**素质拓展对中学生人际关系的干预研究**

桂仙芝 苏艳梅 齐亚珍 杜宏程

单位：贵州师范学院 省市：贵州省贵阳市 邮编：550018

摘要：本研究运用了文献分析法、问卷测量法等研究方法并选取了贵阳市乌当区新天学校七年级三班的39个学生为研究对象，在新天学校操场进行了六次针对中学生人际关系进行设计的素质拓展活动。活动前后均采用了《人际关系诊断量表》进行测验。后测的描述统计分数小于前测的分数，跟踪后测的分数小于前测的分数但大于后测的分数，前测与后测的配对样本T检验的结果不显著。就描述统计的结果而言，后测成绩相较于前测成绩有所下降，说明虽然T检验没有达到显著水平，但仍有积极效果。

关键词：素质拓展 中学生 人际关系

1. 研究目的：

本研究的主要目的是探究中学生的人际交往问题，并用素质拓展的方式进行干预，初一年级的学生处于一个关键期，刚出少年到青少年初期发展的过渡阶段，加上对新环境的不适应和学习压力的增加，在人际交往方面可能会出现不同的问题，本研究认为素质拓展活动有利于缓解或消除他们在人际交往中的一些问题。帮助学生学会一些人际交往技巧，有一个良好的人际关系，形成一个合理的人际关系交往思维。

二、研究意义：

人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种相对稳定的心理关系,人际交往能力和人际关系是在人的社会化过程中逐渐形成和发展起来的,人际关系的状况在一定程度上是人际交往能力的重要体现,是个体社会化的重要媒介。在国家教育部颁布的《中学生的心理健康标准》中提出，中学生应该有和谐的人际关系：既是善于与人交往且喜欢与人交往，人际关系的好坏决定了他的性格，人际关系好的为人活泼，不好的则比较沉默，久而久之会产生自闭心理，而心理的发育往往赶不上生理的发育，产生心理疾病。素质拓展是一种体验式的学习方法，强调“做中学”，是现代人和现代组织全新的学习方法。素质拓展训练能够帮助青少年了解自身优点，正确看待自身缺点，提高自我认识能力同时激发中学生与人交往的欲望，锻炼了他们与人沟通和交流的能力，让他们感受到来自他人的关心，感受到交流的积极影响，同时学会理解和支持他人，养成换位思考的好习惯，培养和谐的人际关系。

1. 研究方法：
2. 研究对象：

新天学校七年级三班的39名学生，其中20名男生，19名女生，无肢体残疾，被试年龄在13~14岁。

1. 研究工具：

研究的主要工具为问卷，问卷的题目来自于人际关系诊断量表［1］，本量表的题目一共有28个，有四个维度，第一个水平主要是被测者在交谈方面的行为困扰程度；第二个水平是测被测者在交际与交友方面的困扰程度；第三个水平测被测者在待人接物方面的困扰程度；第四个程度所测的是被试者与异性朋友交往的困扰程度。

该问卷内部一致性为0.81，重测信度大于0.7。该问卷一共有28个题，计分方式为两级计分，1分和0分，符合为1分，不符合为0分。题目内容较为简洁，易理解，适合该群体填写。学生根据自己的真实情况填写即可。

（三）研究程序：

本次研究一共进行了六次素质拓展活动和前测、后测、跟踪后测三次问卷调查，其中前测与后测间隔时间为42天，后测与跟踪后测间隔时间为30天，其中前测与后测之间每间隔一周进行一次素质拓展活动，素质拓展活动共六次。六次素质拓展活动的内容分别为：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 活动次数 | 活动目标 | 活动内容和流程 |
| 第1次 | 打破僵局，活跃气氛 | 自我介绍，名字串句，交头接耳 |
| 第2次 | 学会倾听和沟通 | 分享和他人交往过程中比较愉悦的事情，游戏（同舟共济，坐地起身） |
| 第3次 | 学会信任他人 | 分享信任故事，游戏（盲人与拐杖，信任背摔） |
| 第4次 | 学会解决人际冲突 | 分享自己身上出现的人际冲突，让同学们一起想办法可以怎么解决，游戏（心有千千结，心心相印） |
| 第5次 | 学会一些人际交往技巧 | 情景剧表演 |
| 第6次 | 分享与告别 | 分享参加素质拓展后的感受，给自己写一封信 |

（四）数据处理：

采用SPSS数据分析，对三次问卷的结果进行分析，经过对每一个学生的总分和全班的总分进行详细的分析，同时对每个学生不同水平的分数以整个班级的分数都进行相应的比较。通过对各个阶段的总分和平均分进行分析，中学生主要存在的人际交往方面的问题，然后找出最突出的问题进行相应的干预。从前测的总分上看，该班的问题主要集中在第二项：学生在交际与交友方面感到困扰。后测的总分明显低于前测的总分，这也说明了素质拓展活动对中学生人际关系有积极的促进作用。而跟踪后测的总分略微高于后测，素质拓展活动在效果的持续性上还需要做出改进。在均分的比较，四个阶段的均分之中第二阶段都是最高的，根据人际关系量表的评定，中学生人际关系主要存在的问题就在于在交际与交友方面的困扰。在对学生进行素质拓展活动时，我们主要针对这一问题制定活动内容，帮助学生改善这一问题，完善他们的人际交往关系，使其能健康成长，有一个更健康的人格［2］。

