

促进大学新生环境适应的实验研究

张冬梅^{*1} 赵晓川²⁽¹⁾江苏技术师范学院心理教育研究所,常州,213001)⁽²⁾江苏技术师范学院心理健康教育中心,常州,213001)

摘 要 目的 探索运用班级心理辅导对大学新生适应环境的促进作用。方法 选取某大学新生两个自然班级作为实验组 and 对照组。实验组进行为期两个月的班级心理辅导,对照组不做干预。结论:(1)班级心理辅导对促进大学新生的环境适应具有显著的效果。(2)利用大学自然班级进行心理辅导来改善新生的适应问题 有其独特的优势。(3)高校应面向全体新生开展心理辅导工作。

关键词: 班级心理辅导 大学新生 心理适应

1 问题的提出

大学新生在入学后面临因环境变化而出现的适应问题,如焦虑情绪、人际关系敏感、饮食睡眠不适等等,适应问题影响他们的学习、生活、人际交往及身体健康。国内对大学新生心理适应的干预研究多采用团体辅导方法,研究对象多是经心理测试后筛选出的有心理障碍的学生、或是公开招募的成员,是不同专业或不同班级的学生组成的团体,研究的目标有对心理障碍的治疗,也有发展性目标。^[1-5]笔者认为,大学新生的环境适应问题是每个入学的新生都面临的问题,应面向全体学生进行辅导活动,辅导的目标应是发展性目标,帮助新生提高适应能力,促使心理健康发展,防患于未然,为其未来学习奠定良好的基础。为此,本研究以大学自然班级为单位进行心理辅导实验,研究对象是来自同一专业的整个班级的学生,旨在探索运用班级心理辅导促进新生对环境的适应能力。

2 研究方法和过程

2.1 研究对象

研究对象为江苏技术师范学院教育学院 07 级新生 72 名,选择两个自然班级分为实验组和控制组,实验组 36 人,男生 8 人,女生 28 人;控制组 36 人,男生 8 人,女生 28 人,平均年龄 18 岁。

2.2 研究工具

2.2.1 症状自评量表(SCL-90):分为总分、躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌意、恐怖、偏执、精神病性和其他共 11 项,5 级评分,评分越高,心身症状越严重。

2.2.2 焦虑自评量表(SAS):包括 20 个条目,按照从无或偶尔、有时、经常、持续 4 个等级评分,分数越高表明越焦虑。

2.3 研究方法

在实验干预前后实验组和控制组分别填写症状自评量表(SCL-90)、焦虑自评量表(SAS)^[6]。以集体施测的方式,在

同一时间、地点,由一位指导老师进行上述量表的填写。从 2007 年 10 月开始实验组进行为期 2 个月的班级心理辅导,共分 8 次,每周 1 次,每次约 120 分钟。对照组不做干预。实验干预前一周,组织实验组和对照组填写上述两个量表;干预后一周,组织成员进行第 2 次的测量。用 SPSS13.0 对数据进行整理和统计。

2.4 研究过程

将实验组班级分为 5 个小组。各小组在同一时间、同一地点进行班级心理辅导活动。辅导形式是班级团体辅导与小组辅导相结合,即班级讲座、班集体交流、分享与小组讨论、游戏活动体验相结合。班级心理辅导活动方案如下^[7]:

(1)“介绍自己”。旨在创建班级接纳的氛围,促使学生认识新同学。要求班级成员在各小组介绍自己,与小组成员相识;然后各小组轮流在全班同学面前介绍自己。

(2)“找朋友”。旨在使学生学习人际交往的方法,进一步认识新同学。每位学生手持一张“寻人信息卡”,寻找兴趣、爱好、家乡、血型等与自己有相同特点的同学填写其姓名;与自己有共同特点的同学握手交谈。

(3)“我的自画像”。旨在通过自我探索,使学生认识自己、认识他人。要求每位学生做纸笔练习,完成“自画像”,然后在小组中解释自己“自画像”的含义。

(4)“生涯规划”。旨在帮助学生学会规划自己的未来发展,制定大学四年学习计划。辅导教师在全班做“生涯规划”讲座,然后小组讨论自己的“生涯规划”。学生撰写辅导后作业“我的生涯规划”。

