

在游戏中成长：体育游戏团体辅导提升小学生心理韧性的实验证据

杜艺丛^{1,2}, 郭静文^{1,2}, 陈贝贝^{1,2,3,4*}, 王含雅^{1,2}, 王佳美^{1,2}, 张更新^{1,2}

¹教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究院, 天津

²天津师范大学心理学部, 天津

³天津市学生心理健康与智能评估重点实验室, 天津

⁴天津市学生心理健康教育发展中心, 天津

收稿日期: 2025年9月23日; 录用日期: 2025年10月27日; 发布日期: 2025年11月10日

摘要

目的: 探讨体育游戏团体心理辅导对小学生心理韧性的提升效果。方法: 采用随机抽样, 选取天津市某小学两个班级(实验组 $n=33$, 对照组 $n=34$)。实验组接受为期10周、每周1次的体育游戏团体心理辅导, 对照组未接受干预。采用《青少年心理弹性量表》(RSCA)进行施测, 使用重复测量方差分析进行数据分析。结果: 数据分析显示, 实验组在支持力($F=5.574, p<0.01$)和个人力($F=9.254, p<0.001$)两个子维度均呈现正向改变, 心理韧性水平($F=9.438, p<0.001$)显著提高, 而对照组无显著变化。结论: 体育游戏结合团体心理辅导的干预策略有助于提升小学生的心理韧性。研究结果为小学心理健康教育和体育课程融合提供了实证支持。

关键词

体育游戏, 心理韧性, 团体辅导, 小学生

Growing up in a Game: Experimental Evidence for Group Counseling in Sports Games to Improve Psychological Resilience in Primary School Students

Yicong Du^{1,2}, Jingwen Guo^{1,2}, Beibei Chen^{1,2,3,4*}, Hanyang Wang^{1,2}, Jiamei Wang^{1,2}, Gengxin Zhang^{1,2}

¹Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Key Research Base of Humanities and Social Sciences of the Ministry of Education, Tianjin

*通讯作者。

文章引用: 杜艺丛, 郭静文, 陈贝贝, 王含雅, 王佳美, 张更新(2025). 在游戏中成长: 体育游戏团体辅导提升小学生心理韧性的实验证据. *心理学进展*, 15(11), 157-163. DOI: 10.12677/ap.2025.1511590

²Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

³Tianjin Key Laboratory of Student Mental Health and Intelligence Assessment, Tianjin

⁴Student Mental Health Education & Development Center of Tianjin, Tianjin

Received: September 23, 2025; accepted: October 27, 2025; published: November 10, 2025

Abstract

Objective: To investigate the effectiveness of group psychological counseling through sports games in enhancing psychological resilience among elementary school students. **Methods:** Using random sampling, two classes from a primary school in Tianjin were selected (experimental group $n = 33$, control group $n = 34$). The experimental group received 10 weeks of weekly sports game-based group psychological counseling, while the control group received no intervention. The Resilience Scale for Children and Adolescents (RSCA) was administered, and data were analyzed using repeated measures analysis of variance. **Results:** Data analysis revealed positive changes in both sub-dimensions of support ($F = 5.574, p < 0.01$) and personal resources ($F = 9.254, p < 0.001$) within the experimental group, with a significant increase in psychological resilience levels ($F = 9.438, p < 0.001$). No significant changes were observed in the control group. **Conclusion:** The intervention strategy combining sports games with group psychological counseling effectively enhances psychological resilience in elementary school students. These findings provide empirical support for integrating mental health education with physical education curricula in elementary schools.

Keywords

Sports Games, Mental Toughness, Group Counselling, Primary School Student

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

青少年时期作为个体身心发展急剧变化、并需应对多重成长挑战的关键阶段，其健康发展备受关注。随着互联网的普及与社会环境的发展，青少年群体的心理健康水平呈现出令人担忧的下降态势，“脆皮”作为身心健康形容词的使用频率显著上升。心理韧性，也被称为心理弹性、抗逆力，即个体即使在危险的情境下，其心理健康水平、社会功能等方面依然处于较好的状态。刘文等(2019)发现，儿童青少年心理弹性与心理健康正性指标显著正相关。也有研究证实，心理韧性在压力知觉与主观幸福感之间起调节作用，高韧性水平的中小学生比低韧性水平的中小学生在压力知觉下表现出更高的主观幸福感(谢佳婷，2024)。胡月琴和甘怡群(2008)的研究提出，心理弹性包括积极认知、家庭支持、目标专注、人际协助和情绪控制五个维度，这五个维度与青少年心理健康之间存在动态双向关联，心理弹性作为个体的心理保护因子能降低焦虑、抑郁，帮助个体维持心理平衡，增强心理调适能力。