数据结果如下：

对前测、后测和跟踪后测的结果进行描述统计分析，分别分析了问卷的总分、均值以及极大值、极小值。对前测和后测进行了配对样本T检验。

| **前测结果** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | 极小值 | 极大值 | 总分 | 均值 | 标准差 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 总分 | 39 | .00 | 18.00 | 351.00 | 9.00 | 4.64 |
| 第一项得分（交谈方面） | 39 | .00 | 6.00 | 98.00 | 2.51 | 1.81 |
| 第二项得分（交往方面） | 39 | .00 | 6.00 | 101.00 | 2.58 | 1.68 |
| 第三项得分（待人接物方面） | 39 | .00 | 5.00 | 71.00 | 1.82 | 1.46 |
| 第四项得分（与异性相处方面） | 39 | .00 | 5.00 | 81.00 | 2.07 | 1.54 |
|  | | | | | | |

| **后测结果** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | 极小值 | 极大值 | 总分 | 均值 | 标准差 |
| 后测总分 | 39 | 2.00 | 19.00 | 322.00 | 8.25 | 4.36 |
| 后测第一项（交谈方面） | 39 | .00 | 5.00 | 89.00 | 2.28 | 1.48 |
| 后测第二项（交往方面） | 39 | .00 | 6.00 | 93.00 | 2.38 | 1.61 |
| 后测第三项（待人接物方面） | 39 | .00 | 5.00 | 68.00 | 1.74 | 1.46 |
| 后测第四项（与异性相处方面） | 39 | .00 | 5.00 | 72.00 | 1.84 | 1.47 |
|  |  |  |  |  |  |  |

| **跟踪后测结果** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | 极小值 | 极大值 | 和 | 均值 | 标准差 |
| 第一项总分（交谈方面） | 39 | .00 | 14.00 | 100.00 | 2.56 | 2.62 |
| 第二项总分（交往方面） | 39 | .00 | 7.00 | 116.00 | 2.97 | 1.89 |
| 第三项总分（待人接物方面） | 39 | .00 | 6.00 | 53.00 | 1.35 | 1.40 |
| 第四项总分（有异性相处方面） | 39 | .00 | 7.00 | 67.00 | 1.71 | 1.66 |
| 总分 | 39 | 1.00 | 27.00 | 336.00 | 8.61 | 6.02 |
|  |  |  |  |  |  |  |

| **前测与后测配对样本检验** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 均值 | 标准差 | 标准误 | 区间 | | T | df | Sig |
| 下限 | 上限 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 对 1 | 前测总分 - 后测总分 | .74 | 6.14 | .98 | -1.24 | 2.73 | .75 | 38 | .45 |
| 对 2 | 前测第一项得分 - 后测第一项得分 | .23 | 2.21 | .35 | -.48 | .94 | .65 | 38 | .52 |
| 对 3 | 前测第二项得分 - 后测第二项得分 | .20 | 2.11 | .33 | -.48 | .89 | .60 | 38 | .54 |
| 对 4 | 前测第三项得分 - 后测第三项得分 | .07 | 2.15 | .34 | -.62 | .77 | .22 | 38 | .82 |
| 对 5 | 前测第四项得分 - 后测第四项得分 | .23 | 2.21 | .35 | -.48 | .94 | .65 | 38 | .52 |

1. 结果与分析：

本次研究主要采用的是以素质拓展的方式对七年级学生人际关系进行干预研究，研究以素质拓展活动为主，理论为辅。再对参与素质拓展运动课程的学生进行前测、后测和跟踪后测的问卷调查。素质拓展是通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动，培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

素质拓展主要以游戏为主，通过游戏来激发学生的团队合作意识，让学生感受到集体的温暖，增强学生之间的凝聚力［3］，消除学生孤独感、胆怯心理;帮助学生尽快适应新环境；更好的了解自己，完善自我，形成一个健全的人格发展体系；让学生在游戏中，学会运用运用正确的交谈方式，增进同伴之间的友好关系，特别是异性之间的交往关系。对于刚步入青春期［4］的学生，对异性有一种朦胧的情感，想和异性交谈，却又害怕和异性交谈，对和异性成为朋友这件事情感到胆怯，所以通过素质拓展，从而帮助同学们正确处理人际关系，更好的进行人际交往，加深彼此了解。减少因交谈的方式不当而造成的人际冲突，增强中学生的沟通能力。学会一些倾听和沟通技巧，在人际交往中如何去倾听他人、正确的和他人沟通，在面对的问题或倾诉自己的问题时，能够轻松地准确的表达自己的想法和感受，说出自己的苦恼，以及正确的对待人与人之间往来接触和相处。

