

积极团体心理训练对于大学生抗挫折能力提升的干预研究

齐 啸 卫钊丞 张家喜

火箭军工程大学, 西安

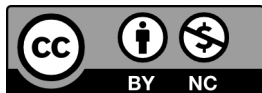
摘 要 | 目的: 探讨积极团体心理训练对于大学生挫折能力提升的影响, 以考察积极团体心理训练的实用性和有效性。方法: 于2024年2月至2024年7月期间, 采用自愿报名的方式, 选取某大学本科学员共计50人, 按照报名参加实验的先后顺序进行排序, 随机分为实验组和对照组。对实验组进行7次以抗挫折能力为主题的团体积极团体心理训练, 对照组不进行训练。运用大学生抗挫折能力问卷、心理韧性量表、自编个人反馈问卷对积极团体心理训练的效果进行评估。结果: 训练前, 两组大学生抗挫折能力问卷、心理韧性量表评分无显著差异 ($p>0.05$); 训练后, 实验组大学生抗挫折能力问卷、心理韧性量表评分显著高于对照组 ($p<0.05$)。结论: 积极团体心理训练能帮助大学生有效提高抗挫折能力, 树立应对困难的信心, 增强心理韧性, 在面对困难与未知的时候更积极地去寻找可能的对策和方法。

关键词 | 积极团体心理训练; 大学生; 抗挫折能力

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



大学生是推动国家建设、社会发展的生力军, 但随着社会经济各方面的剧烈变革, 他们也面临着较以往更为严峻的现实挑战和困难, 部分大学生不可避免地会经历各式各样的挫折与磨难。因此, 有针对性的心理健康教育也成为高校教育中不可或缺的一部分^[1]。抗挫折能力是指个体面对挫折和失败时, 能正确认识挫折、从挫折中恢复情绪, 以及应对挫折的意志和行为等方面的能力^[2]。部分大学生在经历挫折后, 经常产生厌倦、焦虑、苦闷等情绪, 这些情绪的产生显示出他们对如何去理解挫折、积极地面对挫折缺乏认知, 这也就需要提升

学生心理健康素养, 将大学生心理健康教育工作提升到一个全新的高度^[3]。

积极团体心理训练是一种基于积极心理学研究成果的训练方法, 它的目的是改善个体心理体验和增强心理弹性, 促进个体发掘自身的积极优势和潜能, 以更好地应对环境中的挫折压力和现实挑战^[4]。积极团体心理训练可以通过表达性艺术治疗等形式有效干预慢阻肺患者的心理韧性^[5]; 对于护理实习生心理弹性也能进行有效的干预^[5], 同时积极团体心理训练还可以应用正念训练等积极心理学的研究成果, 产生优于传统心理辅导的干

基金项目: 国家社会科学基金项目“积极心理学视角下的我国青少年体育价值观培育路径研究”(20XTY006); 火箭军工程大学教育教学课题(HJJKT-D2024007)。

通讯作者: 齐啸, 火箭军工程大学讲师, 研究方向: 心理发展与心理健康教育。

文章引用: 齐啸, 卫钊丞, 张家喜. 积极团体心理训练对于大学生抗挫折能力提升的干预研究[J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(1): 65-69.

<https://doi.org/10.35534/pc.0701012>

预效果^[6]。

本研究将积极心理学的理论方法与抗挫折教育相结合,并将其应用于大学生群体。通过开展心理训练,期望提升大学生的积极心理健康素养,帮助他们增强自身心理弹性,学会有效的抗挫折认知策略,提高个体主观幸福感,这将为促进大学生心理健康水平的长期维持、助力他们有效面对未来现实挑战、推动其实现个人成长和人格完善提供有益参考。

1 对象与方法

1.1 研究对象

实验时间为2024年2月至2024年7月,在某大学心理服务中心开展积极团体心理训练体验活动,通过学生主动报名,召集被试155人。在实验开始前已获取参与学生本人的书面知情同意书。纳入标准包括:(1)身体健康,无影响参与实验的疾病;(2)自愿保密参与积极团体心理训练;(3)认真完成调查问卷内容,保证全程参与实验。排除条件包括:(1)患有不适宜参与实验的心理、生理疾病的人员;(2)不能保证连续参与实验的人员。将最终符合纳入标准的50名被试,按照报名参与实验的先后顺序排序,而后进行随机分组,最终分为实验组(25人)和对照组(25人)。两组学生年龄范围在18~22岁之间,平均年龄为 19.08 ± 0.86 岁;男生46人,女生4人,两组被试在年龄、性别、家庭背景、心理训练经历等方面均具有同质性($p > 0.05$),具体情况如表1所示。在实验全过程中没有被试主动退出,实验开始前所有被试均签署知情同意书。