体育活动是促进学生心理健康发展的关键途径。教育部等十七部门(2023)关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》的通知中提出“五育并举促进心理健康”的重要理念，其中“以体强心”理念着重强调通过体育运动赋能心理健康发展。体育锻炼不仅能够增强学生的身体素质，更能培育其团队协作、坚韧不拔、顽强拼搏等关键心理特质，进而助力学生形成阳光心态与

积极心理品质(唐芊尔, 王夏雯, 2024)。在针对大连市中学生开展的校园足球训练实践中发现, 参与训练的中学生, 其心理弹性获得了显著的积极发展。另外, 多项研究发现中学生体育锻炼行为能显著正向预测中学生心理弹性水平和各个维度(孟令凯, 2022; 欧阳翠云, 2010)。体育锻炼影响自我效能感和情绪调节策略(姜媛, 张力为, 毛志雄, 2018), 有利于提升初中生的情绪调节能力和生活满意度, 避免产生抑郁(郭芮杉, 2024)。

团体心理辅导以社会学习理论、人际互动理论及群体动力学为理论基础, 通过团体成员间的深度互动、经验分享与情感支持, 为个体心理健康发展提供了兼具互动性与支持性的独特干预路径。此外, 团体心理辅导过程中形成的同伴支持、榜样学习等独特作用机制, 与中小学校心理健康课程的群体教学属性高度契合, 适用性更强。

基于此, 本研究提出核心假设: 体育游戏团体心理辅导模式能够有效提升青少年的心理弹性水平。尝试将体育游戏与团体心理辅导进行深度融合, 一方面旨在提升体育活动的心理健康教育属性, 另一方面为团体心理辅导赋予趣味性, 并强化其促进身心协同发展的功能。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

选取天津市某小学五年级的两个平行班全体学生(A 班和 B 班), 共计 68 名被试, 均开展《青少年心理弹性量表》(RSCA)施测。以教学班级为单位, 根据抽签方式将两个班随机分为实验组和对照组, A 班为实验组($N = 33$, $N(\text{男}) = 19$, $N(\text{女}) = 14$, $M = 10.3$ 岁), 全程参与体育游戏团辅活动, 1 人脱落(排除标准: 缺勤率高于 20% 的学生不纳入分析)。B 班为对照组($N = 34$, $N(\text{男}) = 16$, $N(\text{女}) = 18$, $M = 10.5$ 岁), 不参与体育游戏团体辅导活动。

2.2. 研究工具

青少年心理弹性量表(RSCA)由胡月琴、甘怡群等学者于 2008 年编制, 初测内部一致性为 0.85, 复测为 0.83。该量表采用 5 级计分, 从 1(完全不符合)到 5(完全符合), 分数越高说明心理弹性越大。分数在 3 分以下为低心理弹性, 3 分到 4 分为中等心理弹性, 4 分以上为高心理弹性。包括 27 个题目, 分为支持力和个人力两大方面, 共有五个维度: 支持力方面包括人际协助和家庭支持, 个人力方面包括目标专注、情绪控制和积极认知, 反映了逆境中, 青少年的认知、情绪、行为及所处环境对抵御逆境, 获得良好适应的有效性。

2.3. 研究干预方案

本研究所使用的体育游戏团体心理辅导方案设计主要参考了樊富珉和何瑾(2022)编著的《团体心理辅导(第二版)》以及教育部(2022)印发的《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》, 根据小学生身体发育状况, 选取适合该年龄段儿童的体育游戏。由于该干预是在学校场景下整班开展, 因此放弃了“家庭支持”维度, 选取其他四个维度制定干预方案, 方案制定后由 3 名专家(其中: 1 名小学体育教师, 1 名小学心理健康教师, 1 名高校心理学专业教师)审定修改, 最终制定出符合体育课程标准的团体辅导方案, 详见表 1。

