

# 大学新生心理适应问题及其干预状况调查研究

□ 周 蜜 宁秋娅 王 勇

(中国农业大学,北京 100083)

[摘 要]调查显示,大学新生普遍面临的心理适应问题有学业问题、自我管理问题、时间管理问题、生活适应问题和自我认识问题等。在高校的干预路径中,学生知晓度最高的是校园文化活动、课程和思想政治教育,其次为专业教育、心理教育,学生对学业辅导的知晓度最低。高校应加强完善新生学业指导体系和学业帮扶机制,助力新生学业成长,提升心理教育和深度辅导的干预效果,保障新生心理健康,进一步强化校园文化活动与专业教育的有效作用,促进新生成长成才。

[关键词]新生心理适应;干预;路径

[中图分类号]G641

[文献标识码]A

[文章编号]1000-7997(2018)01-0031-04

“心理适应”是指个体的个性特征互相配合,对环境变化做出反应,适应周围环境的能力<sup>[1]</sup>。“大学新生心理适应”是指大学一年级学生根据新的大学环境的要求,积极调整自己的心理与行为,顺利实现角色转变,达到与新环境的平衡的过程<sup>[2]</sup>。近年来,在大学新生中因心理适应问题而导致的学习、生活障碍日益增多,研究大学生的心理适应问题及其干预路径十分必要。

## 一、基本情况

通过对文献的研究及对专家的访谈,笔者编制了调查问卷,问卷内容主要包括以下方面:新生易出现的心理适应问题、新生心理适应问题的干预路径、新生心理适应问题的干预时间、干预工作的实施主体、大学生对干预路径有效性的评价等。其中,具体干预路径从6个方面进行考察,即课程、学生思想政治教育、专业教育、心理服务、学业辅导、校园文化活动,共包括36个小项。对干预路径有效性的评价采用了5点计分法,1分

代表无效果,2分代表不太有效,3分代表一般,4分代表有效,5分代表非常有效。

本次调研对象包括典型教师代表和大二学生代表。本次调研采用目的抽样和方便抽样相结合的方式,选取北京15所高校的550名教师和1400名大二学生为样本,共发放教师问卷550份,回收问卷435份,有效问卷426份,有效回收率为77.5%;发放学生问卷1400份,回收1321份,有效问卷1236份,有效回收率为88.3%。数据回收之后,笔者采用SPSS18.0软件对调研问卷数据进行了统计分析。

## 二、调研结果

### (一)大学新生的心理适应总体状况

调查显示(见表1),学生认为,排名前5位的新生心理适应问题分别是学业问题、自我管理问题、时间管理问题、生活适应问题和自我认识问题,选择人数分别占45.4%、39.2%、39.2%、32.3%、28.9%。近一半的学生认为学业问题是新生阶段最

表1 教师、学生对新生心理适应问题的评价

教师			学生		
排序	问题项	选择比例	排序	问题项	选择比例
1	人际关系问题	57.1%	1	学业问题	45.4%
2	生活适应问题	54.8%	2	自我管理问题	39.2%
3	学业问题	48.4%	3	时间管理问题	39.2%
4	环境适应问题	42.9%	4	生活适应问题	32.3%
5	自我管理问题	42.1%	5	自我认识问题	28.9%
6	自我认识问题	35.7%	6	环境适应问题	28.6%
7	时间管理问题	24.6%	7	情绪问题	28.4%
8	情绪问题	22.2%	8	人际关系问题	27.6%
9	家庭问题	19.8%	9	情感问题	21.7%
10	情感问题	18.3%	10	职业发展问题	21.5%
11	网络依赖问题	18.3%	11	网络依赖问题	20.1%
12	其他	15.9%	12	身体健康问题	13.7%
13	职业发展问题	12.7%	13	其他	7.5%
14	身体健康问题	6.3%	14	家庭问题	4.5%

大的心理适应问题。而教师对新生心理适应问题的认识与学生的认识存在一定偏差。教师认为,排在前5位的新生心理适应问题分别是人际关系问题、生活适应问题、学业问题、环境适应问题 and 自我管理问题,选择人数分别占57.1%、54.8%、48.4%、42.9%、42.1%。对比以上数据,我们发现,在前5位问题项中,除了在学业问题上教师和学生选择比例相当以外,在其他选项上教师的选择比例均遥遥领先,这表明,教师对学生心理适应问题严重程度的评价高于学生。

为了更准确地了解大学生的心理适应能力,笔者还对大学生的总体心理素质进行了考察。调查显示,大学生对自身心理素质的自评分均分为3.52(满分为5分,分值越大表明心理健康水平越好)处于中等偏上水平,教师对大学生心理素质的评分均分则为3.29,较学生自评分数略低。

