

拓展训练课程对大学生心理素质的影响

Research on the Influence of Extended Training Courses on College Students' Psychological Quality

翟翔
ZHAI Xiang

摘要:为进一步明确拓展训练课程对大学生心理素质的影响,采用文献资料法、专家访谈法、测试法及数理统计法研究大学生在拓展训练前后的心理素质变化情况。结果表明:实验对象在结束两个学期的拓展训练课程后,在状态焦虑、意志品质、注意力集中和团体凝聚力等心理素质指标都呈现不同程度的改善或提高。研究证明拓展训练课程能有效增强学生自信、意志品质、注意力、团体凝聚力,能减少焦虑,对学生心理健康有促进作用。

关键词:拓展训练课程;大学生;心理素质

中图分类号:G804 **文献标识码:**A **文章编号:**1008 - 2808(2020)06 - 0091 - 06

Abstract: This study has applied literature review, expert interviews, test method and mathematical statistics methods to analyze the influence of the extended training course on the psychological quality of college students. The results show that the state anxiety, volitional quality, attention and concentration, group cohesiveness of students who have taken the extended training course were improved to some extent. It suggests that the expanding training courses can effectively enhance the self - confidence, will quality, attention, group cohesion, can reduce anxiety, and promote students' mental health.

Key words: Extended training course; College students; Psychological Quality

随着社会经济文化的持续发展,人才竞争愈发激烈,高校人才培养的要求也在逐步完善和提高,不但要培养大学生的基础及专业知识、技能,也需要培养锻炼大学生的心理素质和团队协作能力。当代社会,高校教育不仅要求培养、锻炼大学生的专业知识以及专业技能,更要求培养大学生使其具备的良好心理素质以及适应社会的生存能力,更好地投入到国家、民族建设^[1]。而如今大学生心理素质问题已成为社会普遍关注的问题之一,当代大学生大部分都是独生子女,从小在父母的细心呵护

下成长;同时,随着年纪的不断增加也逐渐表露出一定的问题,主要体现在思想上失导、发育上失衡、情绪上失控、学习上失趣、交往上失度^[2]。拓展训练课程通常是利用自然场地,根据不同的参与对象来设置相应的训练科目,在专业的训练师指导下,进行体验式训练^[3]。相较于传统教学模式,拓展训练更侧重于培养学生的身心健康和社会适应能力。在国外,高校已经普遍开展拓展训练以提高大学生的心理素质,而在我国则仍处于起步阶段。近二十年来,随着我国教学改革的逐步深化,以及拓

收稿日期:2020 - 06 - 26;修回日期:2020 - 10 - 12
基金项目:黑龙江省教育厅高等教育教学改革研究项目(编号: SJGY20180031)。
作者简介:翟翔(1980 -),男,讲师,硕士,研究方向为体育教育训练学。
作者单位:东北林业大学 体育部,黑龙江 哈尔滨 150001

展训练课程研究的不断深入,拓展训练课程在我国高校中逐渐普及,课程形式也逐渐多样化以适应大学生的不同需要。拓展训练在我国的普及和发展符合社会的需求,是现代教育改革的重点环节,揭开了我国素质教育的新篇章^[3]。而高校中拓展训练课程的发展,是为适应当前社会对大学生培养的需求,为社会培养更高素质的人才,同时也是高校体育课程的为适应新形势的发展^[4]。通过对国内外关于高校开展拓展训练课程的文献调研及分析发现,目前拓展训练在国内的研究相较于国外仍处于发展阶段,在可行性分析、发展趋势以及实际应用等方面^[5-6]已取得一定的成果,在开展拓展训练课程对大学生心理素质的影响及意义的研究反面也已经取得了初步进展。本文以状态焦虑、意志品质、注意力集中、团体凝聚力等作为评价指标,研究在高校中开展拓展训练课程对大学生心理素质的影响,为拓展训练课程在我国高校中的进一步普及和发展提供事实依据,同时也可以为拓展训练课程的实施方案提供参考。

