

心理拓展训练对大学生社会适应能力的实践研究

前言

当前社会进步的节奏不断加快，这对人们的综合能力提出了更高的要求。当代大学生除了要具备扎实的理论知识之外，还应当具备较好的社会适应能力，这样才能在激烈的竞争中脱颖而出，获得更好的发展机会。心理拓展训练在提升大学生社会适应能力方面具有独特的优势，因此应加大对心理拓展训练课程的开发与设计。本文通过实验分析了心理拓展训练对大学生社会适应能力的影响，并简单探究了提升心理拓展训练效果的策略，为心理拓展训练活动高质量的开展提供了必要借鉴与科学引导。

关键词

心理拓展训练；大学生适应能力；教学影响

1 关于心理拓展训练和社会适应能力的概述

1.1 心理拓展训练

开展心理拓展训练，并且使每一个学生都能参与到训练中，在创设的特定情境中，通过必要的体能训练，增强心理上的自我调节能力，促进学生健全人格的形成。在心理拓展训练环节，大学生能够客观地面对自己存在的缺陷，也能够发现自己平时意识不到的潜力，在个人成功与集体荣誉的融合刺激下，深刻体会到合作、共赢的内涵和价值。在具体的实施过程中，心理拓展训练可以划分为个人和集体拓展训练两大类型，其中个人训练主要目标在于，通过相关训练科目，发掘学生的心理潜能。而集体训练项目的主要目标则是增进大学生对团结力量的认知，增强大学生的团队归属感和集体荣誉感，并对其协作沟通、人际交往的能力进行培养。

1.2 社会适应能力

社会适应能力作为一种综合能力，涵盖了人类对融入社会生活的水平，是评估社会关系和谐程度的重要指标。从心理学角度来看，社会适应能力可以直观表现出个体的心理综合水平，既涵盖了人类在不同场景下，对于差异化生活方式、多元化生活环境的处置水平，例如，在学习、工作、娱

乐等环节中，个体的融入能力、综合适应水平。

2 心理拓展训练对大学生社会适应能力的影响实验

2.1 研究对象

本研究采用了整群随机的抽样方法，选取无锡商业职业技术学院中110名高职的学生作为心理拓展训练影响效果的研究对象，学生的平均年龄为19.3岁，分为试验组、对照组两个研究组别，其中试验组主要是利用周末的时间，参与心理拓展训练有关课程的教学，而对于对照组，则不采用任何多余的教育干预措施。在试验研究期间，两组学生在学习、生活等其他各个方面的各项活动内容都保持一致。

2.2 研究方法

本研究采用定量划定与定性分析相结合的方法，并在研究的过程中采用了文献资料法、心理测量法等作为辅助。

其中，社会不适应量表(SOC) Wiggings's, 是立足MMPI研究成果，进行社会不适应量表的编定。这一表格主要针对于个体社交技能评估、自我态度测量。在我国，成年男性大约分值为(13.45±4.38)分，女性则为(14.51±4.45)分。分数较高的，表示缺乏社会交往的技能，比较难以适应社会的环境；而分数较低的，则表示善于社交，应变能力也

比较强。

以及宽容性量表(TO)Gough的编制,共涉及了30个项目,表现出个人容纳他人信念的难易程度。在我国,成年男性的大约分值为(16.73±4.51)分,女性则为(15.96±4.24)分。分数较高的,表示有主观意愿,愿意为提高团体的福利而付出、努力,希望与每个人保持友好的合作关系;分数较低的,则表示个体多疑、敏感,对他人的信任度不高。

在大学生人际关系量化评估表格的制定过程中,以郑日昌同学为主,共涵盖28个相关问题,量化评分越低表明人际关系越好,人际关系更为融洽。若研究对象的综合评分处于0分到8分之间,说明研究对象人际关系较为融洽,与其他人员进行交流的难度较低;若综合评分处于9

分到14分之间,说明研究对象人际关系一般,在其他人员进行交流方面难度较高;综合评分处于15分到28分之间,说明研究对象人际关系差,难以与其他人员进行正常交流。

2.3 数据分析

本次研究使用SPSS17.0软件开展数据处置与分析,在数据分析的过程中,借助M±SD开展计量数据的表示,而对于独立样本,借助T开展检验,并借助P开展统计学意义分析,最终判定研究数据是否具有研究价值。

2.4 结果分析

表1 试验组与对照组的3个量表得分比较(x±s)				
组别	量表	前测	后测	t值
试验组	1. 社会不适应	12.50±4.820	9.930±3.866	5.735**
	2. 宽容性	19.15±4.120	20.74±3.774	-3.947**
	3. 人际关系综合诊断	9.860±4.683	7.190±4.212	5.576**
对照组	1. 社会不适应	15.15±4.220	14.73±4.566	1.235
	2. 宽容性	17.25±4.524	18.04±4.273	-1.643
	3. 人际关系综合诊断	10.17±5.186	9.690±5.352	0.676
2组对照	1. 社会不适应	-0.239	-0.342**	
	2. 宽容性	0.258	2.068*	
	3. 人际关系综合诊断	0.065	-2.584**	

注: *表示P<0.05, **表示P<0.01

在独立样本检验过程中,研究团队进行了提前检验,对试验组和对照组的学生进行了社会不适应量、宽容量、人际关系等相关测评,经过测评发现,其不具有统计学差异,因此具有研究的价值与意义。

