华南农业大学学报(社会科学版)
2009年第3期 JOURNAL OF SOUTH CHINA AGRICULTURAL UNIVERSITY No. 3 2009
(第8卷) (SOCIAL SCIENCE EDITION) (Vol. 8)

班级团体辅导对高校新生的影响力研究

钟向阳[1a], 韩云金[1b], 张 莉[2]

(1. 华南农业大学 a. 心理健康辅导中心;b. 经济管理学院, 广东 广州 510642;
2. 广东外语艺术职业学院 学前系 广东 广州 510607)

摘 要: 应用大学新生适应量表、班级气氛量表、自编适应自我评估问卷等对实验班级和对照班的117名新生的心理适应状况、班级气氛进行前后测量,探索班级团体辅导对高校新生的适应能力和班级建设的影响。结果显示实验班的大学新生适应量表、班级气氛量表、自编适应自我评估后测得分比对照班有显著性的改善,同时,实验班的大学新生适应量表和班级气氛量表后测得分显著优于前测。结论:班级团体辅导有助于高校新生适应能力提高和健康班级建设,值得在新生教育中推广。

关键词: 高校新生;班级团体辅导;适应能力;班级建设

中图分类号: G642.46 **文献标识码**: A **文章编号**:1672-0202(2009)03-0151-05

高校新生教育主要包括班级建设和适应教育两个议题。良好的班集体是学生学习和生活的乐园。新生班级建设做得好,可以缩短学生对大学生活的适应期,而且对学生以后的成长会产生深远的影响。建设新生班级一般都将重心放在管理人员方面上,重点关注从班级管理者到班级学生干部的培养上,这是一种自上而下的教育模式[1-2]。由于种种原因,自上而下的管理方式对于大学生变得不够有力,出现一批游离于班级之外的"自由人"。在适应教育上,传统的做法多是采用讲座或者大会的形式进行校园文化、安全、制度、立志方面的教育,以期使新生接受大学文化,尽快适应大学的生活和学习。这种做法固然必要,但也有缺点,主要是从教育者的角度出发而进行的单向灌输教育,容易忽视新生发展的内在需要,不能充分调动其积极性。西方和台湾地区的实践证明,班级团体辅导可以实现团体辅导教育、发展、预防和治疗的功能,能让学生在轻松、愉快、温馨、和谐的团体氛围中,获得启发和感悟,得到帮助和互助,学会自助和自律。本研究针对新生适应困扰[3]设计系统的辅导方案,运用班级团体辅导的方式,创设良好心理氛围,以期发挥新生主体性,优化班级人际关系,从而提高适应能力和增强班级团体凝聚力。

一、对象与方法

(一)对象

随机抽取了华南地区某综合高校2008级文科和工科各2个自然班,共120名大学新生作为研究对象。来自文科和工科的班级专业相同且班主任相同。两个相同专业的班级通过协商后,其中一个班级自愿作为实验班,另一个班级作为对照班。有效人数为117人,实验班59人,对照班为58人,问卷有效率为97.50%,其中男生42人,年龄16—20(18.20±0.73)岁,女生75人,年龄17—21(18.61±0.77)岁。

收稿日期:2008-12-29

基金项目:广东省高校思想政治教育课题(2008CY005);华南农业大学校长基金(2008F001)

作者简介:钟向阳(1975—),男,湖南耒阳人,华南农业大学心理健康辅导中心助理研究员,主要研究方向为高校心理教育与人才测评.

(二)实验设计与班级团体辅导方法

本研究设计包括对实验组和对照组前后测进行比较的一系列设计。班级团体辅导教练由心理健康教育的老师担任,还有5名社会工作专业学生担任助理。对2个实验班分别进行6个单元(每周一单元,第7周-12周)的团体辅导,每次辅导按照"热身—活动—反思—分享—总结"的程序进行,2.5—3.0小时/单位时间。辅导方案主要根据新生适应的主要困扰[2]来设计,具体内容依次为小组建立(千里相会)、环境熟悉(亲近校园)、人际提升(我爱我家)、学习适应(学海无涯)、目标重建(我的大学)、成长分享(把心留住),其中成长分享单元中包括实验班新生对辅导收获的自我描述。

(三)工具与方法

1. 大学新生适应量表(FARS)[4]

