

班主任对中学生心理健康的积极影响： 班级凝聚力的中介作用

黄建晔¹, 方文开²

¹江南大学人文学院, 江苏 无锡

²江南大学外国语学院, 江苏 无锡

收稿日期: 2024年7月22日; 录用日期: 2024年8月23日; 发布日期: 2024年8月30日

摘要

本研究讨论了班主任行为、班级凝聚力与初中生心理健康之间的相互关系。基于社会学习理论、归属感理论和自我决定论, 构建了一个假设模型, 阐释了班主任的支持性行为如何通过增强班级凝聚力, 进而正向作用于学生的心理健康。研究发现, 班主任的积极领导、情绪支持和公正管理能够显著提升学生的班级归属感, 这种归属感的增强是班级凝聚力提升的关键, 而班级凝聚力的提升又能为学生提供一个支持性的环境, 有助于缓解负面情绪, 提高情绪稳定性和社交能力。研究同时指出了理论框架的局限性、因果关系的复杂性以及实证数据的缺乏, 并建议未来的研究应考虑个体差异、环境变量的影响, 并采用更为复杂的统计方法和实证研究来进一步验证和丰富理论模型。

关键词

班主任行为, 班级凝聚力, 初中生心理健康

The Positive Impact of Homeroom Teachers on the Psychological Health of Middle School Students: The Mediating Role of Class Cohesion

Jianye Huang¹, Wenkai Fang²

¹School of Humanities, Jiangnan University, Wuxi Jiangsu

²School of Foreign Studies, Jiangnan University, Wuxi Jiangsu

Abstract

This study discusses the interrelationships among the behavior of homeroom teachers, class cohesion, and the psychological health of junior high school students. Based on social learning theory, belonging theory, and self-determination theory, a hypothetical model is constructed to elucidate how the supportive behaviors of homeroom teachers can enhance class cohesion, which in turn positively affects students' psychological health. The study finds that the positive leadership, emotional support, and fair management of homeroom teachers can significantly increase students' sense of class belonging, which is key to enhancing class cohesion. The enhancement of class cohesion can provide students with a supportive environment, which helps alleviate negative emotions, improve emotional stability, and social skills. The study also points out the limitations of the theoretical framework, the complexity of causal relationships, and the lack of empirical data, and suggests that future research should consider individual differences, the influence of environmental variables, and adopt more complex statistical methods and empirical studies to further verify and enrich the theoretical model.

Keywords

Homeroom Teacher Behavior, Class Cohesion, Psychological Health of Junior High School Students

Copyright © 2024 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

班主任在中小学阶段扮演着诸多角色, 这要求班主任不仅要关注学生的学习, 而且要关注学生的健康成长。作为角色丛的班主任在塑造初中生心理健康方面扮演着至关重要的角色。初中生时期是个体心理发展的关键阶段, 此时形成的班级凝聚力对心理健康具有深远的影响。班级凝聚力不仅增强学生的归属感和自我效能, 还能为他们提供必要的社会支持, 从而促进积极的心理状态。尽管已有研究认识到这一点, 但是, 班主任如何通过班级凝聚力影响学生心理健康的具体机制仍不明确。此次研究旨在填补这一空白, 探讨班主任的支持性行为如何通过提升班级凝聚力来正向作用于学生的心理健康。基于社会学习理论、归属感理论, 我们提出班主任的支持性行为可能增强学生的班级归属感, 进而提升其心理健康水平。本研究拟通过理论分析和逻辑推理, 阐释班主任行为、班级凝聚力与学生心理健康之间的潜在联系。希望此次研究在理论上明确班主任行为在班级凝聚力和学生心理健康之间的中介作用, 为教育实践提供了新的视角。同时, 也希望能为班主任培训和学校心理健康政策的制定提供理论依据。

2. 理论基础

该研究中涉及到班主任的行为, 学生的行为、学生心理以及班级凝聚力等诸多方面, 但更主要地是主要探讨班主任行为、班级凝聚力及初中生心理健康的之间关系。因此, 本研究的理论基础包括社会学习理论、归属感理论, 自我决定论来完成。1) 社会学习理论认为, 通过观察、模仿和实践来学习新的行