1 实验对象与方法

1.1 实验对象

实验对象选择为东北林业大学选择拓展训练课程的大学生(共计 180 人)。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 研究通过中国知网、全文期刊网、万方数据库知识服务平台、维普期刊资源整合服务平台和有关拓展训练相关专著等途径,检索、归纳关于拓展训练课程的相关研究及文献资料,并进行系统分析,为研究方案的制定和实施提供理论依据和数据参考。

1.2.2 专家访谈法 通过走访、电话咨询心理学和教育学方面的专家 20 多人,就本选题现状、意义、研究实用价值等问题征求意见和建议。

1.2.3 实验流程 如图 1 所示,研究中首先在开展拓展训练课程前对实验对象进行第一次心理素质测试;实施两个教学学期的拓展训练课程后,进行第二次心理素质测试。拓展训练课程内容设定为定向越野与攀岩。

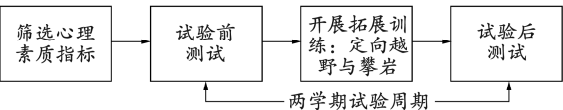


图 1 实验流程图

1.2.4 测试法 本研究在查询相关文献及咨询专家后,决定采用以下问卷测试实验前后实验对象的心理素质,具体如表 1 所示:

表 1 心理素质测试标准	
测试项目	评价标准
状态焦虑测试	《状态焦虑量表(CSA)心理问卷》
注意力集中测试	BD—II—310 型注意力集中能力测定仪
意志品质测试	《意志品质量表(PWQ)》
团体凝聚力测试	王红宇修订的群体环境问卷(GEQ)

1.2.5 数理统计法 对实验组的测试指标数据通过数理统计方法分析。运用 Excel 和 SPSS17.0 软件对实验对象的心理素质指标数据进行描述性统计分析并记性样本 T 检验。运用数据挖掘技术对实验前、后的相关指标数据进行统计分析,得出有关结论。

2 实验结果

由表 2 可知:实验对象经过一个教学学期内容为定向越野与攀岩的拓展训练前后,在认知状态焦虑、躯体状态焦虑、状态自信心、注意力集中、自控力、顽强性、自信、意志总分、群体社交吸引、群体任务吸引、群体任务一致、群体社交一致等因子指标方面均有显著性或非常显著性差异。这充分证明为期两个学期、内容为定向越野和攀岩的拓展训练课程能够有效培养和改善大学生心理素质,主要表现在效地改善其状态焦虑水平,提高注意力集中水平,锻炼大学生意志品质,以及培养大学生团体凝聚力。

进一步分析经过两个学期的拓展训练大学生心理素质变化,从图 2 可以看出,实验对象的注意力集中程度提升最大,其次是实验对象的的团体凝聚力,主要体现在群体社交吸引和群体社交一致的进步。而学生的意志总得分虽然也有显著的提升,但是从各个具体品质来看,变化并不是明显。从表 2 的结果中看,拓展实验对大学生坚韧、果断、目标清晰三方面意志品质的培养并未产生显著影响。这是因为大学生的意志培养是一个潜移默化的过程,也是一个长期的过程,意志的培养需要贯穿于学生教育生活的始终,而经过两个学期的拓展训练虽然可以在一定程度上提升大学生的意志水平,但若对于特定的具体的品质提升,可能需要根据目标对象制定更为详细的针对性拓展训练课程,以适应不同地区、不同高校、不同学生个体的需求。

