

社会支持团体辅导对改善大学生抑郁焦虑情绪的效果研究

杨红¹, 安丹丹², 龙茜¹

1. 云南财经大学, 云南 昆明 650223

2. 西安交通工程学院, 陕西 西安 710300

DOI: 10.61369/SDME.2026040028

摘 要 : 本研究旨在探讨社会支持团体辅导对改善大学生抑郁和焦虑情绪的效果。研究选取云南某高校大一学生为被试, 通过焦虑自评量表 (SAS) 和抑郁自评量表 (SDS) 筛选出 44 名符合标准的被试, 随机分配到实验组和对照组。实验组接受为期一个月的社会支持团体辅导, 对照组则不进行干预。辅导结束后, 对两组被试进行二次施测, 并填写团体活动成员反馈表进行效果分析。结果显示, 实验组在领悟社会支持、抑郁和焦虑三个变量上的后测结果显著优于对照组, 表明团体辅导能够有效提高学生的领悟社会支持能力, 降低抑郁和焦虑水平。研究建议在实际应用中推广团体辅导, 以促进学生的心理健康发展。

关 键 词 : 社会支持团体辅导; 抑郁; 焦虑; 心理健康

A Study on the Effect of Social Support Group Counseling on Improving College Students' Depression and Anxiety

Yang Hong¹, An Dandan², Long Xi¹

1.Yunnan University of Finance and Economics, Kunming, Yunnan 650223

2.Xi'an Traffic Engineering Institute, Xi'an, Shaanxi 710300

Abstract : This study aims to explore the effect of social support group counseling on improving college students' depression and anxiety. Freshmen from a university in Yunnan were selected as subjects. A total of 44 eligible participants were screened by the Self-Rating Anxiety Scale (SAS) and Self-Rating Depression Scale (SDS), and randomly assigned to the experimental group and the control group. The experimental group received social support group counseling for one month, while the control group received no intervention. After the intervention, the two groups were tested again, and all participants completed a group activity feedback form for effect analysis. The results showed that the post-test scores of the experimental group were significantly better than those of the control group in perceived social support, depression and anxiety, indicating that group counseling can effectively improve students' perceived social support and reduce their levels of depression and anxiety. It is recommended that group counseling be widely applied in practice to promote the mental health development of college students.

Keywords : social support group counseling; depression; anxiety; mental health

在个体的心理健康维护体系中, 社会支持作为关键要素, 涵盖家庭、亲友、同事等社会网络给予的物质与精神援助, 其紧密程度与质量直接影响个体心理状态^[1]。而领悟社会支持则聚焦个体主观感知, 是对受尊重、被理解等情感体验的自我评价, 这种内在感知同样深刻影响着心理健康^[2]。已有研究表明, 良好的社会支持满意度能有效缓解自我歧视、社交恐惧, 增强个体应对外部压力的韧性, 显著改善焦虑、抑郁等负面情绪; 反之, 社会支持匮乏的个体更易陷入孤独与排斥的困境, 滋生消极情感^[3]。与此同时, 团体辅导作为心理健康教育的重要干预手段, 依托团体动力学理论, 凭借成员间的多元互动与情景体验, 在提升辅导效率与效果方面展现出独特优势^[4]。基于此, 本研究系统整合前人研究成果, 创新性地运用社会支持团体心理辅导模式, 通过为期一个月的实证探究与对照分析, 深入剖析该模式对大学生焦虑抑郁情绪的改善效果, 旨在为提升大学生心理健康水平、强化情绪管理能力提供科学参考与实践依据。

一、对象及方法

（一）被试选取

在云南某高校面向大一学生进行招募，使用 SDS、SAS 以得分降序的方式筛选被试。被试筛选需同时满足以下条件：在心理状态方面，焦虑自评量表（SAS）得分处于 50 - 69 分区间，未达到严重焦虑的 69 分以上标准，且抑郁自评量表（SDS）得分在 0.5 - 0.69 分，未达到重度抑郁的 0.7 分以上标准；在干预状态方面，研究期间未接受任何药物治疗、心理咨询等干预措施；在创伤经历方面，近一年内无重大创伤事件发生。基于上述标准，最终筛选出 44 名大学生被试，并将其随机分配至实验组和对照组，每组各 22 人。由于干预过程中对照组出现被试流失，最终实验组保留 23 人，对照组保留 21 人。详细统计信息见表 1.1。

