

# 团体辅导对护生职业决策自我效能的影响研究

——以淮阴卫生高等职业技术学校为例

崔焱<sup>1</sup>,王小娟<sup>1,2</sup>,丁亚萍<sup>1</sup>

(1. 南京医科大学护理学院,江苏 南京 210029;2. 淮阴卫生高等职业技术学校,江苏 淮安 223300)

**摘要:**目的:探讨团体辅导对护生职业决策自我效能的影响。方法:将48名高职院校护理专业三年级学生随机分为实验组与对照组。对实验组进行为期8周的团体辅导干预。团体辅导前及结束后一周采用大学生职业决策自我效能量表(CDMSES)和应付方式问卷(CSQ)进行施测。结果:团体辅导后,实验组CDMSES得分、成熟型应付方式得分明显高于辅导前,且显著高于对照组( $P$ 均 $<0.05$ );不成熟型应付方式得分低于辅导前,且明显低于对照组( $P$ 均 $<0.01$ )。结论:团体辅导干预可有效提高护生职业决策自我效能水平,增强其面对困难时的应付能力。

**关键词:**团体辅导;职业决策自我效能;护生

中图分类号:G642

文献标识码:A

文章编号:1671-0479(2013)05-450-004

doi:10.7655/NYDXBSS20130517

职业决策自我效能(career decision-making self-efficacy, CDMSE),是决策者在进行职业决策过程中对自己完成各项任务所必需的能力的自我评估或信心<sup>[1]</sup>。具有高水平 CDMSE 的个体,有较强的自信心和职业规划能力,拥有较高的职业抱负和更多的职业探索行为,在求职中更加积极主动,较少产生职业犹豫性<sup>[2]</sup>,面对挫折和压力时,较多使用积极成熟的应付方式<sup>[3]</sup>,做出正确职业决策的可能性也越大。因此,通过培养大学生的职业决策技能和积极成熟的应付方式,以提高职业效能感,是帮助其做出成功职业选择行为的有效途径。前期研究中我们发现,女生占绝对多数的高职护理专业学生对专业缺乏认同感,其职业自我效能有待提高<sup>[4]</sup>。团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式。它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度和行为方式,以发展良好的适应的助人过程<sup>[5]</sup>。团体辅导能够加深大学生对自己的认识,有利于其确立职业目标,尽早进行职业生涯规划,是大学生职业生涯教育的最佳形式<sup>[6]</sup>。为此,本研究结合护理专业特点,在广泛参阅国内外文

献的基础上,与有关心理学专家、护理学专家共同商讨,设计了团体辅导干预方案,并应用于高职护生,探讨其对大学生职业决策自我效能的影响,旨在为大学生的职业辅导提供理论和实践依据。

## 一、对象与方法

### (一)对象

在自愿报名的基础上,随机选取某高等职业技术学院护理专业三年级护生48名(均为女生),随机分为实验组与对照组,每组24人。两组年龄、生源等一般资料比较,差异无统计学意义。

### (二)方法

实验组接受团体辅导方案的干预,对照组处于自然状态。团体辅导干预共8周时间,每周1次,每次120分钟,由研究者及心理指导老师共同实施。第一次团体辅导前(前测)及最后一次辅导后一周(后测)分别评价两组职业决策自我效能水平及应付方式。

干预方案以 Bandura 的自我效能理论为依据,参考国内外有关职业生涯团体辅导方案,结合护理专业特点设计而成,包括知己、知彼、抉择、目标、行

**基金项目:**江苏省高校哲学社会科学基金项目《大学生择业自我效能感及提升策略研究》(09SJB880045)

**收稿日期:**2013-09-06

**作者简介:**崔焱(1961-),女,江苏扬州人,教授,研究方向为护理教育。

动五大要素<sup>[7]</sup>。干预过程中,通过运用团体讨论、情景模拟、游戏、榜样示范等一系列的人际互动与训练方式,强调“认知”与“体验”并重,目的是帮助护生提高自我评价能力,合理规划人生目标,培养积极归因,提升职业自我效能<sup>[2]</sup>。根据团体辅导一般不超过20人的原则,将实验组的24人分为A、B两个小组,每小组12人,采用A-B、B-A的顺序进行辅导,两小组同一单元的辅导在同一天完成。具体方案见表1。

