

生活技能教育对小学生社会适应能力影响的实验研究

张 茹

武汉文理学院教育学院应用心理系，武汉

摘 要 | 本研究采用实验组、对照组前测后测实验设计，通过对周口市某小学一个班级的学生进行同情他人、情绪管理、责任感、作出决定、解决问题、积极乐观、人际交往能力、自信心、缓解压力、创造性思维能力等十方面的生活技能教育，以探讨学校生活技能教育对提高小学生社会适应能力的影响作用。实验结果表明：经过生活技能教育的小学生社会适应能力明显提高，而对照班学生前后测得分差异不显著。因此，利用生活技能教育的方法来提高小学生的社会适应能力是有效的，且是可行的。

关键词 | 生活技能教育；小学生；社会适应能力

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

二十一世纪是一个信息化、国际化的时代，是一个以高科技为导向的知识经济时代，也是一个充满了变化的时代。人才素质在国与国的竞争中将凸现到一个最显著的位置上。新世纪对人才素质的要求不再仅仅局限于某个技能的掌握或某项单纯知识的掌握，而要求人们能够更全面的发展。现代社会的公民不仅要智慧聪颖，品德高尚，而且要身心健康，具有良好的社会适应能力，要有自主学习的意识和勇于创新的精神，要具有团队精神、调控自我和他人情绪的能力，应对压力的能力，经得起风险的考验，这样才能适应未来瞬息万变的信息社会。但从现实情况来看，随着社会生产的高速运转和经济的飞速发展，人们的生活节奏骤然加快，压力倍增；在城市中，封闭式、单元式的高层楼房使人与人之间的交往减少，网络的普及使越来越多的人沉浸于自己的虚拟世界中，与现实世界脱节，造成现在的儿童、青少年的社会适应能力普遍降低。许多孩子以自我为中心，不会关心别人，只会一味地从别人那儿索取，缺乏应有的社会责任感，不能应付各种复杂的关系，连基本的生活能力有时也显得不足，一些学生上了大学后不

会洗衣服,上学还需要家长陪读照顾,试想一个没有良好的心理素质、缺乏起码的社会适应能力的人怎么能算是一个全面发展的人?怎能在社会中拥有自己的一席之地?因此,针对新形势下青少年成长的特点,寻找合适的方法,加强学生的心理健康教育,提高青少年适应社会生活的能力刻不容缓,而生活技能教育就是其中一个有效的方法。

社会适应性是指个人在与社会生活环境交互作用的过程中,通过不断地适应社会生活环境而表现出来的一种稳定的行为模式,生活技能是指个体的心理社会能力,是一个人有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力;是个体保持良好的心理状态,并且在与他人、社会 and 环境的相互关系中,表现出适应和积极行为的能力。1993年世界卫生组织将生活技能定义为:个体采取适应和积极的行为,有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力,包括10种(5对)能力,即自我认识——同理能力,有效的交流——人际关系能力,处理情绪问题——缓解压力能力,创造性思维——批判性思维能力,决策——解决问题能力^[1]。生活技能是一个人心理素质的重要表现,是适应性强、积极向上的行为所具备的能力,这些能力将使个体能有效处理、对待生活中的各种需求和挑战。有了这些能力,人们就可以做出成熟的决定、有效地解决问题、有效地与人沟通、建立健康和谐的人际关系、与他人友好相处,并能够以一种健康、有益的方式来对待自己的人生。生活技能教育是学校健康教育乃至整个素质教育工作的重要组成部分,是学生健康成长、全面发展的重要保障。其目的是使青少年正确认识自己、他人和环境,调整自身行为,发挥个人潜能,建立健康的生活方式,较好地适应社会,健康成长。开展生活技能教育应以提高青少年社会心理能力,掌握处理问题的特殊技巧,增强青少年的自我意识为目标;帮助他们学会自我表达,友好交流,体会他人情绪,合理地表达自己。

