

中学新生人际关系现状及团辅对其的影响

陈思寒

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2022年3月23日; 录用日期: 2022年4月20日; 发布日期: 2022年4月27日

摘要

本文采用《中国中学生心理健康量表(MSSMHS)》和《人际关系综合诊断量表(IRAS)》对初一新生的心理健康和人际关系现状进行了调查,并筛选出48名心理健康量表得分为2~3.99之间的被试,随机分为实验组24名(男生16名/女生8名)和对照组24名(男生14名/女生10名)进行团体心理辅导。结果:1) 近一半的初一新生存在轻度心理健康问题;2) 实验组被试在团辅前后的人际关系困扰和心理健康水平不存在显著性差异。本次的团辅干预未能成功改善初一新生的人际关系困扰。

关键词

团体心理辅导, 人际关系, 心理健康

The Current Situation of Interpersonal Relationship among Middle School Freshmen and the Influence of Group Counseling

Sihan Chen

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 23rd, 2022; accepted: Apr. 20th, 2022; published: Apr. 27th, 2022

Abstract

This study used MSSMHS and IRAS to investigate the situation of mental health and interpersonal relationship of middle school freshmen. 48 subjects whose mental health scale score was between 2~3.99 were selected and were randomly divided into experimental group of 24 (16 boys/8 girls)

and control group of 24 (14 boys/10 girls) for group counseling. The results showed that half of the freshmen had minor mental health problems. After the counseling, there were no significant differences in interpersonal disturbance and mental health compared with the pretest. Conclusion: This group counseling didn't succeed to improve the freshmen's trouble with interpersonal relationships.

Keywords

Group Counseling, Interpersonal Disturbance, Mental Health

Copyright © 2022 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

自 1999 年以来, 素质教育被确定为中国教育改革和发展的长期政策已长达二十年, 素质教育已成为中国教育的重要组成部分, 心理素质教育在素质教育中占据了核心地位, 中小学生的心理健康水平更是引发了全社会的关注。而如何衡量心理健康水平, 人际关系的质量是一个很重要的因素, 许多研究已证明心理问题往往根植于不良的人际关系中。国内学者郑全全、俞国良(1999)认为人际关系是指人与人在交往过程中所形成的心理关系, 表明了人与人在相互交往过程中心理关系的亲密性、融洽性和协调性的程度, 在彼此交往的过程中建立和发展起来。人际关系困扰指人们在交往中由于一些因素的影响所产生的的人际关系不良, 伴有孤独、郁闷、焦虑等负性情绪体验, 阻碍青少年的身心健康。

团体心理辅导是在团体情景下进行的心理咨询的一种形式, 是一种通过团体内人际交互作用、促使个体的发展良好适应的活动。国内的团体心理辅导是在上世纪八十年代由樊富珉教授在校园内主导推广。樊富珉教授认为团体心理辅导特别适用于需要改善人际关系的人群, 参与团体心理辅导的成员可以通过一系列的活动, 进行自我探索、自我表露、自我认识, 从而尝试改变自己, 在活动过程中学习到新的人际交往知识和行为, 产生新的体验, 获得新的经验, 达到自我发展的目的, 从而改善人际关系, 解决实际生活中的问题, 最终提高人际交往能力和心理健康水平。

中学是个体成长过程中的重要阶段, 中学生的身心状态都处于急剧变化与发展的关键期, 并且已经产生了强烈的成人感, 人际关系也随之发生了明显变化, 对父母与教师的依赖逐渐减少, 将情感的重心偏向同伴, 朋友关系日益变得重要。在这个阶段, 学业压力过大、不良的社会环境、不够成熟的价值观、不和谐的学校环境与家庭等因素, 都可能对中学生心理健康状况造成影响。研究表明我国 17 岁以下青少年中, 3000 万以上的学生面临着各类情绪障碍与行为问题困扰, 青少年心理健康与行为问题正逐年上升(荣建英, 2014)。而在青少年中, 同一中学的初中学生心理健康状况低于高中学生(刘永军等, 2018)。沃建中等人(2001)的研究也发现初一新生相对于其他年级更容易产生人际关系困扰问题, 主要原因可能是初一新生刚刚来到新的陌生环境, 远离了熟悉的朋友, 而且不像高中生, 有足够的经验处理这些人际交往中出现的问题, 再加上身心发展水平的不平衡等等, 这些对人际交往造成了不良影响, 最终导致人际关系困扰的产生。