为模式。在班主任与学生的互动中, 学生不仅学习知识和技能, 还通过观察班主任的行为和处理问题的方式学习如何应对社会情境[1]。也就是说班主任的行为会在潜移默化中深刻影响学生行为的变化, 班主任的积极行为可以作为榜样的力量, 促进学生形成积极的心理状态和行为习惯。2) 归属感是指学生在学校环境中感到被他人(教师和学生)认可、接纳和尊重的主观感受[2]。这种感觉是基于个体与群体或环境之间的互动, 认知到自己在其中扮演了一种特殊的角色而产生的, 归属感对学生的心理健康、学业成绩、社会行为等方面有着重要影响[3]。班主任通过建立一个支持性和包容性的班级环境, 可以帮助学生感受到归属感, 从而增强他们的心理健康。3) 自我决定论, 这一理论基于个体的自主性、胜任感和归属感, 三者的协调促进学生的心理动机和健康发展。莱恩认为, 当学生的基本心理需求得到满足时, 他们更可能表现出自主的动机, 从而在学习过程中实现更好的行为、情感和认知结果[4]。在学校中, 班主任通过提供选择的机会、鼓励学生参与决策过程以及创建一个安全和支持的学习环境, 可以帮助学生实现这些基本需求, 进而促进其心理健康的发展[5]。

基于这些理论基础, 我们进一步明确了研究中的关键概念: 班主任行为、班级凝聚力和初中生心理健康。此次研究中, 我将班主任行为定义为在日常教学和班级管理中所采取的行为方式, 包括但不限于对学生的情绪支持、人际交往指导、自我意识培养以及学习心理辅导等。将班级凝聚力定义为班级成员之间以及班级与外部环境之间的紧密联系和相互作用的程度。高凝聚力的班级通常表现为成员间的相互支持、合作以及对班级目标的共同承诺[6]。最后是, 初中生心理健康, 此次研究将其定义为学生的心理状态、情绪调节能力、应对压力的能力以及整体的心理适应能力。班主任在推动学生心理健康发展中扮演着关键角色, 通过各种教育活动和个别辅导帮助学生建立积极的自我认知和应对策略[7]。

3. 班主任、学生心理健康与班级凝聚力之间的关系

3.1. 假设模型(图 1)

在这个假设模型中(见图 1), 班主任的支持性行为是整个模型的起点, 它直接作用于班级凝聚力, 这是模型中的第一个关键环节。班主任的积极互动、鼓励和公平对待等行为, 能够显著提升学生对班级的归属感。这种归属感的增强, 不仅直接加强了班级的凝聚力, 而且为学生提供了一个更加团结和支持性的环境。班级凝聚力的提升是模型中的中介环节, 它将班主任的行为与学生的心理健康状态联系起来。一个具有高度凝聚力的班级能够更好地满足学生的社会需求, 为他们提供必要的情感支持和鼓励, 这有助于缓解负面情绪, 提高情绪稳定性和社交能力, 这些都是心理健康的重要组成部分。最终, 学生的心理健康状态对班主任的行为产生反馈作用。当学生展现出更好的心理健康状况时, 这可能会反过来激励班主任继续采取积极的支持性行为, 形成一个正向的循环, 进一步巩固班级凝聚力。

3.2. 三者之间的关系

班主任的行为对班级凝聚力的形成和维持具有显著影响。首先, 班主任作为班级的灵魂人物, 其领导行为直接影响班级气氛和学生的心理状态[8]。而良好的班级气氛能够促进学生的学习和成长, 从而增强班级的凝聚力。其次, 班主任可以通过制度管理、组织集体活动、用爱关心学生以及开展班会等方式, 可以有效提高班级的凝聚力。这些活动不仅增强了学生之间的相互理解和支持, 还提升了他们对班级的归属感和集体荣誉感[9]。最后, 班主任可以通过人格魅力来影响班集体凝聚力的形成。一个有魅力的班主任能够激励学生积极参与班级活动, 共同为班级目标努力[10]。班主任的管理风格也会影响班级凝聚力, 适当的管理方式能够使班级在学习和纪律方面表现更佳, 进而提升整体的凝聚力。

班级凝聚力对初中学生的心理健康有着显著的影响。首先, 班级凝聚力能够提供一个支持性的环境, 这对于学生的心理发展至关重要。在一个具有高度凝聚力的班级中, 学生感受到更多的归属感和安全感,

