

团体心理辅导对医药类大学生心理与专业素养协同发展的干预研究

洪泽枫 罗维惟 彭丽娜

广东药科大学

DOI:10.32629/mef.v9i8.21680

[摘要] 为探讨团体心理辅导对医药类大学生心理素质与专业素养协同发展的干预效果,本研究以广州市某医药院校70名大一新生为研究对象,随机分为实验组与对照组,实验组接受团体心理辅导干预,对照组不进行任何处理。采用心理资本问卷、心理韧性量表、生涯适应力量表和未来工作自我清晰度量表在干预前后分别进行测量。结果显示,实验组在心理资本、心理韧性、生涯适应力和未来工作自我清晰度四个变量上的后测得分均显著高于前测,且实验组与对照组在四个变量上的前后测变化幅度均存在显著差异。研究表明,团体心理辅导能够有效促进医药类大学生心理素质与专业素养的协同发展,为医药类院校探索“心理+专业”协同育人的实践路径提供了实证依据。

[关键词] 团体心理辅导; 医药类大学生; 心理与专业协同发展; 干预研究

中图分类号: G645.5 **文献标识码:** A

An Intervention Study on the Synergistic Development of Psychological Well-being and Professional Competence Among Medical and Pharmaceutical University Students Through Group Psychological Counseling

Zefeng Hong Weiwei Luo Li'na Peng

Guangdong Pharmaceutical University

[Abstract] This study aims to explore the intervention effect of group psychological counseling on the synergistic development of psychological well-being and professional competence among medical and pharmaceutical university students. Methods: A total of 70 first-year students from a medical and pharmaceutical university in Guangzhou were randomly assigned to an experimental group and a control group. The experimental group received group psychological counseling intervention, while the control group received no intervention. The Psychological Capital Questionnaire, Connor-Davidson Resilience Scale, Career Adapt-Abilities Scale, and Future Work Self Salience Scale were administered to both groups before and after the intervention. Results: The experimental group showed significantly higher post-test scores than pre-test scores across all four variables—psychological capital, resilience, career adaptability, and future work self salience. Moreover, there were significant differences in the pre-to-post changes between the experimental and control groups across the four variables. Conclusion: Group psychological counseling can effectively promote the synergistic development of psychological well-being and professional competence among medical and pharmaceutical university students, providing empirical evidence for exploring integrated "psychology-profession" collaborative education pathways in medical and pharmaceutical institutions.

[Key words] group psychological counseling; medical and pharmaceutical university students; synergistic development of psychological well-being and professional competence; intervention study

引言

健康是推动人类发展的关键因素,也是社会经济发展的基础条件。随着健康中国战略的深入推进,如何提升医药卫生人才的质量,加强健康领域复合型人才的培养,已成为当前医药类院校教育改革的核心命题。医药健康领域从业者所面对的不仅是疾病与健康问题,更是鲜活的生命与复杂的人心,这一职业本质决定了复合型人才的内涵不能止于专业知识的精深与技能的娴熟,还必须拥有良好的心理素质,唯有心理素质与专业素养协同并进,才能真正锻造出堪当健康中国重任的高素质医药人才。

然而,当前医药类大学生的成长实际与上述要求之间仍存在明显落差。医药类专业课程体系繁重、临床实习与实验任务密集,使学生长期处于高学业压力状态,表现为心理困扰、学习倦怠与逃避行为等多维度的适应问题。研究表明,医学生群体中暴露出职业压力大、自我价值感较低、从医信念不够坚定等问题^[1]。药学专业学生作为医药行业未来的建设者,同样承受着复杂而多样的压力,上述心理困境在其培养过程中亦有不同程度的体现。

团体心理辅导在高校心理健康教育领域得到了广泛应用。大量研究表明,团体心理辅导能够有效缓解大学生的焦虑、抑郁等情绪问题,提升心理健康水平^[2]。具体到医药类大学生群体,有研究证实,以个体心理学为导向的团体辅导能够有效提升高职医学生的自我概念^[3],而以负性自动思维为切入点的团体辅导则有助于改善医学生的情绪管理能力^[4]。如萨提亚模式团体辅导被证实能够有效提升大学生的职业适应能力^[5],生涯团体心理辅导也被发现能显著增强大学生的职业生涯规划能力^[6]。这表明,团体心理辅导在职业认同、生涯规划等学业发展议题上同样具有应用价值。然而,现有研究多聚焦于单一维度的干预效果,较少将心理健康促进与学业发展支持纳入同一干预框架进行研究,针对医药类大学生群体的融合性团体心理辅导研究更是匮乏。