2.4. 研究过程

施测和干预前, 向研究对象及其班主任详细阐述了本次研究的目的及意义, 并在其知情且同意的前提下进行。研究者用统一的指导语讲解问卷填写方法及注意事项, 《青少年心理弹性量表》问卷纸质版由研究对象自行填写, 当场收回。

实验组进行为期 10 周体育游戏团体心理辅导活动，每周一次；对照组不参与活动。在团体辅导开始前、团体辅导中期(第六周活动开始前)、团体辅导结束后一周进行相关问卷的施测。团体辅导于每周二固定时间进行，每次 40 min。第 1 次团队形成与最后一次结束告别，以常规团体辅导活动为主，中间 8 次均按体育游戏团体心理辅导方案进行。

2.5. 统计处理

SPSS 26.0 软件进行数据录入与分析，采用重复测量方差分析比较实验组和对照组在前测、中测、后测三个不同时间点上各分量表得分的差异，对效应量 Cohen’s d 进行计算，以 $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

Table 1. Overview of the team coaching programme for sports groups
表 1. 体育游戏团体辅导方案概览

	主题	项目	热身活动	主体活动	放松活动
开始	团队初识	你我初相识	松鼠与大树	共制契约书	
第一单元	人际支持	合作力量大	几人几脚	背对背夹球；分享感受	
		一起来向前	你比我猜	羽毛球接力跑；分享感受	
第二单元	情绪控制	做情绪的主人	雨点变奏曲	情绪模仿秀；分享感受	
		情绪“稳舵手”	情绪萝卜蹲	情绪 emoji 猜词；分享感受	徒手放松 活动操
第三单元	目标专注	坚持不放弃	解手链	一圈圈到底；分享感受	
		一心向终点	乌鸦与乌龟	趣味接力赛；分享感受	
第四单元	积极认知	我是最棒哒	大王抓小王	大声说出来；分享感受	
		勇往直前我能行	渔夫捕鱼	勇闯障碍关；分享感受	
结束	团体告别	运动不止，快乐前行	回顾来路	书写感恩与展望	

3. 结果

3.1. 心理韧性：干预效果比较

Table 2. Repeated measurement of total psychological resilience scores in different classes at different time points
表 2. 不同班级心理韧性总分在不同时间点的重复测量方差分析结果

时间点	实验组(n = 33)	对照组(n = 34)	F (班级)	p (班级)
前期测量	95.52 ± 17.51	94.44 ± 15.75	F = 0.070	$p > 0.05$
中期测量	101.24 ± 17.71	91.74 ± 15.05	F = 5.618	$p < 0.05$
后期测量	108.94 ± 14.89	92.76 ± 16.05	F = 18.264	$p < 0.001$
F (时间)	F = 9.438	F = 0.336		
p (时间)	$p < 0.001$	$p > 0.05$		
整体性检验				
时间主效应	(F = 3.25, $p < 0.05$)			
班级主效应	(F = 9.923, $p < 0.01$)			
交互效应	(F = 5.001, $p < 0.01$)			

在心理韧性总分方面，对干预效果的重复测量方差分析表明，班级主效应显著($F = 9.923, p < 0.01$)，实验组班级整体均值显著高于对照组。实验组时间效应显著($F = 9.438, p < 0.001$)，事后检验显示，后测显著高于前测和中测；对照组时间效应不显著($F = 0.336, p > 0.05$)。从时间点上，两个班级前测无组间差异，中测、后测实验组均高于对照组。班级与时间的交互效应显著($F = 5.001, p < 0.01$)，实验组班级心理韧性总分随时间显著上升，对照组保持稳定，变化趋势存在显著组间差异，详见表 2。

以上结果表明，体育游戏团体心理辅导干预对心理韧性的提升效果明确。换句话说，当五年级小学生更多参与体育游戏团体心理辅导，会促进其心理韧性的整体提升，且随干预推进效果愈发显著。

