

心理资本视角下高职生社会技能提升策略研究

汤倩

(安徽商贸职业技术学院 安徽 芜湖 241002)

摘要: 高等职业教育已经进入提质培优的重要发展时期,培养专业技能高、心理素质强的高素质人才是社会对高职院校新的期待。调查显示,当前高职生的社会技能水平总体一般,心理资本水平良好,社会技能与心理资本之间呈显著正相关。可以从提高高职生心理资本的自我效能、韧性、希望和乐观等方面入手提升他们的社会技能水平。

关键词: 心理资本; 社会技能; 高职生

中图分类号: G712

文献标志码: A

文章编号: 1008-6714(2022)05-0100-04

引言

近年来,党中央、国务院积极深化职业教育改革与发展,对于职业教育发展作出一系列重要指示,尤其是《国家职业教育改革实施方案》《职业教育提质培优行动计划(2020—2023年)》等文件印发以来,我国职业教育跻身快速发展的改革时期。高等职业教育已进入高质量发展阶段,加之产业转型不断升级改革,随之而来的是各行各业对于技术技能人才的需求越来越迫切,亟须建设一支知识型、技能型、创新型的劳动者大军,这也对培养应用型技术人才的高职院校提出了更高的挑战与要求。高职生的社会技能水平正是考查高职院校人才培养提质培优的重要指标,充分开发培育学生心理资本,以积极心理学视角提高其社会技能水平、就业创业能力等,是满

足高职生学习、生活、工作等现实需求的重要途径,也是高职院校培养技术技能人才的重要举措。那么,高职生的社会技能与心理资本的关系如何,在心理资本视角下如何提升高职生的社会技能水平,是本文将要探讨的问题。

一、社会技能与心理资本的含义

国内外学者从不同视角解读社会技能概念,主要探讨社会技能是一种“能力”还是“行为”。国内学者秦启文^[1]提出社会技能是个人影响和操纵他人的行为模式,他认为社会技能也可称为社交沟通技巧,是个人干预、适应、发展、协调和处理社会关系的能力。毛新华等^[2]提出社会技能可以促进良好的人际交往关系进而形成一种有用的技能手段,并在已有研究基础上开发了适合我国国情的大学生社会技能量表,包括对方的面子、社交性、利他行为、关系主义四个维度。吕路和高见和至又进一步修订,改良后的量表更加适合测量高校大学生社会技能,分为与人为善、社交性、社会羞涩三个维度^[3]。已有研究显示大学生社会技能水平能够影响其社会支持、身心健康以及工作效率等各方面。社会技能水平较高的大学生在各种社会活动中都能够表现出较强的适应性,而社会技能水平较低的大学生更可能出现抑郁、孤独等不良症状,影响其学习以及工作状态,甚至影响其今后的生活质量与幸福感。

心理资本概念最早来源于经济学领域,随之逐渐被引入组织管理、心理学领域,尤其是积极心理学研究的兴起,国内外对于心理资本的研究越来越深入。21世纪初,Luthans等提出了超越传统经济资

收稿日期: 2021-10-14

基金项目: 安徽商贸职业技术学院 2020 年三平台两基地应用研究项目“基于产业转型升级背景下高职生社会技能提升研究”(2020ZDZ07);安徽省职业与成人教育学会 2020 年度教育教学规划课题“立德树人视域下高职院校心理育人实践研究”(azcg155);安徽商贸职业技术学院“三全育人”综合改革试点攻坚项目“校级名辅导员(班主任)工作室培育建设项目”(SQYR202103);安徽商贸职业技术学院“三全育人”综合改革试点攻坚项目“校级‘三全育人’试点院部项目”(SQYR202102)

作者简介: 汤倩(1991—),女,安徽芜湖人,助教,硕士,从事大学生心理健康教育研究。

本、人力资本和社会资本的心理资本概念,认定心理资本是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,主要包括四个核心成分:自我效能、韧性、希望和乐观^[4]。张阔结合国内实际,以心理健康水平为效标编制了信效度较好的积极心理资本问卷,并将积极心理资本的研究对象与概念扩展到大学生群体^[5]。在当前经济飞速发展、社会竞争日益激烈的背景下,良好的心理素质与积极向上的精神状态等心理资源是大学生求职择业、获取幸福感的重要竞争力。

