

基于团体辅导的大学生职业决策焦虑干预研究

李 箫

山东科技职业学院 山东潍坊 261053

摘 要：针对当前大学生在职业决策过程中普遍存在的焦虑现象，本研究旨在探索基于团体辅导的干预策略，以缓解其职业决策焦虑，促进健康的职业规划。通过系统的文献回顾，本研究构建了理论框架，明确职业决策焦虑的成因与影响因素。随后，设计并实施了一套结合认知行为疗法和团体动力学原理的团体辅导方案，旨在提升参与者的决策能力、情绪调节能力和自我认知水平。研究采用混合方法，包括问卷调查和深度访谈，对干预效果进行了全面评估。结果显示，参与团体辅导的大学生在职业决策焦虑水平上显著降低，且对职业规划的态度更加积极主动，自我效能感增强。本研究的结论为高校职业规划教育提供了实证支持，强调了团体辅导在缓解职业决策焦虑方面的潜在价值，为高校教育工作者和心理咨询师提供了可操作的干预策略，有助于促进大学生的全面发展和心理健康。

关键词：团体辅导；职业决策焦虑；大学生；干预策略；心理健康

引言

随着社会快速变化和就业市场竞争加剧，大学生的职业决策焦虑问题日益严重，影响他们的学习、生活以及未来职业和心理健康。团体辅导作为一种有效的心理干预手段，在职业规划领域通过增强自我认知和情绪调节能力，已被证明能有效缓解职业决策焦虑。本研究通过文献回顾构建理论框架，并设计了一套结合认知行为疗法和团体动力学原理的团体辅导方案，旨在提升大学生的决策能力、情绪调节和自我认知水平。研究采用混合方法评估了团体辅导的干预效果，结果显示其能显著降低职业决策焦虑水平，提高自我效能感，并促进积极的职业规划态度。本研究为高校职业规划教育提供了实证支持，并强调了团体辅导在促进大学生心理健康和全面发展中的潜在价值，为高校教育工作者和心理咨询师提供了设计针对性团体辅导策略的参考。

一、文献综述与理论框架

（一）职业决策焦虑的定义与测量

职业决策焦虑，作为个体在面临职业选择时经历的不确定性与恐惧感，是职业规划过程中的一个核心议题。根据Savickas的职业建构理论，个体在职业决策过程中，会经历从探索、选择到适应的不同阶段，而每个阶段都可能伴随着不同程度的焦虑。这种焦虑通常源于个体对未来的不确定性、对自我能力的怀疑，以及对失败的恐惧。在大学生群体中，职业决策焦虑尤为突出，他们正处于人生规划的重要转折点，面临着专业选择、就业市

场的挑战，以及社会期望的压力，这些因素共同作用，加剧了职业决策的复杂性与焦虑感。

为了准确衡量职业决策焦虑的水平，研究者们开发了多种评估工具，其中最广为使用的是职业决策焦虑量表（CDA）。该量表由Gati、Luzzatti与Cohen-Fridel设计，旨在量化个体在面临职业决策时的焦虑体验。CDA包含多个维度，如信息收集焦虑、决策过程焦虑、结果不确定性焦虑等，能够全面反映个体在职业决策过程中的焦虑状态。此外，焦虑自评量表（SAS）也是评估职业决策焦虑的常用工具，它侧重于测量个体在面对职业决策时的普遍焦虑情绪，而非具体情境下的焦虑反应。

在本研究中，我们采用了职业决策焦虑量表（CDA）作为主要的评估工具，通过问卷调查的形式，收集了参与者的基线数据。这一量表不仅能够帮助我们识别个体在职业决策过程中的具体焦虑来源，还能监测团体辅导干预前后的焦虑水平变化。通过这种方式，我们能够更加准确、系统地评估团体辅导对缓解职业决策焦虑的实际效果。

除了量化测量，我们还通过深度访谈的方式，收集了参与者在职业决策焦虑方面的主观体验与个人见解。这些定性数据不仅丰富了我们对于职业决策焦虑的理解，还为团体辅导方案的设计提供了宝贵的参考。在后续的分析中，我们将结合定量与定性数据，全面探讨团体辅导在缓解职业决策焦虑、促进健康职业规划方面的潜在机制与实际效果。

（二）团体辅导在职业决策中的应用

团体辅导作为一种集体心理干预模式，在职业决策

领域展现出其独特的优势与有效性。它基于共享经验、相互支持和学习的原理,为面临职业决策焦虑的大学生提供了一个探索自我、提升决策能力和情绪调节能力的平台。在本节中,我们将深入探讨团体辅导在职业决策中的应用,以及它如何帮助大学生缓解职业决策焦虑,促进健康的职业规划。