用来评定大学新生心理适应状况,量表是在吴秀碧[5]编制的大学新生适应量表的基础上进行修订的,量表将大学新生适应问题分为人际关系、学习方法、职业目标、独立生活和资源利用等方面的困扰,共37道题,按4级评分。量表总分或分量表得分越高,说明适应的困扰越大。

2. 班级气氛自评量表(SRCCQ)[6]

用来评定新生班级的凝聚力,量表包括真诚、了解、尊重和接纳四个因子,共20道题,按5级评分。分数越高,说明班级气氛越佳。

3. 自编新生适应状况自评问卷(Self-developed FAS)

用来评价辅导效果以及新生适应的情况,问卷根据主题辅导内容来制作,包括14个项目,按9级评分。项目得分越高,该方面的适应性越强。

4. 辅导收获的自我描述材料

即在辅导结束时,设计"通过本次系列辅导活动,你有哪些收获(1-5条)"的项目获得的信息。通过对这些材料进行内容分析来评价辅导效果。

(四)程序

量表采用统一的指导语,采取记名的前后两次团体测试,前后测分别在新生入学后的第6周和14周进行。每次完成时间大约40 min。所得数据由SPSS 13.0进行处理。

二、结果

(一)FARS测试结果

从实验班与对照班组间比较来看,两组的前测没有显著性差异;而实验班的FARS后测总均分和各因子均分显著性低于对照班的得分。从组内比较来看,两组除学习困扰因子后测极显著高于前测外,其他则表现出截然相反的结果:对照班的后测在职业目标和独立生活困扰因子上的得分都极显著高于前测($p<0.001$),人际关系和资源利用困扰因子得分以及总均分与前测没有显著性差异($p<0.05$);而实验班后测在职业目标和独立生活困扰因子上的得分前测没有显著性($p<0.05$),在人际关系和资源利用困扰因子得分以及总均分上都显著低于前测($p<0.05$)。

(二)SRCCQ测试结果

从实验班与对照班组间比较来看,两组班级氛围得分前测没有显著性差异;而实验班的班级氛围后测在总分和接纳因子分上极显著性高于对照班的得分($p<0.01$),尊重因子得分也显著性高于对照班($p<0.05$),而在真诚和了解因子上没有显著性差异。从组内比较来看,除了对照组在了解因子得分上,前侧极显著性低于后测外($p<0.01$)外,而实验组和对照组的在班级气氛总分以

及其他因子得分上前测都低于后测($p<0.001$)。

(三) Self – developed FAS 测试结果

从实验班与对照班的适应性的自评量表比较来看，在乐于助人方面没有显著差异，在关怀别人、信任坦诚、学习效率、利用资源方面实验班显著性高于对照班($p<0.05$)，在舒服自在、表达自我、乐于分享、了解大学、学习计划、生涯规划、参与活动、熟悉校园等方面实验班极显著性高于对照班($p<0.01$)。

(四) 辅导收获自我描述的内容分析

对其中资料保持完整的实验班的 29 名组员关于辅导收获描述进行内容分析，认为辅导促进友谊高达 20 人次，清晰目标、融洽相处、自我认识和团结友爱也达到 13 人次以上，还有就是认为辅导在坦诚相对、欣赏别人、协调合作、活泼自信以及启发思考等方面起着促进作用。

三、讨论

(一) 班级团体辅导对新生适应性的作用

从 FARS 的结果来看(见表 1)，实验组的前后测对比发现，独立生活困扰有所增加，职业目标困扰下降，而且总均分和资源利用困扰显著性下降，人际关系困扰更是极显著性地下降。而且，从实验组与对照组的后测比较来看，实验组的 FARS 总均分和各因子分都显著性或极显著低于对照组。这说明通过班级团体辅导提高了新生的适应能力，降低了其生活的困扰。从实验班与对照班的 Self – developed FAS 得分来看，实验班在团体辅导的一般评价的自我成长(舒服自在、表达自我、乐于分享)和团体互动(关怀别人、信任坦诚)方面比对照班增强了；同时实验班在“亲近校园”(利用资源、熟悉校园)、“我爱我家”(参与活动、宿舍交往)、“学海无涯”(学习计划、学习效率)、“我的大学”(了解大学、生涯规划)等四个主题辅导方面的适应状况也显著性或者极显著性高于对照班，这也说明了新生班级团体辅导提升了新生适应能力。