(5)“一年里最重要的事”。旨在帮助学生理清事情的轻重缓急,学习优化时间管理。要求学生写出自己一年里最重要的五件事,并写出理由,然后删除最不重要的一件事,并写出理由,依次类推,最后删除到只剩下一件事。每位成员在小组中交流自己的删除过程及体会。

(6)“户外团体游戏”。旨在培养信任他人及团体合作精神。各小组完成“信任之旅”、“坐地起立”活动;五个小组一起进行“风火轮”竞赛游戏。

(7)“音乐疗法”。旨在使学生学习采取音乐调节情绪的方法。辅导教师做音乐疗法讲座,学生现场倾听音乐,体验音乐对情绪的调节作用。

* 作者简介:张冬梅。E-mail:zdm@jstu.edu.cn

(8)“新生联欢会”。旨在结束班级心理辅导,评估与展示辅导效果。每位成员讲述自己参与辅导的体会及入学以来的进步与变化;小组集体或派代表演出节目,展示自己。

3 结果

3.1 实验组干预前后心理素质各指标的变化

班级心理辅导活动干预后,实验组在 SCL-90 总分均分、躯体化、强迫、抑郁、焦虑、敌对的分数和干预前比较有显著的差异($p<0.05$);所有 9 项因子均值呈下降趋势,其中人际关系敏感均分有非常显著的降低($p<0.01$,见表 1);对照组各项分数前后测差异不显著。

表 1 实验组干预前后心理素质各指标的变化

项目	干预前	干预后	<i>t</i>
躯体化均分	1.43±0.36	1.22±0.29	2.721 *
强迫均分	2.08±0.53	1.66±0.50	3.390 *
人际关系敏感均分	2.03±0.66	1.48±0.39	4.297 * *
抑郁均分	1.87±0.73	1.44±0.40	3.070 *
焦虑均分	1.82±0.59	1.50±0.56	2.343 *
敌对均分	1.69±0.52	1.37±0.46	2.745 *
恐怖均分	1.66±0.57	1.44±0.52	1.749
偏执均分	1.76±0.54	1.52±0.52	1.249
精神病均分	1.64±0.42	1.51±0.43	0.459
总分均分	1.78±0.47	1.45±0.37	3.229

* $p<0.05$

* * $p<0.01$

3.2 实验组和对对照组心理素质各指标的变化

干预前,对实验组和对对照组进行方差齐性检验($F=0.277$, $p>0.05$),说明实验组和测试组是同质的,可以进行比较实验。干预后,实验组和对对照组在强迫、抑郁、焦虑、人际关系敏感方面的均分和干预前比较有显著的降低($p<0.05$,见表 2),说明干预效果是明显的。

表 2 实验组和对对照组干预前后心理素质各指标的变化

项目	实验组($n=36$)	对照组($n=36$)	<i>t</i>
躯体化均分	1.22±0.29	1.27±0.30	0.635
强迫均分	1.66±0.50	1.96±0.68	2.049 *
人际关系敏感均分	1.48±0.39	1.84±0.61	2.049 *
抑郁均分	1.44±0.40	1.73±0.61	2.323 *
焦虑均分	1.50±0.56	1.73±0.39	2.020 *
敌对均分	1.37±0.46	1.42±0.55	0.461
恐怖均分	1.39±0.43	1.44±0.52	0.415
偏执均分	1.52±0.52	1.54±0.51	0.826
精神病均分	1.51±0.43	1.56±0.46	0.505
总分均分	1.45±0.37	1.58±0.42	1.440

* $p<0.05$ * * $p<0.01$

3.3 实验前后焦虑自评量表指标变化

班级心理辅导前后,以干预标准分 $SAS\geq 50$ 为分界值,测量结果显示:干预前轻度或轻微焦虑的被试占总人数的 11.11%,干预后轻度或轻微焦虑的被试为 0。对干预前后测的数据做配对样本 *t* 检验,结果显示:干预前后实验组成员的焦虑自评量表的分数降低($p<0.05$ 见表 3)。实验组和对对照组干预前后的焦虑自评量表分数差异显著($p<0.05$ 见表 4)。

