

焦点解决取向生涯团体辅导对大学生生涯探索及心理资本的影响研究

许国成^a,叶福莲^b

(浙江理工大学,a.党委学工部;b.马克思主义学院,杭州 310018)

摘要:生涯探索能力和心理资本是大学生提高职业竞争力的重要资本,关系到高校人才培养质量和大学生就业能力的提高。采用分层随机抽样的方法选取浙江理工大学部分本科三年级学生为研究对象,设置实验组与对照组,对实验组运用焦点解决取向生涯团体辅导开展干预实验,采用 SPSS21.0 软件对实验进行统计分析。结果显示:焦点解决取向生涯团体辅导能有效提高学生的生涯探索能力和心理资本,促进大学生生涯规划与职业能力发展。

关键词:焦点解决;生涯团体辅导;生涯探索;心理资本

中图分类号: G641

文献标志码: A

文章编号: 1673-3851 (2017) 03-0269-06

焦点解决(solution focused, SF),也称为聚焦解决,是一种解决问题的新取向与新范式,兴起于20世纪80年代,它以关注当事人能力和对未来的希望作为解决问题的基调,强调澄清未来、调动自身优势、“前进一小步”^[1]。焦点解决将个体过去的失误与问题强调减至最低,重视个体的优势与之前的成功经验,可谓“以胜任能力为基础的模式”^[2]。关于焦点解决的应用范畴,Macdonald指出:“虽然不是说SF可以适用于所有人与所有事,但是,所有的人与事皆可以试着采用SF这个取向来加以协助或者介入。”^[3]焦点解决取向团体辅导近年来发展较快,它将焦点解决理念和团体辅导技术充分结合,体现出积极、正向、互助和快速见效等特点。焦点解决取向团体辅导治疗要素包括帮助他人的机会、团体的支持和学习、团体的乐观性、团体赋能感。^[4]在焦点解决团体中,学习者被认为是“具有解决他们自己问题的资源和能力”,强调一群人的彼此支持,鼓励个人朝向彼此相近的目标前进,信奉赋能和自疗的价值信念,团体成员所接触的不只是自己的资源,其他成员也是资源^[5]。本研究通过对大学生实施焦点解决取向团体辅导,研究其对大学生生涯探索及心

理资本的影响。

生涯探索是指个体在探索动机推动下,对于自我和职业发展相关的环境进行探索,形成一定技能、获得相应的认知和情感反馈的过程,包含探索信念、探索过程、探索内容、探索反应四阶段,其最终目的在于自我的发展和整合。^[6]心理资本是个体通过学习等途径获得的具有耐久性和稳定性的心理内在基础构架或影响个体行为的人格特征。^[7]美国Luthans教授提出心理资本由自信、希望、乐观和韧性四个维度组成。^[8]本研究以浙江理工大学部分本科三年级学生为研究对象,设置实验组与对照组,采取焦点解决取向生涯团体辅导的方式对实验组进行团体辅导,考察生涯团体辅导对提升大学生生涯探索能力和心理资本的效果,并分析心理资本与生涯探索四阶段的相关性。

一、研究对象与方法

(一)研究对象

按不同专业、年级分层随机抽样,按学号随机抽取浙江理工大学理科、工科、文科和艺术类专业中42名学生,分成实验组和对照组各21人,样本的性

别、年级分布均匀,身体健康状态良好,精神正常,无心理障碍,均未参加过生涯团体辅导,符合研究要求。

(二)研究工具

自编大学生生涯探索问卷,共 21 条目,采用 Likert5 点计分。通过 CES、CDI 等研究工具,参考曲佳可等^[9]关于生涯探索的研究成果并结合访谈、项目分析、因素分析等方法,将生涯探索问卷分为探索信念、探索过程、探索内容和探索反应四个维度,经过信度、效度检验,符合测量要求。

参考李超平翻译的心理资本量表^[8],采用 luthans 编制心理资本量表(PCQ-24),共 24 条目,包含自信、希望、乐观和韧性 4 个维度。该量表(中英版)的信度和效度在国内外的相关实证研究中都得到一致认可。