表1 团体辅导干预方案

单元	主题	活动内容
1	建立团队 (喜相逢)	在轻松、和谐、尊重的氛围中创建一个安全信任的团队;制定团队契约,明确团队目标;初步了解职业决策自我效能
2	认识自我 (我是谁)	深入了解自己的能力、性格、职业兴趣;对自身做合理、积极的评价
3	职业探索 (我想做什么)	澄清价值观;了解专业信息以及对专业人员的素质、能力要求、工作环境等
4	明确目标	明确发展方向,选择适合自己的专业目标;优秀毕业生访谈
5	职业决策 (做自己的主人)	个人SWOT分析,职业决策过程和方法,决策冲突及解决;内部归因模式训练,学会正确归因
6	职业生涯规划	摆脱盲目、犹豫,认识职业世界,合理规划未来;做出专业决策,制定学习计划
7	求职技能 (心动不如行动)	体验亲身行动的过程,制作简历、模拟招聘;社会实践
8	笑迎未来	巩固团体咨询效果,进行活动总结,对以后的职业生涯道路进行展望;处理离别情绪

评价工具:①大学生职业决策自我效能量表(career decision making self-efficacy scale, CDMSES)。采用龙立荣和彭永新修订的CDMSES中文版量表<sup>[8]</sup>,共39个条目,分为自我评价、收集信息、选择目标、制定计划、问题解决等五个维度。每个条目要求被试根据自己的实际,按照“完全有信心”、“比较有信心”、“有一些信心”、“有一点信心”、“没有信心”五个等级进行评定,分别给予5~1分,得分越高表明个体职业决策自我效能越高。该量表具有良好的信效度,同质性信度为0.93,重测信度为0.656。②应付方式问卷(coping style questionnaire, CSQ)<sup>[9]</sup>。CSQ共62项条目,包含解决问题、自责、求助、幻想、回避、合理化6个分量表,每个分量表由若干条目组成,每个条目以“是”、“否”计分,“是”得1分,“否”得0分(反向条目反向计分)。各分量表因子得分=分量表单项条目得分之和/分量表条目数。得分越高表明越多采用该种应付方式。一般将解决问题和求助归为积极(成熟)的应付方式,把自责、幻想和回避归为消极(不成熟)的应付方式<sup>[10]</sup>。

结果采用SPSS13.0软件进行统计学分析,数据以均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示, $P \leq 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 二、结果

### (一)两组CDMSES得分比较

团体辅导前两组CDMSES总分及各维度得分无统计学差异, $P > 0.05$ 。辅导后实验组CDMSES总分及各维度得分高于辅导前( $P < 0.05$ ),且显著高于对照组( $P < 0.01$ );对照组前后测试未显示出显著性差异( $P > 0.05$ ),见表2。

表2 两组CDMSES得分的前后测比较

(分,  $\bar{x} \pm s$ )

项目	实验组(n=24)			对照组(n=24)			(1)与(3) 比较 t 值	(2)与(4) 比较 t 值
	前测(1)	后测(2)	t 值	前测(3)	后测(4)	t 值		
自我评价	2.86 ± 0.23	3.51 ± 0.56	-3.717**	2.89 ± 0.38	2.74 ± 0.27	1.138	-0.216	4.323**
收集信息	2.81 ± 0.42	3.43 ± 0.50	-3.266**	2.79 ± 0.46	2.73 ± 0.30	0.354	0.156	4.156**
选择目标	2.72 ± 0.34	3.39 ± 0.56	-3.546**	2.72 ± 0.36	2.69 ± 0.30	0.203	0.000	3.810**
制定计划	2.71 ± 0.39	3.32 ± 0.40	-3.812**	2.72 ± 0.37	2.68 ± 0.34	0.286	-0.068	4.220**
问题解决	2.95 ± 0.37	3.39 ± 0.48	-2.512*	2.92 ± 0.56	2.80 ± 0.34	0.629	0.185	3.481**
总分	2.80 ± 0.32	3.40 ± 0.46	-3.675**	2.80 ± 0.36	2.73 ± 0.27	0.578	0.015	4.375**