表 2 拓展训练实验结果表

测试项目	指标名称	选课后	选课前	T 值	P 值
状态焦虑测试	认知状态焦虑	14.77 ± 4.13	16.56 ± 3.52	-0.374	0.013 *
	躯体状态焦虑	13.22 ± 2.02	15.87 ± 3.75	-0.571	0.043 *
	状态自信心	22.89 ± 4.25	20.23 ± 3.52	1.642	0.003 **
注意力集中测试	注意力集中	91.48 ± 3.74	75.45 ± 7.52	2.463	0.034 *
意志品质测试	坚韧性	6.57 ± 1.23	6.24 ± 1.26	0.386	0.121
	自控力	5.86 ± 1.47	4.93 ± 0.84	1.662	0.028 *
	果断性	6.64 ± 0.75	6.31 ± 0.64	0.335	0.291
	顽强性	6.96 ± 1.13	6.18 ± 0.93	1.542	0.043 *
	目标清晰	6.64 ± 0.81	6.55 ± 0.85	0.286	0.544
	自信	6.95 ± 1.25	6.06 ± 0.87	0.247	0.046 *
	意志总分	35.53 ± 3.76	37.72 ± 2.88	2.566	0.034 *
团体凝聚力测试	群体社交吸引	16.34 ± 4.75	12.14 ± 4.28	3.454	0.001 **
	群体任务吸引	15.94 ± 4.52	13.41 ± 3.74	2.652	0.008 *
	群体任务一致	15.35 ± 4.36	12.18 ± 3.46	4.210	0.001 **
	群体社交一致	16.47 ± 4.23	13.42 ± 3.16	5.147	0.000 **

注：* 为有显著性差异,为 P<0.05；** 为有非常显著性差异,P<0.01

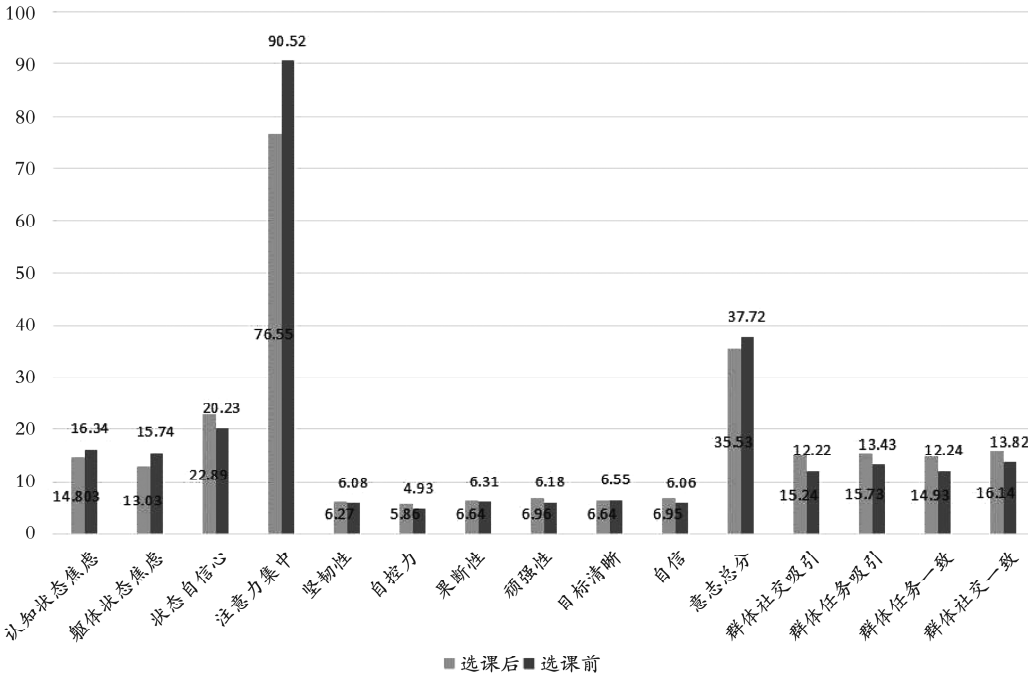


图 2 拓展训练实验前后大学生心理素质变化

3 分析与讨论

研究针对当代大学生在存在的状态焦虑、意志品质、注意力集中和团体凝聚力指标水平普遍较低的问题,探索拓展训练对大学生的该四种指标的影响。

3.1 拓展训练能有效地改善大学生状态焦虑水平

状态焦虑是一种短暂的情绪状态,特点是由紧张和忧虑所造成的一些可意识到的主观感受,也是高度自主神经系统的活动,状态焦虑有着不同的强度并且随时都在波动径^[7]。拓展训练的主要目标是锻炼学生在面对不同困境时,克服自身焦虑及其

他负面状况,完成任务的能力^[8]。在拓展训练课程中,大学生在不同程度的状态焦虑水平下完成项目,可以帮助其培养良好的心态,改善其状态焦虑水平,帮助大学生树立自信心。