## (二)新生心理适应问题干预状况

调查显示,学生知晓度最高的前3位新生心理问题干预路径是校园文化活动、课程和思想政治教育,知晓人数分别占90.2%、88.0%、84.8%;其次为专业教育、心理教育和学业辅导,知晓人数分别占78.7%、77.6%、66.7%。在校园文化活动中,社团活动、学生组织、社会实践活动的作用最为突

出,选择人数分别占93.7%、91.4%、90.5%。在课程方面,“思想道德修养与法律基础”课、新生心理课程、“形势与政策”课、职业生涯规划课作用最为突出,选择人数分别占96.1%、85.9%、85.1%、85.0%。在思想政治教育方面,新生开学典礼、新生入学适应教育、军训、新生家庭经济困难学生资助、新生交流会等工作作用最为突出,选择人数分别占96.7%、94.6%、93.7%、91.6%、87.1%。

在专业教育中,学生认为,新生专业介绍、学长学姐经验交流会的作用最为突出,选择人数分别占89%、88.5%。在心理教育方面,新生心理健康普查、心理健康教育、心理讲座的作用最为突出,选择人数分别占85.9%、84.5%、80.3%。对于近年来高校大力倡导的对大学生心理适应问题具有针对性作用的心理健康服务及深度辅导,学生的了解程度较低,具体来说,了解个体咨询的占74.1%,了解团体辅导的占73.3%,了解朋辈辅导的占67.7%,了解深度辅导的占63.3%。

值得注意的是,学业问题是学生认为最普遍的心理适应问题,但高校在此方面的干预措施却在学生中知晓度最低,知晓人数仅占66.7%。其中,75.1%的学生了解学校设立了学业指导中心,62.3%的学生了解学校开设了学业辅导网站,

59.6%的学生知晓学校开展了个性化学业帮扶。

### (三)新生心理适应问题的干预时间

调查显示,49.9%的学生认为新生心理适应问题的干预工作是在新生入校时开始的,有34.4%的学生认为学校的干预工作在入学前的8月份就开始了,还有33.8%的学生认为干预工作在10月份开始。

关于干预工作的持续时间,29.1%的学生认为是开学后的一个月,20.3%的学生认为是开学后的三个月,23.0%的学生认为是开学后的第一个学期,21.8%的学生认为是整个大一学年。

教师对干预工作开始时间的认识与学生基本一致。但35.7%的教师认为干预工作持续的时间是第一学年,23.0%的教师认为持续时间为第一个学期,只有6.3%的教师认为干预工作的时间只持续到开学后一个月。可见,教师与学生对于干预路径持续时间的认识有显著差异。大多数教师认为干预工作至少持续了一个学期以上,但学生感知的持续时间相对较短,大多在1—3个月。

### (四)新生心理适应问题干预的实施主体

调查显示,在开展新生心理适应问题干预工作的主体问题上,选择心理咨询中心人员的学生占68.0%,选择辅导员、班主任的占47.3%,选择学校学生工作职能部门人员的占34.0%,选择专业教师的占28.6%,选择学院主管学生工作领导的占17.3%,选择其他(非专业教师、朋辈学生、学长)的占4.5%。

教师问卷调查结果显示,认为心理咨询中心人员是工作主体的占90.5%,选择辅导员、班主任的占80.2%,选择学院主管学生工作领导的占48.4%,选择学校学生工作职能部门人员的占37.3%,选择专业教师的占8.7%。

### (五)对新生心理适应干预路径有效性的评价

调查显示,学生对问卷列出的36项心理适应干预路径有效性的评分均分为3.90分,最高分为4.16分,最低分为3.72分。总体而言,学生对学校采取的干预措施的有效性持认可态度,评价4分以上的干预路径有8项,分别是参加各级学生组织(4.16分)、各类社团活动(4.14分)、社会实践活动(4.13分)、对新生家庭经济困难学生资助工作(4.13分)、新生专业介

绍活动(4.09分)、学长学姐经验交流会(4.08分)、科技创新训练(4.02分)、军训(4.01分)。此外,思想政治教育及心理教育方面的干预路径也具有一定的有效性。其中,新生交流会得分3.98分、新生入学教育得分3.96分、新生心理健康普查得分3.93分、各类学生骨干培训得分3.92分、新生开学典礼得分3.91分、新生心理讲座得分3.9分、心理健康教育活动的得分3.9分。

