

连续性团体心理辅导对大学生心理健康的促进效果与推广路径探索

——一项混合方法研究

何欣

广东技术师范大学数学与系统科学学院，广州

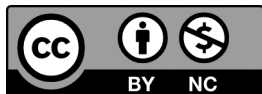
摘要 | 目的：评估9周连续性团体心理辅导课程对大学生心理健康的促进效果，并探索其推广路径。方法：采用混合方法研究设计，对广东省某高校36名选修该课程的学生进行量化前后测（团体归属感量表、自尊量表等）及课程结束后的质性满意度调查。使用配对样本 t 检验分析量化数据，并对质性反馈进行主题分析。结果：量化结果显示，参与者的团体归属感（ $t=-4.216$, $p<0.001$, Cohen's $d=0.703$ ）与自尊水平（ $t=-3.346$, $p=0.002$, Cohen's $d=0.558$ ）后测得分显著提升；个人成长量表后测总分（ $M=257.7$ ）处于高位。质性分析提炼出“自我认知深化”“情绪支持获得”“互动体验积极”和“价值感提升”四大积极主题。结论：连续性团体心理辅导能有效改善大学生核心心理品质，并获得高度主观认可。基于此，提出“课程化普及”与“项目化深耕”相结合的“点面结合”推广路径。

关键词 | 团体心理辅导；大学生；心理健康；效果评估；混合方法研究

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/>



1 引言

随着健康中国战略的深入实施，大学生心理健康工作的重点正从传统的“问题干预”向“积极发展与预防干预并重”的模式转型（徐高骁，高习进，2024；何飞，2021）。在此背景下，团体心理辅导因其高效性、团体动力特性以及契合大学生群体交往需求的特点，成为高校心理工作中极具潜力的服务形式（罗书哈，

2025；杜艺丛等，2024）。

连续性团体心理辅导是指在特定时间范围内，围绕结构化主题开展的系列化团体干预活动。与传统的单次团体心理辅导相比，它更加注重成员之间的互动和长期效果的培养。在大学生群体中，连续性团体心理辅导的应用价值已得到初步实证支持。研究表明，此类干预能有效提升学生的情绪管理能力、人际交往技巧与自我控制水平（范晓丹，2023；李丹，2016）。例如，席明

基金项目：广东省高等学校思想政治教育研究会高校心理专项课题。

作者简介：何欣，广东技术师范大学数学与系统科学学院助教，研究方向：心理健康教育。

文章引用：何欣. (2025). 连续性团体心理辅导对大学生心理健康的促进效果与推广路径探索——一项混合方法研究. *中国心理学前沿*, 7(11), 1544–1548.

<https://doi.org/10.35534/pc.0711249>

静的研究证实，焦点解决取向的连续性团体辅导能显著降低大学生的焦虑与抑郁症状，并提升其主观生活质量（席明静，2011）。此外，学界在干预形式上也进行了多样化探索，涌现出如积极心理学视角下的团体辅导（徐航，胡婷，2025）、舞动心理团体（顾丽等，2024）及心理剧团体（罗燕，2025）等多种实践形式，这些探索为优化团体辅导的实施策略与技巧积累了宝贵经验。

然而，该领域仍面临样本规模有限、成员脱落率较高以及干预主题单一等挑战，制约了其效果的普适性与实践的推广性。为回应上述局限，本研究采用混合方法，系统评估一门基于积极心理学、主题多元的9周团体课程。研究旨在通过量化与质性证据，综合检验其在提升大学生归属感、自尊等方面的有效性及作用过程，并探索其系统化推广的可行路径，以期为高校发展性心理健康教育提供实证依据与实践模型。

2 对象与方法

2.1 研究对象

采取方便取样法，选取广东省某省属高校选修“积极心理学视角下的团体心理辅导”课程的36名在校大学生作为研究对象。其中男性11名（30.6%），女性25名（69.4%），年龄范围18~22岁（ $M=19.89$, $SD=0.98$ ）。所有参与者均知情同意，并完成全部课程活动及前后两次测评，无中途脱落。

2.2 研究工具

2.2.1 量化评估工具

（1）采用团体归属感量表（Group Integration Scale, GIS），该问卷共有4个分量表，共15个条目，用于评估学生在团体中的连接感和归属感，条目总分越高，被试的归属感就越强。

（2）采用自尊量表（Rosenberg Self-esteem Scale, SES），采用Rosenberg自尊量表，共10个条目，用于测量个体的整体自我价值感。

