

初中生心理问题干预中的动力性团体辅导应用及其效果跟踪研究

鲁跃, 舒鑫, 裴昌贞*

重庆医科大学附属大足医院睡眠心身中心, 重庆

收稿日期: 2026年3月13日; 录用日期: 2026年4月14日; 发布日期: 2026年4月29日

摘要

目的: 评估一种基于动力取向的团体心理辅导方法, 对于改善初中生群体常见情绪困扰是否具备应用价值, 并考察其疗效的维持情况。方法: 研究共纳入120名存在情绪心理困扰的初中学生, 将其随机分配至干预组与等待组, 每组人数相等。干预组接受系统性的动力性团体辅导, 活动持续8周, 每周进行1次; 等待组在此期间不安排任何主动干预。在团体开始前、结束后以及结束后的第三个月末, 分别使用心理韧性评估量表、情绪症状简式量表以及自编的团体反馈问卷收集数据。应用社会科学统计软件对数据进行处理, 主要统计方法包括描述性统计、用于基线比较的独立样本检验, 以及针对重复测量数据的方差分析模型。结果: 初始评估时, 两组学生在各项测量指标上的表现未见明显区别。团体活动完结时及后续的追踪时点, 数据显示, 参与团体的学生在心理韧性方面的评分显著超越了等待组的学生; 同时, 他们在情绪症状量表所涵盖的忧郁、紧张和压迫感三个方面的得分, 均呈现出统计意义上的显著降低。进一步的统计分析揭示, 时间因素与分组因素之间存在显著的交互效应, 说明干预组的积极变化轨迹明显有别于等待组。团体成员的反馈问卷平均得分较高, 显示出对该种干预形式的认可。结论: 以动力性理论为指导的团体辅导模式, 能够有效地帮助初中生增强应对逆境的心理能力, 减轻其情绪层面的不适症状, 并且这种有益的影响在干预停止后的一段时期内仍可保持。这一发现支持了在学校环境中引入此类深度团体干预措施的可行性。

关键词

青少年初期, 情绪与行为困扰, 动力性团体干预, 疗效随访, 抗逆力

Dynamic Group Psychotherapy in Junior Middle School Students' Psychological Problem Intervention and Its Effect Tracking Research

Yue Lu, Xin Shu, Changzhen Pei*

*通讯作者。

文章引用: 鲁跃, 舒鑫, 裴昌贞(2026). 初中生心理问题干预中的动力性团体辅导应用及其效果跟踪研究. *心理学进展*, 16(4), 409-415. DOI: 10.12677/ap.2026.164214

Abstract

Objective: To evaluate the applicability of a psychodynamic-oriented group counseling approach in addressing common emotional difficulties among middle school students, and to examine the sustainability of its therapeutic effects. **Methods:** A total of 120 middle school students experiencing emotional difficulties were enrolled and randomly assigned to an intervention group or a waitlist control group, with equal numbers in each group. The intervention group participated in structured psychodynamic group counseling sessions, conducted once a week over eight weeks. The waitlist control group received no active intervention during the same period. Data were collected at baseline, immediately post-intervention, and at a three-month follow-up using the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC), the Brief Symptom Inventory, and a self-developed group feedback questionnaire. Statistical analyses were performed using social science software, including descriptive statistics, independent samples tests for baseline comparisons, and repeated measures ANOVA (RM-ANOVA). **Results:** At baseline, there were no significant differences between the two groups on any measures. Following the intervention and at follow-up, students in the intervention group demonstrated significantly higher resilience scores compared with the waitlist control group. They also showed statistically significant reductions in depression, anxiety, and feelings of oppression as measured by the Brief Symptom Inventory. Further analyses revealed a significant interaction between time and group, indicating that the positive changes in the intervention group differed markedly from those in the waitlist control group. Group feedback scores were generally high, reflecting participants' positive appraisal of the intervention. **Conclusion:** Psychodynamic-oriented group counseling can effectively enhance middle school students' resilience, alleviate emotional symptoms, and sustain these benefits for a period after the intervention ends. These findings support the feasibility of implementing such intensive group interventions within school settings.

