业同一性的影响 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(6): 672-679. <https://doi.org/10.35534/pc.0506077>

目前国内外已有大量文献对职业同一性的相关因素进行了研究,其中内维尔(Nevill)^[4]和古舒(Gushue)^[5]认为自我效能感是职业同一性的重要解释因素,韦嘉的研究显示心理健康水平也是职业同一性的相关因素之一^[6]。近年来有关职业同一性的干预研究多针对大学毕业年级学生,且较少涉及对职业学校学生自我效能感和心理健康方面的针对性辅导。作为中职生,自我效能感的高低会影响其在校的学习过程以及实习实践,而中职生的职业同一性与从学校到工作的成功过渡密切相关^[7],因此也有必要给予关注。

团体心理辅导,是指教师或辅导员以社会和团体激励为原则,利用适当的辅助技术,帮助个体进行自我理解、自我发展和自我实现的过程^[8]。团体心理辅导技术不仅重视参与者思想态度和行为活动方面的改变,更重视情感体验、自我意识,更强调其自我审视和自我成长,因此广泛应用于高中生^[9]、大学生^[10],故本研究探讨通过团体心理辅导的方式对中职生自我效能感进行干预,进而分析其对现阶段中职生心理健康水平以及职业同一性水平影响。

1 对象与方法

1.1 对象

选取天津市某中等职业学校学生 908 人作为研究对象,进行整群抽样,筛选后共 52 人入组,采用随机数字表法,将被试随机均分为实验组(30名)和控制组(22名)。

纳入标准:(1)自愿参加并签署知情同意书。(2)配合良好,可完成为期八周的团体心理辅导或心理健康教育。

1.2 方法

1.2.1 一般人口学问卷

使用一般情况调查问卷,调查研究对象的性别、年龄等相关情况。

1.2.2 一般自我效能感量表(general self-efficacy scale, GSES)^[11]

选用瑞恩·施瓦泽(Ralf Schwarzer)于1981年编制的一般自我效能感量表,该量表测量内容与班杜拉(self-efficacy)的自我效能感理论较为贴切且使用广泛。该量表共10个问题,采用李克特四点计分法,其分半信度为0.81,具有较高的信效度。

1.2.3 心理健康诊断测验(mental health test, MHT)^[12]

该量表由周步成教授修订,共100个问题,分为学习焦虑、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8个维度,采用“是”和“否”两点计分法,分半信度为0.920, $\alpha=0.924$,具有良好的信效度。

1.2.4 职业同一性量表(occupational identity scale, OIS)^[13]

采用由蒋璐修改后的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,有较好的信效度。

1.2.5 干预方法

本研究选择满足纳排标准的中职生，在实验之初应用上述量表对进行自我效能感、心理健康状态，以及职业同一性的初评，在整个干预过程结束后应用相同量表对实验组和控制组被试集中进行上述变量的复评。

具体干预内容如下：实验组进行八周共八次以自我效能感为主题的团体心理辅导，控制组进行同时长、同频次的心理健康教育。两组被试每次干预同时开始，同时结束。

实验组干预方案以周为单位，每周进行团体心理辅导1次，每次90分钟，8周合计集中团辅8次，共计12小时。干预内容如表1所示。

控制组同样以周为单位，每周集中授课1次，每次90分钟，8周合计集中授课8次，共计12小时。

表1 团体心理辅导干预内容

Table 1 Content of group psychological counseling intervention

| 时间 | 内容 |
|-----|--------------------------|
| 第一周 | 介绍此次团辅性质、目标、规则，成员彼此认识、了解 |
| 第二周 | 成员进一步互相了解，构建自我发掘列表 |
| 第三周 | 进行自我探索，认识自我 |
| 第四周 | 成员对自我能力进行评估 |
| 第五周 | 培养兴趣，提升自我 |
| 第六周 | 成员了解自己的价值观 |
| 第七周 | 整合自我，提升自信 |
| 第八周 | 思考未来，制定发展方向 |

1.3 统计处理

数据采用SPSS 25.0统计软件包进行统计分析，计量资料用($\bar{x} \pm s$)表示，两组被试间比较采用独立样本 t 检验，同一组被试干预前后比较采用配对样本 t 检验，以 $p < 0.05$ 表示差异有统计学意义。计数资料用 $[n(\%)]$ 表示，比较用 χ^2 检验，以 $p < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组被试一般人口学资料比较

实验组与控制组在年龄、性别方面进行比较，差异均无统计学意义，证明两组被试具有可比性，如表2所示。

表2 一般人口学资料比较 $[n(\%) , \bar{x} \pm s]$

Table 2 Comparison of general demographic data $[n(\%) , \bar{x} \pm s]$

| 项目 | 实验组($n=30$) | 控制组($n=22$) | t/c^2 | p | |
|----|------------------|------------------|---------|------|------|
| 年龄 | 16.90 ± 1.12 | 17.27 ± 1.16 | -1.16 | 0.25 | |
| 性别 | 男 | 17 | 12 | 0.02 | 0.88 |
| | 女 | 12 | 10 | | |