表 1　适应性班级团体辅导的实验班与对照班的 FARS 比较

		学习方法	职业目标	人际关系	独立生活	资源利用	FARS 总均分
前测	实验班($n=59$)	1.63 ± 0.42	1.85 ± 0.57	2.08 ± 0.66	1.73 ± 0.43	2.06 ± 0.55	1.92 ± 0.45
	对照班($n=58$)	1.77 ± 0.43	1.89 ± 0.48	2.16 ± 0.58	1.86 ± 0.50	2.21 ± 0.51	2.03 ± 0.44
后测	实验班($n=59$)	1.86 ± 0.67	1.76 ± 0.40	1.81 ± 0.54	1.79 ± 0.48	1.92 ± 0.56	1.81 ± 0.41
	对照班($n=58$)	2.06 ± 0.48	2.10 ± 0.56	2.07 ± 0.60	2.07 ± 0.47	2.17 ± 0.50	2.07 ± 0.43
比较	t_1	−1.73	−0.42	−0.65	−1.50	−1.54	−1.40
	t_2	−2.01*	−3.81***	−2.48*	−3.30**	−2.56*	−3.47**
	t_3	−2.95**	1.29	3.58**	−1.13	2.00*	2.39*
	t_4	−4.81***	−3.79***	1.46	−4.08***	0.74	−1.06

注：t_1 表示实验班与对照班前测的比较，t_2 表示实验班与对照班后测的比较，t_3 表示实验班前后测的比较，t_4 表示对照班前后测的比较；*** 表示 $p<0.001$，** 表示 $p<0.01$，* 表示 $p<0.05$，下同。

在实验组与对照组的 FARS 前后测上，学习方法困扰两组均有极显著性的增加。从对照组的前后测的比较中，可发现人际关系和资源利用困扰有所降低，总均分有所增加，职业目标和独立生活困扰极显著性的增加。这说明新生的适应是一个复杂动态的发展过程，人际和环境逐渐适应，而职业目标和独立生活，特别是学习方法适应可能需要更长的时间。这也可能与测量的时间有关

系,前测是在新生军训、国庆节放假后进行,刚正式开始课堂系统的学习;而后测正是学习临近期末考试,学习困扰增加,易导致紧张和焦虑的情绪。

(二)班级团体辅导对新生班级建设的作用

从SRCCQ测试结果来看(见表2),两组在班级气氛总分以及因子得分上前测都低于后测,这说明随着时间的发展,班级的凝聚力得到了发展。同时,实验班的班级气氛自评量表后测在总分以及接纳因子和尊重因子得分都显著性高于对照班,这说明实验班的班级氛围比对照组的更加良好,这揭示出新生班级团体辅导促进了新生班级的发展。对辅导收获自我描述的内容分析,包括个体成长方面的启发思考、活泼自信、目标清晰、自我认识的促进,也包括人际互动方面的促进友谊、坦诚相对、欣赏别人的收获,还有集体行为方面的融洽相处、团结友爱、协调合作等提升。这说明通过班级团体辅导提高自我认识,优化班级人际关系,增强了班级意识,提高了班级归属感和凝聚力。

表2 适应性班级团体辅导的实验班与对照班的班级氛围比较

		真诚	了解	尊重	接纳	班级气氛总分
前测	实验班($n=59$)	11.45±2.65	12.48±2.20	11.59±2.98	12.75±2.18	48.27±8.60
	对照班($n=58$)	11.53±2.08	12.48±2.36	11.55±2.91	11.93±2.49	47.50±8.40
后测	实验班($n=59$)	14.81±2.29	14.68±2.28	15.83±2.64	16.29±2.13	61.61±7.79
	对照班($n=58$)	14.12±2.46	13.98±2.79	14.88±2.37	15.00±2.14	56.05±13.33
比较	t_1	−0.19	−0.02	0.08	1.88	0.49
	t_2	1.58	1.48	2.05*	3.270**	2.780**
	t_3	−7.20***	−5.48***	−8.04***	−9.83***	−9.04***
	t_4	−6.25***	−3.440**	−7.23***	−7.86***	−7.46***