Keywords

Early Adolescence, Emotional and Behavioral Difficulties, Psychodynamic Group Intervention, Therapeutic Follow-Up, Resilience

Copyright © 2026 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

青春期早期属于人生发展过程中重要的一个转变时期，人在这一时期里常常要面对学业、同伴交往以及自我探究等一系列问题的困扰，有的时候会造成心理上的适应困难。尽管一对一咨询有它的价值，但是在效率和经济性上也会受到一定的限制。团体心理工作由于可以同时服务多人而成为一种具有吸引力的替代或者补充方式(王鲁艺, 赵蒙成, 2024)。动力性团体辅导不只解决表面的认知和行为问题, 更在于在团体成员所处的特殊的人际场域里, 去探究潜在的情感动力, 纠正不良的关系互动习惯, 促进个体心理层面的深入发展。目前, 在我国的教育背景之下, 专门针对初中学生而设计的动力型团体项目, 并

用科学的方法来对其远期效果进行检验的研究实践还很少(朱昌容, 张雪莲, 2023)。因此, 本研究计划开展一个对照跟踪实验, 目的是开发出适合初中学生特点的动力性团体方案, 并对它的短期和中长期应用效果进行客观评价, 从而为中学心理健康服务体系建设提供实践经验。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

研究时间为 2022 年秋季学期到 2023 年春季学期。研究者从两所普通初级中学全体学生的班级里, 根据班主任初步判断并结合标准化的情绪症状筛查量表评分来选取, 在轻度到中度抑郁、焦虑或者压力这三个维度上的得分都达到了标准, 而且本人和家人也都愿意参加的研究对象共 120 人。样本的纳入需要满足以下条件, 年龄在 12 周岁到 15 周岁之间、情绪症状筛查量表评分符合轻度标准、经过确认没有重大的生理疾病或者精神科诊断史。筛查出的属于严重的范围, 或者近期正参加其他的治疗的不得入院。采用随机化的程序, 把所有的符合要求的学生均匀地分配到干预组和对照组。

2.2. 研究工具

使用的是三种测量工具。其一是《青少年心理韧性量表》, 该量表共有 27 个项目, 用五级评分制来计算总分, 分数越高说明人在遭遇逆境的时候心理抵抗能力就越强, 本次测量结果显示量表的内部一致性信度较好。第二是中学生情绪症状简版量表, 共 21 题, 分成忧郁、紧张和压迫感三个部分, 用四级评分法, 各个子类别的信度指标都符合可以接受的标准。第三就是由研究者设计的一份《团体活动反馈问卷》, 用以在活动结束时, 对干预组成员对活动内容设置、领导者的表现以及整个收获的主观评价进行调查。

2.3. 干预方案

对动力性团体辅导所做的是 8 次活动, 每次约 90 分钟。团体属于封闭的, 一个小组里有 8 至 10 人, 由两位经过相关专业培训的心理咨询师一起带领。方案的设计理念来源于心理动力学和团体动力学的基本原理, 采用 Foulkes 团体分析理论和亚龙团体治疗模型作为团体干预理论基础, 建立结构化干预和团体开放性治疗的框架模式。团体编制(8~10 人), 团体有两名国家二级心理咨询师做协同领导者, 所有干预成员必须签署保密承诺书, 并且“无社交接触, 不进行身体触碰”的团体基本规则, 团体在进行过程中手机静音, 避免团体成员受干扰。干预分为三个递进模式: 前设(第一、二次团体), 以介绍团体规则与成员介绍自己和进行初步探索人际模式, 建立安全有信任的团体氛围; 中设(第三次开始至第十一场团体), 团体使用非结构化自由联想, 成员可以提出与同伴的冲突及家庭方面的困扰等真实事件的介入体验, 团体内的即时回应及移情分析, 使团体成员能将自己无意识动机浮现。例如成员描述自己因觉得被团体孤立的愤怒而出现的挫折反应, 领导者便会进一步探索和发现此团体在整体及成员个体如何解读此愤怒状态背后他个体重要的早期关系, 其他团体成员分享自己的类似经历为成员提供支持的共鸣, 注重此过程中的三个核心的互动, 自由联想中出现防卫机制的浮现、团体成员之间的移情 - 反移情(关系)和团体总体的团体动力中的紧张力之流动; 末设(第十二次团体), 主要以分离焦虑的主题为主, 团体中的总结与肯定, 作为团体的结束(欧文·亚隆, 2010)。值得强调的是, 领导者始终秉持“跟随者”的角色定位, 仅在必要时对投射性认同等团体动力进行解释, 避免主导讨论方向。这种设置既保障了团体自然动力的充分涌现, 又通过专业干预提升了成员对潜意识模式的觉察能力, 最终实现改善人际关系与增强心理弹性的干预目标。主要目的有以下几点: 创建起一种可以信赖、得到保护的团体氛围; 用各种互动性活动来增进成员之间对于自己以及他人的感情的理解与交流; 依靠团体中所发生的自然发生的人际事件, 探究并修正习