2.2 两组被试干预前后自我效能感评分比较

通过比较两组被试在团体心理辅导干预前的自我效能感得分，发现两组被试在自我效能感水平上并无统计学意义上的差异 ($p>0.05$)；干预后实验组自我效能感显著高于控制组 ($p<0.05$)；实验组干预后自我效能感得分显著高于干预前 ($p<0.05$)；控制组干预后自我效能感高于干预前 ($p<0.05$)，如表3所示。

表3 两组被试干预前后一般自我效能感评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

Table 3 Comparison of general self-efficacy scores between the two groups before and after intervention ($\bar{x} \pm s$)

| | 实验组 (n=30) | 控制组 (n=22) | t | p |
|-----|-------------|-------------|-------|------|
| 干预前 | 2.60 ± 0.60 | 2.54 ± 0.69 | -2.42 | 0.19 |
| 干预后 | 2.82 ± 0.51 | 2.65 ± 0.38 | 1.73 | 0.00 |
| t | -2.49 | 2.55 | | |
| p | 0.02 | 0.02 | | |

2.3 两组被试干预前后心理健康评分比较

通过比较两组被试在团体心理辅导干预前的心理健康得分，发现两组被试在心理健康水平上并无统计学意义上的差异 ($p>0.05$)；干预后实验组心理健康显著高于控制组 ($p<0.05$)；实验组干预后心理健康得分显著高于干预前 ($p<0.05$)；控制组干预后心理健康高于干预前 ($p<0.05$)，如表4所示。

表4 两组被试干预前后心理健康评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

Table 4 Comparison of mental health scores of the two groups before and after intervention ($\bar{x} \pm s$)

| | 实验组 (n=30) | 控制组 (n=22) | t | P |
|-----|---------------|---------------|-------|------|
| 干预前 | 29.80 ± 19.47 | 27.03 ± 19.56 | 1.75 | 0.44 |
| 干预后 | 44.50 ± 17.61 | 35.32 ± 21.59 | -1.83 | 0.03 |
| t | -2.80 | 1.75 | | |
| p | 0.00 | 0.01 | | |

2.4 实验组被试干预前后职业同一性评分比较

通过比较实验组被试在团体心理辅导干预前后的 OIS 得分，发现实验组干预后职业延缓、职业达成维度得分显著高于干预前 ($p<0.05$)，职业弥散、职业早闭维度得分显著低于干预前 ($p<0.05$)，如表5所示。

表5 实验组被试干预前后 OIS 各维度评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

Table 5 Comparison of OIS scores of the experimental group before and after intervention ($\bar{x} \pm s$)

| | 干预前 | 干预后 | t | p |
|------|-------------|-------------|-------|------|
| 职业弥散 | 3.57 ± 1.78 | 2.13 ± 1.04 | 3.98 | 0.00 |
| 职业早闭 | 3.07 ± 1.72 | 1.53 ± 1.28 | 5.36 | 0.00 |
| 职业延缓 | 4.20 ± 1.95 | 5.37 ± 1.16 | -3.09 | 0.00 |
| 职业达成 | 3.57 ± 1.98 | 4.67 ± 1.77 | -2.18 | 0.04 |

2.5 控制组被试干预前后职业同一性评分比较

通过比较控制组被试在团体心理辅导干预前后的 OIS 得分,发现控制组干预后职业延缓、职业达成维度得分显著高于干预前 ($p<0.05$),职业弥散、职业早闭维度得分显著低于干预前 ($p<0.05$),如表 6 所示。

表 6 控制组被试干预前后 OIS 各维度评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

Table 6 Comparison of OIS scores of control group subjects before and after intervention ($\bar{x} \pm s$)

| | 干预前 | 干预后 | <i>t</i> | <i>p</i> |
|------|-------------|-------------|----------|----------|
| 职业弥散 | 3.45 ± 2.46 | 2.91 ± 1.38 | -1.56 | 0.04 |
| 职业早闭 | 2.82 ± 1.74 | 2.59 ± 2.46 | -0.01 | 0.03 |
| 职业延缓 | 4.05 ± 2.40 | 4.32 ± 1.17 | 2.18 | 0.00 |
| 职业达成 | 3.23 ± 1.65 | 3.45 ± 1.90 | 1.83 | 0.05 |