（3）采用个人成长量表（Personal Growth Initiative Scale, PGIS），采用Sherry Robitschek编制的个人成长量表（PGIS）包含了10个条目，采用6点计分，用于评估个体的个人成长主动性。

（4）同时辅以领悟社会支持量表（Perceived Social Support Scale, PSSS）、心理健康量表（GHQ-12）与幸福感指数量表（Index of Well-being, IWB）作为效果评估的补充。

2.2.2 质性评估工具

自编团体满意度问卷，包含4个5点计分的满意度条目以及“喜欢某一主题团体的原因是？”和“请写下对本学期团辅的意见或建议”两个开放式问题。

2.3 研究程序与干预方案

本研究中的干预为一门为期9周的连续性团体心理辅导选修课。课程以积极心理学为理论框架，每周进行一次，每次2小时，课程主题循序渐进，涵盖了团体建立期（营造安全氛围、建立团体契约）、自我探索期（识别与运用性格优势、挑战负面自我标签、培育积极情绪）、关系拓展期（探索健康亲密关系模式、提升人际联结质量），以及意义整合期（澄清个人价值观、探索生命意义、处理分离情绪、赋能未来行动）四大阶段。课程实施形式丰富多元，融合了短讲心理教育、结构化体验式活动（如“我的优势清单”“抖标签”“爱的购物清单”“人生抉择”等）、小组讨论、深度分享与正念练习，确保学生在认知、情感和行为多个层面均能获得充分的投入与学习。在课程开始的第一周（干预前）对所有参与者进行量化前测（T1），在课程的最后一周（干预结束后）立即进行量化后测（T2）及质性满意度问卷调查。

2.4 数据分析

采用Jamovi 2.3软件进行量化数据分析。对团体归属感、自尊等量表的前后测得分进行配对样本 t 检验，并计算Cohen's d 作为效应量指标。对个人成长量表后测得分进行描述性统计。对满意度问卷中的开放式回答进行主题分析，以提炼参与者的核心体验。

3 结果

3.1 量化结果

如表1所示，配对样本 t 检验结果显示，经过9周团体辅导，参与者在团体归属感和自尊水平两个核心指标上均呈现出统计学上的显著提升。

表1 相团体心理辅导前后测得分比较（ $n=36$ ）

Table 1 Comparison of pre-test and post-test scores of group psychological counseling ($n=36$)

变量	前测 $M \pm SD$	后测 $M \pm SD$	t 值	p 值	Cohen's d
团体归属感	46.72 ± 6.51	51.28 ± 5.89	-4.216	<0.001***	0.703
自尊水平	28.86 ± 3.45	30.61 ± 3.12	-3.346	0.002**	0.558

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

参与者的团体归属感得分从前测的（46.72 ± 6.51）分显著提升至后测的（51.28 ± 5.89）分（ $t(35) = -4.216$, $p < 0.001$ ）。计算得到的Cohen's d 值为0.703，根据Cohen（1988）的标准，这属于中等至较大的效应量，表明团体辅导在增强成员团体融入感和连接感方面产生了实质性的积极影响。

与此同时，参与者的自尊水平也获得了显著改善，从前测的（28.86 ± 3.45）分提高至后测的（30.61 ± 3.12）分（ $t(35) = -3.346$, $p = 0.002$ ）。其效应量

Cohen's d 为0.558, 达到了中等效应水平, 说明课程有效促进了参与者自我价值感和自我接纳程度的提升。

此外, 课程结束时进行的个人成长主动性量表(PGIS)后测结果显示, 总分的平均分处于较高水平, 这表明参与者在课程结束时普遍处于较高的个人成长准备与投入状态, 反映出课程对于激发学生内在成长动机具有积极的促进作用。

3.2 质性结果

对36份有效质性反馈进行主题分析, 归纳出四个核心主题。

(1) 主题一: 自我认知的深化。参与者普遍反映, 课程中的系列活动为他们提供了宝贵的自我反思机会, 促进了对自身性格、情绪模式、优势与限制的更深层次理解。例如, 参与者1写道: “首先让我更好地了解了自己”。

(2) 主题二: 情绪支持获得。团体被反复描述为一个温暖、安全、包容的“心灵港湾”。参与者在此不仅能自由表达负面情绪, 更能从同伴的倾听与共鸣中获得强大的情感支持与力量。参与者2反馈: “大家都给了我特别积极的情绪价值, 在这当中我感觉自己很棒, 很开心。”

