

心理健康教育课程对大学生人际交往能力提升的实证研究

杨超

(四川信息职业技术学院 四川 广元 628017)

[摘要] 随着社会的进步,网络社交的发展,高职生的人际交往问题值得关注。本文从对高职生人际交往能力的研究出发,通过实证研究证实大学生心理健康教育课程的学习,对高职生人际交往能力的提升有促进作用。

[关键词] 大学生;人际交往能力;心理健康教育课程;提升

随着社会的逐步发展,人与人之间的信任度逐渐下降,大学校园里也是如此。在大学校园中,一桩桩学生因一些矛盾而引发暴力的事件或者杀人事件让人心痛。高职生属于大学生中的特殊群体,随着教育改革的进行,越来越多的学生进入高职院校学习,这一批人的人际交往能力更需要大家关注。在人际交往中他们通常表现得很自我,不能够学会站在别人的角度去看待问题,另外,在为人处事的时候,他们往往只是关注自己的利益,不能考虑其他人或者集体。除此之外,他们在做很多事情的时候特别的冲动,不能够控制自己的行为,也不会去思考自己的行为的结果。另外,随着科技的发展,现在大多数的学生都依托于网络来和别人沟通交流,而这种手段永远无法传递出真实的感情,因而使得很多大学生在实地交流的时候,缺乏交流技巧,从而造成人际矛盾。这也给高职院校心理健康教育工作者提出了新的挑战与思考。

本研究希望通过对大学生人际交往能力水平的调查,探讨大学生心理健康教育课程对学生的人际交往能力的影响,进一步证实心理健康教育课程的学习是可以提升大学生的人际交往能力的。

1、研究目的

以四川某高职院校(以下简称我院)为例调查大学生人际交往现状,并通过对该院实施《大学生心理健康教育》课程授课,考察《大学生心理健康教育》课程是否能够提升学生的人际交往能力,探索心理健康教育课程对提升个体的人际交往能力的效果,一方面为人际交往的干预提供理论支撑,另一方面也是让更多人意识到心理健康教育在大学生活中的重要性,减少大家对心理健康教育课程的偏见认识,以及为课程内容的修订提供一定的参考,并由此寻求一些切实有效的教育对策。

2、研究假设

假设1:本研究假设实验组被试的后测数据与控制组被试的后测数据差异显著。实验组被试在进行了8周的课程干预后,完成人际交往能力量表上的得分与控制组被试在8周后测试的人际交往能力量表上的得分差异显著,其中实验组被试的整体得分显著高于控制组被试的整体得分。

假设2:实验组被试的后测数据与前测数据的差异显著。实验组被试在进行了8周的课程干预后在人际交往能力量表上的整体得分以及分量表上的得分均显著高于实验前测试的数据。

通过以上假设,证实《大学生心理健康教育》课程能够显著提升高职生的人际交往能力。

3、被试

本研究从我院大一学生中随机抽取两个班进行前测,并将这两个班随机分为实验组和对照组。实验组学生学习《大学生心理健康教育》课程,对照组不学习《大学生心理健康教育》课程。实验组48人,对照组36人。两组学生之前均没有心理健康教育课程的学习背景。

4、测量工具

本研究采用《人际交往能力量表》进行前、后施测。该量表由王军(2002)编制,该量表主要有52个题项,总共分为四个维度,它们分别是:人际交往的认知和评价取向、感受性取向、社会退缩取向、人际交往意向取向。该量表采取5级计分的方式,分别为:非常不符合、不太符合、不确定、有点符合以及非常符合,在计分过程中将反向题项进行转换后,各维度的分相加即是人际交往能力的总体得分,分数越高,人际交往能力越强。

5、数据收集与处理

研究以班级为单位进行施测,由心理健康教育中心的老师担任主试。在课程结束后一周进行测试,测试时间为20分钟,测试完后当场回收问卷,由研究者统一进行问卷录入分析。采用SPSS20.0对数据进行统计分析。

6、理论依据与课程大纲

加强和改进大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径。我院的《大学生心理健康教育》课程是以教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的文件要求为依据的,课程根据《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政

治教育的意见》(中发〔2004〕16号)、《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政〔2005〕1号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅〔2011〕1号)、教育部颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等文件精神为指导,依据学院人才培养方案而制订。是一门面向全院大一学生的公共必修课程,小班教学,1个学分,16学时。

《大学生心理健康教育课程》同时又是基于学生心理并围绕学生心理而开设的,是一门重视“体验”和“成长”的课程。课程将知识作为基础、能力作为目标、情境作为载体,设计了“创立情境,自主讨论,反馈矫正,总结深化”的四位一体的互动式教学模式。互动式教学模式,是以教师为指导,以学生为中心,既强调学生的认知主体作用,又不忽视教师的指导作用,整个教学是一个教与学相互作用、相互影响的动态发展过程。同时,在教学过程中重视教学情境的建构,重视教学活动与学生的参与。在教学中,采用的是小组讨论式,学生随机分成不同小组,结合教学内容,每节课都有学生的讨论和交流,让学生在教学中不仅向教师学习,也向其他学习者学习;不仅学习理论知识,还要有情感体验和情感交流。