表 1.1 人口学信息统计

项目	类别	实验组	对照组
性别	男	6	6
	女	16	15
民族	汉族	18	16
	少数民族	4	6
独生子女情况	独生子女	5	12
	非独生子女	17	9

（二）活动步骤和方法

本方案以社会支持理论为依据，构建“理论讲解 - 互动体验 - 反思总结”的闭环干预模式，从家庭、朋友及其他支持三个维度，对大学生开展成长性团体辅导。在家庭维度，通过故事分享、书信撰写强化情感联结；朋友维度以信任背摔、小组挑战促进人际交往；其他支持维度借助人际百宝箱和人际圈图拓展社会支持网络。活动通过多样化的团体互动，引导大学生在分享与体验中，感知环境中的尊重、支持与理解，最终实现社会支持水平的提升，达到预防和缓解焦虑、抑郁情绪，改善心理健康状况的目的。活动时间从 2025 年 4 月开始，每周 1 次，每次 2 小时，共 4 次活动 8 小时；实验结束后，对实验对象进行二次施测，将两次测评结果对比分析，并组织填写“团体活动成员反馈表”。通过量表评估数据与团体成员反馈的质性内容相结合，全面分析活动对提升大学生社会支持水平、预防和缓解焦虑抑郁情绪、改善心理健康状况的实际效果。

（三）测试工具

1. 领悟社会支持量表

本研究选用姜乾金编制的《领悟社会支持量表》作为测量工具。为使测量更贴合大学生群体，对量表中的社会关系表述进行针对性调整，将原有的“领导、亲戚、同事”替换为“老师、亲戚、同学”。量表结构包含家庭支持、朋友支持、其他支持（老

师、同学、亲戚）三个分量表，每个分量表设置 4 个测量条目，全量表共计 12 个条目，通过多维度的问题设计，系统评估大学生对不同来源社会支持的感知与领悟程度。采用 7 点计分，其中 1 表示“完全不同意”，7 表示“完全同意”。得分越高，说明个体领悟社会支持的水平越高。在本研究中，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.934，3 个维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.834、0.859、0.884。这表明该量表在本研究样本中表现出良好的内部一致性^[5]。

2. 抑郁自评量表（SDS）

本研究采用 Zung（1965）编制的抑郁自评量表。该量表包含 20 个条目，从精神病情情感症状、躯体性障碍、精神运动性障碍以及抑郁的心理障碍 4 个维度，对被试抑郁状态进行综合评估。量表采用 4 点计分法，以“1 ~ 4”分别对应“没有或很少时间”至“绝大部分或全部时间”的症状出现频率，将所有条目得分相加得到抑郁粗分，经粗分乘以 1.25 并取整数的换算后，得出 SDS 基准分。依据中国常模标准，SDS 基准分 < 53 分为正常水平，53 ~ 62 分为轻度抑郁，63 ~ 72 分为中度抑郁， ≥ 72 分为重度抑郁。经检验，本研究样本中该量表的 Cronbach's α 系数达 0.818，显示其在本研究具有良好的内部一致性，可有效保障测量结果的可靠性。

3. 焦虑自评量表（SAS）

包含 20 个项目，询问调查对象最近一周以来的主观感受，采用 4 级评分，分别记为 1 ~ 4 分，将每个项目得分相加得项目粗分，项目粗分乘以 1.25 后所得的整数部分即为项目标准分，计算得分时注意反向计分。SAS 标准分的分界值为 50 分，其中 50 ~ 59 分为轻度焦虑，60 ~ 69 分为中度焦虑，69 分以上为重度焦虑（Zung，1971）^[6]。

4. 团体辅导成员反馈单

团体辅导活动结束后，所有成员需填写《团体辅导成员反馈单》，从活动流程、内容设计、互动体验等多方面对辅导过程进行系统回顾，并结合自身心理状态变化、社会支持感知提升等维度，对活动效果进行综合性评价，以此全面收集成员反馈，为后续活动优化提供依据。