(3) 主题三: 互动体验积极。趣味性、设计新颖的结构化活动, 以及由此引发的深度团体互动, 是吸引学生高度投入并产生成就感的关键因素。参与者3表示“活动很有趣, 与组员之间有更多的交流, 有成就感”。

(4) 主题四: 价值感提升。通过团体成员间真诚的积极反馈(如在“闪亮高帽俱乐部”活动中)以及在协作中做出的贡献, 许多学生感受到了自身独特性与价值的被看见、被确认。参与者4反馈: “他们都让我感受到了我自己存在的价值。”

4 讨论

4.1 效果综合评估

本研究采用混合研究方法, 通过量化数据与质性资料的交叉验证与相互补充, 构建了评估课程效果的“证据三角”, 不仅回答了“是否有效”的问题, 更初步揭示了“为何有效”的过程机制。

量化结果的显著性与中等以上的效应量, 客观且有力地证实了本课程在提升大学生团体归属感与自尊水平这两项核心心理品质方面的突出效力。团体归属感的显著提升, 印证了团体动力学理论中“凝聚力”作为首要疗愈因子的核心作用。一个高凝聚力的团体为成员提供了必不可少的安全基地, 使得后续的自我暴露、风险尝试与深度探索成为可能。而自尊水平的改善, 则与积极心理学强调的“优势发掘”与“积极再认”密切相关。课程中系统化的优势识别活动与团体成员间真诚的积极

反馈, 共同构成了一个强大的“社会镜映”系统, 有效挑战了参与者原有的消极自我图式, 重构了更为积极、全面的自我概念。

质性分析结果则为上述量化改变提供了生动的过程性注脚。参与者报告的“自我认知深化”和“价值感提升”直接对应了自尊水平的改善机制; 而“情绪支持获得”与“互动体验积极”则深刻揭示了团体归属感得以建立的微观人际过程。个人成长量表的高分进一步表明, 这种基于体验的、在关系中发生的学习, 成功激发了学生持续成长的内在动机。本研究结果与席明静、杜艺丛等人的研究结论一致(席明静, 2011; 杜艺丛等, 2024), 进一步支持了连续性团体辅导的有效性。

4.2 推广路径探索

为使此项实证有效的干预模式能超越单一课程的限制, 在更广阔的高校心理健康服务体系中发挥更大效能, 基于本研究的实证证据与课程实践中的深刻反思, 我们提出一套“点面结合”的系统化推广路径。

(1) “面”的普及: 课程化推广。这是实现服务规模化主渠道。核心举措是将如同本研究的、经过实证检验的标准化团体辅导方案, 系统性地纳入高校公共选修课或新生入学教育体系。课程化能够保障服务内容的标准化、实施的规范化与覆盖的广泛性, 是实现发展性心理健康教育普惠性的根本路径。高校可以依托大学生心理健康教育中心, 组建教学团队, 进行统一备课与督导, 确保课程质量。

(2) “点”的深耕: 项目化运作。这是实现服务精准化与深度化的补充渠道。高校心理咨询中心或各院系可依托本课程的核心模块, 针对特定学生群体的即时需求, 设计并实施短程、主题式的团体辅导项目。例如, 为新生开展“适应性团体”, 为毕业生开展“职业生涯规划与压力管理团体”, 或为特定学生社团开展“领导力与团队凝聚力团体”。项目化运作灵活性强, 干预目标聚焦, 能够实现对特定学生群体的精准赋能。

(3) 核心保障体系: 专业化队伍建设。任何推广路径的成功实施, 其基石在于合格的团体领导者。因此, 必须同步建立系统性的团体领导者培训与督导体系。这包括: ①准入培训, 提供系统的理论与实操培训, 确保领导者掌握团体动力学、积极心理学基础及基本的带领技巧; ②持续督导, 建立同辈督导小组或专家督导制度, 为一线领导者提供持续的专业支持与情感涵容, 处理带领过程中遇到的困难与挑战; ③效果评估机制, 将量化与质性评估作为团体工作的常规环节嵌入, 形成“实践—评估—反馈—优化”的良性循环, 持续保障并提升服务质量。

