

心理资本对高一学生学习投入的团体干预研究

戚孟超, 吕少博*, 马林红

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2025年3月24日; 录用日期: 2025年4月30日; 发布日期: 2025年5月14日

摘要

为探讨心理资本与学习投入的关系, 以唐山市某县一重点中学高一学生为被试, 采用《积极心理资本问卷》《学习投入量表》进行问卷调查并基于心理资本理论展开团体干预, 结果发现: 团体心理辅导能提升学生心理资本及学习投入水平。

关键词

心理资本, 学习投入, 团体干预

A Group Intervention Study of Psychological Capital on Learning Engagement of High School Freshmen

Mengchao Qi, Shaobo Lyu*, Linhong Ma

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: Mar. 24th, 2025; accepted: Apr. 30th, 2025; published: May 14th, 2025

Abstract

To explore the relationship between psychological capital and learning engagement, a questionnaire survey was conducted among high school freshmen in a key high school in a county of Tangshan City using the Positive Psychological Capital Questionnaire and the Learning Engagement Scale. Based on the theory of psychological capital, a group intervention was carried out. The results showed that group psychological counseling could enhance students' psychological capital and learning engagement levels.

*通讯作者。

文章引用: 戚孟超, 吕少博, 马林红(2025). 心理资本对高一学生学习投入的团体干预研究. *心理学进展*, 15(5), 132-138. DOI: 10.12677/ap.2025.155278

Keywords

Psychological Capital, Learning Engagement, Group Intervention

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

学习投入是当前组织行为学、人力资源管理以及积极心理学等领域的热门课题。其概念在教育心理学领域发展较早, 虽然目前没有对学习投入达成统一的观点, 但大体主要有两种观点: 学习投入是一种心理状态或是综合因素作用的结果。三因素说的代表人物 Schaufeli 等学者认为, 学习投入是学生在进行活动和学习时的一种积极态度, 它代表着一种充满活力、能够使学生完全沉浸其中的学习状态, 将学习投入分为活力、奉献和专注三个维度(Luthans, 2007)。

“心理资本”一词最早出现在经济学领域, 随着研究的深入, 对心理资本概念理解呈多元趋势, 大致分为三类: 特质论认为心理资本是个体的一种内在、稳定且持久的心理特征或品质; 状态论则更侧重于心理资本作为一种暂时的、可变的心理状态; 综合论试图将特质论和状态论的观点结合起来, 认为心理资本既包含稳定的心理特征, 也包含可变的心理状态。Lathan's 对心理资本的成分进行了分化, 认为心理资本包括自我效能感、希望、韧性和乐观四个维度(熊丽欣, 2013; 王萍, 2018)。

团体干预是通过将具有相似问题或需求的个体组织在一起, 形成一个支持性团体, 通过团体活动、互动和分享, 帮助成员解决心理问题、增强心理健康、发展社会技能或应对危机事件。其目的在于促进成员之间的互动与支持, 提高个体的心理健康水平和社会适应能力。

已有研究表明: 积极心理资本不仅能正向预测学生的学习投入程度(Caraway, 2010), 也能在一定程度上反映学生心理健康的积极状态, 而基于心理资本理论的团体干预活动可以显著提高学生的心理资本和学习投入水平(张金川, 2020)。

2. 研究设计

2.1. 研究对象

在唐山市某县级中学中以高一年级学生为研究群体开展招募活动, 本着自愿、保密的原则, 以非结构化面试的方式对符合招募条件的学生进行测评, 最终选取了心理资本和学习投入符合正常水平的 30 名学生为被试, 随机分为实验组和对照进行干预研究, 每组各 15 人。

2.2. 研究工具

1. 积极心理资本问卷

本研究使用张阔等人编制的《积极心理资本问卷》。该问卷分为自我效能感、韧性、希望、乐观四个维度, 共 26 个问题。采用李克特 7 点计分法, 问卷总分值越高, 表明参与者的心理资本水平越好。本研究中量表克隆巴赫时数为 0.890, 说明该量表信度良好。

2. 学习投入量表

本研究使用 Schaufeli 等人编纂的学习投入问卷(UWES-S)。问卷包含专注、奉献和活力三个维度, 共 17 个问题。采用李克特 7 点计分, 问卷总体得分越高, 代表学习投入程度越深。本研究中量表克隆巴赫

时数为 0.928，说明该量表信度良好。

2.3. 实验设计

对实验组进行团体心理辅导，而对照组则未接受此项服务。在实验前后，两组分别接受了两次问卷调查，主试通过 SPSS23.0 对数据进行处理来比较两组被试在心理资本和学业成就水平上的不同之处，从而评估团体心理辅导的实际效果。