课程一共分为8个专题,包括环境的适应、心理健康的认识、自我认识、情绪管理、人际交往、恋爱、学习和幸福感等内容。课程最终采取多元激励的成绩评价体系。在平时成绩中,还采用了形成性评价的形式,去反映学生的学习过程,着眼于学生的进步,鼓励学生在自我表达、合作意识、组织能力等人际交往方面有所发展。在最终的成绩中,包含有教师的评价,还有学生自我评价和学生之间的互相评价。学生能了解自己的身心发展过程和情感体验,让学生通过对自己的评价去反思在教学中的收获和成长,同时结合学生之间的相互评价,既能认识到他人评价意见的重要性,又能增强自我认识促进自我成长,同时再次提高学生在人际沟通中的能力和技巧。

7、研究过程

1、前测:随机选取我院某系部的两个大一班级作为被试。前测阶段,在正式上课之前,给参与实验的被试发放人际交往能力量表,让学生填写该量表。填写该量表的一个主要目的是为实验做一个基线,同时了解目前实验对象的人际交往能力的现状。在对实验对象进行前测时,也在同一时间对控制组的被试进行一个前测。

2、干预:2019年9月至2019年12月,对实验组学生进行为期8周,每周90分钟的《大学生心理健康教育》课程授课。在该课程中,被试的学习方式是采取小组讨论的形式进行,让同学们在讨论中去感受,去实际操练在小组讨论中自己获得的一些人际交往的一些技巧。而控制组的被试则不学习大学生心理健康教育这门课程。

3、后测:2019年12月,在《大学生心理健康教育》课程全部结束后一周,对实验组、控制组被试统一发放《人际交往能力量表》进行后测,并回收数据。

同时采取访谈的方式来探讨上完该课程后被试的收获。在量表测量完成后,对实验组的被试随机抽取进行访谈,了解学生在上完该课程后的收获。访谈的主要内容是了解实验组被试在上完心理健康教育课程后的收获,该收获对其日常生活会有怎么样的影响。

8、结果

考察实验组和对照组的人际交往能力在干预前后是否产生变化,采用了2(实验组/对照组,组间变量)×2(前测/后测,组内变量)的重复测量方差分析,结果如表1:

由表1可知,两组被试的人际交往能力在干预前后的时间主效应显著(F=7.356, P=0.008);时间与组别的交互作用显著(F=4.305, P=0.041);组别的主效应显著(F=9.873, P=0.002)。

由表2可知,在实验干预之前,实验组和对照组在人际交往能力上的前测得分不存在显著差异(P=0.521),即两组被试是同质的。实验干预之后,实验组被试的后测得分显著高于对照组被试的后测得分(P=0.000)。

由表3可知,实验组被试的人际交往能力得分在干预前和干预后存在显著差异(P=0.000),主要体现在干预后的得分显著高于干预前的得分;对照组的人际交往能力在前测和后测得分上不存在显著差异(P=0.701)。由此可得:《大学生心

理健康教育》课程能显著提高大学生的人际交往能力。

参考文献

- [1]姚利民.大学生人际交往能力的调查研究[J].吉林教育科学:高教研究,2000(3):49-51.
- [2]郑亮.人际关系对大学生心理健康的影响[J].前沿,2012(9):139-140.
- [3]宋传颖.积极心理学视角下大学生心理健康教育课程改革的思考[J].高教学刊,2016(8):139-140.

[4]田澜,季余惟.师范大学生人际交往能力调查[J].湖北师范学院学报:自然科学版,2011,(2):49-53.

作者简介:

杨超,男(1981.6—),四川广元人,汉族,学院数字艺术系党总支书记,研究方向:应用心理学。

基金项目:本文系四川信息职业技术学院院级科研项目《心理健康教育公共课对高职生人际交往能力干预研究》(项目号2019C06)的研究成果之一。

表1 实验组和对照组在人际交往能力上的重复测量方差分析表

维度	变异来源	SS	df	MS	F	P
人际交往能力	时间	0.207	1	0.207	7.356	0.008
	时间*组别	0.121	1	0.121	4.305	0.041
	组别	0.265	1	0.265	9.873	0.002
	误差	2.309	82	0.028		

表2 实验组和对照组在人际交往能力上的组间差异分析表(M±SD)

维度	分组	实验组	对照组	T	P
人际交往能力	前测	3.22±0.18	3.19±0.18	0.644	0.521
	后测	4.15±0.14	3.21±0.17	4.157	0.000

表3 实验组和对照组在人际交往能力干预前后的差异分析表(M±SD)

维度	分组	前测	后测	T	P
人际交往能力	实验组	3.22±0.18	4.15±0.14	-3.937	0.000
	对照组	3.19±0.18	3.21±0.17	-0.387	0.701