整个素质拓展训练过程，有四名同学组织带领，根据活动的目的和学生的身心健康状况，设计的素质拓展训练方案。让学生在素质拓展训练中能够提高学生之间的交谈的能力、交际与交友的能力以及待人待物的能力，能够学会正确的与异性相处，协调人际关系行为的困扰，使其互相增进了解，避免矛盾冲突［5］。通过游戏形式有助于改善中学生的人际交往问题，让学生更容易明白人际交往的重要性与人与人之间相处的重要性。

| **描述统计结果** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 均值 | N | 标准差 | 均值的标准误 |
|  | 前测总分 | 9.00 | 39 | 4.64 | .74 |
| 后测总分 | 8.25 | 39 | 4.36 | .69 |
|  | 跟踪后测 | 8.38 | 39 | 5.59 | .89 |

从描述统计的结果来看，描述统计的结果为前测>跟踪后测>后测，即在一系列素质拓展活动结束后，起到了效果，但是效果并不持久，所以跟踪后测的效果也不好。总体而言，通过素质拓展训练后中学生的交谈方面、交际交友方面、待人待物方面以及与异性相处方面的能力有所提高，素质拓展对初中学生人际关系行为的困扰有所改善［6］。

**配对样本T检验结果**

| N T Sig | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 对 1 | 前测 & 后测 | 39 | .070 | .67 |

从配对样本T检验的结果来看，前测与后测之间存在差异，但Sig=0.67>0.05，前测和后测之间的差异并不显著。在素质拓展训练结束并得出结果后，我们对前后两次测的分数以及前后两次之间的差异不显著的原因进行了分析和整理，如下：

学生方面:中学生正处于心理发展的转折期，尤其是在人际关系中，不能协调和他人的关系［7］。大部分的中学生因为自己的胆怯、害羞、不自信等的一系列心理特点，而害怕去和别人交谈，所以此次素质拓展训练对他们来说并没有产生多大的影响。

素质拓展活动带领方面：在此次素质拓展训练时，大部分的学生是在认真参与训练与交流；但仍存在一部分学生，没有认真参与且扰乱活动秩序，对于这部分同学带领着未能采取有效措施进行改善。

样本选取方面：仅选取乌当区新天学校七年级的一个班进行活动，所以结果的推广性不足。

1. 讨论和建议

拓展是以“投入为先”的训练：拓展训练的所有项目都以体能活动为引导，引发出学生的认知活动、情感活动、意志活动和交往活动，引导者应有明确的操作过程，要求学生全情投入才能获得最大价值。

素质拓展是以“团队协助”为核心：素质拓展训练是以团队为核心，所以在训练的过程中，团员之间应有相互配合，相互支持的团队精神和群体合作意识，增强团队成员的责任心与参与意识。良好的团队精神和积极进取的人生态度是学生应有的基本素质。

充分尊重学生的主体地位和主观能动性：在素质拓展训练开始之前，培训师只会在训练前把拓展训练的内容、目的、要求以及必要的安全注意事项向学生讲清楚，活动过程中一般不进行讲述，也不参与讨论。

素质拓展训练的重点不在于发展学生的身体素质［8］，而在于提高学生之间的交谈的能力、交际与交友的能力以及待人待物的能力，能够学会正确的与异性相处，协调人际关系行为困扰，使其互相增进了解，避免矛盾冲突，让学生有一个健康的心理水平。

1. 参考文献

［1］.张健;张灵聪.素质拓展训练提升初中生自我效能感研究[J].牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版),2015,No.188,129-131.

［2］.张吾龙;胡德刚.中学生实施素质拓展训练的可行性初探[J].西安体育学院学报,2005,119-121.

［3］.王全军. 拓展训练教学对大学生心理健康和班级凝聚力促进效应的实证研究[J]. 武汉体育学院学报(8):49-53.

［4］.何继军. 青少年异性交往的心理问题及教育对策[J]. 新疆教育, 2013:71-71.

［5］.魏向争. 初中生人际关系调查研究[J]. 新课程研究(下旬刊), 2018(6).

［6］.官锐园, & 樊富珉. (2002). 10名大学生人际交往团体训练前后16pf测评. 中国心理卫生杂志, 16(7), 483-484.

［7］. 申喆, 周策. 中学生人际关系研究现状[J]. 新课程学习(下), 000(10):159

［8］.李春鹏. 拓展训练对初中生身体素质及心理素质影响的研究[D]. 河北师范大学.

作者简介：桂仙芝-出生年月：1998年9月24日-民族：汉族-籍贯：湖南省祁阳市-学历：本科

项目号：2019DXS128