2.4. 问卷实施

本研究将积极心理资本问卷和学习投入量表整合在一份问卷中。主试通过阅读指导语引导被试在 20 分钟内完成问卷。

2.5. 团体辅导方案

- 1. 团体名号：心向希望，向阳成长
- 2. 目标：通过心理资本团体干预有助于成员在日常生活中更好地应对各种挑战和压力，提高学习效率，进而改善其心理健康状况、增强应对压力和挑战的能力。
- 3. 活动时长：在 2024 年 9 月中旬开始，为实验组开展一系列围绕提升心理资本主题的团体干预活动，直至 2024 年 11 月下旬结束。这些活动每周举行一次，共持续 10 次，每次约 60 分钟。
- 4. 活动地点：学校科技馆心理咨询辅导中心。
- 5. 活动方案：见表 1。

Table 1. Group activity plan
表 1. 团体活动方案

训练阶段	活动名称	目标	主要内容	理论依据
创建阶段	萍水相逢	1.初步建立团队 了解团队性质 端正入团动机 2.明确训练目的 3.营造轻松氛围 促进成员相识	1.教师自我介绍并向成员介绍团队创 建基本信息 2.分组游戏：无家可归 3.团队熟悉：自我介绍 4.团体游戏：滚雪球 5.团体游戏：最佳拍档 6.明确干预主题，介绍心理资本理论 7.总结及预告下次活动	团体动力理论 人际沟通理论
	悦纳自己 (自我效能感)	1.发现不合理认知，调 整不合理认知 2.增强社交自信 3.改善人际互动	1.热身活动：我是一个什么样的人 2.沙盘游戏 3.讲述不合理认知 4.活动：我的自画像 5.作业：记录成功日志(一周内几件让 自己有成就感的小事)	自我效能感 理论
干预阶段	抗压天使 (韧性)	1.掌握想象放松法、系 统脱敏法 2.减轻焦虑与压力，增 强心理韧性 3.辩证看待挫折 4.学会积极的方式应对 挫折	1.热身活动：翻叶子 2.讨论压力现象及感受 3.讲解想象放松法和系统脱敏法 4.活动：蜗牛的家 5.活动：抗压天使 6.游戏：勇往直前 7.作业：挑战突破任务(选择一件具有 挑战性的事情一周内完成，记录心得 体会)	社会学习理论

续表

结束阶段	心向希望 (希望)	1.认识希望对生活的积极影响，激发积极性 2.提高幸福感，更好应对学习和生活中的挑战	1.热身活动：松鼠与大树 2.希望初遇：希望初感受 3.希望探索：“希望故事汇”小组讨论 4.介绍希望的重要性 5.希望实践：“希望行动计划” 6.希望绽放：创作“希望树”卡片 7.作业：撰写个人成长报告	希望理论 社会学习理论
	美丽心情 (乐观)	1.识别不同情绪，了解情绪产生的原因和影响 2.学会情绪调节方法 3.增强社会支持，培养乐观心态	1.热身游戏：情绪猜猜看 2.小组讨论：幸福与烦恼 3.情绪调节魔法盒：放松训练 4.美丽心情加油站：“优点大轰炸” 5.制定目标，向快乐出发 6.作业：制作一周“心情色彩表”	情绪 ABC 理论 积极心理学
	相亲相爱一家人	体验收获 播撒祝福	1.热身游戏：请在我背上留言 2.介绍主题：团圆 3.小组讨论谈感悟 4.播放歌曲：相亲相爱一家人 5.教师总结并请成员谈团辅收获	团体动力理论 人际沟通理论

3. 研究结果

3.1. 实验组前测与对照组前测差异比较

通过独立样本 T 检验，在研究前对两组被试的心理资本和学习投入水平进行问卷调查分析，以确保干预前实验组和对照组被试的同质性，见表 2。

Table 2. Analysis of differences between pre-test of experimental group and pre-test of control group

表 2. 实验组前测与对照组前测差异分析

维度	实验组(<i>n</i> = 15)	对照组(<i>n</i> = 15)	<i>t</i>	<i>P</i>
	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>		
自我效能感	21.53 ± 6.28	19.93 ± 4.74	0.788	0.438
韧性	21.27 ± 5.36	20.73 ± 2.74	0.343	0.735
希望	23.73 ± 3.61	23.27 ± 3.45	0.362	0.720
乐观	20.53 ± 4.29	22.87 ± 3.78	-1.581	0.125
心理资本自变量	87.07 ± 15.11	86.80 ± 11.02	0.055	0.956
活力	17.47 ± 4.55	17.93 ± 4.32	-0.288	0.775
奉献	18.80 ± 3.82	18.80 ± 3.10	0.000	1.000
专注	19.60 ± 5.58	20.07 ± 4.74	-0.247	0.807
学习投入	55.87 ± 11.43	56.80 ± 10.40	-0.234	0.817