所以对初一新生的心理健康状况给予关注是有必要的。而人际关系的质量又与心理健康息息相关, 因此如何改善存在人际关系困扰学生的处境, 促进个体发展, 是学校心理健康的重要课题。目前虽然有采用团体心理辅导对中学生人际关系进行干预的研究, 但仍然较少, 团体心理辅导干预人际关系的主要

对象群体还是大学生。团体心理辅导是否真的能有效改善中学生人际关系，团体心理辅导是否能适应中学教育体制，这些仍需要我们进一步研究。因此，对初一新生进行团体心理辅导来帮助他们解决人际关系困扰问题、适应初中生活显得尤为重要。

为了解当前初一新生心理健康整体水平情况以及团体心理辅导能否有效改善初一新生人际关系困扰及心理健康水平，本研究对某中学初一新生的心理健康水平进行了调查，并探讨团体心理辅导对改善初一新生人际关系困扰的有效性及其可行性。本文在前人研究结果的基础上，做出以下假设：1) 初一新生人际关系困扰与心理健康水平得分之间存在显著的正相关，人际关系困扰的程度越低，心理健康水平越好；2) 团体心理辅导有助于改善初一新生的人际关系困扰。

2. 研究方法

2.1. 研究一：初一新生人际交往水平与心理健康水平的现状调查

2.1.1. 被试

在福州市某公立中学初一年级共发放问卷 350 份，回收问卷 350 份，剔除信息缺失的样本及极端一致性作答、缺失值过多等样本后，有效问卷为 312 份，有效回收率为 89.14%。其中 181 位男性，131 位女性。

2.1.2. 研究工具

中国中学生心理健康量表(MSSMHS)：由王极盛教授于 1997 年编制(王极盛等, 1997)。该量表共有 60 个项目，包含强迫、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁焦虑、学习压力感、适应不良、情绪波动性和心理不平衡性 10 个分量表，每个分量表由 6 个项目组成。量表采用 5 点记分，1~5 分别表示“从无”“轻度”、“中度”、“偏重”“严重”。总量表与分量表的得分越高，表示所反映受试者心理健康的问题越大；0~2 分，说明心理健康良好；2~2.99 分，说明存在轻度心理问题；3~3.99 分，说明存在中度心理问题；4~5 分，说明存在重度心理问题。量表的同质性信度在 0.65~0.86 之间，分半信度在 0.63~0.87 之间。

人际关系综合诊断量表(IRAS)：由北京师范大学郑日昌教授编制，用于评估人际关系。该量表共 28 个题目，包含交谈、交际交友、待人接物、同异性朋友 4 个分量表，答“是”计 1 分，答“否”不计分，总分越低，表明同学关系越好；0~8 分，说明与朋友相处困扰较少；9~14 分，说明与朋友相处存在一定程度的困扰；15~19 分，说明与朋友相处困扰较严重；20~28 分，说明与朋友相处困扰严重。该量表内部一致性信度为 0.89，结构效度为 0.67。

2.1.3. 数据处理

将无效问卷剔除后，采用统计分析软件 SPSS16.0 进行数据处理。

2.2. 研究二：团体心理辅导对初一新生人际关系困扰的干预研究

2.2.1. 被试

通过《中国中学生心理健康量表》进行前测，共筛选出 48 名量表总均分得分处于 2~3.99 之间，即存在轻度或中度的心理健康问题的学生，男生 30 名，女生 18 名，将这 48 名学生随机划分为对照组和实验组。对照组 24 名，男生 14 名，女生 10 名；实验组 24 名，男生 16 名，女生 8 名。