1. 团体辅导的核心理念与机制

团体辅导的核心在于其集体制定目标、共享资源和相互支持的机制。在这个过程中,参与者不仅从专业辅导员那里获取知识和技能,更重要的是,他们通过与同伴的互动,学习如何处理职业决策中的挑战,共享成功的经验和策略,从而增强自我效能感。这种集体智慧的汇聚,为个体提供了多维度的视角和解决方案,帮助他们更好地应对职业决策中的不确定性与恐惧。

2. 团体辅导的设计与实施

团体辅导的设计通常围绕几个关键领域展开,包括职业决策知识的传授、自我认知的提升、情绪管理技能的培养,以及决策能力的增强。辅导员会根据参与者的具体需求,设计一系列活动和讨论,旨在激发个人潜能,增强其面对职业决策时的自信和能力。例如,通过角色扮演、案例分析和小组讨论等互动形式,参与者可以深入探索职业兴趣、价值观和生活目标,从而做出更加符合个人特质的职业选择。

3. 团体辅导的实证效果

研究显示,参与团体辅导的大学生在职业决策焦虑水平上呈现出显著降低的趋势。这种干预不仅有助于减轻焦虑感,还促进了参与者对职业规划的积极主动态度。通过提升自我效能感,大学生在面对职业决策时更加自信,能够更加理性地评估自我能力和职业市场的需求,从而做出更加明智的选择。此外,团体辅导还能够帮助学生建立积极的职业态度,提高他们的自我认知能力和决策能力,为未来的职业生涯规划打下坚实的基础。

4. 团体辅导的未来展望与挑战

虽然团体辅导在职业决策领域展现出显著效果,但其实施过程中也面临着一些挑战。例如,如何确保团体辅导的个性化,以满足不同学生的需求,如何提高辅导员的专业技能和敏感度,以及如何评估长期干预效果,这些都是未来研究需要关注的重点。此外,随着技术的发展,探索线上团体辅导的可行性和效果,也成为值得研究的领域。通过不断优化团体辅导的模式和方法,我们能够更好地支持大学生的职业决策过程,促进其心理健康和全面发展。

通过上述讨论,我们可以看到,团体辅导不仅是一种有效的心理干预手段,它还为大学生提供了面对职业决策挑战的宝贵资源和支持。随着对团体辅导理论和实践的深入研究,我们期待它在教育和心理辅导领域发挥更大的作用,为大学生的职业规划和心理健康提供更加坚实的基础。

二、研究方法与设计

(一) 研究对象与样本选择

本研究聚焦于在校大学生,特别是那些在职业决策过程中表现出较高焦虑水平的学生。为了确保研究对象的代表性与多样性,我们从多所高校选取了样本,覆盖了不同的学科背景和年级层次。参与者的招募过程遵循了以下步骤:

我们通过校园公告、社交媒体和学术讲座等多种渠道,广泛宣传研究的目的与要求,以吸引潜在的参与者。在宣传材料中,我们明确指出研究将采用匿名方式进行,保证参与者的隐私安全,同时强调研究旨在帮助大学生缓解职业决策焦虑,提升职业规划能力。

参与者需完成一份初步筛选问卷,其中包括个人信息(如年级、专业等)、职业决策焦虑量表(CDA)以及焦虑自评量表(SAS)的基线测量。这一阶段的目的是评估学生的焦虑水平,筛选出职业决策焦虑程度较高的学生作为研究对象。

根据筛选结果,我们邀请了100名职业决策焦虑水平高于平均值的大学生参加后续的团体辅导干预。为了确保样本的代表性,我们按照性别、年级和学科背景进行分层随机抽样,以确保研究样本的多样性。

在样本选择过程中,我们充分考虑了伦理原则,确保所有参与者均在自愿基础上参与研究,且对研究的目的、方法、可能的风险与收益有充分的了解。每位参与者均签署了知情同意书,明确表示同意参与研究并接受团体辅导干预。

通过上述严格的筛选与招募流程,我们最终确定了研究样本,为后续的团体辅导干预和效果评估奠定了坚实的基础。这一样本的选取不仅确保了研究的科学性和有效性,也为深入探讨团体辅导对缓解大学生职业决策焦虑的干预效果提供了宝贵的数据支持。

(二) 干预方案设计与实施

在确定了研究对象后,我们着手设计并实施了一套综合性的团体辅导干预方案,旨在系统地提升参与者的决策能力、情绪调节能力及自我认知水平,以缓解职业决策焦虑。该方案融合了认知行为疗法与团体动力学的