（四）团体辅导方案设计

第一单元 爱心互助。去除陌生感，获得初步相识的一些经验，引出主题，体验支持与被支持，感受支持的重要性，培养小组气氛，初步建立信任，确立团体公约。

第二单元 温暖相伴：引导成员从自我觉察角度梳理社会支持系统，识别有效社会连接。

第三单元 携手共进：帮助成员识别支持环境，修正不合理认知，激发寻求支持动机，制定获取社会支持计划。

第四单元 关怀传递。整理自己在团体中的收获，分享在团体活动过程中的成长，自觉维护和善用支持系统，促进心理健康，提升幸福感。

团体练习融合团体活动、角色扮演、头脑风暴等多元化形式，涵盖讨论、行为演练、纸笔练习，以及冥想与放松训练等内容。每次团体活动结束后布置课后作业，引导学生将团体中的收

获迁移至日常生活实践，并鼓励其将活动感受与建议形成心得体会提交给领导者。同时向学生强调，心得体会无需拘泥于对错评判或字数限制，以真实情感表达为核心要求。

（五）统计处理

在干预前后，分别运用领悟社会支持量表、抑郁自评量表、焦虑自评量表对研究对象进行施测，随后采用SPSS 18.0统计软件对采集的数据开展统计分析。

二、结果

（一）实验组、对照组领悟社会支持、抑郁和焦虑前后测比较与分析

表2 前后测变量差异检验

变量名称	测验	前测 (M±SD)	前测 (t)	前测 (p)	后测 (M±SD)	后测 (t)	后测 (p)
领悟社会支持总分	实验组	64.90 ±7.119	-1.773	0.158	68.95 ±5.103	2.472*	0.037
	对照组	67.48 ±12.307			63.47 ±12.307		
抑郁总分	实验组	43.37 ±3.425	-0.544	0.317	40.28 ±3.529	-2.372*	0.045
	对照组	44.05 ±10.491			45.04 ±10.490		
焦虑总分	实验组	34.418 ±4.615	0.614	0.854	30.47 ±3.683	-2.317*	0.049
	对照组	33.52 ±6.030			34.52 ±6.030		

注：* p < 0. 05；** p < 0. 01；*** p < 0. 001，下同。

如表2所示，干预前实验组与对照组在领悟社会支持、抑郁和焦虑量表的前测结果无显著差异（P > 0.05）。经过团体辅导干预后，两组后测结果出现显著差异（P < 0.05），实验组在领悟社会支持、抑郁和焦虑量表总分上显著优于对照组。同时，对照组干预前后各量表得分相对稳定，无统计学差异（P > 0.05）。上述结果表明，团体辅导干预对提升社会支持感、缓解抑郁和焦虑情绪具有一定的积极作用。

（二）实验组、对照组领悟社会支持、抑郁和焦虑组内比较与分析

表3 实验组与对照组变量差异检验

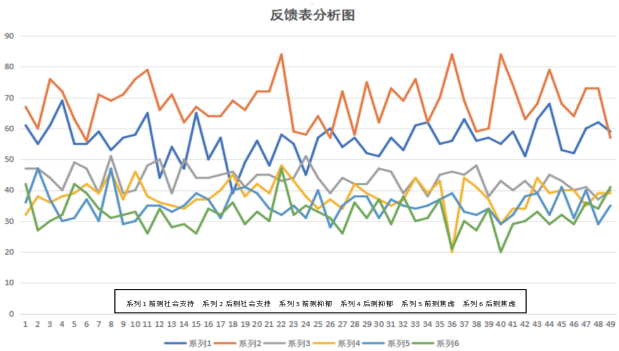
变量名称	测验	实验组 (M±SD)	实验组 (t)	实验组 (p)	对照组 (M±SD)	对照组 (t)	对照组 (p)
领悟社会支持总分	前测	65.05 ±6.979	-2.356*	0.028	64.91 ±7.120	-0.773	0.458
	后测	69.59 ±5.812			65.48 ±12.307		
抑郁总分	前测	43.50 ±3.433	3.281**	0.004	43.67 ±3.425	-0.644	0.117
	后测	39.96 ±3.565			45.05 ±10.490		
焦虑总分	前测	34.41 ±4.615	2.833**	0.010	34.38 ±4.727	0.514	0.977
	后测	30.00 ±4.231			33.52 ±6.030		