根据社会心理学的研究,群体发展有不同的水平,集体是群体发展的高级阶段。发展水平取决于群体成员在一定时间内的沟通次数、群体存在的时间、成员互相选择的数量及支配与被支配关系的形成。集体具有诸如共同活动的全社会的意义、成员的集体意识、成员价值观的一致性及人际关系的多层次结构等一系列的社会心理特征。作为一个团体,必须具有三个实质的条件,即共识、互动、规范。如果一个班级团体大家同心(共识)、彼此关爱(互动)、相互尊重(规范),便是一个健康的班集体。研究证明,经过新生心理适应教育的班级的团体凝聚力、向心力、学生之间协作精神得到加强,实验班级得到了和谐、健康的发展。

(三)新生班级团体辅导的推广价值

班级团体在形式上具有社会团体的外表,如组织、分工等;实际上,其心理特质更多一些[7]。学生生活在这个团体里,不可避免地要受到团体的影响,这是一种环境压力,或称为班级气氛。班风这种团体的力量,塑造了个人的态度和价值观念,也影响个体在班级中的学习活动。因此,班集体可以成为心理辅导的巨大力量,这种力量来源于班集体的团体动力及其社会心理作用。班级团体辅导是指辅导对象以自然班级为单位,在心理辅导人员、班主任或者辅导员的主持下,全班同学都参加的短期团体心理辅导课程。它通过班级团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好适应的助人过程。

本研究证明,设计系统的新生适应性方案,利用班级团体辅导,通过班级团体内人际交互作

用，让他们创造机会共同解决适应中可能遇到的问题，能够提高新生适应能力，预防适应问题发生，同时也有助于优化班级人际关系，塑造良好班风，构建集体同心、彼此关爱、相互尊重的健康班集体。目前，在高校班级功用不断弱化的状况下，新生班级团体辅导将新生班级建设和适应问题有机结合起来，充分发挥受教育者的自我教育作用，从而优化传统的自上而下的班级管理。同时班级团体辅导是一种以体验式学习为主的教育，也将心理学的手段融合到日常的教育管理中，使心理教育与学生管理结合起来。因此，新生适应的班级团体辅导是加强新生教育手段和模式的创新，值得在高校新生教育中推广。

参考文献：

[1] 胡正娟，赵晓民，马　宁，等. 高校新生班级建设初探[J]. 首都医科大学学报(社会科学)(增刊)，2006：43－47.
[2] 刘　铮. 大学新生班级建设的探索与实践[J]. 中国科教创新导刊，2008，(8)：246－248.
[3] 刘红斌，钟向阳. 高校新生心理适应问题与对策研究[J]. 思想政治教育研究，2004，68(03)：63－64.
[4] 王才康. 大学新生生活困扰的初步研究[J]. 应用心理学，2002，(8)：33－37.
[5] 吴秀碧，贺孝碧. 新生大学生活困扰之调查研究[J]. (台)辅导学报，1991，(14)：175－206.
[6] 徐西森. 团体动力与团体辅导[M]. 广州：广东世界图书出版社，2003：230.
[7] 吴武典，金树人. 班级辅导活动设计指引[M]. 台北：张老师出版社，中华民国 82 年：3.

A Study of the Effect of Class Group Counseling on Freshmen

ZHONG Xiang-yang[1a], HAN Yun-jin[1b], ZHANG Li[2]

(1*a*. *Psychology Tutor Center of South China Agricultural University*, *Guangzhou* 510642;
1*b*. *College of Economics Management of South China Agricultural University*, *Guangzhou* 510642;
2. *Guang Dong Teacher's College of Foreign Language and Art*, *Guangzhou* 510507, *China*)

Abstract: In order to explore the effect of class group counseling on the adaptability of freshmen and classroom construction, a sample of 117 freshmen in North China were randomly divided into two groups, experimental group and control group. All the freshmen were administrated by Freshman Adjustment Rating Scale (FARS), Self-rated Classroom Climate Questionnaire (SRCCQ), Self-developed Freshman Adaptability Scale (FAS). The results show that compared with control group, the scores of FARS, SRCCQ of experimental group are significantly increased, and the scores of FARS, SRCCQ and Self-developed FAS are obviously higher than the scores before test. In conclusion, the class group counseling can improve adaptive capacity of freshmen and classroom construction. Class group counseling is worth popularizing.

Key Words: freshmen; class group counseling; adaptability; classroom construction