基于以上论述,本研究设计并实施旨在促进心理素质与专业素养协同发展的团体心理辅导方案,考察其干预效果。尝试突破传统研究将学业发展与心理成长“分而治之”的倾向,揭示二者协同发展的内在机制,推动团体辅导从“心理健康服务”向“心理-专业融合发展”的理论范式转型。为医药类院校构建“全员参与、全程贯通、全方位融汇”的协同育人模式提供可复制、可推广的方案,为健康中国战略培养“专业能力与心理素质协同并进”的高素质医药人才提供实证依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究以广州市某医药类院校大一新生为研究对象,共70名学生自愿参与。通过随机分配,将35名学生纳入实验组,35名

学生纳入对照组。实验组接受团体心理辅导;对照组在同期不进行任何干预,在各自教室阅读与本研究无关的课外书籍、完成作业或自习。

1.2 研究工具

1.2.1 积极心理资本问卷

采用张阔^[7]等编制的积极心理资本问卷进行测量。该量表共26个题项,采用Likert 7级评分法,得分越高表明个体心理资本水平越高。

1.2.2 心理韧性量表

采用Connor和Davidson编制、于肖楠^[8]等修订的中文版心理韧性量表进行测量。该量表共25个题目,采用Likert 5级计分法,分数越高代表心理韧性越好。

1.2.3 生涯适应力量表

采用Savickas编制、侯志瑾^[9]等修订的中文版生涯适应力量表进行测量。该量表共24个题项,采用Likert 5级计分法,得分越高表明个体生涯适应力越好。

1.2.4 未来工作自我清晰度量表

采用未来工作自我清晰度量表^[10]进行评估。该量表共4个条目,要求被试依据“最近两周”内的想象与思考作答,采用Likert 5级计分法(1=完全不同意,5=完全同意),采用条目均值作为最终得分,得分越高表明个体对未来职业自我的描摹越清晰。

1.3 研究设计

本研究采用实验组对照组前测后测实验设计,检验团体心理辅导的干预效果。干预前后分别对两组被试进行心理资本、生涯适应力、未来工作自我清晰度和心理韧性的测量,通过比较两组前后测得分的变化,检验团体心理辅导对医药类大学生心理与专业素养协同发展的干预效果。

1.4 团辅方案的制定与实施

表1 团体心理辅导方案

主题	核心目标	主题内容与形式
知己·锚定	1. 建立清晰的自我概念 2. 强化专业认同,激发职业探索意识	1. 破冰与契约 2. 优势与价值观探索 3. 我的药学故事 4. 职业世界初探 5. 人职匹配初想 6. 行动计划启动
善交·砺心	1. 掌握高效沟通与冲突管理技能。 2. 提升情绪觉察与压力调节能力	1. 沟通风格测评与倾听训练 2. 非暴力沟通与共情表达工作坊 3. 反馈艺术与冲突情境模拟 4. 情绪日记与压力源识别 5. 正念减压与认知调节技巧体验
笃行·绘航	1. 整合探索成果,绘制个人发展蓝图 2. 制定具体能力提升与行动方案	1. 成长历程回顾与整合 2. 目标领域深度研究 3. 绘制大学未来发展路径图 4. 能力差距分析与“微行动”设计 5. 生涯人物访谈/企业参访实践/招聘现场实操 6. 结业汇报与未来宣言

本研究基于积极心理学、生涯发展理论及团体动力学相关理论,围绕“知己·锚定·善交·砺心·笃行·绘航”三阶段递进式逻辑,设计了系统的团体心理辅导方案。方案以“心理+专业”双优协同发展为核心目标,将心理资本、心理韧性等心理品质的提升与生涯适应力、未来工作自我清晰度等专业发展议题有机整合,旨在通过团体情境中的体验式学习,促进医药类大学生心理素质与专业素养的协同发展。

1.5 统计学方法

采用SPSS 26.0对数据进行分析,在干预前后分别采用独立样本t检验和配对样本t检验进行分析。

2 结果

2.1 实验组、对照组前测的差异性检验

经过独立样本t检验分析,结果显示,实验干预前,实验组和对照组在心理资本、生涯适应力、未来工作自我清晰度以及心理韧性均不存在显著差异。说明实验组和对照组的被试分配不存在差异,具有干预的可行性。