(三)生涯团体辅导方案

焦点解决取向生涯团体辅导以促进学生生涯规划,提升学生心理资本为目标,将焦点解决短期咨询技术原理与团体辅导模式结合,由岳蕾、许国成等 4 位团辅导老师自行设计方案。对实验组 21 名同学共进行 6 次生涯团体辅导,每周一次,每次 3 小时,对照组不进行处理。整个生涯团体辅导分为 3 阶段:第一阶段为初步认识和团队组建阶段(第 1 次),

首先完成前测问卷,然后通过分组、建立团队、选班委以及制订班级制度等项目,增进成员的团队意识和责任感;第二阶段为实施辅导阶段(第 2~5 次),首先让学生描述期待、建构目标,然后经过自我认知训练、奇迹询问等方法让学生提高自我信心,再次引导学生学会倾听、赞美等技能提升自己语言能力,最后,让学生发现被忽视的资源并学会如何应用资源;第三阶段为结束团体阶段(第 6 次),每个小组制作 ppt 进行结业演讲报告,并送给自己一句激励口号,最后完成生涯探索和心理资本量表后测问卷。

(四)数据处理

通过 Excel2010 进行数据录入和整理,采用 SPSS21.0 对实验组和对照组前测、后测数据进行统计分析。

二、研究结果

(一)辅导前实验组和对照组的生涯探索、心理资本同质

为了验证实验组和对照组是否同质,在实施焦点解决取向生涯团体辅导前,对实验组和对照组的生涯探索、心理资本数据进行了独立样本 *t* 检验的差异比较,结果如表 1 显示。

表 1 实验组和对照组的生涯探索和心理资本的前测差异比较

变量	实验组(<i>n</i> =21)		对照组(<i>n</i> =21)		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
探索信念	2.223	0.436	2.483	0.825	-1.280	0.210
探索过程	2.680	0.599	2.843	0.647	-0.849	0.410
探索内容	2.502	0.581	2.595	0.671	-0.996	0.325
探索反应	3.351	0.582	3.301	1.027	0.168	0.867
自信	4.793	0.474	4.460	0.880	1.528	0.317
希望	4.429	0.531	4.135	0.821	1.376	0.178
韧性	4.405	0.600	4.270	0.704	0.668	0.508
乐观	4.595	0.640	4.413	0.944	0.734	0.468
心理资本	109.333	10.428	103.667	18.170	1.240	0.224

由表 1 可知,在实施焦点解决取向团体辅导前,实验组与对照组生涯探索能力的四个因子:探索信念、探索过程、探索内容和探索反应以及心理资本的四个因子:自信、希望、韧性和乐观,都没有显著差异(*sig.*>0.05),说明实验组和对照组两组被试在生涯探索能力和心理资本上是同质的,满足下一步研

究所需的前提条件。

(二)实验组生涯探索、心理资本在生涯团体辅导干预前后存在显著差异

为了检验实验组在经过焦点解决取向生涯团体辅导后的生涯探索和心理资本总体水平是否发生变化,本研究将实验组在实施焦点解决取向生涯团体

辅导前、后的生涯探索和心理资本得分进行配对样本 *t* 检验,结果如表 2 显示。

表 2 实验组的生涯探索和心理资本的前、后测差异比较

变量	实验组前测(<i>n</i> = 21)		实验组后测(<i>n</i> = 21)		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
探索信念	2.223	0.436	2.156	0.714	0.350	0.728
探索过程	2.680	0.599	2.293	0.693	1.935	0.040 *
探索内容	2.502	0.581	2.205	0.612	1.617	0.114
探索反应	3.351	0.582	2.291	0.752	1.733	0.041 *
心理资本	109.333	10.428	114.857	10.504	-1.710	0.045 *

注: * 表示 *sig.* < 0.05,下同。

由表 2 结果可知,实验组在接受焦点解决取向生涯团体辅导后,生涯探索四个阶段的均值都有减小(生涯探索得分值越小表明该学生的生涯探索水平越高),同时在探索过程(*sig.* = 0.040)和探索反应阶段(*sig.* = 0.041)显著性小于 0.05,表明焦点解决取向生涯团体辅导提高了实验组被试者的生涯探索水平。