科技类社团对大学生创新精神培养的研究与实践

赵子剑

(白城师范学院计算机科学学院 吉林 白城 137000)

摘要随着大众对于高等院校教育的重视,大学生创新精神的培养如今已经成了高等院校最为重要的任务之一,再加上国家教育战略对创新精神的重点关注,因此在大学中各种科技类社团已经成了培养具有优秀创新精神大学生的基地和温床,然而在实际的教育实践当中,仍然存在着一些潜在的问题无法解决,因此高等院校在对大学生创新精神培养的过程中,也需要对制约大学生全面发展的因素进行分析,并采取针对性的手段对大学生的创新培养进行优化,从而提升高等院校的教育质量,为国家输送更多的人才,而本文也将就科技类社团对大学生创新精神培养进行深入的分析和研究。

关键词科技类社团;大学生;创新精神

随着大数据将知识经济推到了时代的风口浪尖,国家已经逐渐意识到只有在高等院校阶段培养大学生的创新精神,才能让他们在进入社会之后成了栋梁之才,然而在实际情况之中,充斥着大量碎片化信息的互联网占用了大学生的大量时间,很多学生在高校中沉迷互联网无法自拔,在创新精神上的培养更是无从谈起,而要想能够用最小的教育成本唤起大学生对于创新精神的追求,科技类社团的作用便体现了出来,通过社团活动的凝聚力,大学生在多元激励体系下会将创新能力的追求上升到精神层面,高等院校在大学生创新精神的培养上的工作难度也会获得显著的降低。

一、通过科技类社团培养大学生创新精神的方法概述

在大部分人眼中,科技类社团在高等院校中只是学生因相同的兴趣爱好而形成的松散组织,具有极强的自发性,然而随着创新精神在高等院校之中的渗透,科技类社团在定义和功能上逐渐出现了分化,最基础的科技类社团依然是以兴趣为导向,大部分学生加入此类社团仅仅只是为了在与他人的交流之中获得一定的消遣,属于娱乐休闲性质,而在创新精神为导向的科技类社团中,对于知识的学习和研究成了社团最为重要的课题之一,为了能够提早自身的学习能力或者科研能力,大学生会在系统的组织之下开展社团活动,因此具备较高的专业性,此外,这类学习研究类的科技类社团和娱乐休闲类的最大不同在于,学生在社团之中彼此合作时也在相互竞争,通过这种竞争加合作的良性循环,大学生便能在科技类社团中获得更多创新能力上的提升,此外,由于科技类社团是一种自我组织、自我管理和自我服务的自治组织,因此组织形式上的独立性决定了科技类社团在没有高校的指导下很容易导致各种管理问题,因此为了杜绝这种潜在问题对于大学生创新精神的培养就有必要加强对科技类社团的指导,从而更好的实现创新精神与科技类社团的有机融合。

二、在科技类社团中培养大学生创新精神的方式分析

(一)制定社团目标加强社团整体建设

传统科技类社团是学生之间的一种松散的兴趣组织,因此要想将科技类社团的传统组织形式向以创新精神为导向的现代方向转型就需要更多的社团建设工作,对于社团目标的制定就是其中最为重要的一项,目标制定工作可以分为阶段性目标制定和总目标制定,在阶段性目标上,可以选择校园内的一些实践创新活动作为渠道,科技类社团通过对校内实践创新活动的开办,一方面可以加强自身内部的管理和协调能力,另一方面,在实践创新活动中,社团成员可以在亲自动手的过程中获得综合能力的提升,并且校内实践创新活动所具备的竞赛性质,使得优秀的实践创新作品可以通过层层筛选脱颖而出,获得院校的肯定,这对于科技类社团的发展极有帮助,此外,通过实践创新活动,学生可以在课堂之外也可以获得创新知识的补充,从而做到社团内部全员、全过程和全方位的创新精神培养。而在总目标的制定,社团可以尝试报名参加全国性的创新性知识竞赛,通过竞赛名次的追求,可以使社团内部的获得更高的凝聚力,在创新精神的培养上也能事半功倍。

(二)对社团的针对性指导

科技类社团自发性和自治性的属性虽然使得学生在社团内部更为自由,但是要想将科技类社团作为大学生创新精神的培养温床,高等院校就必须对社团内部进行一定程度上的指导,尤其是在自发性较强的科技类社团中,内部成员的专业背景和学习能力都各不相同,因此院校需要专门安排相关知识背景的加强对社团成员的指导,尤其是在新生入学季,新加入社团内部的学生由于专业知识水平较差,因此在社团中需要直系的学长和学姐提供指导,在这样的指导模式,新生便能以最快的速度适应科技类社团的氛围,并接触到更深层次的知识,为社团储备更多的创新性人才,此外值得注意的是,在对新生进行指导的过程中,也需要关注他们在课堂上学习的内容,通过指导内容与课堂学习内容的互补,可以帮助新生对知识的查漏补缺,从而获得更高层次的提升,同时在科技立项和教师的科研项目中,也需要给