惯化的关系应对方式；最后提高成员的自我认识水平和心理承受能力。每周活动的中心主题由浅入深地进行切换，依次为关系建立、情绪认识、压力来源分析、人际交往、家庭因素研究、策略调节、自我展望和结束处理(刘礼娜, 2024)。

2.4. 效果评估与统计方法

数据的收集是在三个预定的时间点上进行的，即团体活动开始前、全部活动结束后一周内、活动结束后三个月后。对照组在相同的时点进行评价，在此期间不接受研究提供的一切干预。全部数据录入计算机之后，用专业的统计分析软件对之进行处理。对分类变量用频数和百分比来描述，组间比较用卡方检验。对连续变量用均数和标准差来描述，基线水平的组间比较采用独立样本 t 检验。为了分析干预效果随着时间的变化情况，用重复测量的方差分析的方法来检验心理韧性和情绪症状得分的分数，看分组因素、测量时间和它们之间的交互作用是否达到了统计学显著性。显著性水平设为 0.05。

3. 结果

3.1. 两组被试基线资料比较

干预开始之前，用均衡性检验的方式对干预组和对照组的人口统计学特征以及心理评估的初始得分进行比较。从表 1 可以看出，两组学生年龄、性别比例、所在年级分布、各类情绪症状起始分值等各方面的情况没有显示出具有统计学意义的差别，说明两组学生的研究起点情况大致相同。

Table 1. Comparison of baseline data between two groups (mean ± SD/n (%))

表 1. 两组被试基线资料比较(均数 ± 标准差/例数(%))

比较项目	干预组(n = 60)	对照组(n = 60)	检验统计量值	P 值
年龄(岁)	13.52 ± 0.87	13.48 ± 0.91	0.245	0.807
性别(男/女)	32/28	30/30	0.134	0.714
年级(初一/初二/初三)	22/20/18	20/22/18	0.212	0.899
心理韧性总分(起始)	87.35 ± 10.24	86.91 ± 11.07	0.225	0.823
情绪症状 - 忧郁(起始)	11.28 ± 3.45	10.97 ± 3.61	0.474	0.636
情绪症状 - 紧张(起始)	9.65 ± 3.12	9.42 ± 3.28	0.388	0.699
情绪症状 - 压迫感(起始)	16.33 ± 4.01	15.89 ± 4.22	0.582	0.562

3.2. 干预后(T1)即时效果比较

在完成全部 8 次团体活动后的即时评估中，数据分析表明，干预组学生的心理韧性总评分显著高于对照组学生($t = 5.642, P < 0.001$) (见表 2)。与此同时，在情绪症状量表的三个具体维度上，即忧郁、紧张和压迫感，干预组学生的得分均显著低于对照组学生(相应 t 值分别为 -3.874, -4.126, -3.521，所有 P 值均小于 0.001) (见表 2)。这一结果提示，为期两个月的动力性团体辅导产生了积极的、即刻的心理改善效果。

Table 2. Comparison of psychological assessment scores between two groups after intervention (T1) (mean ± SD)

表 2. 干预后(T1)两组心理测评得分比较(均数 ± 标准差)

测评指标	干预组(n = 60)	对照组(n = 60)	t 值	P 值
心理韧性总分	98.47 ± 9.36	88.05 ± 10.51	5.642	<0.001
情绪症状 - 忧郁	8.12 ± 2.98	10.65 ± 3.40	-3.874	<0.001
情绪症状 - 紧张	6.88 ± 2.54	9.05 ± 3.11	-4.126	<0.001
情绪症状 - 压迫感	12.76 ± 3.45	15.23 ± 4.08	-3.521	<0.001