通过上表可以看出：在心理资本及各维度方面，实验组和对照组均没有明显的差异(*P* > 0.05)，在学习投入量表各维度方面，实验组和对照组均没有明显的差异(*P* > 0.05)。

3.2. 对照组前测与后测差异比较

通过配对样本 T 检验, 在针对实验组被试开展团体干预的同时, 对对照组被试的心理资本及学习投入水平进行测评, 以分析实验组接受干预后对照组心理资本和学业成就前后是否也存在明显差异, 见表 3。

Table 3. Analysis of differences between pre-test and post-test in the control group
表 3. 对照组前测与后测差异分析

维度	对照组($n = 15$)			
	(前测) $M \pm SD$	(后测) $M \pm SD$	t	P
自我效能感	19.93 $\pm$ 4.74	22.13 $\pm$ 4.17	-1.344	0.200
韧性	20.73 $\pm$ 2.74	20.80 $\pm$ 4.86	-0.042	0.967
希望	23.27 $\pm$ 3.45	21.40 $\pm$ 4.48	1.189	0.254
乐观	22.87 $\pm$ 3.78	20.87 $\pm$ 3.52	1.296	0.216
心理资本自变量	86.80 $\pm$ 11.02	85.20 $\pm$ 13.19	0.332	0.745
活力	17.93 $\pm$ 4.32	18.40 $\pm$ 4.98	-0.237	0.816
奉献	18.80 $\pm$ 3.10	18.53 $\pm$ 3.62	0.203	0.842
专注	20.07 $\pm$ 4.74	17.60 $\pm$ 4.95	1.302	0.214
学习投入	56.80 $\pm$ 10.40	54.53 $\pm$ 11.51	0.492	0.630

通过上表可以看出: 在心理资本及各维度方面, 对照组前测、后测水平均没有明显差异($P > 0.05$); 在学习投入及各维度方面, 对照组前测、后测水平均没有明显差异($P > 0.05$)。

3.3. 实验组前测与后测差异比较

通过配对样本 T 检验, 对实验组被试的心理资本及学习投入在接受团体干预前、后的表现进行测评, 以考察团体干预活动能否对实验组产生影响, 见表 4。

Table 4. Analysis of differences between pre-test and post-test of experimental groups
表 4. 实验组前测与后测差异分析

维度	实验组($n = 15$)			
	(前测) $M \pm SD$	(后测) $M \pm SD$	t	P
自我效能感	21.53 $\pm$ 6.28	24.67 $\pm$ 4.81	-1.839	0.087
韧性	21.27 $\pm$ 5.36	23.80 $\pm$ 4.31	-5.206	< 0.001
希望	23.73 $\pm$ 3.61	26.13 $\pm$ 4.07	-3.079	0.008
乐观	20.53 $\pm$ 4.29	24.07 $\pm$ 3.83	-4.844	< 0.001
心理资本自变量	87.07 $\pm$ 15.11	98.67 $\pm$ 11.20	-4.593	< 0.001
活力	17.47 $\pm$ 4.55	21.73 $\pm$ 2.81	-4.936	< 0.001
奉献	18.80 $\pm$ 3.82	20.93 $\pm$ 3.43	-4.298	0.001
专注	19.60 $\pm$ 5.58	23.47 $\pm$ 4.16	-5.301	< 0.001
学习投入	55.87 $\pm$ 11.43	66.13 $\pm$ 7.25	-7.150	< 0.001

通过上表可以看出：在心理资本及各维度方面，除自我效能感提升水平不显著外($P = 0.087$)实验组后测水平均显著高于前测水平($P < 0.05$)；在学习投入及各维度方面，实验组后测均显著高于前测($P < 0.05$)。

3.4. 实验组后测与对照组后测差异比较

通过独立样本 T 检验，对实验组和对照组干预后的两组后测情况进行对比，以了解团体干预能否显著提高被试心理资本以及学习投入水平，见表 5。

Table 5. Analysis of differences between post-test of experimental group and control group
表 5. 实验组后测与对照组后测差异分析

维度	实验组($n = 15$)	对照组($n = 15$)	t	P
	$M \pm SD$	$M \pm SD$		
自我效能感	24.67 $\pm$ 4.81	22.13 $\pm$ 4.17	1.542	0.134
韧性	23.80 $\pm$ 4.31	20.80 $\pm$ 4.86	1.789	0.085
希望	26.13 $\pm$ 4.07	21.40 $\pm$ 4.48	3.027	0.005
乐观	24.07 $\pm$ 3.83	20.87 $\pm$ 3.52	2.383	0.024
心理资本自变量	98.67 $\pm$ 11.20	85.20 $\pm$ 13.19	3.015	0.005
活力	21.73 $\pm$ 2.81	18.40 $\pm$ 4.98	2.256	0.032
奉献	20.93 $\pm$ 3.43	18.53 $\pm$ 3.62	1.863	0.073
专注	23.47 $\pm$ 4.16	17.60 $\pm$ 4.95	3.514	0.002
学习投入	66.13 $\pm$ 7.25	54.53 $\pm$ 11.51	3.303	0.003