根据表2给出的统计结果,实验对象在拓展训练课程前后,认知状态焦虑和躯体状态焦虑有明显下降,分别从选课前 16.56 ± 3.52 和 15.87 ± 3.75 下降到 14.77 ± 4.13 和 13.22 ± 2.02 分,存在显著性差异;而状态自信心由选课前 20.23 ± 3.52 提高到 22.89 ± 4.25 分,具有非常显著性差异,说明实验对象的状态焦虑水平得到明显改善,三者均具有统计学意义。其中,认知焦虑水平的下降可以推断为是学生通过拓展训练课程中通过完成具有挑战性的任务,而实际克服课程前主观意识所面临的具有危险性或者压力时的焦虑。研究表明拓展训练可以帮助大学生改善状态焦虑水平,帮助树立自信心,有利于磨炼大学生的心理素质。学生通过完成各种拓展训练课程设定的各种任务,不断地面对未知的问题和不同程度的困难,如果学生的认知状态焦虑和躯体状态焦虑数值越低,心理状态则越佳,进而可以强化自身状态自信心,有利于提出解决问题的方案和途径;反之,学生则会过度焦虑和恐慌,产生更多的负面情绪,使学生消极面对困境,甚至会逃避,最终导致任务的失败。研究中的结合定向越野和攀岩的拓展训练在可以锻炼学生的意志品质的同时,也有着一定的趣味性,能够吸引学生主动完成拓展训练课程。因此,拓展训练课程设置很多内容都是培养大学生用果敢、积极、自信的心态去解决各种困难,提高抗干扰能力,从而降低焦虑水平。对大学生状态焦虑水平的改善不仅仅有利于其身心健康,同时也能提高将来大学生在社会中工作生活中的适应能力。

3.2 拓展训练能够提高大学生注意力集中水平

注意力集中是指注意力可以保持集中于特定的对象,且在一定时间内不出现明显的松懈、懈怠状况的状态^[9]。注意力集中可以分为两类,一类为瞬时集中,即通过短时间的注意力集中以认真观察特定对象的状态、表现或其周围环境,特点为可以在不同场合、不同时间集中注意力,同时可以敏捷地转换注意对象;另一类为持久集中,持久集中在大学生的学习、思考以及反应中扮演重要角色^[10]。目前,在校大学生容易出现注意力分散,学习效率低下等问题。在当前社会,无论是在学校的学习生活还是在社会的工作生活中,良好的注意力集中水平可以有效提高学习、工作效率。在学生的

教育生活中,努力提高大学生的注意力集中水平不仅有利于大学生的专业学习,同时也有利于其身心健康发展。

通过表2中的对大学生拓展训练实验前和实验后总体的测试结果的对比分析表明,实验前、后在注意力集中指标上的差异存在显著性意义($P < 0.05$),说明拓展训练对提高和改善大学生的注意力集中能力具有较为显著性的效果,特别是对大学生持久集中能力提高有着举足轻重的作用。研究中的拓展训练内容中的攀岩需要在攀岩过程中保持较高的专注力,通过拓展训练中课程安排的逐渐强化,大学生所需要的注意力集中水平要求也不断提高,进而可以实现大学生在拓展训练课程中注意力集中水平的逐步提高。同时注意力是决定大学生心理发展水平的重要条件之一,不仅体现在大学生的课程学习中,同时也体现在其课余生活中。注意力能力由于具有特质和状态成分,可以依据具体的情境来调节,因此,大学生注意力集中能力的改善和提高也需要长期的训练。

3.3 拓展训练是培养大学生意志品质的有效手段

当前社会,优良的学习成绩以及交际能力不能够全面评价大学生的综合能力,优秀的大学生更需要具有良好的意志品质。在大学生的学习、成长过程中,总会遇到逆境,需要承受来自不同角度的压力和考验。能否顺利越过艰辛险阻,战胜困难更多取决于大学生意志品质。具有优秀意志品质的大学生不仅仅能在学校生活中表现优异,在社会工作、生活中也往往能够表现出更佳适应能力和创造能力。因此,培养大学生的优秀意志品质具有极为重要的意义。