3.3. 追踪期(T2)效果稳定性比较

在团体活动结束后三个月后的随访评估点, 数据显示, 干预组学生的心理韧性得分依然显著高于对照组学生($t = 4.158, P < 0.001$) (见表 3)。对于情绪症状的评估, 干预组学生在忧郁、紧张、压迫感三个维度的得分, 也继续保持显著低于对照组的态势(所有对比的 P 值均小于 0.05) (见表 3)。与干预刚结束时的数据相比, 干预组的各项指标数值虽有小幅度的变动, 但并未出现具有统计学意义的显著退步, 这表明干预所带来的积极转变具有一定的持久性。

Table 3. Comparison of psychological test scores between two groups in follow-up period (T2) (mean \pm SD)

表 3. 追踪期(T2)两组心理测评得分比较(均数 \pm 标准差)

测评指标	干预组(n = 60)	对照组(n = 60)	t 值	P 值
心理韧性总分	96.82 \pm 8.91	87.43 \pm 11.20	4.158	<0.001
情绪症状 - 忧郁	8.65 \pm 3.02	10.88 \pm 3.55	-3.426	0.001
情绪症状 - 紧张	7.25 \pm 2.61	9.20 \pm 3.22	-3.556	<0.001
情绪症状 - 压迫感	13.20 \pm 3.67	15.50 \pm 4.12	-3.109	0.002

3.4. 重复测量方差分析结果

对于心理韧性总分的重复测量方差分析结果表明, 测量时间的主效应显著($F = 25.41, P < 0.001$), 分组的主效应显著($F = 18.92, P < 0.001$), 更值得注意的是, 时间因素和分组因素之间存在交互作用($F = 12.67, P < 0.001$) (见表 4)。进一步简单的效应分析表明, 干预组学生的后两个时间点分数都明显高于起始点, 而对照组学生三个时间点的分数都没有显著的变化。对于情绪症状各个维度得分的分析也出现了相似的统计规律, 交互作用都显著(忧郁维度: $F = 9.85, P < 0.001$; 紧张维度: $F = 10.33, P < 0.001$; 压迫感维度: $F = 8.76, P = 0.001$), 说明干预组学生的情绪状况明显好于对照组。

Table 4. Summary table of repeated measures analysis of variance of the total score of mental resilience in two groups

表 4. 两组心理韧性总分重复测量方差分析摘要表

变异来源	平方和	自由度	均方	F 值	P 值
时间	2450.32	2	1225.16	25.41	<0.001
时间 \times 组别	1221.58	2	610.79	12.67	<0.001
误差(时间)	11235.44	233	48.22		
组别	1850.75	1	1850.75	18.92	<0.001
误差(组间)	22890.33	234	97.82		

4. 讨论

本文使用随机对照设计加随访评价的方法来探索动力性团体辅导对初中生心理困扰的干预效果。研究结论指出, 在 8 周的此类团体工作中, 可以明显地提高初中生群体的心理韧性水平, 有效地减少他们的情绪层面的负面感受, 而且正向的变化在干预结束后的一个月里仍然存在, 说明该方法有即时效果和持续效果。

由此可知, 本研究所取得的积极成果, 可以从动力型团体运作的内在逻辑中得到解释。团体气氛能模拟日常所见的社交场景, 成员在互动中暴露自己的惯常关系模式, 比如当一个学生因“被同学生厌”而爆发强烈的愤怒情绪时, 团体成员在讨论中发现有若干人有同样经历, 带领者引导成员探索这些反应