3.2. 支持力方面：干预效果比较

在支持力方面，对干预效果的重复测量方差分析表明，班级主效应显著($F = 6.179, p < 0.05$)，实验组班级整体均值显著高于对照组班级。实验组时间效应显著($F = 5.574, p < 0.01$)，事后检验显示，后测显著高于前测和中测；对照组时间效应不显著($F = 0.096, p > 0.05$)。从时间点上，两个班级前测和中测无组间差异，在后测中实验组显著高于对照组($F = 14.264, p < 0.001$)。此外，从支持力方面的两个维度看，人际协助班级主效应显著，实验组班级后测显著高于对照组班级。家庭支持维度的时间主效应显著，实验组呈现出随时间上升的趋势，对照组保持稳定，详见表 3。

结果表明，体育游戏团体心理辅导干预对心理韧性的支持力方面提升效果明显。换句话说，当五年级小学生更多参与体育游戏团体心理辅导，会促进其支持力的提升，且效果随干预推进持续增强。

Table 3. Analysis of variance on repeated measurements of total support scores in different groups at different time points
表 3. 不同班级支持力总分在不同时间点的重复测量方差分析结果

时间点	实验组(n = 33)	对照组(n = 34)	F (班级)	p (班级)
前期测量	43.58 ± 9.72	42.59 ± 10.04	F = 0.167	p > 0.05
中期测量	45.48 ± 9.81	41.76 ± 8.27	F = 2.826	p > 0.05
后期测量	49.30 ± 7.40	42.38 ± 7.60	F = 14.264	p < 0.001
F (时间)	F = 5.574	F = 0.096		
p (时间)	p < 0.01	p > 0.05		
整体性检验				
时间主效应	(F = 2.521, p > 0.05)			
班级主效应	(F = 6.179, p < 0.05)			
交互效应	(F = 2.598, p > 0.05)			

3.3. 个人力方面：干预效果比较

在个人力总分方面，对干预效果的重复测量方差分析表明，班级主效应显著($F = 9.921, p < 0.01$)，实验组班级整体均值显著高于对照组班级。实验组时间效应显著($F = 9.254, p < 0.001$)，事后检验显示，后测显著高于前测和中测；对照组时间效应不显著($F = 0.637, p > 0.05$)。从时间点上，两个班级前测无组间差异，中测起，实验组显著高于对照组($F = 5.822, p < 0.05$)。班级与时间的交互效应显著($F = 4.770, p < 0.05$)，实验组与对照组的个人力总分随时间变化趋势不同。此外，从个人力方面的三个维度看，积极认知维度班级主效应显著，目标专注和情绪控制两个维度时间效应显著，实验组班级均随干预逐渐提高，对照组基本没有变化。详见表 4。

以上结果表明，体育游戏团体心理辅导干预对心理韧性的个人力方面提升效果明确。换句话说，当五年级小学生更多参与体育游戏团体心理辅导，会促进其个人力的提升，且效果随干预推进持续增强。

Table 4. Analysis of variance of repeated measurements of individual human force scores in different classes at different time points

表 4. 不同班级个人力总分在不同时间点的重复测量方差分析结果

时间点	实验组(n = 33)	对照组(n = 34)	F (班级)	p (班级)
前期测量	51.94 ± 9.12	51.85 ± 8.11	F = 0.002	p > 0.05
中期测量	55.76 ± 9.98	49.97 ± 9.65	F = 5.822	p < 0.05
后期测量	59.64 ± 9.77	50.38 ± 11.01	F = 13.219	p < 0.001
F (时间)	F = 9.254	F = 0.637		
p (时间)	p < 0.001	p > 0.05		
整体性检验				
时间主效应	(F = 2.260, p > 0.05)			
班级主效应	(F = 9.921, p < 0.01)			
交互效应	(F = 4.770, p < 0.05)			

4. 讨论

本研究通过 10 周的体育游戏团体心理辅导干预，系统探究了其对小学生心理弹性水平的促进作用。结果支持了研究假设：体育游戏团体心理辅导能显著提升小学生的心理弹性水平。

4.1. 体育游戏团体心理辅导干预对心理弹性的提升效果

本研究表明，体育游戏团体心理辅导在心理弹性总分及个人力、支持力两个方面均有明显的提升效果，实验组班级在干预后心理弹性显著提升，对照组则保持稳定，说明变化源于干预而非自然发展，验证了体育游戏团体辅导的核心价值。

