

高一学生生涯适应力主题课程干预研究

邓怡娟

成都天立学校 四川成都 610000

摘要: 本研究旨在探讨通过生涯适应力课程干预提升高一学生的适应能力,以缓解其焦虑情绪。研究采用准实验设计,随机选取两个班级作为实验组和对照组,实验组接受为期六周的生涯适应力课程干预。结果显示,干预显著提升了实验组学生的生涯适应力,同时降低了决策困难和焦虑情绪水平。本研究为高中生涯教育的理论与实践提供了重要参考。

关键词: 生涯适应力;高中生;课程干预

1. 问题提出

接受生涯教育的高中生在大学专业选择方面能够显著提升决策清晰度,有助于减轻因信息不对称和文化资本不足而导致的盲目决策(崔海丽等,20221)。研究发现生涯决策困难在生涯适应力与焦虑情绪中起部分中介作用²,而生涯适应力对焦虑情绪的直接效应更为显著。因此,基于新高考背景,本研究将探究生涯适应力主题课程是否有利于降低处于生涯发展关键期的高一学生的生涯决策困难,从而缓解他们面对不确定性情境而产生的焦虑情绪。本研究将围绕以下问题展开:本研究的目的是设计一套基于 Savickas 生涯建构理论的主题课程干预方案,探讨其在促进高一学生生涯适应力、提升生涯决策能力及减轻焦虑情绪方面的效用,为高中生涯教育提供理论与实践支持。

2. 研究方法

2.1. 被试选择

采用准实验设计方法,随机选取某高中高一两个班级,将他们随机分为对照组(52人)与实验组(55人)。对实验组被试采取每周一次,一共6次生涯适应力主题课程干预,对照组被试在同一时间段进行传统心理课程授课。通过比较对照组与实验组的测量数据,我们可以评估干预措施的实际效果。被试情况如下表1所示。

表1 实验组被试和对照组被试情况

	实验组人数 (n=52)	对照组人数 (n=55)
男	30	31
女	22	24

2.2. 研究工具

2.2.1. 生涯适应力问卷(CAAS)³

由 Savickas 与 Porfeli (2012) 联合编制,中文版由北京师范大学的侯志瑾等人翻译修订。问卷共24题,涵盖生涯自信、生涯好奇、生涯控制和生涯关注四个维度,每个维度6题。采用 Likert 5点计分,得分越高表示生涯适应力越强。各维度的 Cronbach's α 系数在 0.75 至 0.85 之间,本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.931,信度较高。

2.2.2. 生涯决策困难量表(CDDQ)⁴

由 Gati、Krausz 和 Osipow 共同编制,包含34道题目(32道计分,2道开放题)。量表由缺乏准备、缺乏信息和不一致信息三大维度组成。本研究中为 0.904,信效度较高。

2.2.3. 状态焦虑量表(SAI)⁵

由 Spielberger 等人编制,并由钱铭怡等人翻译。量表包含40题,分为状态焦虑表和特质焦虑表。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.907,显示出较高的信效度。

2.3. 干预方案

2.3.1. 生涯适应力主题课程干预方案设计理论依据

本研究依据 Savickas (2005) 6 的生涯建构理论(CCT),包含四个维度:生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯自信,见表2。基于这四个维度设计生涯适应力主题课程干预方案,以促进高一学生的生涯适应力和决策能力。具体干预方案见表3。

表 2 生涯适应力研究中结构与其匹配的概念框架

维度	生涯困境	生涯问题	态度与信念	能力	关系取向	因应行为	生涯干预
生涯关注	漠不关心	我有未来吗	计划的	规划	依从	觉察、投入、准备	导向练习
生涯控制	不确定	谁拥有我的未来	确定的	决定	独立	自信、有条理、执着	决策训练
生涯好奇	不真实	未来我想做什么	好奇的	探索	依存	尝试、冒险、询问	信息搜集
生涯自信	阻碍	我能做到吗	有效的	解决问题	平等	坚持、努力、勤奋	建立自尊

表 3 生涯适应力的理论建构模式下生涯适应力课程干预方案 (Savickas, 2005)