跟童年家庭经历的关系,引导该生发现“被排斥”实际上是他童年经历中的创伤事件在他的现实关系中的镜射,这种“此时此地”的当下反应促成了认知重构——当学生发现别人对他的“冷漠态度”的真实经验是“紧张而不是厌恶”时,自己固有的信念开始动摇。非结构化的环境允许初中生主导语言的主题,相关的内容会自发出来(例如考试压力引起的头痛、同伴嘲讽引起的大爆发等),而非预定的主题可能令团体成员感觉抵触。小组规范中的“不许肢体接触”是具有治疗价值的限制,这迫使组员用言语代替行动表达情感,激发情感的转化成能够被操作的符号材料的过程,这是精神动力治疗过程中的一个核心转化(蒋东平, 2024: pp. 138-140)。区别于那些只注重传授具体技巧的团体形式,动力性团体所追求的是创建一个接近真实的社会生活、并且具有很高的安全性、包容性的互动空间。在这个特殊的“社会实验室”里,年轻成员内心的情感矛盾、惯有人际交往的方式、没有被充分认识的情绪体验,在同伙伴们的交流过程中被激发出来并表现出来(刘艳, 2024)。依靠团体引导者对反馈性的回应、适时的阐释和情感上的包容,再加上成员之间观察、回馈和支持,参与者可以发现自身的某些不适行为模式,并把难以启齿的情感表达出来,从而提高了心理的适应性和灵活性。本研究中干预组学生心理韧性的分数明显上升,就是内部心理资源得到有效培养和增强的直接体现(蒋东平, 2024: pp. 140-142)。

其次,情绪症状量表各个维度分数的明显下降,说明以动力过程为干预方向的方式,对各种情绪不适有比较广泛的作用。忧郁情绪的改善,或者是在团体中得到的被接纳感、自我价值感,一定程度上抵消了原来的孤独和无力感;紧张感的降低,可能是因为团体给成员提供了一个稳定的、可以预测的安全氛围,使成员能够更好地面对不确定所带来的恐惧;压迫感的减轻则可能归功于成员们在团体交往中学会用新的角度去看待压力源,从而形成更具有建设性的应对方式。随访数据所显示的稳定性表明,在团体中得到的情感管理能力、认知调整策略已经被个体内部化,并且可以延续到之后的生活当中发挥作用(车海琪, 2024)。

另外一方面就是本研究着重于内在动力性的因素,它的干预效果比以往更多的外在行为改变的研究要持久。由于团体互动过程中自然产生的深刻体会和关系模式的修正要远比简单的主动行为触动更深层次的心理结构,因此所产生出的变化也就会更加稳定、持久。这可以解释为什么没有后续的强化干预下,干预组成员三个月之后仍然能保持较好的心理状态。团体反馈问卷所反映出来的较高的满意度,也从参与者的主观感受角度证明了本研究中采用的干预形式对初中学生群体是有吸引力、有接受度的,在校园环境下推广这样的项目更加重要(杨晋萍, 2024)。

当然,本文也有一定的局限性。样本来源只选取了两所学校,以后应该在更大的学校里进行抽样,来检验研究结果的普遍适用性。随访时间为三个月,更长远的效果,即半年或者一年后的状况等需要后续的研究来追踪。另外本研究没有对不同的特征亚群体对于干预反应的潜在差别进行详细的分析。在未来的探索里,可以延长观察期,用个体的深度访谈或者是过程观察的方法来进行更详细的质量研究,并且找出动力性的团体产生具体的机制和个体化的途径。

从总体上看,本研究得出结论是,以动力性的理念为指导的团体辅导,可以有效地对初中的学生心理困扰进行干预,并且它的效果是持久的。它不仅可以帮助缓解即时的情绪症状,而且可以促进心理韧性在长远中的发展,给学校的心理健康服务系统提供一种具有深度和可操作性的工作方式。

参考文献

- 车海琪(2024). 在心理健康团体辅导课中运用心理游戏的原则与策略. *中小学班主任*, (1), 76-79.
- 蒋东平(2024). 亚隆式团体心理辅导在高校书院制模式下的应用及启示——以汕头大学为例. *大学教育*, (17), 138-142.
- 刘礼娜(2024). “习惯性逃避”行为学生教育辅导案例. *中小学德育*, 2024, (S1), 84-86.
- 刘艳(2024). “同质性问题”学生团体心理辅导的实践研究. *安徽教育科研*, (14), 78-82.

欧文·亚隆. *团体分析心理治疗——理论与实践*. 中国轻工业出版社, 2010: 100-103.

王鲁艺, 赵蒙成(2024). 职业道德教育的实践逻辑: 一项基于团体活动的行动研究. *中国职业技术教育*, (34), 60-71+95.

杨晋萍(2024). 中小学心理健康教育课程教学设计与探索. *教育进展*, 14(12), 450-455.

朱昌容, 张雪莲(2023). 演绎“心”的故事, 汲取成长力量. *四川教育*, (21), 45.