由表 2 结果可知,实验组在接受焦点解决取向生涯团体辅导后,心理资本四个因子以及心理资本总分

的均值均有增大(心理资本得分值越大表明该学生的心理资本水平越高),同时在心理资本总分(*sig.* = 0.045)显著性小于 0.05,表明焦点解决取向生涯团体辅导提高了实验组被试者的心理资本总体水平。

(三)对照组生涯探索、心理资本前后测量无显著差异

通过对对照组的前后两次测量数据的比较,观察处于自然学习生活状态下的学生生涯探索和心理资本是否会有所变化。

表 3 对照组的生涯探索和心理资本的前、后测差异比较

变量	对照组前测(<i>n</i> = 21)		对照组后测(<i>n</i> = 21)		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
探索信念	2.483	0.825	2.523	0.800	-1.558	0.876
探索过程	2.843	0.647	2.837	0.639	0.034	0.973
探索内容	2.595	0.671	2.705	0.680	-0.046	0.964
探索反应	3.301	1.027	3.301	1.027	-0.000	1.000
心理资本	103.667	18.170	103.524	17.631	0.026	0.979

由表 3 可知,对照组后测数据和前测数据相比较,在探索信念阶段均值由原来 2.483 提升到 2.523 以及探索内容阶段均值由原来 2.595 提高到 2.705,但是对照组在前后测数据上并没有表现出显著差异,生涯探索四个阶段 *sig.* 均大于 0.05。这表明,在 2 个月的自然生活状态下,即没有进行焦点解决取向生涯团体辅导的对照组的生涯探索没有表现出显著变化。

对照组后测数据和前测数据相比较显示,心理资本四个因子(自信、希望、韧性和乐观)得分以及心理资本总体水平在均值上变化不明显,四个因子 *sig.* 均大于 0.05,这表明,在 2 个月的自然生活状态下,对照组的心理资本没有表现出显著变化。

(四)辅导后实验组和对照组生涯探索、心理资本存在显著差异

为了探讨焦点解决取向生涯团体辅导的效果,在辅导实施完成后对实验组和对照组的生涯探索四阶段和心理资本四因子数据进行独立样本 *t* 检验,检验结果见表 4。经过焦点解决取向生涯团体辅导之后,实验组在生涯探索的四个阶段的均值都比对照组的均值小(生涯探索得分值越小表明该学生的生涯探索水平越高),其探索过程(*sig.* = 0.012)、探索内容(*sig.* = 0.016)的得分明显优于对照组,其显著性均小于 0.05;探索信念、探索反应的得分也较对照组有一定的优势。由此可知,焦点解决取向生涯团体辅导显著提高了被试的生涯探索水平。

表4 实验组和对照组的生涯探索和心理资本的后测差异比较

变量	实验组($n=21$)		对照组($n=21$)		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
探索过程	2.293	0.693	2.837	0.639	-2.643	0.012*
探索内容	2.205	0.612	2.705	0.680	-2.505	0.016*
探索反应	2.291	0.752	3.301	1.027	-1.371	0.178
心理资本	114.857	10.504	103.524	17.631	2.531	0.016*

同时由表4可知,经过焦点解决取向生涯团体辅导之后,在心理资本的四个因子以及总体得分的均值都比对照组的均值大(心理资本得分值越大表明该学生的心理资本水平越高),实验组的心理资本在自信($sig.=0.020$)、希望($sig.=0.017$)、韧性($sig.=0.041$)和总分($sig.=0.016$)其显著性均小于0.05。由此可知,焦点解决取向生涯团体辅导显著提高了被试的心理资本水平。

(五)心理资本总体水平与生涯探索相关分析

为进一步证实大学生心理资本总体水平与其生

涯探索的影响关系,本研究利用SPSS21相关分析,来检验学生心理资本与生涯探索之间的相互关系。结果显示(表5):学生心理资本总体水平与生涯探索四阶段之间均显著相关。心理资本总分与探索过程、探索信念和探索内容显著性均为0.000,在0.01水平(双侧)上显著相关;心理资本总分与探索反应显著性为0.001,在0.01水平(双侧)上也显著相关。说明提升学生心理资本能够有效提高学生生涯探索能力。