4.3 研究不足与展望

本研究亦存在若干局限性, 需在未来研究中加以完善。首先, 本研究样本来源于同一所高校的选修课学

生,虽保证了内部效度,但可能限制了研究结论向外部的推广。未来研究可在更多类型的高校(如综合性大学、职业院校)及不同学生群体中进行重复验证。其次,本研究主要依赖即时后测,缺乏对干预效果的长期追踪数据。未来的研究设计应纳入3个月、6个月甚至1年的追踪测评,以考察效果的持续性。再次,本研究主要关注心理指标的积极变化,未来可进一步探究这些积极改变的中介与调节机制,例如,团体凝聚力是否在活动参与与自尊提升之间起中介作用。最后,探索适用于大规模团体心理辅导课程的线上线下一体化混合式教学模式,以及与之匹配的数字化评估工具,亦是未来值得探索的重要方向。

5 结论

本研究通过严谨的混合方法研究设计证实,基于积极心理学与团体动力学理论构建的9周连续性团体心理辅导课程,是一项能够显著提升大学生团体归属感与自尊水平,并能带来深度自我认知、积极情绪支持与高度价值感体验的高质量心理干预。该课程模型兼具科学性与实操性,具备良好的可复制性。基于此提出的“课程化普及”与“项目化深耕”相结合的“点面结合”推广路径,以及配套的领导者培训与督导体系,为高校系统化、规范化地开展发展性心理健康教育工作提供了清晰的实践蓝图。这对于构建覆盖全体、精准施策、预防为主的高校心理健康服务体系具有重要的理论价值与实践意义。

参考文献

- [1] 徐高骁,高习进. (2024). 健康中国视域下大学生心理健康教育的策略探析. *河南牧业经济学院学报*, 37(4), 85-88.
- [2] 何飞. (2021). 积极心理学视域下高校“大学生心理健康教育”教学改革研究. *科教导刊*, (11), 137-139.
- [3] 罗书晗. (2025). 积极心理团体干预在心理委员培训中的应用——以提升心理韧性为例. *心理月刊*, 20(2), 97-100.
- [4] 杜艺丛,程淑华,管志伟,等. (2024). 积极心理团体辅导对大学生心理健康的干预效果. *校园心理*, 22(2), 148-152.
- [5] 范晓丹. (2023). 专科生的自我同一性、基本心理需要与心理健康间的关系及动机式访谈团辅干预研究. 华中师范大学.
- [6] 李丹. (2016). 大学生自我同一性团体辅导及其对成就动机的影响. 上海师范大学.
- [7] 席明静. (2011). 焦点解决取向团体辅导治疗大学生抑郁. *中国健康心理学杂志*, 19(2), 223-225.
- [8] 徐航,胡婷. (2025). 积极心理学视角下团体辅导对大学生心理资本的干预研究. *河南工学院学报*, 33(5), 72-75.
- [9] 顾丽,刘旭,陈诗文. (2024). 整合自我关怀的短程舞动团体心理辅导应用研究. *北京教育(德育)*, (11), 81-86.
- [10] 罗燕. (2025). 心理剧团体对大学生人际交往与自尊水平的干预效应. *兵团教育学院学报*, 35(5), 41-45.
- [11] 杜艺丛,程淑华,管志伟,等. (2024). 积极心理团体辅导对大学生心理健康的干预效果. *校园心理*, 22(2), 148-152.

The Promoting Effect of Continuous Group Counseling on College Students' Mental Health and Exploration of Its Implementation Path —A Mixed-methods Study

He Xin

School of Mathematical and Systems Science, Guangdong Polytechnic Normal University, Guangzhou

Abstract: Objective: To evaluate the effect of a 9-week continuous group psychological counseling course on the mental health of college students and to explore its promotion path. Methods: A mixed-methods research design was employed. Thirty-six students enrolled in the course at a university in Guangdong Province completed quantitative pre- and post-test assessments (using the Group Belonging Scale, Self-Esteem Scale, etc.) and a qualitative satisfaction survey after the course. Quantitative data were analyzed using paired sample t-tests, and qualitative feedback was analyzed thematically. Results: Quantitative results showed that participants' sense of group belonging ($t = -4.216, p < 0.001$, Cohen's $d = 0.703$) and self-esteem level ($t = -3.346, p = 0.002$, Cohen's $d = 0.558$) improved significantly in the post-test. The total post-test score on the Personal Growth Scale ($M = 257.7$) was high. Thematic analysis of qualitative feedback identified four positive themes: "deepened self-cognition," "acquisition of emotional support," "positive interactive experience," and "enhanced sense of self-worth." Conclusion: Continuous group psychological counseling can effectively improve the core psychological qualities of college students and received high subjective approval. Based on this, a "point-surface combination" promotion path integrating "curricular popularization" and "project-based cultivation" is proposed.

Key words: Group psychological counseling; College students; Mental health; Effect evaluation; Mixed-methods research