课程主题	干预目标	课程内容	课程环节
一、生涯唤醒	觉察	生涯唤醒解决问题：为什么要重视我的生涯？	案例导入：湖南学霸杜青云“退北进清” 头脑风暴：在努力学习成为“学霸”的路上，除了做题，就没有了解过其他事情。除了成绩，我们还有更重要的东西值得去探索和追寻 乘坐时光机：十年后的自画像
二、生涯关注	计划	生涯导向练习解决问题：我有未来吗？	情境导入：十年后世界末日到来 星球生存：十年后我会选择哪种星球生存 入住资格：我所具备入住星球的条件和资格有哪些
三、生涯控制	决策	决策训练解决问题：我的未来谁拥有？	两难故事导入：小夏生涯选择的犹豫 生涯价值观拍卖会：澄清自己的生涯价值观 生涯人物消消乐：“他”价值观匹配的现实工作有哪些
四、生涯好奇	探索	信息搜索解决问题：我想未来要做什么？	问题导入：全国大学专业多少个？学科门类猜猜看？ 信息分享：新高考背景政策下的大学专业分类 小小侦探：了解相关搜索信息的途径和工具，培养自己主动搜索外部信息的能力
五、生涯自信	问题解决	建立自尊解决问题：我有与之匹配的能力吗？	问题导入：同桌眼中的我与自己眼中的我，找出共同点 掌控指间：我的优势与故事 技巧训练：归因训练、时间管理训练
六、生涯模拟	行动	模拟招聘会解决问题：我可能遇到什么困难？	情境导入：大学毕业季，撰写我的简历 / 招聘公告 模拟招聘会：了解招聘会求职特点，体会面试官的需求与被试者所需要的能力 转危为安：通过模拟练习发现自身不足，做出针对性的改进，长善救失

2.3. 生涯适应力主题课程干预方案设计

本研究基于 Savickas 的生涯适应力建构理论 (CCT)，结合中国新高考改革，设计了 6 个单元的干预课程，每个约 40 分钟，模块包括“生涯唤醒”、“生涯关注”、“生涯控制”、“生涯好奇”、“生涯自信”和“生涯模拟”。具体内容如下：

1. 生涯唤醒：通过案例导入与十年画像活动，引发学生对生涯话题的觉察。
2. 生涯关注：开展生涯导向练习，增强学生的生涯规划意识。
3. 生涯控制：进行决策训练，帮助学生认识未来的掌控感。
4. 生涯好奇：通过生涯信息搜索活动，鼓励学生探索未来职业。
5. 生涯自信：开展建立自尊的练习，提升自信心。
6. 生涯模拟：进行模拟招聘会，帮助学生了解可能的困难。

2.4. 干预过程

随机选取某高中两个高一班级，分为实验组（55 人）

和对照组（52 人）。实验组进行为期 6 周的生涯适应力课程，每周 1 次，每次 40 分钟；对照组则上传统心理课程。目标是提升学生的生涯适应能力，降低生涯决策困难，缓解焦虑情绪。干预步骤如下：

1. 准备阶段：随机选取班级，确定授课地点和时间。
2. 干预阶段：实验组进行 6 次生涯课程干预，对照组长传统课程。
3. 结束阶段：课程结束后立即进行后测，并用 SPSS26.0 分析数据。

2.5. 数据处理

采用 SPSS26.0 系统对数据进行独立样本 t 检验和配对样本 t 检验。

3. 结果

3.1. 实验组和对照组前测差异比较

本研究通过对实验组和对照组的前测数据进行分析，以探究两组参与者是否存在同质性。结果（见表 4）显示，在生涯适应能力、生涯决策困难、焦虑情绪以及各个维度的得分 ($p>0.05$) 等方面，实验组和对照组之间不存在显著差异，这表明两组参与者在这些方面具有一定程度的同质性，

可以进行干预和执行。

表 4 实验组与对照组的前测差异比较 (M ± SD)

	对照组 (n=55)	实验组 (n=52)	t	P
生涯适应力	3.36 ± 0.72	3.44 ± 0.66	0.639	0.524
生涯决策困难	4.90 ± 1.42	4.97 ± 1.16	0.295	0.769
焦虑情绪	2.24 ± 0.70	2.27 ± 0.58	0.309	0.758
生涯关注	3.12 ± 1.05	3.32 ± 0.98	1.045	0.299
生涯控制	3.17 ± 0.95	3.21 ± 0.78	0.229	0.819
生涯好奇	3.77 ± 0.75	3.77 ± 0.79	0.039	0.969
生涯自信	3.38 ± 0.88	3.47 ± 0.86	0.548	0.585
缺乏准备	5.19 ± 1.27	5.18 ± 1.23	0.050	0.960
缺乏信息	4.83 ± 1.68	4.93 ± 1.48	0.314	0.754
不一致信息	4.69 ± 1.86	4.82 ± 1.49	0.411	0.682

注: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, 下同。

3.1. 实验组前后测得分差异比较

在进行了长达六周的生涯适应力主题课程的干预之后,我们对实验组的前后测试数据进行了配对样本的 t 检验,研究表明:生涯适应力、生涯决策困难、焦虑情绪、生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯自信、缺乏准备、缺乏信息、不一致信息方面,实验组的前后测结果存在显著差异。