表1 被试基本信息

Table 1 The basic information of the subjects

项目	类别	实验组(N=25)	对照组(N=25)	p
年龄		19.56 ± 0.59	18.95 ± 1.00	0.896
性别	男	23	23	0.996
	女	2	2	
家庭背景	农村	18	16	0.789
	城镇	7	9	
心理训练经历	有	1	1	0.986
	无	24	24	

1.2 研究方法

1.2.1 工具与测评

(1) 大学生抗挫折能力问卷^[7]

用于调查大学生抗挫折能力。该问卷涵盖了五个维度的抗挫折能力评估,包括自我疏导能力、人际交往能力、解决问题能力、寻求支持能力和压力承受能力,共25个题项,共5级来计分,在本研究中,该量表的内部一

致性系数为0.94,在国内研究中被广泛应用。

(2) 心理韧性量表(CD-RISC)^[8]

用于评估大学生心理弹性,共25个题项,共5级来计分,分为乐观(16分)、坚韧(52分)及力量(32分)三个维度,总分100分,评分与患者心理韧性水平成正相关。该量表的内部一致性系数为0.89,重测信度为0.87,在国内外相关研究中被认为是良好的测量工具。

(3) 自编个人反馈问卷

涉及团体成员间的互相评价、心理训练的满意度、训练后的收获等相关内容。

1.2.2 积极团体心理训练方案

整个积极团体心理训练过程要求实验组共参加7次积极团体心理训练,原则上每周参加1次,每次训练时间为1.5小时,通过严格规范训练程序和固定训练环境,保证实验过程的一致性。以《幸福科学:积极心理学在教育中的应用》^[9]《格式塔团体辅导与咨询应用实例》^[10]等为参考教材,综合考虑大学生心理特点,结合积极心理学相关理论,形成积极团体心理训练方案。积极团体心理训练共有七个主题训练:(1)成员相识。目的是介绍团体,使成员间初步相识,掌握积极心理学对于团体心理训练的相关理论,通过活动帮助成员发现自身的积极优势,加深成员之间的认识与了解,增加成员持续参与团体心理训练的内在动机,主要包含积极心理小课堂、滚雪球、我的积极优势、优点轰炸活动。(2)我积极我快乐。使成员理解积极心理学的范畴和内涵,明确自身的价值和目标,增强对积极心理学的了解。主要包含积极的花朵、积极生活笔记等活动。(3)身边的幸福。从积极情绪和积极认知出发,培养成员认识到积极情绪感知能力对于自身成长的重要作用和意义,提升成员在各种环境中感知幸福的能力。包含积极影评、感恩“幸福”等活动。(4)积极表达训练。从人际关系角度出发,引导成员运用积极关系理论,在实践中应用建设性回应,让成员在半命题艺术表达训练中提升自身积极情绪和态度的表达能力。包含,成长报告、积极接力等活动。(5)积极环境建构。引导成员以当前生活的网络和现实环境为依托,根据提供案例综合运用积极心理学相关知识,提出增强自身和他人积极体验、建构积极环境的方法和思路。包含积极朋友圈、如果我能让人幸福等活动。(6)积极意向培养。从提升成员希望、期待等积极意向出发,增强成员在今后主动学习积极心理学相关知识,提升自身积极心理健康素养的意识。包含积极曼陀罗、积极素养金字塔等活动。(7)幸福启航。结束团体心理训练,总结整个训练过程,提升成员对于未来生活的期待与希望,整理成员间离别的负向情绪并进行适当引导。包含神秘祝福、致积极的我等活动。

1.2.3 具体施测方法

在积极团体心理训练开始前,对所有被试进行抗挫

折能力、心理韧性测评。完成随机分组后，对实验组进行积极团体心理训练；对照组不进行干预。积极团体心理训练结束一周后，对所有被试再次进行抗挫折能力问卷、心理韧性量表测评，对实验组单独进行个人反馈问卷测评。

1.3 统计学方法

采用SPSS 26.0统计学软件对数据进行分析。对实验组和对照组进行独立样本t检验，比较和分析实验组和对照组在前测和后测在抗挫折能力问卷、心理韧性量表上的结果，并收集和整理实验组填写的个人反馈问卷的结果进行分析，当 $p < 0.05$ 时，认为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 实验组与对照组抗挫折能力问卷结果比较与分析

对实验组和对照组在大学生抗挫折能力问卷上的结果进行比较分析。测验结果显示，干预前两组成员得分差异无统计学意义 ($p > 0.05$)；积极团体心理训练结束后，实验组的得分显著高于训练前 ($p < 0.05$)。对照组前

后测各因子及总分均无统计学显著差异 ($p > 0.05$)，如表2所示。

表2 实验组与对照组挫折能力问卷结果评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

Table 2 Comparison of frustration resilience questionnaire scores between the experimental group and the control group ($\bar{x} \pm s$)