近30年来,生活技能训练已在西方许多国家不同的年龄或社会阶层,不同的职业,不同的疾病人群中得到了广泛的应用,并且多项研究表明,生活技能训练在预防威胁身心健康的行为与生活方式上,如在预防青少年成瘾物质使用、青少年怀孕、预防艾滋病、应对压力、减少身心疾病的危险因素等方面,都取得了一定成效。最初的生活技能训练是在20世纪70年代末由长期致力于物质滥用预防研究领域的美国康奈尔大学著名教授、心理学家 Botvin 和他的研究小组针对青少年不良的健康行为,尤其是吸烟、饮酒、药物依赖等成瘾问题行为而开发设计并不断发展起来的一项重要的、行之有效的心理社会干预措施。它关注的是现代社会中青少年面对健康问题挑战的应对和处理能力。生活技能训练最初设计的切入点是给青少年健康发展带来最大威胁的吸烟、饮酒、毒品及各种成瘾性不良行为。美国曾针对给青少年健康发展带来最大威胁的吸烟、饮酒、毒品及各种成瘾性不良行为开设了促进青少年健康发展的《生活技能训练》课程(Life Skills Training—Promoting Health and Personal Development),它关注的是现代社会中青少年应对健康问题挑战的能力。校园暴力在当今的美国已成为令人最为头痛的一个问题,而且已出现低龄化趋势,向小学校园蔓延,除此之外,还有校园毒品泛滥,青少年酗酒、抽烟、遭受家庭暴力,少女怀孕等。针对这种情况,Edmund F.Benson 等人提出了以提升生活技能教育的方式来解决这种问题,提升生活技能教育,即 Arise Life Skills Training Programs (ARISE),是一项基于事实、为处于危险期的青少年提供适应生活技能的教育计划,它主要发展青少年的认知和行为技能,使之具有做决定、控制情绪的能力和社会所需要的各种技能^[2]。Gilbert 等采用实验组对照组实验研究设计,实验组进行为期10周(每周1次)的以预防吸烟为主题的生活技能训练,发现经过生活技能教育能有效地预

防青少年吸烟。目前除美国之外,英国、加拿大、匈牙利、澳大利亚、南非、新加坡等30多个国家的学校也都开展了生活技能训练,英国政府曾针对成年人严重缺乏读、写、算等基本技能问题启动了全国性的成人基础教育运动——“生活技能”计划^[3]。该计划通过进行具体达标规划、加大经费投入并简化拨款程序、激发学习需求、改进培训质量、利用新技术消除学习障碍等措施,提高了通过各种形式参与基本技能学习的成人数量。生活技能训练已经成为青少年健康成长和发展的重要的第二课堂。

目前国内在行为—认知等心理社会干预方面的进行相应研究,如王岩和白启明于2008年通过对筛选出有行为问题的小学生,以游戏的形式进行生活技能训练,证明了生活技能训练对改善小学生神经症状性行为 and 违纪行为的有效性^[4]。林红等人在2008年通过儿童学校生活技能教育在行为问题干预中的作用研究,找到了以学校为基础、家庭参与的生活技能教育在降低学龄儿童行为问题方面的有效方法,制定并完善了一套适宜于我国国情、操作性强、易于推广的学龄儿童生活技能教育培训方案^[5]。这些研究大多数围绕着生活技能教育对药物成瘾和行为问题的作用等方面进行^[6,7],而通过生活技能教育是否能提高人们的心理素质,预防问题的发生,促使其更好地适应社会却不得而知。本研究希望通过生活技能教育对提高小学生的社会适应能力影响的实验研究,检验生活技能教育能否在提高学生的社会适应能力、预防心理问题的发生方面发挥积极作用,以帮助他们解决现有学习和生活中遇到的困惑和问题,减少伤害、预防心理问题的发生,使其高效学习、愉快生活和健康发展,并充实生活技能教育的理论研究。研究假设实验前实验班和对照班学生的社会适应能力无显著差异,实验后,两个班的社会适应能力有显著差异,生活技能教育对男女生的效果有差异。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究选取周口市某小学五年级(2)班作为实验班,五(1)班作为对照班。其中实验班学生52人,男生34人,女生18人。对照班学生38人,男生17名,女生21名,实验班前后测有效问卷均为51份,对照班前后测有效试卷均为38份。

