

团体心理辅导提高中职生人际自我效能感的有效性初探

易明 徐海燕 彭秋月 王双龙
(湘西民族职业技术学院, 湖南 吉首 416000)

【摘要】中职学生正处于自我认知和人际交往的关键期,良好的人际自我效能感是其适应社会、实现自我的重要基础。然而,现实中不少中职学生因自我效能感不足,在人际交往中表现出种种问题,影响了其身心健康发展。团体心理辅导作为一种行之有效的心理干预方式,通过独特的团体活动和互动体验,能够提升个体的自我认知和人际交往能力。因此,本文将通过理论分析与实证研究相结合的方式,深入剖析团体心理辅导在提高中职学生人际自我效能感方面的作用机制和实践路径,以期为促进中职学生身心健康发展、提升中职教育质量提供参考。

【关键词】团体心理辅导; 中职生; 人际自我效能感

一、研究意义

中职学生正处于人生的重要转折点,面临着复杂多变的人际关系和挑战,其中,良好的人际交往能力是中职学生健康成长和未来发展的关键。然而,受个人、家庭、学校等多重因素的影响,中职学生普遍存在人际自我效能感较低的问题,这不仅制约了学生社交能力的提升,更可能引发心理问题。因此,如何提高中职学生人际自我效能感,已成为亟待解决的现实问题。团体心理辅导作为一种互动式干预模式,通过集中、系统的训练和体验,能够帮助个体修正认知偏差,掌握人际交往技巧,从而提升自我效能感。鉴于此,本文将以湖南省中职学校学生为对象,探索团体心理辅导对提高中职学生人际自我效能感的作用,以期中职学生心理健康教育提供新思路。

二、团体心理辅导在提高中职生人际自我效能感方面的积极作用

团体心理辅导在提高中职学生人际自我效能感方面发挥着积极作用。首先,团体心理辅导为中职学生提供了一个安全、支持的环境,让其能够放下防备,自由表达内心的想法和感受。在团体互动中,中职学生可以获得来自同伴的理解、接纳和鼓励,增强自我认可感和自信心,为提升人际自我效能感奠定基础。其次,团体心理辅导通过设计科学的活动,帮助中职学生掌握人际交往的技巧和策略。例如,通过角色扮演、情景模拟等方式,中职学生可以在实践中学习倾听、表达、协作等人际交往技能,提高人际问题解决能力,进而增强人际交往的自我效能感。再次,团体心理辅导还可以帮助中职学生正确认识和接纳自我,塑造积极的自我概念。通过团体反馈和自我探索,中职学生可以对自己的优缺点有更全面、客观的认识,学会欣赏自己的长处,接纳自己的不足,从而形成积极的自

我评价,这对于提升其人际自我效能感具有重要意义。最后,团体心理辅导还为中职学生提供了一个相互学习、共同成长的平台。通过与他人分享经验、交流思想,中职学生可以开阔视野、启发思维,在相互激励中增强人际交往的信心和勇气,提升人际自我效能感。

三、研究方法

(一) 研究对象与样本选取

本研究以湖南省两个中职平行班为研究对象,其中一个班为实验班,采用团体辅导授课,共50人;另一个班为对照班,采用传统教学方式授课,共49人。采用问卷调查法,共发放问卷99份,实际有效问卷96份,有效率高达96.97%,其中男生49人,女生50人。选取平行班作为研究对象,有助于控制无关变量对研究结果的影响,提高研究的内部效度。同时,较高的问卷有效率也为研究结论的可靠性提供了保障。

(二) 研究设计

在实验前,研究人员先进行问卷调查,了解学生的个人背景情况,包括居住地、父母情况、家中姐妹情况等,为后续团体辅导的开展提供重要参考。在一个学期后,研究人员利用《青少年人际交往效能感量表(AICSE)》,从交往能力自我效能感、交往策略自我效能感、交往动力自我效能感三个维度评估学生的人际交往效能感水平,该量表共36个项目,采用5级计分,分值越高表明相应的效能感越强。此外,研究人员还使用《人际关系综合诊断量表》,从交谈、交际与交友、待人接物与与异性交往四个维度诊断学生的人际关系状况,该量表共28个项目,采用2级评分,分值越高表示人际关系越不理想。综合运用这两个量表,可以多角度、全方位地评估中职学生的人际交往现状,为团体心理辅导的后续实施提供重要依据。