2.6 两组被试干预前后职业同一性评分比较

通过比较两组被试在团体心理辅导干预前的 OIS 得分,发现两组被试在职业同一性水平上并无统计学意义上的差异 ($p>0.05$);干预后实验组职业延缓、职业达成维度的得分显著高于控制组 ($p<0.05$),职业弥散、职业早闭维度的得分显著低于控制组 ($p<0.05$);实验组干预后职业延缓、职业达成维度得分显著高于干预前 ($p<0.05$),职业弥散、职业早闭维度的得分显著低于干预前 ($p<0.05$);控制组干预后职业延缓、职业达成维度得分显著高于干预前 ($p<0.05$),职业弥散、职业早闭维度的得分显著低于干预前 ($p<0.05$),如表 7、表 8 所示。

表 7 两组被试干预前 OIS 各维度评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

Table 7 Comparison of OIS scores of the two groups before intervention ($\bar{x} \pm s$)

| | 实验组 ($n=30$) | 控制组 ($n=22$) | <i>t</i> | <i>p</i> |
|------|----------------|----------------|----------|----------|
| 职业弥散 | 3.57 ± 1.78 | 3.45 ± 2.46 | 0.19 | 0.85 |
| 职业早闭 | 3.07 ± 1.72 | 2.82 ± 1.74 | 0.51 | 0.61 |
| 职业延缓 | 4.20 ± 1.95 | 4.05 ± 2.40 | 0.26 | 0.79 |
| 职业达成 | 3.57 ± 1.98 | 3.23 ± 1.65 | 0.53 | 0.60 |

表 8 两组被试干预后 OIS 各维度评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

Table 8 Comparison of OIS scores of the two groups after intervention ($\bar{x} \pm s$)

| | 实验组 ($n=30$) | 控制组 ($n=22$) | <i>t</i> | <i>p</i> |
|------|----------------|----------------|----------|----------|
| 职业弥散 | 2.13 ± 1.04 | 2.91 ± 1.38 | -2.32 | 0.03 |
| 职业早闭 | 1.53 ± 1.28 | 2.59 ± 2.46 | -2.02 | 0.04 |
| 职业延缓 | 5.37 ± 1.16 | 4.32 ± 1.17 | 3.21 | 0.00 |
| 职业达成 | 4.67 ± 1.77 | 3.45 ± 1.90 | 2.37 | 0.02 |

2.7 变量间的相关性检验

将前后测得的一般自我效能感、心理健康水平和职业同一性差值进行 Pearson 相关检验,结果显示三个变量之间两两显著相关。其中一般自我效能感与心理健康水平呈显著正相关($r=0.128, p<0.001$);一般自我效能感与职业同一性的职业弥散、职业早闭维度呈显著负相关($r=-0.135, -0.046, p<0.01$),一般自我效能感与职业延缓、职业达成维度呈显著正相关($r=0.224, 0.319, p<0.05$);心理健康水平与职业弥散、职业早闭维度呈显著负相关($r=-0.160, -0.071, p<0.01$),心理健康水平与职业延缓、职业达成维度呈显著正相关($r=0.035, 0.086, p<0.01$)。

3 讨论

本研究采用实验组与控制组进行前后测评估的实验设计,对天津市某中等职业学校学生进行了为期八周、共计八次团体心理辅导,发现与传统心理健康教育相比,团体心理辅导能显著提高中职生一般自我效能感、心理健康水平和职业同一性中的职业达成和职业延缓水平,同时职业同一性中的职业早闭和职业弥散水平有所降低,说明自我效能感的提升能够对心理健康水平以及职业同一性产生影响。

团体心理辅导可以根据中职生的不同性格特征和心理状态,从自我探索、职业心理等多个角度进行设计,针对某些代表性案例,设计层层深入的系统、整体的干预方案,来提升中职生的一般自我效能感和心理健康水平,进而提升其职业同一性。

原因在于,本次团体心理辅导提供了有专业人员指导的社会学习情境,并强调参与者在活动中进行主动地参与和体验。参与者可以随意表达自己内心真实的想法和规划,成员之间通过系列互动游戏迅速增进彼此的了解,在交流中取长补短,参与者通过多个角度方法来重新审视自己、评价自己、规划自己,并学会以客观的方式应对学习和生活中的挑战,从而提升了中职生的自我效能感和心理健康水平,同时,团体心理辅导使参与者能在安全、信任的环境中学习有效、适宜的交流方式,习得了丰富高效的人际沟通技能,从而以更积极的态度面对日常生活和学习活动,对环境、自身和职业生涯充满信心和憧憬,进而提升其职业同一性。

与其他心理干预形式相比,团体心理辅导的独特优势在于:首先,团体心理辅导更强调集体性,感染性更强^[14];其次,团体心理辅导的疗效及成果更容易巩固,更易向日常生活中迁移^[15];最后,团体心理辅导对于成长过程中易出现的问题,如职业规划、人际交往、心理健康等尤为适用^[16]。