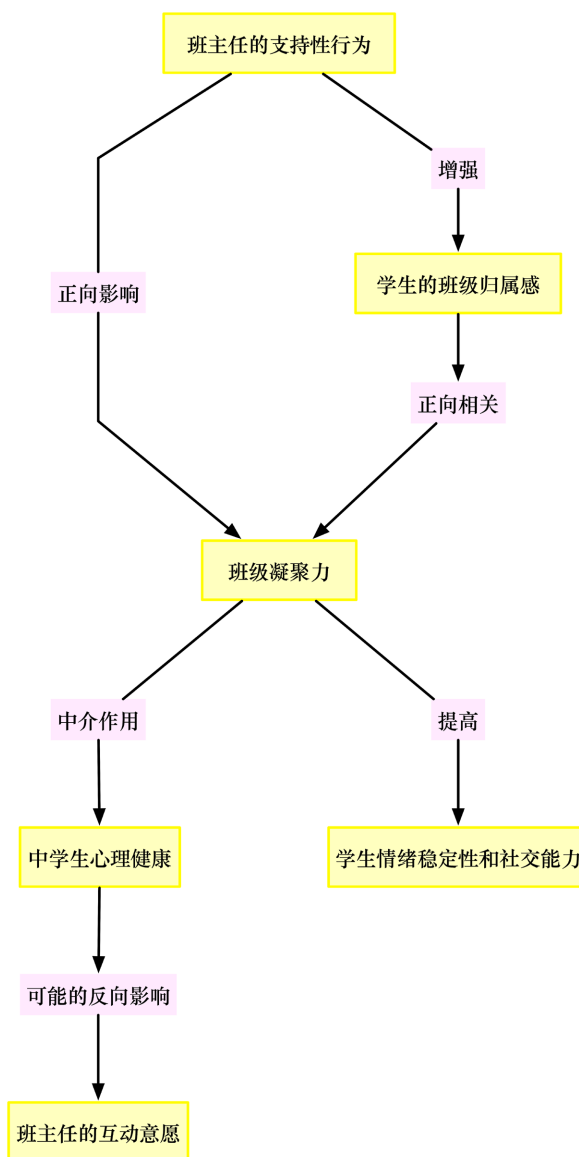


Figure 1. Hypothetical model of homeroom teachers, students' psychological health, and class cohesion

图 1. 班主任、学生心理健康与班级凝聚力假设模型

这有助于减少他们的焦虑和抑郁情绪。同时, 班级凝聚力作为班级的精神纽带, 可以增强学生之间的相互支持和合作, 从而有效提升学生的社会技能和情感调节能力。这种正面的社会互动不仅有助于学生在学习上的成功, 还能够促进他们在面对挑战时的心理韧性[11], 这种心理韧性就是学生在危险环境中良好适应的心理动态过程[12]。换句话说, 班级凝聚力可以调整初中学生的心理状态。此外, 班级凝聚力还可以通过改善师生关系和同伴关系来间接影响学生的心理健康。研究表明, 良好的师生关系和同伴关系可以直接减轻学生的内部问题, 如焦虑和抑郁, 尽管对外部问题的影响较小[13]。也就是说当班级凝聚力强时, 学生更可能与教师和同学建立积极的关系, 从而获得更多的支持和理解。最后, 积极的心理团体指导也显示了类似的效应, 即通过增强班级凝聚力, 可以提高学生的希望水平, 并降低他们的抑郁、焦虑和压力水平[14]。这表明, 通过集体活动和团体指导, 班级凝聚力不仅增强了学生的社交技

能, 还直接改善了他们的心理健康状况。总之, 班级凝聚力通过提供一个支持性的环境、增强社会互动、改善人际关系以及实施积极的心理团体指导等多种方式, 可以对初中学生的心理健康产生积极的影响。

因此, 综上班主任的行为是班级凝聚力形成的关键, 通过领导力、组织活动、关心学生和人格魅力等手段, 可以增强班级的凝聚力。班级凝聚力对学生的心理健康有积极影响, 提供支持性环境, 增强归属感和安全感, 促进社会技能和情感调节能力, 减轻焦虑和抑郁情绪, 并通过改善师生关系和同伴关系, 提升心理韧性。班主任的有效管理风格和班级凝聚力的强化, 可以共同促进学生心理健康的发展, 这三者在理论上存在着一个链式反应。

3.3. 提升班级凝聚力的策略

首先, 培养良好的班风和和谐的班级氛围。创建一个积极向上的班级环境, 通过设定集体奋斗目标和正确处理集体内部矛盾来激发学生的集体意识。同时, 加强班级管理, 优化班级文化气氛, 提高班集体的和谐性。良好的班级氛围从某种程度上来说, 就是为学生的心理健康发展提供了一个支持性的环境, 这种环境对于满足学生归属与爱等基本需求非常的重要。

其次, 实施“漩涡式”核心凝聚力策略。通过让执行力强、学习意识强的学生形成班级的“漩涡”, 吸引其他学生主动学习, 从而促进班级整体的核心意识和看齐意识的形成[15]。这个策略实际上就是运用了班杜拉的社会观察学习理论, 以学生为榜样, 通过榜样行为的后果来进行替代性强化增强学生的凝聚力。