组别	人数	训练前	训练后	t	p
实验组	25	77.73 ± 9.06	83.09 ± 7.32	19.246	<0.001
对照组	25	67.56 ± 11.71	66.76 ± 11.71	3.986	
t		0.279	19.125		
p		0.712	<0.001		

2.2 实验组与对照组心理韧性结果比较与分析

对实验组和对照组在心理韧性量表上的结果进行比较分析，测验结果显示干预前两组成员得分差异无统计学意义 ($p > 0.05$)；积极团体心理训练结束后，实验组的得分显著高于训练前 ($p < 0.05$)。对照组前后测各因子及总分均无统计学显著差异 ($p > 0.05$)，如表3所示。

表3 实验组与对照组心理韧性量表评分比较

Table 3 Comparison of psychological resilience scale scores between the experimental group and the control group

组别	人数	坚韧		力量		乐观	
		训练前	训练后	训练前	训练后	训练前	训练后
实验组	25	26.23 ± 4.31	42.49 ± 7.82*	10.61 ± 3.82	24.83 ± 4.56*	7.41 ± 2.54	13.68 ± 2.13*
对照组	25	26.91 ± 3.62	34.92 ± 4.06*	10.58 ± 3.45	12.78 ± 5.32*	7.55 ± 2.61	11.01 ± 2.41*
t		0.687	5.404	0.041	6.523	0.286	5.055
p		0.491	<0.001	0.957	<0.001	0.773	<0.001

注：与同组干预前比较，* $p < 0.05$ 。

2.3 实验组个人反馈问卷结果

利用自编的个人反馈问卷对训练后的实验组进行测试，其结果如表4所示。统计得出实验组的25位大学生成员，在“积极体验”“积极关系”“积极环境”这三类项目中填写反馈表的平均人数、汇总人数，以及汇总人数所占的比率，其中，将“清楚”“一般”记为有效果，将“无”记为没效果。

结果表明，93.3%的大学生成员表示，参加积极团体心理训练后，他们对现有的人际关系有了重新的认识和体验。96%的大学生成员在七次积极团体训练活动中感觉收获颇丰，通过积极团体心理训练，他们对自身日常生活有了重新的认识，并且感到自己能够在未来的学习和生活中，正确运用积极心理学知识来解决自身和他人遇到的一些问题和烦恼。例如，有学生表示，若遇到一些负性事件，他们将会运用积极情绪日记法调节个人情绪。96%的大学生成员认为应该多开展积极心理学训练活动，并且表示如果以后有机会希望能够再次参加。

表4 实验组个人反馈问卷统计结果

Table 4 Statistical results of the individual feedback questionnaire for the experimental group

项目	对人际关系的认识			满意程度			收获		
	清楚	一般	无	很大	一般	无	很大	一般	无
积极体验	18	5	2	16	5	1	18	6	1
积极关系	19	4	2	18	2	1	22	2	1
积极环境	20	4	1	16	2	1	23	1	1
汇总占比 (%)	93.33			96.00			96.00		

注：本研究百分比保留2位小数。

3 讨论

在当前经济社会急剧变革的背景下，现实问题日益复杂多样，传统的心理健康教育课程对学生心理健康教育的成效越来越不明显。本研究对大学生团体辅导的相关文献进行了研究和比较。有研究表明，积极团体心理训练有利于提升初中生和职校学生的逆商及自我效能

感^[11, 12]。本研究针对大学生抗挫折能力提升问题进行了深入分析,对大学生积极团体心理训练后,发现大部分学生对积极团体心理训练的反馈较好。积极团体心理训练对培养参与成员的积极的心理品质具有显著效果,这一结果与向前等人的研究结果一致^[13]。由此可见,以积极心理学理论为指导的团体心理训练对提升大学生抗挫折能力具有重要意义,但有关积极团体心理训练应用与实证的研究较少^[14]。

本研究结果显示,通过积极团体心理训练中的挫折分析与模拟情景应对等环节,大学生学会了如何调节认知,以更坚韧的心态迎接未来的挑战。这种心态有助于他们应对校园中和社会中的挫折与困难,长期保持良好的工作和生活状态。在实验过程中,大学生学会使用积极心理日记、自我关怀清单等积极心理工具方法,大学生能够主动通过积极探索更好地了解自己的兴趣、价值观、优点和长处。这种自我认知的提升,有助于他们建立积极的自我概念,增强自信心和自尊心。促使大学生能够有意识地将自我成长融入“积极情绪”的体验之中,形成螺旋上升的正循环,使个体更具创造力,增进社会联结,在面对挫折与失败时能够更积极地应对。此外,通过积极团体心理训练中的自我探索、积极潜能挖掘,大学生能够更清晰地认识自身能力定位,减少日常的自我贬低与怀疑,树立应对困难的信心,增强自我效能感,能够在面对困难与未知的时候积极去寻找可能的对策和方法,而非消极被动去“躺平”或放弃^[15]。