在本次研究之后,分别依次进行两个组别研究对象的相关评估,可以发现试验组、对照组研究指标的差异较为明显。试验组经过干预,其心理状态变化十分明显,社会不适应量表、人际关系综合诊断量表等相关参数明显下降,宽容度评分增加。而对照组的三项指标的变化则不明显,无统计学差异。

这充分说明了,在经过心理拓展训练后,学生的社会适应能力得到持续提升,协作水平显著增强,学生之间的交流变得更为高效。因此,研究结果显示心理拓展

训练对大学生社会适应能力的增强有明显的促进作用。

3 心理拓展训练对大学生各项能力的影响

3.1 对人际交往能力的影响

人际交往能力对于个人的健康发展、人际关系的和谐有着深远影响,借助良好的人际交往能力,大学生能够准确地处理矛盾隐患。在本次拓展训练中,通过信息交换、思想交流、情感表达以及协作沟通等一系列社会性活动,不仅能够积累社会生活的相关经验,还能够掌握适应社会所具备的技能、态度和规范,使学生更好地融入到集体性与个性化相互作用的社会生活中。并且,在这个过程中,学生的综合能力也能得到锻炼,例如,语言表达能力、情绪控制能力和沟通协作能力。

3.2 对抗挫折能力的影响

在大学生们的成长发展过程中,挫折是不可避免的,在遇到挫折后,如果不具备应对挫折的态度与能力,就会影响学生坚强意志的形成,严重的甚至会造成心理健康问题。在上文中曾提到,拓展训练需要创设相应的情境,在场景布置、任务目标达成以及合作竞争的过程中,学生会遇到不同的问题和挫折,而通过与他人合作,并在团队的帮助下,学生将更有可能正面挫折,并积极寻找应对挫折的方式。因此,拓展训练的引入,能够十分有效地达到提升大学生抗挫折能力和心理健康水平的目的。

3.3 对大学生社会角色规范性适应能力的影

在社会生活中,大学生要以不同的身份,在各种场合下开展与他人的社会交往活动,因此要具备能在不同社会生活环境中适应不同规则的能力。在拓展训练中,学生将会扮演不同的情境角色,逐渐认识到社会角色是与社会地位、身份相适应的具有相应责任义务的行为规范模式。同时,通过拓展训练,学生还会体会到通过个人的努力,是能够成功扮演各种设定角色的,进而发现个人的主观能动性能够在一定程度上改变社会地位,激发学生的上进心。

另外,在拓展训练项目中,训练团队是由每一个个体的角色构成的,每一个角色在其中都承担义务、享有权利,并遵守着相应的行为规范。这些对于已经具备独立人格的大

学生来说,会更加注重自身角色意识的强化,在任务目标的引导下,充分发挥自身的主观能动性和创新能力,更好地完善自身胜任的角色任务。教师还可以根据实际指导学生进行角色互换,这样能够对学生的“换位思考”能力进行培养,有利于学生的团队协作精神的强化。

3.4 对大学生合作学习能力的影响

合作学习能力是一种有效提升学习效果的能力,它不仅是良好社会适应能力的重要组成,而且也是形成良好社会适应能力的重要手段。拓展训练是以“团队合作”为主要方式开展的教学活动,通过合作学习环境的创设,引导学生在相互理解、彼此合作的过程中完成任务、实现目标。另外,在合作学习的过程中,学生能够体验到团队协作精神的积极作用,增加团队的凝聚力、归属感,因此,合作学习能力既发挥了学生的主观能动性,又有利于学生良好品质的养成。

4 结语

心理拓展训练在大学生们的社会适应能力提升等方面能够发挥积极的作用,因此,可以在师资队伍、项目设计、组织管理和教学评定等方面做好相应的工作,不断优化拓展训练教学的品质,最终增强大学生群体的综合素质。

文/陈雁秋, 颜蕾(无锡商业职业技术学院, 江苏无锡 214000)

基金项目: 本文系 2019 年度江苏省高校哲学社会科学研究基金项目《心理拓展训练对促进高职院校大学生社会适应能力的理论与实践研究》的阶段研究成果(2019SJA2294)

作者简介: 陈雁秋, 男, 江苏扬州人, 无锡商业职业技术学院讲师, 研究方向: 体育教育; 颜蕾, 女, 山东郯城人, 无锡商业职业技术学院讲师, 研究方向: 体育教育。

参考文献:

- [1] 程嵩. 探究户外拓展训练对大学生社会适应能力的影响[J]. 当代体育科技, 2020, 10(27): 193-194, 199.
- [2] 谢安政. 户外拓展训练对大学生社会适应能力的影响[J]. 灌篮, 2019(11): 99.
- [3] 陈春兰. 拓展训练对提升贫困大学生社会适应能力的可行性研究[J]. 科教文汇, 2017(8): 142-144.
- [4] 林东序. 拓展训练对大学生社会适应能力的影响[J]. 福建江夏学院学报, 2018, 8(4): 113-118.
- [5] 邓仪建, 陈巍. 大学体育拓展训练对大学生社会适应及心理健康作用[J]. 文存阅刊, 2020(27): 16.