2.2.2. 研究工具

同研究一：人际关系综合诊断量表(IRAS)、中国中学生心理健康量表(MSSMHS)；
团体心理辅导方案、团体成员反馈单。

2.2.3. 研究程序

采用团辅方案进行团体心理辅导，每周一组织实验组 24 名学生进行团辅活动，每次 40 分钟左右，八次干预结束之后让团体成员对团体心理辅导的效果进行反馈，心理教师做出评价，并对实验组和对照组同时进行人际关系综合诊断量表和中国中学生心理健康量表的后测，对取得的数据进行比较分析。

活动安排具体见表 1:

Table 1. The name, purpose and content of group counseling activities

表 1. 团体心理辅导活动的名称、目的和内容

活动阶段	活动名称	活动目的	活动内容
第一次	缘分天空	1) 消除陌生感和紧张感 2) 在游戏的过程中努力记住团体中的同学名字,初步掌握一定的交往技巧	1) 开场: 团辅说明; 人员介绍; 进行分组 2) 青蛙呱 3) 名声飞扬
第二次	组建团队	1) 进一步熟悉彼此 2) 培养团体的凝聚力, 感受团队归属感	1) 大风吹 2) 团队组建: 制作队名) 队标) 队徽) 寻找彼此的共同点
第三次	合作共赢	1) 体验分工合作) 共赢的快感 2) 进一步增强团体凝聚力	1) 合作共赢 2) 解密大战
第四次	团队协作	1) 考验团队的默契程度 2) 小组成员间合作进行思维风暴	1、你划我猜 2、我是演员
第五次	缺一不可	1) 培养成员的团队精神, 相互信任和理解 2) 体会共同朝一个目标努力的美好	1) 马兰花开 2) 飞花令 3) 分享环节
第六次	团结你我他	1) 体会到团队协作的重要性 2) 意识到自己是团队中不可缺少的一部分	1) 心有千千结 2) 蜘蛛网
第七次	给你一个赞	1) 掌握赞美技巧, 学会赞美 2) 获得自信	1) 目光炯炯 2) 戴高帽 3) 分享环节
第八次	回首来时路	巩固效果, 让成员对未来充满信心	1) 用心感受 2) 爱的传递: 回想之前活动的体会与感受, 进行交流分享 3) 填写团辅成员反馈

2.2.4. 数据处理

将无效问卷剔除后, 采用统计分析软件 SPSS16.0 进行数据处理。

3. 研究结果

3.1. 初一新生心理健康水平的总体情况

49.4%的初一新生存在一定程度的心理健康问题, 轻度问题占大多数。而有 64.7%的初一新生在学习压力感上存在心理健康问题, 三成以上的新生存在中度、重度心理健康问题, 说明当前影响学生心理健康的主要问题是学习压力。详见表 2。

Table 2. Descriptive statistical results of the freshmen's mental health ($N = 312$)
表 2. 初一新生心理健康水平的总体情况($N = 312$)

因子	良好 (0~1.99)	轻度问题 (2~2.99)	中度问题 (3~3.99)	重度问题 (4~5)
强迫症状	37.5%	46.5%	14.7%	1.3%
偏执	57.7%	30.4%	9.7%	2.2%
敌对	58.3%	24.4%	13.8%	3.5%
人际关系敏感与紧张	46.8%	37.5%	13.8%	1.9%
抑郁	56.7%	26%	14.1%	3.2%
焦虑	46.5%	32.7%	12.8%	8%
学习压力感	35.3%	33.9%	21.2%	9.6%
适应不良	66.3%	23.8%	7.7%	2.2%
情绪不稳定	37.5%	46.8%	11.5%	4.2%
心理不平衡	67%	25.3%	6.1%	1.6%
总均分	50.6%	39.5%	8.9%	1%

3.2. 初一新生心理健康水平与人际关系困扰的相关分析

经 Pearson 相关分析,初一新生心理健康水平及其各因子得分与人际关系困扰间呈现显著的正相关($p < 0.01$)。详见表 3。

Table 3. Correlation analysis between mental health and interpersonal relationship distress of the freshmen ($N = 312$)
表 3. 初一新生心理健康水平与人际关系困扰的相关分析($N = 312$)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
⑫	0.565**	0.667**	0.611**	0.988**	0.691**	0.704**	0.435**	0.553**	0.587**	0.621**	0.823**