\*:  $P < 0.05$ , \*\*:  $P < 0.01$ 。

### (二)两组应付方式的比较

团体辅导前两组应付方式得分无统计学差异, $P > 0.05$ 。辅导后实验组成熟型应付方式得分高于辅导前( $P < 0.05$ ),且明显高于对照组( $P < 0.01$ );不成熟型得分低于辅导前( $P < 0.01$ ),且明显低于对照组( $P < 0.01$ )。对照组前后测试未显示出显著性差异( $P >$

0.05),见表3。

## 三、讨论

(一)团体辅导干预对护生职业决策自我效能的影响

团体辅导是在团体情境下提供心理帮助与指导

表3 两组应付方式得分的前后测比较

(分,  $\bar{x} \pm s$ )

应付方式	实验组(n=24)			对照组(n=24)			(1)与(3)	(2)与(4)
	前测(1)	后测(2)	t值	前测(3)	后测(4)	t值	比较t值	比较t值
成熟型	0.70 ± 0.14	0.80 ± 0.08	-2.119*	0.67 ± 0.16	0.69 ± 0.08	-0.325	0.547	3.434**
不成熟性	0.48 ± 0.16	0.31 ± 0.11	2.817**	0.52 ± 0.22	0.51 ± 0.17	0.105	-0.432	-3.119**

\* :  $P < 0.05$ , \*\* :  $P < 0.01$ 。

的一种咨询形式,由指导者根据团队成员问题的相似性,通过共同商讨、训练、引导,解决其共同的发展问题或共有的心理障碍。团体辅导既是一种有效的心理治疗,也是一种有效的教育活动。本研究显示团体辅导有利于提高护生的职业决策自我效能,经过团体历程,学生自我评价、收集信息、选择目标、制定规划、问题解决的信心得到提高,更多采用积极成熟的应对方式。

### 1. 提高自我认识,强化自我监控

Bandura 的自我效能理论认为,成功经验是形成自我效能的因素之一,他人替代性的经验会对个体的职业自我效能感产生影响,他人言语劝导能够影响个体对自我职业能力的评价<sup>[1]</sup>。因此通过理性分析,帮助个体认识自己、了解自己,鼓励个体对自己过去的成功经验进行总结,为个体树立成功的学习榜样,有助于职业自我效能的提升。本研究在干预的实施过程中,始终以正面的言语劝导对护生进行激励和暗示,帮助其客观看待自己过去的经历,关注自己在活动中表现积极和成功的方面,发掘并充分发挥自身内在潜能和职业优势;并通过往届毕业生求职成功经验介绍和走访优秀毕业生,促使护生产生积极的情绪,增强其成功择业和求职的自信心。研究显示,通过自我认知干预,实验组自我评价维度得分较干预前有了显著提高,且显著高于对照组( $P < 0.01$ )。

### 2. 加强职业认知,明确职业目标

目标设置是自我效能和工作绩效之间一个重要的中介变量。达到预期目标会使个人产生能驾驭任务的能力感,有助于高自我效能的形成。设置具有挑战性的目标对于发展职业决策自我效能很有利。所谓挑战性的目标,指既非高不可及也非唾手可得,须经过一定的努力方可达到的目标。本研究一方面加强了对护生积极的引导,使其全面认识自己目前所处的社会和环境,了解专业发展趋势,专业发展对人才素质和能力的要求,学会搜集工作信息的方法和手段,提高了其收集职业信息的信心;另一方面组织护生参与临床和社区实践,让她们感受护理的价值,引导其从自身实际和社会需求出发,建立职业理想,确定职业发展方向,明确达到职业目标所需具备的素质,及实现目标所拥有的优势和可能面临的困

难;同时,通过归因训练帮助护生分析自己的归因倾向,引导其将成功归因于能力、心境和持久努力,从而树立自信心和采取积极的应付方式。研究结果表明,实验组收集职业信息和选择目标维度得分显著高于对照组( $P < 0.01$ )。