（三）数据收集与分析方法

在数据收集与分析方法方面，本研究严格遵循科学规范的流程和要求。在实验处理阶段，研究人员对实验班学生实施为期一个学期的团体心理辅导，每周一次，每次2小时，共进行了18次团体辅导活动。辅导内容围绕提升人际交往效能感展开，包括自我认识、情绪管理、倾听与表达、人际信任、冲突解决等主题。在辅导过程中，研究人员采用了团体讨论、角色扮演、心理游戏等多样化的辅导技术，充分调动学生的参与热情，促进其在体验式学习中提升人际交往效能感。与此同时，对照班学生则采用传统教学方式授课，未接受团体心理辅导干预。在实验结束后，研究人员对两班学生进行《青少年人际交往效能感量表（AICSE）》和《人际关系综合诊断量表》的测量，并收集相关数据。在数据分析过程中，研究人员使用SPSS统计软件，对两班学生的数据进行了独立样本T检验和配对样本T检验。通过对比分析发现，实验班学生在交往能力自我效能感、交往策略自我效能感、交往动力自我效能感、交谈、交际与交友、待人接物和与异性交往等维度上均表现出显著优势，这表明团体心理辅导对提升中职学生人际自我效能感具有积极作用。此外，研究人员还对数据进行了效应量计算，以评估团体心理辅导的实际效果，为研究结论的可靠性提供了有力支撑。

（四）结果与反思

在结果方面，研究发现，在中职教育中引入团体心理辅导，可以提升学生的人际自我效能感。比较实验班、对照班的自我效能感的前后测得分（见表1）。在反思方面，应客观分析研究的局限性，如样本来源较为单一、实验时间相对较短等，为后续研究提供了改进方向。此外，研究人员还对团体心理辅导的具体实施提出了优化建议，如增强自我认知与自信心、提高沟通技巧与倾听能力、培养同理心与尊重他人的品质等，以期最大限度地发挥团体心理辅导的积极作用。

表 1. 实验班、对照班前后测结果比较

组别	前测	后测	P
实验班	16.74±1.86	22.76±1.95	<0.05
对照班	16.75±1.73	17.02±1.62	>0.05
P	>0.05	<0.05	

由上表可以看出，实验班和对照班被试的自我效能感在团体心理辅导前没有差异，经过一学期的团体心理辅导，实验组的自我效能感水平有了很大提升。另外，经过团体心理辅导，实验班被试的自我效能感总分与辅导前相比有很大提高，而对照班被试在未进行任何心理辅导的情况下，后测得分与

前测没有显著差异。

四、团体心理辅导提高中职生人际自我效能感的策略

（一）增强自我认知与自信心

在团体心理辅导中应着力增强中职学生的自我认知和自信心。自我认知是人际交往的基础，只有对自我有清晰、全面、客观的认识，才能在人际互动中保持自信和从容。因此，可以通过自我探索、角色扮演等活动，引导学生深入了解自己的性格特点、优势能力、兴趣爱好等，建立积极、正确的自我概念。同时，辅导者也要善于捕捉学生在团体互动中的闪光点，给予及时的肯定和赞赏，增强其自我效能感和自信心。本研究中，实验班学生在交往能力自我效能感维度上的显著提升，就与团体辅导中的自我探索和积极反馈密不可分。

（二）提高沟通技巧与倾听能力

在团体心理辅导中应提高中职学生的沟通技巧和倾听能力。良好的沟通是人际交往的润滑剂，而倾听则是沟通的基石。基于此，可以通过示范引导、角色演练等方式，教授学生言语和非言语的沟通技巧，使其学会如何表达自我、如何把握分寸、如何察言观色等。同时，要着重培养学生的倾听能力，使其学会全神贯注、抓住要点、适时反馈，让对方感受到被理解、被尊重。本研究发现，实验班学生在人际交往中的倾听和表达能力均有明显提升，这得益于团体辅导中的系统训练和反复练习。

（三）培养同理心与尊重他人的品质

在团体心理辅导开展的过程中，应培养中职学生的同理心和尊重他人的品质。同理心能够增进人际理解，化解矛盾冲突，在辅导时，可以通过分享讨论、情景模拟等活动，引导学生换位思考，设身处地地体验他人的感受和需求，培养其感同身受、推己及人的能力。同时，要教育学生尊重他人的观点、情感和隐私，平等对待每一个人。本研究中，实验班学生在待人接物方面的进步，就与团体辅导中的同理心训练和价值引导密切相关。

（四）拓展交往圈子与增强适应能力

交往圈子的广泛性和异质性，是人际交往能力的重要体现。因此，在团体辅导中可以通过小组合作、角色扮演等方式，创设多样化的交往情境，让学生体验与不同性别、年龄、背景的人交往，学会在复杂的人际环境中灵活应对、从容适应。同时，要鼓励学生走出校园，参与社会实践，在现实生活中锻炼人际交往能力。本研究发现，实验班学生在与异性交往、交际与交友等方面的进步显著，正是团体辅导拓展其交往视野、提升其适应能力的结果。