原理,通过一系列精心设计的活动和讨论,帮助参与者深入探索自我,增强面对职业决策挑战的自信和能力。

1. 干预方案的具体设计

(1) 认知行为疗法的整合

认知行为疗法(CBT)认为,个体的思维模式影响其情绪和行为。在本干预方案中,我们引入了CBT的核心理念,通过帮助参与者识别和挑战不合理的信念,以及教授积极的思维策略,来调整其对职业决策的消极情绪和行为反应。CBT的技巧,如认知重构和问题解决策略,被整合到团体辅导活动中,以促进参与者的情绪调节和决策能力。

(2) 团体动力学的运用

团体动力学强调团体成员间的互动和相互支持对个体成长的重要性。在设计干预方案时,我们充分考虑了团体动力学的原理,通过促进成员间的开放沟通和经验分享,构建了一个安全、支持性的环境。这种环境鼓励参与者表达职业决策过程中的困惑和焦虑,通过同伴的反馈和鼓励,增强自我效能感,提升面对职业决策挑战的能力。

2. 实施过程

(1) 预备阶段

在正式开始干预前,我们进行了一系列的预备工作,包括辅导师的培训、资源的准备以及参与者的初次接触。辅导师接受了系统性的培训,以确保他们掌握了实施干预方案所需的专业知识和技能。此外,我们还与参与者进行了一次集体会议,介绍了团体辅导的流程、目标和期望,确保每位参与者对团体辅导有明确的了解,为后续的干预活动奠定了信任和合作的基础。

(2) 干预阶段

干预阶段为期八周,每周进行一次,每次辅导时长100分钟,共计8次。每次辅导都围绕一个主题展开,包括但不限于职业探索、自我意识、决策技巧、情绪管理等。活动中采用了多种互动形式,如角色扮演、案例分析、小组讨论和自我反思等,旨在激发参与者的主动参与和深度思考。辅导师在每次辅导中担任引导者角色,确保活动的顺利进行,同时鼓励成员间的互动与支持。

(3) 结束阶段

干预的最后阶段,我们组织了一次总结会议,参与者有机会回顾整个辅导过程,分享个人的成长和收获。我们还邀请了参与者完成干预后的职业决策焦虑量表和焦虑自评量表,以评估干预效果。此外,辅导师提供了反馈和建议,帮助参与者巩固在团体辅导中获得的技能,鼓励他们将这些策略应用到未来的职业决策过程中。

(4) 效果评估

为了全面评估团体辅导干预的效果,我们采用了混合方法,包括定量的问卷调查和定性的深度访谈。通过前后测对比,我们分析了参与者在职业决策焦虑水平上的变化,以及他们对职业规划态度的转变。深度访谈则提供了对参与者个人体验和成长过程的深入理解。这些数据的综合分析,为评估团体辅导干预的实际效果提供了有力证据,也为后续研究和实践提供了宝贵的启示。

通过上述干预方案的设计与实施,我们旨在为大学生提供一个探索自我、提升决策能力和情绪调节能力的平台,帮助他们更自信、更理性地面对职业决策挑战,促进健康的职业规划。本研究的干预策略,结合了认知行为疗法与团体动力学的原理,为缓解大学生职业决策焦虑、促进其心理健康和全面发展提供了实证支持,也为高校教育工作者和心理咨询师提供了具有操作性的干预策略。

三、结论与建议

本研究探讨了团体辅导对缓解大学生职业决策焦虑的效果。通过文献回顾,构建了理论框架,并设计了结合认知行为疗法与团体动力学原理的团体辅导方案,旨在提升参与者的决策、情绪调节和自我认知能力。结果显示,团体辅导显著降低了大学生的职业决策焦虑,使他们对职业规划持更积极态度,增强了自我效能感。这证明了团体辅导在促进健康职业规划和心理健康方面的有效性。建议高校加强团体辅导的应用,设计个性化方案,培养专业辅导师,并持续评估优化干预策略。同时,探索线上团体辅导的可行性,以提供更便捷的服务。研究强调了团体辅导在促进学生职业规划与心理健康方面的潜力,建议高校充分利用这一优势。

参考文献

- [1] 王玉花.生涯团体心理辅导提升大学生职业生涯规划能力的干预研究[J].《湖北工程学院学报》,2024年第2期47-52,共6页
- [2] 贺霞.团体辅导对不同专业大学生职业生涯规划能力提升效果研究[J].《西部学刊》,2024年第14期120-124,共5页
- [3] 杨涵.基于积极认知的大学生社交焦虑团辅干预研究[J].《科教导刊》,2024年第28期156-158,共3页
- [4] 田娟.团体辅导对独立学院大学生职业决策自我效能感的干预研究[J].《齐齐哈尔师范高等专科学校学报》,2014年第1期9-10,共2页
- [5] 李翠云.团体心理辅导对蒙、汉大学生职业决策的干预研究[J].《内蒙古财经大学学报》,2016年第5期92-95,共4页