如表3所示，实验组前测与后测在领悟社会支持总分上有显著提高，对照组在领悟社会支持总分上没有显著变化；实验组在抑郁总分和焦虑总分上有显著降低。而对照组在领悟社会支持总分、抑郁总分和焦虑总分上没有显著变化。这可能表明实验组所接受的团体辅导干预是有效的。

（三）团体辅导反馈表分析

团辅反馈表反应了参与者对辅导气氛、辅导效果的真实反应。通过对反馈表进行整理，得出以下结果：

图1 团体辅导学生反馈表分析图



图中包含六个系列，分别代表前测社会支持、后测社会支持、前测抑郁、后测抑郁、前测焦虑和后测焦虑。从图中可以看出，前测社会支持（系列1）和后测社会支持（系列2）的数值较高，且后测社会支持的数值普遍高于前测，表明团体辅导可能提高了学生的领悟社会支持能力。前测抑郁（系列3）和后测抑郁（系列4）的数值相对较低，且后测抑郁的数值普遍低于前测，表明团体辅导可能降低了学生的抑郁水平。前测焦虑（系列5）和后测焦虑（系列6）的数值也相对较低，且后测焦虑的数值普遍低于前测，表明团体辅导可能降低了学生的焦虑水平。总体来看，团体辅导对学生的心理健康产生了积极影响。

三、结论

本研究通过对比实验组和对照组在领悟社会支持、抑郁和焦虑三个变量上的前后测结果，探讨了团体辅导对学生心理健康的影响。结果表明，团体辅导在提高学生领悟社会支持、降低抑郁和焦虑水平方面具有显著效果。

团体辅导显著改善了学生的心理健康状况，有效提升其领悟

社会支持能力，降低抑郁与焦虑水平。家庭和学校作为学生社会支持体系的核心，需协同发力构建关爱环境。家庭可通过深化亲子沟通、满足孩子需求、营造积极氛围，给予充分情感支持；学校则应强化教师专业培训，塑造开放包容的校园文化，优化师生互动，并提供专业心理辅导。此外，学校还可开展团体活动与社会实践，锻炼学生团队协作和社会适应能力。多方举措并行，有助于提升学生社会支持水平，预防抑郁、焦虑情绪产生。

参考文献

- [1] 陈维, 卢聪, 杨晓晓, 等. 领悟社会支持量表的多元概化分析 [J]. 心理学探新, 2016, 36(01): 75-78.
- [2] 姜华东, 樊珍, 苏倩, 等. 高中生领悟社会支持、应对方式对焦虑及抑郁的影响 [J]. 医学信息, 2024, 37(20): 39-45.
- [3] 苏莉莉. HIV 感染者歧视知觉、社会支持与精神健康的关系研究 [D]. 广西师范大学, 2023.DOI: 10.27036/d.cnki.ggxsu.2023.001533.
- [4] 戴理波, 何思伟. 团体辅导对大学生心理健康的影响研究 [J]. 心理月刊, 2024, 19(19): 90-92.DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2024.19.024.
- [5] 卢文芳, 黄笑雨, 李韦娉, 等. 领悟社会支持对高职生抑郁的影响机制探究 [J]. 心理月刊, 2024, 19(04): 89-92.DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2024.04.023.
- [6] 曾妍茗. HIV/AIDS 患者社会支持与焦虑、抑郁的关系研究 [D]. 南昌大学, 2024.DOI: 10.27232/d.cnki.gnchu.2024.001374.
- [7] 朱浩天. 园艺疗法团体心理辅导改善大学生抑郁情绪 [D]. 云南师范大学, 2024.DOI: 10.27459/d.cnki.gynfc.2024.000634.