注: ① 强迫症状; ② 偏执; ③ 敌对; ④ 人际关系敏感与紧张; ⑤ 抑郁; ⑥ 焦虑; ⑦ 学习压力感; ⑧ 适应不良; ⑨ 情绪不稳定; ⑩ 心理不平衡; ⑪ 心理健康总均分; ⑫ 人际关系困扰。

3.3. 干预前后初一新生人际关系困扰和心理健康水平差异比较

经配对样本 t 检验,发现实验组和对照组在干预前后的人际关系困扰和心理健康水平都不存在显著性差异,即团辅对人际关系困扰和心理健康水平无显著改善。详见表 4。

Table 4. Comparison of interpersonal distress and mental health of the freshmen before and after intervention ($N = 48$)
表 4. 干预前后初一新生人际关系困扰和心理健康水平差异比较($N = 48$)

因子	前测		后测		t
	M	SD	M	SD	
交谈	2.729	1.854	2.708	1.821	0.060
交际与交友	2.563	1.749	3.083	1.955	-1.484
待人接物	1.707	1.618	1.812	1.539	0.029

Continued

同异性朋友交往	1.563	1.761	1.625	1.606	-0.212
人际关系困扰总分	9.521	5.527	9.229	5.509	0.318
强迫症状	2.226	0.723	2.045	0.591	1.162
偏执	1.778	0.726	1.733	0.684	0.279
敌对	1.802	1.016	1.785	0.916	0.091
人际关系敏感与紧张	1.747	0.674	1.833	0.776	-0.525
抑郁	1.847	0.854	1.865	0.829	-0.102
焦虑	1.962	1.014	1.882	0.804	0.684
学习压力感	2.052	0.992	2.222	1.018	0.417
适应不良	1.632	0.579	1.608	0.605	0.186
情绪不稳定	2.028	0.903	1.958	0.655	0.415
心理不平衡	1.517	0.534	1.594	0.508	-0.642
心理健康总均分	1.859	0.647	1.852	0.570	0.049

4. 讨论

4.1. 初一新生心理健康水平的基本情况

从研究结果看,近一半的初一新生存在一定程度的心理健康问题。初中学生是初始步入青春期的年龄,正是青少年期的开始,属于同一性混乱的矛盾时期,在这一时期,他们又恰好面临着前所未有的压力,其中最主要的就是学习压力感,64.7%的初一新生在学习压力感上存在心理健康问题,三成以上的新生存在中度、重度心理健康问题。相对于中学,小学的学习任务较轻松,学习压力较小,进入中学之后,学习压力骤然增大。学科内容增多、知识难度增大,相比于小学更难理解和掌握;学习时间增长、作业量大大增加,男女生的压力都很大。初中开始要面临的考试升学压力,来自父母的、老师的压力,以及同学之间竞争的压力也更大。种种压力骤然增加,使刚刚升入中学的新生感到压力繁重,学习压力感强烈,让学习成绩是学生心理问题的危险诱因之一,成绩越差时,会受到学校、家庭与社会的各种歧视与压力,严重影响学生自信心,进而引发抑郁、焦虑、学习压力,这都影响着学生心理健康。各中学校需要重视中学生心理健康状况,保证学生的身心健康平衡发展。

4.2. 初一新生心理健康水平与人际关系困扰的关系

相关分析的研究结果表明:初一新生心理健康水平及其各因子得分与人际关系困扰间呈现显著的正相关。因为中学生心理健康量表的得分越高,初一新生的心理健康水平越差,所以人际关系困扰的程度越低,心理健康水平越高,反之,人际关系困扰的程度越高,心理健康水平越低。

目前,国内关于心理健康水平与人际关系的相关研究较多,王极盛等人的研究表明,心理健康水平和人际关系敏感存在相关,由此可以推断,人际关系困扰也是影响心理健康水平的一个重要的因素,人际关系困扰的程度越低,心理健康水平越好。所以采用团体心理辅导改善初一新生的人际关系困扰,有希望改善其心理健康状况。