2.2 测量工具

采用西南师范大学博士陈建文编制的《社会适应性问卷》,本量表共100道题目,由心理能量、心理控制感、人际适应性和心理弹性四个维度,人际适应性、乐群性、怀疑倾向、社会接纳性、利他倾向、心理弹性、冲击性、内抑性、乐观主义、适应灵活性、挑战性、心理控制感、自信、控制信念、责任心、自主性、心理能量、勤奋上进、聪慧性和活力等16个因子构成。评分方法采用5分制,量表的重测信度和同质性信度均在0.6以上,效度在0.85以上。

2.3 实验程序

本研究采用实验组、对照组前测后测实验设计。实验前,以班级为单位进行集体测验,要求学生在统一时间内独立完成,统一收卷,得到两组前测观测值。对实验班进行包括同情能力的训练、认识自我

和他人情绪、责任感、作出决定、解决问题、积极乐观、人际交往能力、自信心、缓解压力和创造性思维能力等十个方面生活技能教育的训练。每期一个主题，每次训练40分钟。实验前首先对教师进行培训，各老师所讲内容相同。每次培训前都要对全班学生进行分组，每个老师各带一组，采用参与式的培训方法，包括小组讨论、案例分析、角色扮演、头脑风暴、游戏和活动等多种形式，保证所有学生参与到活动中去。训练后会布置家庭作业，包括实践操作和对活动的体会反思。实验结束后对两个班的学生进行后测，得到两组观测值。将所有有效的问卷结果输入计算机，采用SPSS17.0软件包进行统计分析处理。

3 结果

3.1 实验前实验班、对照班学生社会适应能力的比较

为了解培训前实验班和对照班学生的社会适应能力分布情况以及两个班之间是否有差异，进行前测和独立样本 t 检验，统计结果见表1。

表1 实验前实验班、对照班学生社会适应能力比较统计表

Table 1 The social adaptability of the students in the experimental class and the control class before the experiment

班级	$M \pm SD$	df	t	p
实验班 ($n=51$)	308.6078 ± 26.16721	87	0.275	0.784
对照班 ($n=38$)	310.3684 ± 33.86749			

表1的统计数据显示，实验前两班的社会适应性量表的平均得分有一定的差异，其中对照班的成绩略高于实验班，经统计检验两班的平均分在统计学意义上没有达到显著性差异水平 ($p>0.05$)。说明实验前两个班学生的社会适应能力无显著差异。

3.2 实验后实验班、对照班学生社会适应能力的比较

经过十个专题的生活技能培训后，对实验班、对照班再次进行测量，以检验培训效果，统计结果见表2。

表2 实验后实验班、对照班学生社会适应能力比较统计表

Table 2 The social adaptability of the students in the experimental class and the control class after the experiment

班级	$M \pm SD$	df	t	p
实验班 ($n=51$)	319.7059 ± 27.02021	87	2.133	0.036
对照班 ($n=38$)	306.3684 ± 31.87850			

从表2可以看出，对实验班、对照班进行独立样本 t 检验， $p<0.05$ ，说明实验班和对照班社会适应

能力有显著差异,证明这一段时间的生活技能教育有效促进了实验班学生社会适应能力的发展。

3.3 实验班、对照班学生社会适应能力前后变化比较

为了解实验班实验前后社会适应能力的变化以及对照班前后的变化,运用配对样本 t 检验,分析其前后测试得分,统计结果见表3。

表3 实验班、对照班学生社会适应能力前测后测对照表

Table 3 Pre-test and post-test of students' social adaptability in experimental class and control class