表 3 实验组焦虑自评量表分数干预前后的比较(SAS)

项目	干预前	干预后	<i>t</i>
SDS 标准分	39.88±8.53	34.83±6.36	2.843 *

* $p<0.05$

* * $p<0.01$

表 4 实验组和对对照组焦虑自评量表分数干预后的比较(SAS)

项目	实验组($n=36$)	对照组($n=36$)	<i>t</i>
SDS 标准分	34.83±6.36	37.58±5.17	2.015 *

* $p<0.05$

* * $p<0.01$

4 讨论

4.1 研究结果显示,实施班级心理辅导后学生躯体协调舒适感增强,在强迫、人际关系敏感、焦虑及抑郁等方面的程度都有明显的降低,相较于对照分数的改善也十分显著。这说明本实验的干预达到了一定的效果,班级心理辅导对大学新生的环境适应具有积极的促进作用。

4.2 班级心理辅导有助于缩短大学新生入学适应的时间。大学新生在入学后最初遇到的适应问题是面对全新的学习环境和陌生人群,大多数新生会产生孤独无助的感觉,遇到一点事情就会紧张、焦虑。他们迫切需要建立新的人际关系,寻找归属感,希望得到友情与温暖,建立安全感。班级心理辅导活动“一年里最重要的事情”,辅导的原定目标是帮助学生学会优化时间管理,但是,许多学生最后事件的选择是“适应大学环境”或“结交好朋友”,他们解释的理由是只有适应了大学环境,才能在以后的大学生活里有更好的发展;有好朋友才能有前进的动力。在第一次班级心理辅导体会分享时,许多学生都说今天很感动,认识了这么多新同学,认识了老乡,希望班集体是一个温暖的大家庭,大家在班里要好好相处。在利用“寻人信息卡”找朋友的活动中,大多数学生能够开放自我,主动与其他同学握手、交谈,努力记住别人的名字。经过 8 次班级心理辅导,学生自评焦虑分数、人际关系敏感分数明显降低,说明班级心理辅导有效的帮助新生破除新环境中人际交往的紧张感,提高了他们的社会适应性,能够改变大学新生入学适应的自然进程。

4.3 利用大学自然班级进行心理辅导来改善新生的适应问题有其独特的优势,分析原因主要是:第一,来自同一专业、年龄相近的班级学生具有相同的问题、共同的成长意愿,共同的发展目标,因此,班级辅导目标相同,便于开展班级心理辅导活动。班级团体是结构性、封闭性团体,班级相对固定的群体有利于学生之间、班主任(辅导员)与学生之间的了解与沟通,为班级开展心理辅导活动提供了时间保证与人员保证^[8]。第二,班级心理辅导有利于大学生之间的心理互助。班级心理辅导活动是一种积极的人际互动过程,同龄伙伴有共同的爱好、价值观和文化背景,自然性的鸿沟小、防御性低、彼此之间容易理解和沟通,在辅导中他们既是受助者,也是助人者,他们的心理互助克服了因缺少关注、引导而发生的心理不适应,提高了心理辅导工作的针对性与亲和力。第三,班级心理辅导充分利用了班级团体的资源。班级心理辅导强调团体动力,重视班级团体活动中人际交往与互动对学生的影响,为学生提供了人际交往与互动的机会。同班同学相互讨论、交流与帮助,有利于学生在团体的影响下学习良好沟通技能,降低了对陌生环境的焦虑、恐惧与戒备心理。第四,班级心理辅导形式灵活多样,乐于被学生接受,有助于学生心理健康发展。班级心理辅导营造出一个民主、平等、安全、温暖的班级环境,有利于满足学生的归属感、增强班级团体凝聚力。

班级心理辅导对高校普及心理健康教育具有重要的意义。班级心理辅导的对象是整个班级的所有学生,符合学校心理辅导全员性、发展性的原则,能够较好地宣传和推动学校心理健康教育工作。班级心理辅导具有影响广泛,效率高,省时省力的特点。班级心理辅导是高校解决新生入学适应问题可以采用的有效方法。