4.3. 团体心理辅导对初一新生人际关系困扰与心理健康水平的干预效果

从团体心理辅导成员填写的团体成员反馈单来看,一半以上成员认为在团辅后对人际交往有自信。

67%的成员表示对之后的人际交往有自信,13%则表示对之后的人际交往非常有自信,大部分团体成员认为自己在团体活动中收获了自信、放松的时间,学会了合作,结交了新朋友。

被试在团辅前后的人际关系困扰和心理健康水平不存在显著性差异,这与前人的研究结果不同,引起了研究者的反思,可能的原因是在团辅过程中过多的干扰因素,包括:团辅进行的时间过短、团辅方案不够适合被试群体、主训经验不足、学生有事缺席团辅活动等等。虽然从成员反馈上看,团辅活动还是取得了一些成果,但是这也提醒我们只有控制好各项干扰因素,团体心理辅导才有可能改善人际关系困扰问题,提高中学生心理健康水平。

而反馈单上团辅成员们写下的感受有:“这些活动让我明白了合作的重要性,使我明白团结的力量”“我学会了倾听别人的意见,和别人友好交流”“我感觉和以前比,我可以更加自然地 and 陌生人交流了”“我觉得说出自己的问题,接受别人的帮助不再是一件困难的事情了”。虽然在统计结果中没能得到体现,但是大部分成员在团体心理辅导中收获颇多,这次团体心理辅导也不是全然意义上的失败,同样得到了一定意义上的成功。

5. 结论

近一半的初一新生存在轻度心理健康问题,只有控制好各项干扰因素,团体心理辅导才有可能改善人际关系困扰问题,提高中学生心理健康水平。

6. 不足与展望

本文还存在一些局限性,比如因为放假、校运会等原因,两次团辅时间的间隔不定,学生在团辅中体会的东西难以巩固,对结果造成了一些影响,还有因为现实条件的限制,单次团辅的时间过短,往往学生刚刚进入状态,团辅活动就已经结束了。

在今后的研究中,为了让团辅真正地、更好地发挥实际效用,可以对以下几点进行改进:1) 设置专门的团辅课程;2) 设立团辅教室;3) 对主训、分教官进行专业训练,加强应激事件的灵活处理能力,引导团辅顺利进行;4) 及时地进行分享,预留充足的分享时间,更深层次地挖掘成员内心的想法。

此外,本次研究因为现实条件限制只对实验组进行了团体心理辅导的干预工作,而对于对照组则没有进行任何辅导和干预,若有机会,希望对于这些学生,学校心理教师可以给予一定帮助。

期望学校可以重视团体心理辅导活动,将其作为学校心理健康的重要工作进行推广,充分发挥其优势,建立学生、师生、师师间良好的人际关系,营造校园和谐气氛。

参考文献

- 刘永军,冯丹,余兮,陈萍,张庆玲(2018). 4022名中学生心理健康状况及影响因素分析. *中华肺部疾病杂志(电子版)*, 11(5), 629-633.
- 荣建英(2014). 中学生心理健康状况的统计分析. *校园心理*, 12(4), 226-228.
- 王极盛,李焰,赫尔实(1997). 中国中学生心理健康量表的编制及其标准化. *社会心理科学*, 46(4), 15-20.
- 沃建中,林崇德,马红中,李峰(2001). 中学生人际关系发展特点的研究. *心理发展与教育*, (3), 9-15.
- 郑全全,俞国良(1999). *人际关系心理学*. 人民教育出版社.

附录

团体成员反馈单

亲爱的团体辅导成员：

为了解本次团体心理辅导的效果，以便进一步改进工作，请您就下面问题如实作答，谢谢。

1. 您对这次团体辅导印象最深的是什么？请说明原因。
2. 在参加完团体辅导后，您人际交往有信心吗？
3. 您觉得参加这个团体活动的收获是？
4. 请您就本次团体辅导提出您的期望与建议。