班级	前测 ($M \pm SD$)	后测 ($M \pm SD$)	df	t	p
实验班	308.6078 \pm 26.16721	319.7059 \pm 27.02021	50	-2.775	0.008
对照班	310.3684 \pm 33.86749	306.3684 \pm 31.87850	37	0.718	0.477

由表3可以看出,对照班学生社会适应能力得分后测比前测略微降低,经配对样本 t 检验,前后得分在统计学意义上没有显著差异, $p > 0.05$,说明对照班前后测社会适应能力没有发生显著变化。实验班学生社会适应能力有所提高,通过配对样本 t 检验发现实验班前后测成绩有显著差异, $p < 0.01$,说明实验班学生社会适应能力实验前后有显著变化。

3.4 不同性别实验班和对照班学生实验前后社会适应能力的比较

为探讨生活技能教育对不同性别学生的作用有无差异,对两个班不同性别学生社会适应能力的前测和后测进行比较,统计结果见表4。

表4 实验班和对照班男女生前、后测社会适应性对照表

Table 4 Pre-test and post-test social adaptability of men and women in experimental class and control class

		男 ($M \pm SD$)	女 ($M \pm SD$)	df	t	p
实验班	前测	306.4545 \pm 26.52839	312.5556 \pm 25.76189	49	-0.793	0.432
	后测	319.7273 \pm 27.95451	319.6667 \pm 26.00679	49	0.008	0.994
对照班	前测	311.3529 \pm 33.69522	309.6667 \pm 34.81858	36	0.151	0.881
	后测	303.1176 \pm 26.33886	309.0000 \pm 36.17734	36	0.579	0.579

表4显示,前测时,实验班男女生社会适应能力无显著差异 ($p > 0.05$),对照班男女生的社会适应能力无显著差异 ($p > 0.05$);后测时,实验班和对照班男女生的社会适应性的差异也不显著。

4 讨论

4.1 实验班、对照班学生实验前后社会适应能力对照比较分析

实验前,实验班学生的社会适应能力平均分是 308.6078,对照班学生的社会适应能力平均分是

310.3684, 比实验班学生的得分略微偏高, 对照班学生社会适应能力比实验班学生分散程度大, 经独立样本 *t* 检验发现两个班学生的社会适应能力在统计学意义上并没有显著差异 ($p>0.05$), 说明实验前两个班的学生是同质的, 分数的差异是由抽样误差引起的。经过包括表示同情的能力、认识自我和他人情绪的能力、培养责任感的能力、作出决定的能力、解决问题的能力、建设性地处理日常生活问题即创造性思维的能力、自信力、人际关系的能力、认识自我的能力、缓解压力的能力等十个专题的生活技能教育后, 实验班和对照班学生的社会适应能力有了显著差异 ($p<0.05$)。本实验采用的是实验组、控制组前测后测实验设计, 因为安排了对照组, 在前后测的时间里, 如果有什么事件发生, 那么这一事件对两组的影响应该是相同的, 基本上控制了历史、成熟、测验等额外变量对实验结果的干扰, 间隔两个多月进行前后测, 遗忘和练习效应可以相抵消, 因而可以说由于对实验组进行了生活技能教育, 使得实验后实验组学生的社会适应能力与对照组有了显著差异。