表 5 实验组干预前后量表得分差异 (M ± SD)

	前测 (n=52)	后测 (n=49)	t	p
生涯适应力	3.44 ± 0.66	4.23 ± 0.45	6.956	<.001***
生涯决策困难	4.97 ± 1.16	4.16 ± 1.06	3.658	<.001***
焦虑情绪	2.27 ± 0.58	1.48 ± 0.35	8.349	<.001***
生涯关注	3.32 ± 0.98	4.13 ± 0.60	5.052	<.001***
生涯控制	3.21 ± 0.78	4.07 ± 0.56	6.339	<.001***
生涯好奇	3.77 ± 0.79	4.44 ± 0.50	5.120	<.001***
生涯自信	3.47 ± 0.86	4.28 ± 0.53	5.676	<.001***
缺乏准备	5.18 ± 1.23	4.20 ± 0.99	4.374	<.001***
缺乏信息	4.93 ± 1.48	4.15 ± 1.26	2.843	0.005**
不一致信息	4.82 ± 1.49	4.13 ± 1.44	2.362	0.020*

2.2. 实验组和对照组后测差异比较

由表 4 可以看出,实验组与对照组的后测得分在生涯适应力、生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯自信)、生涯决策困难、焦虑情绪、缺乏准备维度存在显著差异,实验组的得分显著超过对照组;在缺乏信息 (p>0.05),不一致信息 (p>0.05) 维度,实验组与对照组不存在显著差异。

表 6 实验组和对照组的后测差异比较 (M ± SD)

	对照组 (n=55)	实验组 (n=49)	t	p
生涯适应力	3.46 ± 0.60	4.23 ± 0.45	7.472	<.001***
生涯决策困难	4.74 ± 1.30	4.16 ± 1.06	2.470	0.015*
焦虑情绪	2.11 ± 0.55	1.48 ± 0.35	7.065	<.001***
生涯关注	3.26 ± 0.87	4.13 ± 0.60	6.017	<.001***
生涯控制	3.28 ± 0.80	4.07 ± 0.56	5.865	<.001***
生涯好奇	3.81 ± 0.67	4.44 ± 0.50	5.464	<.001***
生涯自信	3.47 ± 0.74	4.28 ± 0.53	6.447	<.001***
缺乏准备	5.00 ± 1.19	4.20 ± 0.99	3.691	<.001***
缺乏信息	4.69 ± 1.52	4.15 ± 1.26	1.949	0.054
不一致信息	4.55 ± 1.72	4.13 ± 1.44	1.353	0.179

4. 讨论

数据分析结果显示,基于生涯建构理论设计的生涯适应力主题课程显著提升了高一学生的生涯适应力水平,这与冉晓旭等人(2023)7的研究一致。干预前,实验组与对照组在生涯适应力、生涯决策困难和焦虑情绪方面无显著差异,说明两组的同质性。干预后,实验组的生涯适应力水平、决策困难和焦虑情绪均显著改善,尤其在生涯关注、生涯控制和生涯自信方面取得显著进步。尽管缺乏信息和不一致信息维度的改善不明显,但缺乏准备维度显著降低,表明课程对学生的适应力提升起到了积极作用。

5. 结论

本研究表明,基于生涯建构理论设计的生涯适应力主题课程对高一学生具有显著的积极影响,能够有效提升其生涯适应力,降低生涯决策困难和焦虑情绪。通过系统实施的干预方案,不仅为高一学生提供了实用的生涯指导,也为未来相关研究和实践提供了有价值的参考依据。

参考文献:

- [1] 崔海丽,朱红,马莉萍.(2022). 高中生涯教育对学生未来规划清晰程度的影响——以强基新生为考察对象. 教育发展研究 (10), 67-76.
- [2] 张鑫,侯志瑾,朱佳佳 & 王丹妮.(2018). 模糊容忍度对生涯决策困难的影响:生涯适应力与焦虑的中介作用. 中国临床心理学杂志 (02), 347-352.
- [3] Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement

equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673.

[4] Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510.

[5] Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology*, 5(3 & 4).

[6] Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42–70).

[7] 冉晓旭, 杨瑞 & 邓作兵 . (2023). 基于生涯适应力的高中生涯规划课程教学 . *中小学心理健康教育* (33), 60–62.

作者简介:

邓怡娟, 女, 1985 年 1 月 20 日, 汉族, 四川成都, 成都市郫都区天立学校, 硕士研究生, 学生发展与教育方向。