通过上表可以看出：在心理资本及各维度方面，除自我效能感($P = 0.134$)、韧性($P = 0.085$)提升水平不显著外，实验组后测水平均显著高于对照组后测水平($P < 0.05$)；在学习投入及各维度方面，除奉献($P = 0.073$)提升水平不显著外，实验组后测水平均显著高于对照组后测水平($P < 0.05$)。

4. 讨论

综上可得出：实验组和对照组在心理资本和学习投入各方面的得分水平在团体干预之前并无明显差异；团体干预后，实验组被试在心理资本自变量($t = 3.015, P < 0.01$)、希望($t = 3.027, P < 0.01$)、乐观($t = 2.383, P < 0.05$)的得分有显著提高，且显著高于对照组，在学习投入因变量($t = 3.303, P < 0.01$)、活力($t = 2.256, P < 0.05$)、专注($t = 3.514, P < 0.01$)的得分有显著提高，实验组显著高于对照组；实验组被试的前测后测水平对比有明显差异，其中后测中的心理资本自变量($t = -4.593, P < 0.001$)、韧性($t = -5.206, P < 0.001$)、希望($t = -3.079, P < 0.01$)、乐观($t = -4.844, P < 0.001$)得分显著高于前测，后测学习投入因变量($t = -7.150, P < 0.001$)、活力($t = -4.936, P < 0.001$)、奉献($t = -4.298, P < 0.01$)、专注($t = -5.301, P < 0.01$)的得分显著高于前测；而在自然状态下，对照组的被试在前后测量得分上并没有显著差异，这证实了基于心理资本干预理论的团体辅导能够有效提升学生的心理资本水平和学业成就水平。实验二的结果也进一步验证了实验一的结论的正确性。

从团体辅导干预前后实验组和对照组被试的统计数据来看，实验组被试在团体辅导后，除自我效能感和韧性维度提升不显著外，心理资本水平明显改善，学习投入水平显著提高，而对照组的被试在没有接受团体辅导的情况下，心理资本和学习投入水平没有明显的变化。说明基于心理资本干预理论的团体辅导可以显著改善学生的学习投入水平。这说明通过团体心理辅导，学生的心理资本要素明显增强，促

进学习投入，提供社交支持。

5. 研究意义与不足

5.1. 研究意义

1. 提升积极心理品质：通过一系列有针对性的活动和训练，帮助成员认识自身优势，学会积极的自我肯定，当面对学习困境时能保持乐观，这使得成员以更饱满的精神状态投入学习。

2. 增强团队协作与支持：在团体辅导中，成员共同参与讨论和活动，在彼此交流学习经验与心得的过程中，营造出相互理解、支持的学习氛围。成员间相互鼓励、监督，这种团队力量会激发个体的学习动力，使他们更愿意投入时间和精力到学习中。

3. 改善学习认知与策略：团体辅导为成员提供了多元视角，通过成员间分享不同的学习方法和应对学习压力的策略，让大家重新审视自己的学习模式。成员可以学习到更高效的学习技巧，掌握调节学习情绪的方法，从而提高学习效率，增强学习投入的意愿和能力。

5.2. 研究不足

本文从心理资本对学习投入团体干预机制进行了初步探索，得出了一些有价值的研究成果，但仍存在一些研究的不足：一是在样本选取上，主要集中于唐山市某县一所高中的高一年级，样本的地域和群体覆盖面较窄，这可能导致研究结果的普适性受限，无法全面反映不同背景下的高中生特征与规律；二是动态分析欠缺，本研究主要关注了被试在某一特定时间点的状态，对其随时间变化的动态发展过程研究不足，未能充分揭示高中生在整个高中不同阶段的演变规律和影响因素。未来研究可以进一步对上述问题加强改进。

参考文献

- 熊丽欣(2023). 高中生学校联结、心理资本与学业倦怠的关系及教育对策研究. 硕士学位论文, 汉中: 陕西理工大学.
- 王萍(2018). 教师自主支持、自我决定动机对高中生学习投入、学业成绩的影响, 南京: 南京师范大学.
- 张金川, 杨绍清, 王怡(2020). 基于 PCI 理论的心理资本团体干预对高中生学习投入的影响. *学园*, 13, 59-61.
- Caraway, K., Tucker, C. M., Reinke, W. M., & Hall, C. (2010). Self-Efficacy, Goal Orientation, and Fear of Failure as Predictors of School Engagement in High School Students. *Psychology in the Schools*, 40, 417-427. <https://doi.org/10.1002/pits.10092>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>