表2 实验组、对照组前测的差异性检验

	实验组前测(N=35) M ± SD	对照组前测(N=35)M ± SD	t
心理资本	4.98 ± 0.55	5.06 ± 0.62	-0.538
心理韧性	3.61 ± 0.37	3.67 ± 0.41	-0.676
生涯适应力	3.91 ± 0.45	3.89 ± 0.41	0.266
未来工作自我清晰度	3.26 ± 0.63	3.41 ± 0.61	-1.013

2.2 实验组、对照组后测的差异性检验

表3 实验组、对照组后测的差异性检验

	实验组后测(N=35) M ± SD	对照组后测(N=35)M ± SD	t
心理资本	5.30 ± 0.56	4.89 ± 0.61	2.8826**
心理韧性	4.34 ± 0.37	3.54 ± 0.25	10.662***
生涯适应力	4.25 ± 0.41	3.77 ± 0.34	5.327***
未来工作自我清晰度	3.65 ± 0.59	3.30 ± 0.61	2.439

在干预结束后,采用独立样本t检验对实验组与对照组在各量表上的后测得分进行分析,结果显示,实验组与对照组在四个变量上均存在显著差异,实验组在各量表上的得分均显著高于对照组。

2.3 实验组前后测的差异性检验

在干预结束后,采用配对样本t检验对实验组在各量表上的前测、后测得分进行分析。结果表明,实验组在四个变量上的后测得分均显著高于前测。

表4 实验组前后测的差异性检验

	实验组前测(N=35) M ± SD	实验组后测(N=35) M ± SD	t
心理资本	4.98 ± 0.55	5.30 ± 0.56	-2.256*
心理韧性	3.61 ± 0.37	4.34 ± 0.37	-7.509***
生涯适应力	3.91 ± 0.45	4.25 ± 0.41	-3.049**
未来工作自我清晰度	3.26 ± 0.63	3.65 ± 0.59	-2.884**

2.4 对照组前后测的差异性检验

采用配对样本t检验对对照组在各量表上的前测、后测得分进行分析。结果显示,对照组在四个变量上的前后测得分均无显著差异。表明在未接受任何干预的情况下,对照组被试在各指标上的得分并未随时间推移而发生显著变化。

表5 对照组前后测的差异性检验

	对照组前测(N=35) M ± SD	对照组后测(N=35)M ± SD	t
心理资本	5.06 ± 0.62	4.89 ± 0.61	1.809
心理韧性	3.67 ± 0.41	3.54 ± 0.25	1.765
生涯适应力	3.89 ± 0.41	3.77 ± 0.34	1.367
未来工作自我清晰度	3.41 ± 0.61	3.30 ± 0.61	0.955

2.5 实验组、对照组前后测方差分析

分别以心理资本、生涯适应力、未来工作自我清晰度和心理韧性为因变量,以时间(前测、后测)为被试内因子,以组别(实验组、对照组)为被试间因子,进行2×2重复测量方差分析。结果显示,四个变量的时间与组别交互效应均显著。表明实验组与对照组在各指标上的前后测变化幅度均存在显著差异,经过团体心理辅导干预后,实验组被试的心理资本、心理韧性、生涯适

应力和未来工作自我清晰度水平均得到显著提升。

表6 实验组、对照组前后测方差分析

	实验组(M ± SD)		对照组(M ± SD)		F	p	η ²
	前测	后测	前测	后测			
心理资本	4.98 ± 0.55	5.30 ± 0.56	5.06 ± 0.62	4.89 ± 0.61	8.30	0.005	0.11
心理韧性	3.61 ± 0.37	4.34 ± 0.37	3.67 ± 0.41	3.54 ± 0.25	50.04	<0.001	0.42
生涯适应力	3.91 ± 0.45	4.25 ± 0.41	3.89 ± 0.41	3.77 ± 0.34	10.62	0.002	0.14
未来工作自我清晰度	3.26 ± 0.63	3.65 ± 0.59	3.41 ± 0.61	3.30 ± 0.61	7.760	0.007	0.10

3 讨论

3.1 干预效果分析

经过团体心理辅导干预后,本次研究的被试在心理资本、心理韧性、生涯适应力和未来工作自我清晰度四个变量上的后测得分均显著高于基线得分,且实验组与对照组在四个变量上的前后测变化幅度均存在显著差异。这一结果与已有研究结论具有一致性^{[11][12]}。本研究之所以能够取得显著的干预效果,主要有以下原因:

首先,本研究设计的干预方案突破了传统研究将心理健康与学业发展“分而治之”的局限,围绕“知己·锚定—善交·砺心—笃行·绘航”三阶段递进式逻辑,将心理品质提升与专业发展议题纳入同一干预框架,实现了心理健康与专业素养的协同促进;

其次,本研究干预方案精准回应了医药类大学生的现实困境,通过团体情境中的体验式学习,帮助成员在缓解心理压力的同时明晰职业方向、增强生涯适应力;

最后,团体心理辅导借助团体动力,通过成员间的互动、分享与相互支持,使个体的改变在安全氛围中得以巩固和深化。

综上所述,本研究结果表明,采用团体心理辅导的方法针对医药类大学生“心理+专业”协同发展的主题开展系统干预,能够有效实现心理素质与专业素养的双重提升。

3.2 教育启示

本研究的发现为医药类院校的学生工作提供了以下启示:

首先,本次研究验证了心理健康促进与专业素养发展并非彼此独立,而是可以在同一框架下进行干预。高校可借鉴本研究的方案设计,在新生入学适应、职业规划教育等关键节点,将团体心理辅导作为一项融合性育人措施加以推广,探索心理品质

培育与职业发展指导深度融合的实践路径。

其次,本研究的干预方案围绕“知己·锚定—善交·砺心—笃行·绘航”三阶段递进式逻辑,将心理资本、心理韧性的培育与生涯适应力、未来工作自我清晰度的发展整合为统一的干预流程。这一设计思路可为医药类院校优化学生培养方案提供参考——即在课程设置、第二课堂、实践活动等环节中同步嵌入心理品质培育与职业发展指导,打破“分而治之”的思维,实现“心理育人”与“专业育人”的深度融合。

[基金项目]

2026年度广东药科大学学生工作专项课题“新时代医药大学生团体心理辅导模式研究”项目编号26XSGZ0020。

[参考文献]

- [1]曾倩,王延隆.医学生职业心态的测度体系构建与现状调查[J].中医药管理杂志,2025,33(2):21-25.
- [2]杜艺丛,程淑华,管志伟,等.积极心理团体辅导对大学生心理健康的干预效果[J].校园心理,2024,22(2):148-152.
- [3]杨芳芳,李圣琦,倪琦,等.自我概念干预在大学生心理健康中的作用探究[J].应用预防医学,2025,31(2):177-181.
- [4]夏雪梅,余彩云,黄秋莲,等.负性自动思维调整的团体辅导对医学生情绪管理能力影响研究[J].卫生职业教育,2023,41(4):154-157.
- [5]温凯,彭贤,吕孟凡.萨提亚模式团体辅导提升大学生职业适应能力的干预研究[J].甘肃开放大学学报,2025,35(2):78-83.
- [6]王玉花,刘兰熙,张丽芳,等.生涯团体心理辅导提升大学生职业生涯规划能力的干预研究[J].湖北工程学院学报,2024,44(2):47-52.
- [7]张阔,张赛,董颖红.积极心理资本:测量及其与心理健康的关系[J].心理与行为研究,2010,8(1):58-64.
- [8]于肖楠,张建新.自我韧性量表与Connor-Davidson韧性量表的应用比较[J].心理科学,2007,(5):1169-1171.
- [9]Hou Z J,Leung S A,Li X,et al.Career adapt-abilities scale—China form: Construction and initial validation[J].Journal of Vocational Behavior,2012,80(3):686-691.
- [10]GUAN Y,GUO Y,BOND M H,et al.New job market entrants' future work self, career adaptability and job search outcomes:Examining mediating and moderating models[J].Journal of Vocational Behavior,2014,85(1):136-145.
- [11]徐航,胡婷.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[J].河南工学院学报,2025,33(5):72-75.
- [12]郭彦霞.团队心理辅导对医学院大学生心理韧性的干预[J].中国健康心理学杂志,2016,24(6):901-903.

作者简介：

洪泽枫(1996--),男,汉族,广东汕头人,助教,研究方向：思想政治教育。

罗维惟(1993--),女,汉族,云南昆明人,助教,研究方向：心理

健康教育。

彭丽娜(1995--),女,汉族,广东紫金人,讲师,研究方向：思想政治教育。