4.2 生活技能教育对小学生的社会适应能力的发展和提高有重要的影响

从表3的数据分析中可以看出, 实验后, 对照班学生的社会适应性得分比实验前降低了, 但分数波动小, 经统计检验, 实验前后对照班学生社会适应能力并没有显著差异, 说明这一差异是由误差引起的, 这与陈建文的研究“随着年龄的增长, 小学生的社会适应会提高”不同, 其原因可能是本实验前后测间隔的时间短, 生理和心理未发生很大变化, 学生的社会适应能力没能随着时间的延续而提高。而实验班的分数显著提高 ($p<0.01$), 由于对照班学生前后没有显著变化, 因此可以说生活技能教育确实提高了实验班学生的社会适应能力。实验班学生社会适应能力的提高与研究课题小组的全体成员的努力是分不开的, 在这十期的培训中, 无论是活动的设计、具体活动的实施还是活动后的反思总结, 每一位成员都竭尽所能, 充分发挥自己的优势。尤其是活动进行中, 培训老师们充满激情地带着同学们进行活动, 尊重每一位同学, 认真了解每一位同学的情况, 这次活动赢得了很多同学的喜欢。我们所进行的生活技能教育没有采用传统的以教师为中心的教学方式——老师上课讲, 学生听, 记笔记, 背诵, 考试, 因为这种方法很难达到理想的效果。我们采用参与式培训方法, 以学生为主体, 教师起协调与组织作用, 不仅要系统的授课, 还要善于组织学生活动, 对于学生的错误, 培训师们并没有一味责备, 而是积极引导启发学生, 只要学生有点滴进步和创造, 就表扬以调动积极性, 并通过课堂活动和课后在学习、生活中的运用, 从而提高了学生的社会适应能力。

4.3 生活技能教育对不同性别学生的社会适应能力的影响

颜华平等人的研究曾表明社会适应能力存在性别差异^[8], 而本研究的结果发现不同性别的小学生的社会适应能力不存在显著差异, 分析其原因, 可能是与样本的选取有关, 本研究的样本不是随机选取且数量有限, 也可能是这一阶段的小学生的社会适应能力不存在性别差异。在实验过程中发现, 与男生相比, 女生总体上参与活动的积极性更高, 能更好地配合老师的活动, 作业完成的也更好, 因此研究者假设生活技能教育能更好地提高女生的社会适应性, 但表4的统计检验显示, 实验组实验前男女生社会适应能力没有显著差异, 实验后依然没有显著差异, 推翻了研究者的研究假设—生活技能教育对女生更有效。其原因可能是, 男生们正处于活泼调皮的阶段, 可能给老师造成不认真参与活动的假象, 而女生

认真听话,较易赢得老师的喜欢,让老师认为活动可能会对女生更有效。

虽然生活技能教育对男女生的效果没有显著差异,但在培训中发现男女生有不同的特点,适合不同的培训方式。女生乖巧听话,但比较害羞,针对女生的这一特点,老师要时常鼓励她们勇敢表达,大胆的迈出第一步;而男生就比较顽皮、叛逆,存在着有些学生不配合活动的情况。对于男生,老师就要想办法充分调动他们参与活动的积极性,比如激发他们的好奇心和求知欲,也有培训老师发现,与游戏相比,一些学生更喜欢和老师聊天探讨问题,所以通过聊天讨论的方式向同学们进行生活技能教育也未尝不是一种好方法。

5 结论

本研究证实了生活技能教育在提高学生社会适应能力方面是有效的。未进行生活技能教育时,实验班和对照班社会适应能力无统计学意义上的差异,而经过生活技能教育后,实验班的社会适应能力明显高于对照班($p<0.05$),对照班前后社会适应能力没有发生显著变化,实验班前后社会适应能力发生了显著变化($p<0.01$),证明了学校生活技能训练在提高学生社会适应能力方面确实是有效的。

加强小学生的生活技能教育,是提高小学生心理健康水平、促进小学生社会适应性发展的关键。通过相关的生活技能教育来提高小学生的社会适应能力是必要的、有效且可行的,学校应重视学生的生活技能教育,提高学生的心理素质和社会适应能力,使学生更加全面的发展以更好地适应瞬息万变的社会。