### 3. 促进自我规划,强化行动计划

在确定了生涯目标后,行动便成了关键环节。没有达成目标的具体措施,就不能最终实现目标,也就谈不上成功。本研究在干预过程中,强化了制定计划、问题解决环节的训练。一是引导护生在先前已设定的职业目标下,通过制定学习生活的总体目标和阶段性目标、步骤、措施,增强学习的自觉性和积极性,使长远职业目标与学习有机结合,增强学习的目的性。二是设计模拟招聘环节,进行有关求职过程的实战训练,通过亚真实的面试体验,帮助学生积累经验,锻炼胆量,使她们能够掌握社会技巧以便自我解决问题,迈向自我完善、发挥潜能的境界。研究表明,实验组制定计划和解决、应付在职业决策过程中所遇到问题或障碍的能力明显提升。

### (二)研究展望

本研究结果表明,团体辅导是大学生职业生涯辅导的一种有效形式,能够帮助大学生提升职业效能;在团体温暖、接纳的氛围中,个体更愿意进行协商、彼此鼓励,相互借鉴成功经验,这在很大程度上增强了她们面对困难时的应付能力。

由于时间关系,本研究对于干预效果的考察是在干预结束后较短的时间内进行的,团体辅导对护生职业决策自我效能的长期影响有待进一步研究和探讨。

(致谢:真诚感谢职业决策自我效能量表编制者彭永新博士、龙立荣教授无偿提供“大学生职业决策自我效能量表”与计分说明。)

### 参考文献

- [1] Taylor KM, Betz NE. Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision [J]. J Vocational Behavior, 1983, 22(1):63-81
- [2] 傅晓华. 试论提升职业自我效能感的团体心理辅导策略[J]. 通化师范学院学报, 2008, 29(5):103-106

- [3] 崔焱,丁亚萍,孔丽萍,等. 医科大学生职业决策自我效能与应付方式的关系研究[J]. 南京医科大学学报:社会科学版,2012,12(4):303-306
- [4] 王小娟,崔焱. 高职护生职业决策自我效能调查与分析[J]. 护理管理杂志,2012,12(5):338-340
- [5] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京:高等教育出版社,2005:1-4
- [6] 张菊红,扬帆. 大学生职业生涯规划团体辅导的干预研究[J]. 教育探索,2011(4):144-147
- [7] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京:高等教育出版社,2005:349-370
- [8] 彭永新,龙立荣. 大学生职业决策自我效能测评的研究[J]. 应用心理学,2001(2):38-431
- [9] 肖计划,许秀峰. “应付方式问卷”信度与效度研究[J]. 中国心理卫生杂志,1996,10(4):164-168
- [10] 袁立新,曾令彬. 生活事件、社会支持、应付方式及自我效能感对心理健康的影响[J]. 中国健康心理学杂志,2007,15(1):33-36
- [11] Bandura A. Self efficacy;the exercise of control [M]. NewYork:W. H. Freeman and Company,1997:11

## Study on the effect of group counseling on career decision-making self-efficacy of nursing students

——Taking Huaiyin Advanced Vocational & Technical School of Health as an example

Cui Yan<sup>1</sup>, Wang Xiaojuan<sup>1,2</sup>, Ding Yaping<sup>1</sup>

(1.School of Nursing,Nanjing Medical University,Nanjing 210029; 2.Huaiyin Advanced Vocational & Technical School of Health, Huaian 223300,China)

**Abstract:** **Objective:** To evaluate the effect of group counseling intervention on career decision-making self-efficacy of nursing students. **Methods:** 48 junior nursing students in vocational colleges were randomly divided into experimental group and control group. Experimental group were received 8 weeks group counseling. Two groups of students were investigated with the career decision making self-efficacy scale (CDMSES) and coping style questionnaire (CSQ) before and after group counseling. **Results:** After the group counseling, the CDMSES score and mature coping style score in the experimental group were significantly higher than those in the control group ( $P < 0.05$ ); immature coping style score was significantly lower than that of control group ( $P < 0.01$ ). **Conclusion:** Group counseling intervention can effectively improve nursing students' career decision-making self-efficacy, and enhance their ability to cope with difficulties.

**Key words:** group counseling; career decision-making self-efficacy; nursing students