综上所述,积极团体心理训练作为一种有效的方法和手段,对于提升大学生抗挫折能力、改善心理韧性、促进他们更好地投入学习、生活和工作都具有重要的意义。然而,本研究也不可避免地存在一定局限性,例如样本量较小、训练时长有限等。未来将持续开展应用性研究,进一步扩大积极团体心理训练的参与大学生数量,延长训练时长,并对参加成员进行长期追踪研究,深入探讨积极团体心理训练的长期效应与作用机理。

参考文献

- [1] 沈贵鹏. 新时代高校心理健康教育的行动取向[J]. 思想理论教育, 2024, 40(4): 95-99.
- [2] 刘志军, 谢盈盈. 积极心理学视域下的挫折教育探析[J]. 湖南科技大学学报(社会科学版), 2013, 16(2): 174-175.
- [3] 陈磊. 高校学生心理健康教育的现代化创新路径探索——评《高校大学生心理健康教育工作创新研究》[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(1): 164.
- [4] 武瑾, 徐珍珍, 张亚迪, 等. 积极心理学视野下表达性艺术治疗对慢阻肺患者自我效能及心理韧性的影响[J]. 江苏预防医学, 2020, 31(5): 594-597.
- [5] 陈丽, 黄菲菲. 积极心理团体辅导对护理实习生心理弹性的效果分析[J]. 心理月刊, 2024, 19(19): 99-101.
- [6] 杨屹灵, 王丽. 正念训练应用于高职院校大学生团体心理辅导的效果研究[J]. 心理月刊, 2023, 18(6): 64-66.
- [7] 方鸿志, 范会勇, 李红霞, 等. 大学生抗挫折能力问卷的编制与检验[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(7): 1031-1035.
- [8] 霍汝, 苗凡, 陈香菊. 基于CICARE沟通模式的动机性访谈在冠状动脉支架植入患者心理护理中的应用[J]. 心理月刊, 2024, 19(12): 202-204.
- [9] 樊富珉. 结构式团体辅导与咨询应用实例[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015: 320-329.
- [10] 曾光, 赵昱鲲. 幸福的科学: 积极心理学在教育中的应用[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2018: 233-238.
- [11] 罗海军, 刘秀清, 许知琛. 积极心理团体辅导对初中生逆商的影响研究[J]. 心理月刊, 2024, 19(11): 98-100.
- [12] 易明, 徐海燕, 彭秋月, 等. 团体心理辅导对提升职校学生自我效能感的影响机制分析[J]. 现代职业教育, 2024, 10(17): 33-36.
- [13] 向前, 张智慧, 蒋淑亚, 等. 积极心理团体辅导对大学生积极心理品质的影响[J]. 湖南工程学院学报(社会科学版), 2023, 33(2): 89-95.
- [14] 赵晓军, 陈涛. 如何在大学生中开展积极心理团体辅导[J]. 心理与健康, 2022, 29(5): 34-35.
- [15] 张丽萍, 周广亚. 大学生生活事件、心理健康与抗挫折心理能力的关系研究[J]. 心理研究, 2012, 5(2): 67-71.

An Intervention Study on the Enhancement of College Students' Frustration Resistance through Positive Group Psychological Training

Qi Xiao Wei Zhaocheng Zhang Jiayi

Rocket Force University of Engineering, Xi'an

Abstract: Objective: The purpose of this study was to explore the impact of positive group psychological training on enhancing college students' frustration resistance abilities, in order to assess the practicality and effectiveness of positive psychological training. Methods: From February 2024 to July 2024, a total of 50 undergraduate students from a university were recruited voluntarily and randomly divided into an experimental group and a control group. The experimental group received seven sessions of positive group psychological training focused on frustration resistance, while the control group did not receive any training. The effectiveness of the positive psychological training was evaluated using the College Student Frustration Resistance Ability Questionnaire, the Resilience Scale, and a self-designed personal feedback questionnaire. Results: Before the training, there were no significant differences in the scores of the College Student Frustration Resistance Ability Questionnaire and the Resilience Scale between the two groups ($p>0.05$). After the training, the scores of these two questionnaires in the experimental group were significantly higher than those in the control group ($p<0.05$). Conclusion: Positive group psychological training can effectively help college students improve their frustration resistance abilities, build confidence in coping with difficulties, enhance psychological resilience, and more actively seek possible solutions and methods when facing challenges and uncertainties.

Key words: Positive group psychological training; College students; Resilience against setbacks