（五）建立支持系统与提供情感支持

良好的人际关系离不开社会支持的滋养，而情感支持则是社会支持最直接、最有效的形式。在团体辅导中，可以通过小组分享、团体讨论等活动，营造民主、平等、接纳的团体氛围，让学生感受到来自辅导者和其他成员的理解、关心和支持。同时，要鼓励学生在团体内部建立紧密、真挚的情感联结，互相倾听，彼此帮助，形成良性的人际支持网络。当学生在人际交往中遇到困惑、挫折、冲突时，这种支持系统可以为其提供及时的情感抚慰、鼓励和建议，帮助其跨越难关，重拾信心。本研究，实验班学生在交往动力自我效能感方面的优势，就与团体辅导中营造的支持氛围和提供的情感关怀密不可分。

（六）创建积极的人际交往场景

人际交往能力的提升离不开实践的磨砺，而成功的交往体验则是自我效能感的重要来源。因此，在团体辅导中可以通过角色扮演、合作游戏、故事分享等方式，设计形式多样、难度递进的人际交往任务，让学生在安全、支持的环境中尝试不同的交往策略，体验人际互动的乐趣与挑战。同时，要及时对学生的表现给予细致、具体的积极反馈，帮助其看到自己的长进，积累成功经验。当学生在模拟训练中不断获得积极、有效的交往体验，建立起对自我能力的信念时，他们在现实生活中的人际交往信心、勇气和动力也会随之提升。本研究，实验班学生在交谈、待人接物等人际交往场景中表现优异，正是在团体辅导提供的丰富体验中习得的。

（七）引导学生改变消极的自我认知

自我认知是人际自我效能感的重要影响因素，消极、偏颇的自我认知会成为人际交往的桎梏。因此，辅导者可以通过认知重构、积极暗示等技术，帮助学生敏锐地觉察并勇敢地挑战其消极的自我评价，学会从多元视角审视自我，包容自己的不完美。同时，要引导学生挖掘自身的优势和闪光点，肯定自己的独特性和价值感，逐步形成积极、恒定的自我概念。当学生对自我有了更加全面、中肯的认识，对自我也更加自信和笃定时，他们在人际交往中展现自我、影响他人的勇气和定力也会大幅提升。本研究，实验班学生在自我认知方面的积极变化，正是团体辅导优化其认知模式的结果。

（八）强化积极的人际交往行为

在团体心理辅导中要着力强化中职学生积极、有效的人际交往行为，促使其形成良好、稳定的交往习惯。行为的改变是态度、认知改变的集中体现，也是人际自我效能感巩固、深化的重要途径。基于此，可以通过行为练习、角色扮演等方式，引导学生将在团体中习得的

交往技巧、互动策略运用到现实生活中，如主动问候、耐心倾听、真诚赞美、适度自我表露等。同时，要通过团体督导、同伴互助等形式，帮助学生强化良性交往行为，化解实践困惑，逐步形成稳定、持久的人际交往行为模式。当学生在日常生活中不断践行积极的交往行为，并持续获得正向反馈时，其人际交往的自信心和效能感必将水到渠成，相得益彰。本研究，实验班学生在交际与交友、与异性交往等方面有明显优势，无不得益于团体辅导中的行为练习和强化。

结束语：

综上所述，通过精心设计和实施的团体心理辅导，能够显著提升中职学生在交往能力、交往策略、交往动力等方面的自我效能感，改善其人际交往状况，这不仅丰富了中职学生心理健康教育的理论基础，也为教育实践提供了切实可行的路径指引。未来，相关研究可以在扩大样本量、延长实验周期、优化辅导方案等方面进行进一步拓展，以更加全面、深入地揭示了团体心理辅导在增强中职学生人际自我效能感过程中所体现的内在运作逻辑和动力机制。相信通过教育工作者的不懈努力，定能为中职学生的健康成长和全面发展铺就一条通途。

参考文献：

- [1] 赵雯娅,孙山,唐建.中职学生人际关系处理研究[J].职业教育,2023,(23):53-56.
- [2] 吾兰·托列干.人际心理健康教育课对中职生人际交往能力提升的研究[D].导师:刘衍玲.西南大学,2023.
- [3] 韩书晓,朱素娜.如何为中职新生的正向成长助力——以团体辅导活动与人际关系的联动效应为视角[J].中小学班主任,2021,(17):61-62.
- [4] 陈晓琦.中职院校学生心理健康教育的有效策略探究[J].科教导刊,2021,(26):163-165.
- [5] 于秋彦.团体心理辅导对中职生自我效能感的干预研究[J].教师,2021,(19):9-10.
- [6] 徐杰,易林华.东莞市中职生人际交往效能感的调查研究[J].教育教学论坛,2020,(52):361-362.

课题项目：湖南省职业教育教学改革研究项目（ZJZB2021265），班级团体心理辅导对中职生人际自我效能感的影响研究

作者简介：

易明（1990.9-），女，汉，硕士研究生，政工师，研究方向：大学生心理健康教育。