表5 心理资本与生涯探索相关性

项目	统计类别	探索过程	探索信念	探索内容	探索反应	心理资本
探索过程	Pearson 相关性	1.000	1.670**	1.733**	-0.013	-0.447**
	显著性(双侧)		0.000	0.000	0.908	0.000
探索信念	Pearson 相关性	0.670**	1.000	0.608**	-0.076	-0.443**
	显著性(双侧)	0.000		0.000	0.494	0.000
探索内容	Pearson 相关性	0.733**	0.608**	1.000	-0.170	-0.465**
	显著性(双侧)	0.000	0.000		0.122	0.000
探索反应	Pearson 相关性	-0.013	-0.008	-0.170	1.000	0.357**
	显著性(双侧)	0.908	0.494	0.122		0.001
心理资本	Pearson 相关性	-0.447**	-0.443**	-0.465**	0.357**	1.000
	显著性(双侧)	0.000	0.000	0.000	0.001	

注: **表示在0.010水平(双侧)上显著相关。

三、对高校开展生涯教育和提升学生心理资本的启示

当前高校普遍认识到学生生涯规划教育的重要性,但行之有效的教育教学方法尚显不足。研究表明,利用焦点解决生涯团体辅导,实施生涯探索教育和提升学生心理资本是行之有效的。团体领导者通过对实验组教授焦点解决理念,训练焦点解决技术,帮助大学生确定目标、提高自我信心和语言力量,促使成员在团体内交流分享,相互借鉴,并充分发现以及利用自身的资源来提升生涯探索能力和心理资本,取得了良好的效果。具体表现在:在接受辅导后的实验组大学生对自身生涯探索各个维度上能力显著提高,同时实验组学生心理资本的自信、希望、韧性以及乐观四个维度有明显提高;而未接受辅

导的对照组学生生涯探索和心理资本前后时间测试无明显变化。其次,通过相关性分析得知心理资本总体水平与生涯探索四个维度显著相关,提升大学生的生涯探索能力也有利于提高其心理资本总体水平。可见,通过团体辅导开展生涯教育和提升学生心理资本具有一定的启发意义。

(一)要积极关注普通学生的心理资本提升

目前高校关于提升学生心理资本方面,更多从消极心理学层面关注问题学生,对于应用积极心理学方法普惠一般学生较少。鞠蕾等学者已关注到这一问题,指出:“高校也应该建立相应的心理资本干预培训机构,对大学生进行全面的、必修式的心理资本干预课程培训,大幅提高大学生的心理资本”^[10]。本研究运用焦点解决的理念和方法,自主研发设计辅导方案开展生涯团体辅导和心理资本提升,针对

的教育对象是随机抽取的普通同学,切合上述观点且满足了广大普通学生的成长需求。

(二)要大幅增强学生在教学过程中的参与性

焦点解决的理念之一“做过才会知晓”,很好地阐释了学生在团体辅导教学过程中需要增强参与的必要性。学生在课堂互动,亲身参与生涯教育和心理资本提升教育的内容过程中,受到的启发远远大于灌输式的知识教育。要增强学生的参与性,一是要做好学习环境的设计,二是要做好自主学习策略的设计。学习环境的设计是要求设计出能够提供一种有利于学生自主建构的良好学习环境,例如创设与学习主题相关的情境、提供必要的信息资源以及组织合作学习等。而调动这种主动性和积极性,这就要靠自主学习策略,特别是启发式策略,可以有效地激发学生自主学习的积极性,是诱导学生自主学习、自主建构的内因^[11]。本实践形成的教学模式为高校开展大学生生涯规划教育提供了可参考的理念与方法。

(三)要充分发挥学生之间的互助功能

当代大学生生活在信息量巨大的价值多元社会,他们中大多数人见多识广,敢于提出自己的独到见解,勇于探索和创新。总体上来看,学生群体中有相当一部分对于自身发展目标较为清晰,也有不少学生由于自身阅历所限,显得较为迷茫、彷徨,但即便如此,这部分学生在某一方面依然有闪光点,值得别人学习。比如,有的家庭经济困难学生,虽然由于经济条件所限,一定程度上影响了他视野,但是其身上表现出来的坚韧、乐观和希望感,又能给予周围伙伴积极影响。因此,利用团体辅导的教学模式,要充分发挥学生之间的互助功能。一个成功的教学团体,教师对于学生的积极影响可能不到50%,更大的教学效果或许来自于团体成员之间的相互学习和相互启发。教师要本着“相信才会看见”的理念,充分相信学生身上的能量,让这种能量在团体里流动,让所有学生受益。