6 实验的局限及改进建议

本实验有其一定的局限性。一是样本的数量有限,本研究仅限于小学五年级的学生,今后的研究应扩大干预的年级,扩大研究人数,使本研究更具有推广价值。二是没有严格控制额外变量,由于采用参与式培训方法,要保证每个学生都能参与其中,须将52个学生分成若干小组,由不同的老师对各小组的学生进行培训,所产生的教学效果可能会不同,因而与实验室实验相比,本研究对额外变量的控制不是很严格。以后的研究可以从以下几个方面加以改进:一是增加样本的数量。扩大参与生活技能教育的年级及每个年级的人数,提高样本的代表性。二是延长实验的时间。社会适应能力的提高是一个缓慢的过程,本次生活技能教育的时间太短,如果有条件应延长实验时间。三是进行跟踪研究。本研究只收集了实验班刚进行过生活技能教育的社会适应能力得分,未能追踪到进行生活技能教育后长期的影响效果,如果条件允许应延长实验时间并长期追踪观察,评价其远期教育效果。四是增加评价实验效果的维度。本研究只简单地从量表的得分分析进行生活技能教育后小学生社会适应能力提高的程度,有很大的局限性,应从教师和家长评价学生前后的改变及学生自述其前后变化等多角度评价生活技能教育的效果。

参考文献

- [1] 刘欣欣. 中学生生活技能量表的编制和信效度检验[J]. 教育科学, 2006, 2(6): 50-51.
- [2] 杨焕梅. 美国的提升生活技能教育[J]. 教学第一线, 2005, 7: 39-42.
- [3] 范琳, 吴雪萍. 英国新世纪成人基础教育运动[J]. 职业技术教育, 2006, 16(27): 80-82.
- [4] 王岩, 白启明. 生活技能训练对小学生行为问题的干预分析[J]. 中国儿童保健杂志, 2008(1):

- 118-119.
- [5] 王雁, 林红, 姚萍, 等. 生活技能教育对小学生课堂参与行为的影响[J]. 教育学报, 2008, 4(2): 87-92.
- [6] 马迎华. 青春期预防艾滋病教育与青少年生活技能教育[J]. 中国青年政治学院学报, 2007(6): 11-15.
- [7] 程艳, 楼超华, 高尔生. 生活技能培训对艾滋病高发地区高中学生相关知识和态度的影响[J]. 中国计划生育学杂志, 2010, 18(6): 344.
- [8] 严华平. 小学生生活适应性对学业成就的影响研究[J]. 山西师大学报, 2010, 37(3): 141-142.
- [9] 陈岩, 郭雪梅. 生活技能训练对慢性精神分裂症患者疗效的对照研究[J]. 中国健康月刊, 2010, 2: 15-16.
- [10] 刁明康. 中小學生该不该考核生活技能[N]. 中国社会报, 2008-10-28.
- [11] 廖巍, 曾欣, 杨斌, 等. 海南省7所中学初一学生艾滋病知识和生活技能调查[J]. 中国学校卫生, 2009(1): 80-82.
- [12] 肖凤新, 李伟丽, 刘惠卿, 等. 心理及生活技能训练干预对老年精神分裂症患者康复的影响[J]. 现代临床护理, 2010, 9(9): 15-16.

Experiments about the Influence of Life Skills Education on Children's Social Adaptation Ability

Zhang Ru

Wuhan College of Arts&Sciences, Wuhan

Abstract: Using the experimental group compared to the control group experimental design, this paper is mainly discussing that whether it is effective to improve the pupils' social adaptability via school life skills education concerning ten aspects such as show sympathy to others, manage emotion, the sense of responsibility, make decision, solve problems, positive and optimistic, interpersonal skills, self-confident, relieving pressure, the ability of creative thinking in a primary school in the city of Zhoukou. The experimental results show that: The social adaptation ability of children who have had life skills education is obviously improved, and that before and after the experiment the students' social adaptation ability in the comparative class has no significant difference. So, it is effective and feasible to improve the pupils' social adaptation ability the method of life skills education.

Key words: Life skills education; Pupils; Social adaptation ability