值得关注的是,学生对课程类干预路径的有效性评价不高,新生心理课程、职业生涯规划课程、形势政策课等课程的有效性得分都在3.81分左右。另外,学生评价相对较低的干预路径还有开设学业辅导网站(3.72分)、学生学业个性化帮扶(3.78分)、新生家长心理讲座(3.72分)、深度辅导工作(3.78分)。说明学业辅导与深度辅导方面的干预路径未能在学生心理适应方面取得较好的效果。

调查显示,学生与教师对新生心理干预路径有效性的评价存在显著差异。教师对问卷列出的36项心理适应干预路径有效性的评价平均分为4.13分,最高分为4.41分,最低分为3.78分,评价4分以上的干预路径有27项。总体而言,在有效性评价上,教师评价相对较高。教师评价最高的对新生家庭经济困难学生资助与学生对此项工作有效性的评价基本吻合,基本都是最高评价分值,可见此项工作对于缓解家庭经济困难学生的心理适应具有显著效果。教师与学生评价相对都较高的干预路径有各类社团活动、参加各级学生组织、社会实践活动、科技创新活动、学长学姐经验交流会、新生专业介绍和军训。学生与教师评价差异较大的几项干预路径分别是深度辅导(教师评价4.33分,学生评价3.79分)、新生家长讲座(教师评价4.17分,学生评价3.72分)、新生“榜样示范”(教师评价4.13分,学生评价3.77分)、个体心理咨询(教师评价4.21分,学生评价3.86分)。

## 三、几点思考

(一)完善新生学业指导体系和学业帮扶机制,助力新生学业成长

调研结果显示新生最大的心理适应问题是学

业适应问题,新生入校后,学业上的不适应,会引发学生自我认知、自我评价、情绪、人际等不同层面的心理适应问题。但所调研的教师群体并未将新生学业困难问题排在前列,一定程度上反映出学生工作对学生在学业方面困难的了解和重视程度尚待提高。高校应高度重视学生学业适应问题,通过开展专项调研和访谈,了解学生学业困难和个性化需求,创新工作的方式、方法,探索行之有效的学业指导干预路径,建立完善的新生学业指导体系和帮扶机制,搭建多媒体学业指导平台,通过专业教师的学业咨询、朋辈的学业帮扶、学习方法及能力提升的辅导等形式,给予新生学业支持。应建立分类指导模式,对存在学业困难的新生提供学业辅导。

(二)提升心理教育和深度辅导的干预效果,保障新生心理健康

心理教育与服务在新生心理适应过程中至关重要,高校应加强心理教育服务的宣传力度,通过在学生熟知的心理课程、心理健康教育活动中对学校开展的心理咨询服务进行宣传,开展符合新生特点和需求的心理服务。可以通过开展“心理中心开放日”“心理活动体验一日游”等活动,让学生有机会走进心理中心,亲身体验,消除顾虑,增进了解。同时,应强化心理团体辅导在新生心理适应方面的针对性,如开展针对新生不同心理适应问题的团体辅导,提升干预效果。此外,应加强改善辅导员深度辅导工作,探索被学生所接受的深度辅导方式方法,将深度辅导与学生的专业教育、职业生涯规划等相结合,提升辅导员开展深度辅导的力度和效果。心理教师与辅导员、班主任是新生心理适应干预策略的主体,应大力提升心理教师的专业能力、提升辅导员的工作技能,完善心理教师及辅导员的专业培训体制,提升其开展心理服务及深度辅导效果。

(三)提升校园文化活动与专业教育的作用,促进新生长成才

调研显示新生对校园文化活动的知晓度和有效性评价最高,反映了这类活动在新生适应过程中起到了积极作用。校园文化活动有助于大学

新生建立良好的人际关系,融入新的集体与环境,缓解孤独感,获得归属感,提升其自我管理、自主自立的能力,最终达到良好的适应状态。高校应在了解学生对校园文化活动需求的基础上,加大力度,开展深受学生欢迎的各类活动。此外,适应是为了更好地发展,高校可以通过加强专业介绍、学长学姐交流会等形式,强化专业教育的作用,使新生尽早了解本专业的学科特点、学业要求,有助于新生早适应、早规划、早发展,预防新生可能发生的学业适应困难。同时,发挥专业教师对新生的积极作用,建立专业教师对新生的咨询、辅导与座谈机制,将教书与育人相结合,在专业教育的过程中,促进新生长成才。

本文系2016年度首都大学生思想政治教育重点课题“大学新生心理问题的干预策略研究”(BJSZ2016ZD02)的阶段性成果。

责任编辑 孟珍珍