由表2中的数据可以看出,完成拓展训练课程后的实验对象在自控力、顽强性、自信等方面有明显的提升。原来在家长的百般呵护中成长的孩子,独自在大学校园中求学,将可能独自面对各种各样的问题,首先良好的自控力是做好所有事情的前提。在拓展训练课程中,自控力表现在可以稳健地完成具有一定风险的任务。通常而言,不具备良好自控能力的人,无法完美地完成规定任务。拓展训练作为新生事物,娱乐趣味性强,很受时尚的大学生喜好。拓展训练课程内容中有些项目设定是困难重重,同时也存在着一定的风险性,让学生感觉到恐惧和紧张,甚至有些项目已经超出了一些学生能力范围。但是也正是具有风险性的任务,可以挖掘大学生的潜能,在大学生通过个人努力或者团队合作实现目标后,可以充分体会到成功的荣誉感及

自豪感,进而进一步认识到自己的潜能,树立自信心,这些是在其他课堂上很难体会到的。本文所选择的定向越野与攀岩拓展训练课程教学内容同样具有这些特点,大学生在完成定向越野和攀岩的过程中会面临一定程度上的高难度挑战,需要上述品质才可以成功完成相关目标,因此该拓展训练课程可以有效的培养大学生的意志品质。拓展训练课程给予大学生一定程度的压力,但同时给予其完成任务的荣誉感、自豪感,通过二者间的相互协调作用,可以有效地锻炼大学生的意志品质,是锻炼大学生的意志品质的有效途径之一^[11]。

3.4 拓展训练是培养大学生团体凝聚力有效途径

团体凝聚力包含两方面的含义:首先是指使团队成员留在团队的全部能力的加和;其次为团队成员相互之间的吸引力,可以通过团队成员相互间正面态度表征^[12]。众所周知,随着科技、文化的迅速发展,一个任务或项目总是涉及多种方面,仅凭个人难以完成,因此团队合作已经成为完成学习、工作以及生活中各种任务的的重要途径。而团队凝聚力是衡量团队合作能力的重要指标之一。同时,如今高校在基础或专业课程设计时已经开始注重培养大学生的团体凝聚能力。培养大学生的团队凝聚力,不仅可以有效提高大学生在校期间的完成课程设计、社团工作及各种竞赛的能力,更有利于今后的社会工作、生活。

由表2数据可以发现,实验对象在拓展训练课程前、后,团体凝聚力的四个评价指标上有着显著性差异,表明通过拓展训练课程,实验对象能够更加积极地完成在群体目标和任务,这可能是因为拓展训练要求实验对象作为团队完成同一的目标,共同体验任务过程及结果,有利于培养实验对象的团队协作能力、团结互信能力以及集体荣誉感;同时实验对象在群体交往目的和能力方面也趋于一致,在合作中深入了解彼此,具有更加强烈的归属感,这可能是由于在长时间的训练和交往过程中,相互接触、了解的机会多,有利于促进实验对象间的进一步相互了解;同时实验对象具有较高的社交维度水平,拓展训练课程的特定环境进一步促进实验对象在完成任务的过程中尝试其他人交往,建立起彼此间的信任,懂得在帮助别人。本研究的拓展训练课程中,积极鼓励学生间的交流和合作,在竞技的同时更注重团队合作能力及集体荣誉。同时在实验过程中通过对实验对象分组完成指定任务,在课程中发现当学生在拓展训练课程中面临有一定难读的挑战时更容易激发学生的团队协作能力,并有

利于互相帮助的良好氛围的形成。通过拓展训练课程中的设置的团队合作项目、挫折教育项目等设定,让学生懂得如何与同伴沟通、交往、相互信任,最后完成预想不到的结果,同时让学生体会到团队凝聚力在完成团队任务时是极为重要的因素。