此外,本研究还发现一般自我效能感、心理健康水平与职业同一性呈正相关关系,团体心理辅导通过增强中职生的一般自我效能感、提高心理健康水平进而提升其职业同一性。这与李亚奇等人研究大学生的职业同一性得出的结论^[17]相符。

4 结论

综上所述,通过团体心理辅导的方式提升中职生的自我效能感有显著的积极影响,并可以提高其心理健康水平以及职业同一性,有利于其今后的学习生活以及职业规划,值得在职业学校中推广学习。

参考文献

- [1] 宋炜杨. 我国中职生心理健康水平的变迁: 基于1997—2017年的横断历史研究 [J]. 校园心理, 2023, 21 (2): 94-99.
- [2] 冯全升. 负性生活事件与初中生内化问题: 反刍思维的中介作用与同伴依恋的调节作用 [J]. 心理发展与教育, 2023, 39 (3): 419-428.
- [3] John. The Vocational Identity Scale: A Diagnostic and Treatment Tool [J]. Journal of Career Assessment, 1993, 1 (1): 1-12.
- [4] Koo H, E Kim. Vocational Identity and Ego Identity Status in Korean Nursing Students [J]. Asian nursing research, 2016, 10 (1): 68-74.
- [5] Nevill D D. Cognitive structures in vocational information processing and decision making [J]. Journal of Vocational Behavior, 1986, 28 (2): 110-122.
- [6] George. Self-Efficacy, Perceptions of Barriers, Vocational Identity, and the Career Exploration Behavior of Latino/a High School Students [J]. The Career Development Quarterly, 2006, 54 (4): 307-317.
- [7] 韦嘉, 毛秀珍, 卢德生. 中文版职业同一性量表在大学生群体中的信效度检验 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28 (5): 932-936.
- [8] 邢秀茶, 王欣. 团体心理辅导对大学生人际交往影响的长期效果的研究 [J]. 心理发展与教育, 2003 (2): 74-80.
- [9] 刘硕, 宋莉莉, 王詠, 运用认知行为团体心理辅导提升高中生的心理韧性 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (2): 419-423, 442.
- [10] 赵玉霞, 郝艳红, 静香芝. 运动结合团体心理辅导对大学生手机成瘾的干预效果评价 [J]. 中国学校卫生, 2021, 42 (4): 556-559, 564.
- [11] 蒋璐. 大学生职业同一性及其与性格优点、主观幸福感的关系研究 [J]. 湖南师范大学, 2011.
- [12] Schwarzer R. Generalized Self-Efficacy Scale [J]. 1995.
- [13] 岳颂华. 青少年主观幸福感、心理健康及其与应对方式的关系 [J]. 心理发展与教育, 2006 (3): 93-98.
- [14] 刘素珍, 赵华, 吴梦麟. 团体心理疗法——军人心理辅导方法研究 [J]. 心理科学, 2001 (4): 471-472.
- [15] Fahyan S E. Manual for theory and practice of counseling and psychotherapy / Gerald Corey [J]. 1998.
- [16] 袁丽丽. 大学生职业同一性的测量及干预研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2008.
- [17] 李亚奇, 王树青. 大学生主动性人格、职业决策自我效能感与自我同一性状态的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2016, 30 (10): 791-797.

To Explore the Effects of Improving Self-efficacy on Mental Health and Vocational Identity

Chen Mengmeng Sun Yunhan

Tianjin Chemical Industry Vocational School, Tianjin

Abstract: To explore the intervention effect of group counseling on self-efficacy of secondary vocational students and whether individual mental health level and vocational identity will be affected after the change of self-efficacy. The students from a secondary vocational school in Tianjin were randomly divided into experimental group ($n=30$) and control group ($n=22$). Among them, the experimental group was given group psychological counseling for eight weeks, and the control group was given mental health education for the same time. General self-efficacy scale (GSES), Mental Health Test (MHT), and Occupational identity scale (OIS) were used to evaluate the level of general self-efficacy, mental health, and vocational identity, and of the two groups before and after intervention. The results indicate that after eight-week group psychological counseling, the scores of self-efficacy of secondary vocational students in the experimental group were significantly higher than those in the control group ($t=1.73$, $p<0.05$). The mental health score of secondary vocational school students in the experimental group was significantly higher than that in the control group ($t=-1.83$, $p<0.05$). The scores of career delay and career achievement in the experimental group were significantly higher than those in the control group ($t=3.21$, 2.37 , $p<0.05$), while the scores of occupational diffusion and premature closure in the experimental group were significantly lower than those in the control group ($t=-2.32$, -2.02 , $p<0.05$). Conclusion: Group psychological counseling can improve the mental health level and occupational identity of secondary vocational students by improving their self-efficacy.

Key words: General self-efficacy; Occupational identity; Secondary vocational students; Mental health