5 参考文献

1 洪鸿,杨风池,李梅.应用团体辅导技术对医学院校新生心理素质的干预研究.中国健康心理学杂志,2005,13(1):11
2 邓旭阳,郭晋林,王小玲,何状湘,李卉,李辉,姜婷娜.团体心理疗法促进大学新生环境适应的研究.健康心理学杂志,2004,12(2):91

3 王娟.大学新生开展团体辅导策略与效果探析.山东农业大学学报(社会科学版),2004,6(3):102
4 杨梅.大学生社交焦虑集体心理治疗.中国心理卫生杂志,1997,11(4):247
5 鄢呈玥,蒋宇.团体辅导在大学新生心理健康教育中的运用初探.社会心理学,2007,22(1-2):236
6 汪向东主编.心理卫生评定量表手册(增订版).北京:中国心理卫生杂志社,1999,31,238
7 张冬梅.大学生生涯规划团体辅导.江苏人民出版社,2007,3,43-44
8 张冬梅.大学生班级心理辅导的方案设计与评价,教育探索,2006,4:106

The Study on Freshmen's Adaptability Through Group Counseling

Zhang Dongmei¹, Zhao Xiaochuan²

(¹ Institute of Psychological Education Jiangsu Teacher's University of Technology, Changzhou, 213001)
(² Education Center of Psychology Health, Jiangsu Teacher's University of Technology, Changzhou, 213001)

Abstract This study aimed to explore whether the group counseling method is conducive to college freshmen's adaptability. 2 intact freshmen classes were assigned to the experimental group or the control group. The experimental group received a series of group counseling for 2 months, and the control group received no counseling. The results: (1) Group psychological consultation can improve freshmen's adaptability. (2) Group psychological consultation shows the advantage in improving the adaptability of students from intact classes. (3) Universities should apply psychological consultation to all freshmen.
Key words: group counseling, freshmen, adaptability

(上接第 1526 页)

11 郭金山,车文博.大学生自我同一性状态与人格特征的相关研究.心理发展与教育,2004,(2):51-55
12 安秋玲.青少年自我同一性发展研究.心理科学,2007(4):895-899
13 Cains, R. B., Leung, M. C., Lisa Buchanan, and Carins, B. D. Friendships and social networks in childhood and adolescence Hypothesis: Fluidity, Reliability, and Interrelations. Child Development, 1995, 66(5):1330-1345
14 Palmonari, A., Pombeni, M. L., & Kirchler, E. Adolescents and their peer groups: a study on the significance of peers, social categorization processes and coping with developmental tasks. Social Behavior, 1990, 5(1): 33-48
15 Brown, B. B., Lohr. Peer group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego identity and symbolic interaction theories. Journal of Personality and Social Psychology, 1987, 52

(1): 47-55
16 Tajfel, H. Social identity and inter-group relations. In: European Studies Social Psychology. Cambridge University press, 1982
17 DuBois, Tevendale, Burk-Braxton, Swenson & Hardesty. Self-system influences during early adolescence: Investigation of an integrative model. Journal of Early Adolescence, 2000, 20(1):12-43
18 Fenzel, L. M. Prospective study of changes in global self-worth and strain during the transition to middle school. Journal of Early Adolescence, 2000, 20(1):93-116
19 Roberts, A., Seidman, E., Pedersen, S., ChesirTeran, D., Allen, L., Aber, J. L. Duran, V., Hsueh, J. Perceived family and peer transactions and self-esteem among urban early adolescents. Journal of Early Adolescence, 2000, 20(1):68-92
20 K.Deater Deckard. Annotation: Recent Research in Examining the Role of Peer Relationships in the Development of Psychology. Child Psychology. Psychiat, 2001, 42(5):565-579

The Peer Group Interaction and the Self Identity Development of Junior Middle School Students

An Qiuling

(The Department of Sociology, East China Noraml University, Shanghai)

Abstract The study examined the relationship between the peer group interaction and the self identity of junior middle school students by means of the *Social Cognitive Map and the Extended Objective Measure of Ego Identity Status*. The results indicated the overwhelming majority that (1)The students had a general need for group belonging and of them thought they belonged to one or more groups;(2)no significant difference in the state of self identity was found among different groups within a class;(3)A significant difference in the state of self identity was found among those who had different status in the group.
Key words: peer group, self identity, group status, adolescence