四、研究局限与展望

项目在研究过程和数据处理分析存在一定的局限:首先本研究是以浙江理工大学42名学生为研究对象,由于团体辅导教学模式的限制,群体人数不宜太大,因此在相对样本量较小的情况下,探讨生涯团体辅导对实验组学生产生的影响,外部效度会相对较低。其次,生涯团体辅导课程体系由岳蕾、许国成等4位团辅导老师自行设计,在实施过程中与理想状

态会有一定差距,焦点解决短期咨询的理念、方法在大学生生涯教育中的应用还需要进一步整合融通。

今后,为了更好地将焦点解决短期咨询技术应用用于大学生生涯规划教育,提升学生心理资本,仍有大量的研究和实践可以开展。一是进一步完善团体辅导方案。现有的方案取得了一定的效果,但是在焦点解决理念、技术如何更好地融入到生涯教育体系中,帮助学生熟练掌握技术,并且举一反三地应用到学习工作中,方案设计仍有提升空间。二是开展大样本的研究。可以在完善辅导方案的基础上,培训一批能够应用焦点解决技术带领生涯团体辅导的师资队伍,扩大辅导覆盖面,增加研究的样本量,进一步增强研究的科学性。三是从实证研究延伸到探索内部机理的理论研究。目前通过实证研究,证明了焦点解决团体辅导能够提升大学生生涯探索能力和心理资本,下一步需要探究它为何能够起作用,是如何发挥作用,从而构建更加科学的理论体系,为焦点解决短期咨询在教育领域的推广发展和应用贡献力量。

参考文献:

- [1] PETER S, DANIEL M. 高效教练:焦点解决教练精要[M]. 陈子涵,译. 宁波:宁波出版社,2014:3.
- [2] 许维素. 建构解决之道:焦点解决短期治疗[M]. 宁波:宁波出版社,2013:6.
- [3] MACDONALD A J. Solution-Focused Training Manual [M]. London: Sage,2011:155.
- [4] LUTHANS F, YOUSSEF C M, AVOLIO B J. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge[M]. Oxford, UK: Oxford University Press,2007:78.
- [5] 周丽玉. 焦点解决取向团体辅导对大学生社交焦虑的干预研究[J]. 浙江旅游职业学院学报,2014(2):94-97.
- [6] 曲可佳,邹泓. 职业生涯探索的结构、方法及影响因素[J]. 心理科学进展,2009(2):442-450.
- [7] 王海燕,吴国蔚. 大学生心理资本研究现状与展望[J]. 经济师,2012(2):102-103.
- [8] LUTHANS F. 心理资本:打造人的竞争优势[M]. 李超平,译. 北京:中国轻工业出版社,2008.
- [9] 曲可佳,鞠瑞华,张清清. 大学生主动性人格、职业决策自我效能感与职业生涯探索的关系[J]. 心理发展与教育,2015(4):445-450.
- [10] 鞠蕾. 大学生心理资本现状调查分析与提升对策研究[J]. 高教学刊,2016(4):62-65.
- [11] 何克抗. 孔子的教学方法与教学思想给我们的启示[J]. 中国大学教学,2006(11):51-53.

The Effect of Solution-Focused Career Group Counseling on Career Exploration and Psychological Capital of College Students

XU Guocheng^a, YE Fulian^b

(a. Student Affairs Office; b. School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China)

Abstract: Career exploration ability and psychological capital, which are related to the talents cultivation and the improvement of college students' employability, are important capital for college students to improve their competitiveness. The subjects were some third grade students from Zhejiang Sci-Tech University by the method of stratified random sampling, and they were divided into experiment group and control group. The intervention experiment of career group counseling by solution-focused was carried out on the experimental group. The statistics were analyzed by SPSS21.0 software for statistical analysis. The results showed that solution-focused career group counseling effectively improved their ability of career exploration and their psychological capital, which contributed to the promotion of their career planning and career development.

Key words: solution-focused; career group counseling; career exploration; psychological capital

(责任编辑:王艳娟)