4 结论与建议

4.1 结论

(1)两个学期内容为定向越野和攀岩的拓展训练课程前后心理素质的变化情况,表明实验对象在拓展训练课程前后状态焦虑、意志品质、注意力集中和团体凝聚力均有显著提高。

(2)研究结果证实,拓展训练课程在高校开展对提高大学生心理健康水平有显著的效果。

4.2 建议

(1)未来普通高校体育课中添加拓展训练为必修课程,并对学校教师开展相关培训,使教师学习、了解拓展训练的教学任务,可以有针对性地指导学生完成拓展训练课程;同时在学生中宣传推广拓展训练课程,使学生能够及时了解相关课程形式和意义。

(2)建议高校在保证课程质量和效率的基础上,可以开展丰富多彩的针对性拓展训练以满足不同的学生的需求:高校需要及时了解学生的心理素质状况,根据学生的初始心理素质开展不同的拓展训练项目,针对性地重点培养学生欠缺或发展不成熟的品质,例如通过“人椅”培养学生的团结,“攀岩”培养学生的坚强等。

(3)高校需要注重切实保障拓展训练中学生的安全。由于拓展训练的项目相较于普通的体育课程总会在一定程度上伴随着更多的危险性,所以开展拓展训练需要采取更多的措施来保证学生的安全,课程设置初期需要全面考虑各种突发事件及应急措施,同时教师也应当学习更多的安全知识。

参考文献:

[1] 宾金生. 基于生命教育视角下野外生存运动与大学生情商培养研究[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2010, 24(6): 106-108.

[2] 乔硕功. 浅析大学生社会化进程中的AQ教育[J]. 长沙铁道学院学报(社会科学版), 2004(4): 57-61.

[3] 公黎斌. 大学体育开展拓展训练课程教学的探索[J]. 继续教育研究, 2010(11): 108-109.

[4] 唐永亮. 关于大学生体育教学中实施拓展训练

- 的思考[J]. 学校体育学, 2013(19): 58-59.
- [5] 王晨宇, 王冬舟. 将拓展训练融入大学体育课提高学生心理健康水平的可行性研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2007(6): 8-10.
- [6] 王忠波. 将拓展训练引入普通高校体育课程的思考[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2009, 27(3): 63-65.
- [7] 常军, 王轩. 对我国优秀青少年羽毛球运动员竞赛焦虑的研究[J]. 山西师大体育学院学报, 2010(6): 155-156.
- [8] 张吾龙, 周汇娟. 拓展训练对提高普通高校学生合作能力的影响[J]. 西安体育学院学报, 2006, 25(2): 113-115.
- [9] 张智建. 少年乒乓球运动员身体素质专项训练中的问题分析[J]. 武术研究, 2018(4): 113-115.
- [10] 严国庆. 注意力对击剑运动员在比赛中的影响的初步探讨[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2011(4): 55-57.
- [11] 刘泽林. 天津市普通高校开设心理素质拓展训练课程的调查与分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2011, 29(1): 50-53.
- [12] 成守允. 合肥市普通高校大学生足球小群体凝聚力的研究[J]. 吉林体育学院学报, 2005, 21(3): 28-32.
- [13] 顾玮玮. 论军事体育训练中的心理动机构建及其效能[J]. 南京体育学院学报, 2020, 19(8): 69-72.
- [14] 黄贵. 应对快速老龄化社会问题的良方——评《体育锻炼对老年人全面健康影响的理论与实践研究》[J]. 南京体育学院学报, 2019, 2(10): 44-48.
- [15] 陈思思. 对中国男子单打羽毛球运动员谌龙的技战术分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2019, 37(3): 82-86.
- [16] 刘志勇. MOOC理念下微课教学法在高校武术课中应用的实验研究——对大学生心理健康水平的影响[J]. 南京体育学院学报, 2019, 2(1): 59-65.
- [17] 杨波, 王强. 技心能主导类项目心理训练的方法及生理机制研究[J]. 南京体育学院学报, 2018, 1(12): 68-74.
- [18] 王世君, 顾瑞亭. 循环训练法在高校羽毛球教学中的实验研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2018, 36(6): 72-77.
- [19] 王利雅, 赵鹏. 慢跑和音乐对大学生主观锻炼体验的影响[J]. 南京体育学院学报, 2018, 1(9): 55-58.