在支持力方面，实验组干预后测水平较前测和中测显著提升，且与对照组差异明显。这一结果符合团体心理辅导的人际互动理论，活动中的同伴支持与协作机制(如团队合作类型的体育游戏任务)可能强化了个体的社会支持网络，该结论与前人研究一致。虽然未在干预中纳入“家庭支持”维度的针对性活动，但结果显示，实验组在该维度的得分仍持续上升。这可能是因为学生将在团体心理辅导中习得的人际交往能力，迁移应用到了家庭关系中。

在个人力方面，实验组干预后测表现显著提升，与对照组差异显著，表明该干预对个体内在能力具有针对性增益效果，通过干预设计提升了其目标专注能力、情绪控制力以及积极认知的能力。这与体育游戏设计的目标挑战性和情绪调节功能直接相关，该结果与前人研究一致(郭芮杉, 2024)。

4.2. 干预机制的理论解释

本研究整合了体育游戏与团体心理辅导的优势：

体育游戏为团体心理辅导拓展了“身体激活”维度：传统团体心理辅导的趣味性与挑战性有所欠缺，而体育游戏恰好予以补充。例如，“背对背夹球”中的成员协作环节，将对“团队精神”的认知与“亲身参与”的实践结合起来，让青少年在行动中体验积极心理特质，通过提升情绪调节自我效能感(姜媛等, 2018)和生活满意度(郭芮杉, 2024)间接增强心理弹性。这就使心理辅导的目标从“认知层面”落地到“行为层面”。

团体心理辅导为体育游戏赋予“心理深度”：单纯的体育活动可能仅停留在“身体素质提升”层面，而团体心理辅导的干预形式，能让青少年在体育游戏后更深地体会“游戏带给我的感受”，将身体体验转化为心理认知，进而强化心理弹性的发展。而体育游戏本身就是学校体育的常见形式，两者融合后无需额外搭建复杂场景(如专用设备、单独场地)，可直接嵌入学校心理健康课程或体育课程，提升了干预的可操作性。

4.3. 研究的创新性与实践意义

本研究将体育游戏深度嵌入团体心理辅导框架，响应了“五育并举”的政策导向。相较于单纯的体育锻炼或传统的团体心理辅导活动，这种融合模式兼具体能促进与心理社会功能发展的双重效益，为学校心理健康教育提供了可操作路径。

本研究局限性在于，被试仅为两个班的学生，人数较少，且未追踪长期效果，无法确定效果的持续性。未来可以增设延迟后测阶段，以验证效果的维持性；增加样本的多样性，并结合生理指标探究干预的生理心理整合机制，进一步提升结果的科学性、准确性。

5. 结论

本研究证实，以体育游戏为载体的团体心理辅导能有效提升小学生的心理弹性水平，为“以体强心”理念提供了实证支持，也为学校心理服务提供了兼具趣味性和高效益的创新方案。

参考文献

- 樊富珉, 何瑾(2022). *团体心理辅导*(第2版). 华东师范大学出版社.
- 郭芮杉(2024). *体育运动与初中生心理健康的关系: 情绪调节的中介作用*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, 40(8), 902-912.
- 姜媛, 张力为, 毛志雄(2018). 体育锻炼与心理健康: 情绪调节自我效能感与情绪调节策略的作用. *心理与行为研究*, 16(4), 570-576.
- 教育部(2022). *义务教育体育与健康课程标准(2022年版)*. 北京师范大学出版社.
- 教育部等十七部门(2023). 关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》的通知. 教体艺[2023] 1号.
http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html?eqid=c4a3c86b0009f3ff0000000664635d8e
- 刘文, 于增艳, 林丹华(2019). 儿童青少年心理弹性与心理健康关系的元分析. *心理与行为研究*, 17(1), 31-37.
- 孟令凯(2022). *中学生体育锻炼行为与心理韧性的关系研究*. 硕士学位论文, 石河子: 石河子大学.
- 欧阳翠云(2010). 体育锻炼与中学生心理弹性的关系研究. 见 *第九届全国运动心理学学术会议论文集*(pp. 526-530). 福建师范大学体育科学学院.
- 唐芊尔, 王夏雯(2024-03-12). 五育并举, 将促进心理健康贯穿育人全过程. *光明日报*, p. 13.
- 谢佳婷(2024). *压力知觉与主观幸福感: 心理韧性的调节作用及音乐团辅干预研究*. 硕士学位论文, 广州: 广东外语外贸大学.