最后, 教师关注学生的心理状态和归属感。教师要根据学生的需求, 开展心理团体辅导活动, 帮助学生找到归属感。运用马斯洛需求理论指导下的微活动, 通过多样化的班级微活动, 满足学生的不同层次需求, 如安全需求、社交需求、尊重需求等, 以此提升班级凝聚力[16]。

4. 总结

本研究探讨了班主任行为、班级凝聚力与初中生心理健康之间的关系。班主任的支持性行为通过增强班级凝聚力, 对初中生的心理健康产生积极影响。班主任的角色不仅仅是教学, 还包括塑造学生的心理发展和社会行为。通过建立支持性和包容性的班级环境, 班主任能够提升学生的归属感和自我效能, 进而促进学生的心理健康。班级凝聚力作为班级的精神纽带, 能够提供必要的社会支持, 增强学生的社会技能和情感调节能力, 减轻负面情绪, 提高情绪稳定性和社交能力。

但是此次研究也存在一些问题。首先, 理论适用性。这次研究是基于社会学习理论、归属感理论等, 这些理论虽然在一定的程度上能解释教师行为对班级凝聚力的影响, 进而产生对学生心理健康的影响, 但是可能无法全面解释所有影响因素, 特别是个体差异和环境变量的影响。所以在今后的研究中应该适当联系一些个体内外部学习的理论。其次, 因果关系的复杂性。在探讨班主任行为、班级凝聚力与学生心理健康之间的关系时, 需要考虑班主任行为可能对学生心理健康有直接或间接的影响, 同时学生的心理状态也可能反过来影响班主任的行为和班级凝聚力的构建。此外, 研究应识别可能影响自变量和因变量关系的中介变量, 如班级凝聚力, 以及可能调节这些关系的强度或方向的调节变量, 如学生的性格特征或家庭背景。遗漏变量、动态变化、非线性关系的存在也是需要考的因素, 这些都可能导致对因果机制的误解。因此, 研究设计应采用更为复杂的统计方法和模型, 以确保能够准确捕捉和分析这些复杂的因果关系。最后, 实证数据缺乏。此次的研究主要依赖理论分析, 缺少实际的调查或实验数据来验证理论假设, 这可能导致研究结论的局限性和不确定性。未来在条件允许的情况下可以把这项研究带入真实的课堂环境进行验证。

参考文献

- [1] 莫敏, 莫烦, 赖艳清, 等. 基于心理效应构建班主任与学生的成长共同体[J]. 中小学心理健康教育, 2021(8): 60-62.
- [2] 刘亚琼. 农村初中生的教师关怀行为感知与学校归属感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2019.
- [3] Allen, K.-A. and Bowles, T.V. (2012) Belonging as a Guiding Principle in the Education of Adolescents. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, **12**, 108-119.
- [4] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, **55**, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- [5] 胡崇恩. 初中班主任与加强学生心理健康教育[J]. 教育教学论坛, 2011(16): 37-38.
- [6] 黎桂全. 高中班主任管理风格对班级凝聚力影响的研究[J]. 家长, 2019(20): 37, 39.
- [7] 王登建. 初中班主任工作与学生心理健康教育[J]. 科教文汇(中旬刊), 2012(8): 14, 16.
- [8] 钟菊英. 高职班主任如何提高班级凝聚力[J]. 工程技术研究, 2021, 6(24): 174-176.
- [9] 黄芳芳. 中职班主任提高班级凝聚力的策略[J]. 现代职业教育, 2021(25): 64-65.
- [10] 杨晓琳. 浅谈班级凝聚力的形成[J]. 内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版), 2007(S1): 516-517.
- [11] 袁海红. 从心出发, 走向集体——浅谈以借用英语绘本的心理健康教育课为切入点, 促班级凝聚力的提升[J]. 新课程(上), 2017(5): 80.
- [12] Masten, A.S. (2001) Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, **56**, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- [13] Ho, K. (2019) The Effects of Family Cohesion Perceived by Middle School Students on Emotional and Behavioral Problems: By the Mediator Variable with Teachers and Relationship with Peers. *Journal of Digital Convergence*, **17**, 575-582. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.12.575>
- [14] Gao, S. and Meng, W.J. (2023) Effect of Positive Psychological Group Guidance on the Hope and Mental Health of Junior High School Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, **51**, 75-83. <https://doi.org/10.2224/sbp.12235>
- [15] 马明. 如何形成班级核心凝聚力[J]. 河南教育(基教版), 2020(9): 44.
- [16] 曾东海. 巧用班级微活动, 提升班级凝聚力——马斯洛需求理论指导下的班级凝聚力提升策略探究[J]. 课程教育研究, 2018(11): 202.