二、高职生社会技能与心理资本的关系

本研究选取安徽芜湖某高职院校大学生作为研究对象,以班级为单位整体分层取样。共发放调查问卷450份,收回有效样本435份,有效率96.67%。调查工具分别为吕路和高见和至^[3]修订改良的大学生社会技能问卷、张阔等^[5]编制的积极心理资本问卷。大学生社会技能问卷共34题,主要分为与人为善、社交性、社会羞涩三个因子。社会技能总分越高表示社会技能水平越好。采用李克特5点计分,1表示非常不符合,5表示完全符合。积极心理资本问卷共26题,主要分为自我效能、希望、乐观、韧性四个维度。心理资本得分越高表示心理资本的积极倾向越高。采用李克特7点计分,1表示完全不符合,7表示完全符合。以上问卷都被认为具有较好

的信效度。

1. 高职生社会技能和心理资本现状分析

对高职生社会技能和心理资本得分进行分析,结果如表1,高职生社会技能总分及各维度平均分在2.96—3.64之间(量表中间值为3),说明当前高职生社会技能总体处于中等水平,仍然还有很大的进步提升空间。其中与人为善得分最高,社会羞涩得分次之,社交性得分最低。说明高职生群体绝大部分都能够在与人际交往、为人处事等方面做到较为友善,但是社交性的意愿、能力、途径等方面仍然需要高校、社会、家庭、自身积极关注,要教育和引导高职生不断提升社会交往意愿和能力,以提升其社会技能水平。心理资本总分及其各维度均分均大于量表中间值4,说明当前高职生整体心理资本水平呈现良好状态,在平时的学习、生活和工作中大多数都能处于相对积极乐观的状态。乐观和希望得分相对较高,均值分别是4.73和4.69,自我效能和韧性相对较低,均值分别是4.20和4.17。说明高职生对于未来就业和生活充满期待和乐观,愿意根据自身的情况来制订相应的计划并及时调整,为之付出努力,但是另一方面,他们的自我效能和韧性水平仍然有很大的提升空间,分析原因可能是由于高职院校学生相较于本科生、研究生等群体,学历层次不具有竞争优势,“00后”群体也可能因其经历的挫折较少而使其抗压性、意志力方面有待进一步提升。

表1 高职生社会技能、心理资本得分(M±SD)

	与人为善	社交性	社会羞涩	社会技能总分	自我效能	韧性	希望	乐观	心理资本总分
M	3.64	2.96	3.06	3.34	4.20	4.17	4.69	4.73	4.43
SD	0.52	0.66	0.69	0.39	0.84	0.92	0.89	0.91	0.67

2. 高职生社会技能与心理资本关系分析

表2列出了高职生社会技能与心理资本各维度之间的皮尔逊相关系数。结果显示除了心理资本中自我效能维度与社会技能的社会羞涩因子未达到显著性相关之外($r=0.07, p>0.05$),高职生心理资本自我效能、韧性、希望、乐观维度与社会技能其他因子均达到显著性正相关。说明可以通过提升高职生的心理资本水平来提升社会技能水平。

表2 高职生社会技能与心理资本各维度的相关性(r)

项目	自我效能	韧性	希望	乐观
与人为善	0.41 ^②	0.14 ^②	0.33 ^②	0.33 ^②
社交性	0.40 ^②	0.12 ^①	0.22 ^②	0.27 ^②
社会羞涩	0.07	0.28 ^②	0.17 ^②	0.12 ^①
社会技能总分	0.48 ^②	0.26 ^②	0.39 ^②	0.40 ^②

注:①表示 $p<0.05$,②表示 $p<0.01$,③表示 $p<0.001$,下同

为进一步了解心理资本与社会技能及各因子之

间的关系,分别以社会技能总分及其各因子为因变量,以心理资本各维度为预测变量,进行逐步回归分析,结果如表3。回归分析结果也进一步明确了心理资本自我效能、韧性、乐观对于社会技能及其各因子的重要影响。自我效能、乐观是与人为善、社交性、社会技能总分的有效预测变量,韧性、希望是社会羞涩的有效预测变量。个体良好的心理资本水平有助于激发其学习潜能、调动其参与人际互动积极性、拓展丰富社会资源,促使其自身综合素质的提升。已有大学生心理资本研究表明,心理资本水平较高的大学生在专业学习、职业能力、创新行为等方面有更佳的表现。本研究也证实了心理资本水平较高的高职生在面临挫折时会表现得更加积极乐观,能够运用各种社会资源,更有效地规避自己的缺点和不足,协调好社交过程中的冲突和矛盾,努力与他人保持良好的社交关系,表现出更高的社会技能水

平。

表3 高职生心理资本各维度对社会技能的回归分析

因变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
与人为善	方程模型	0.44	0.19	25.31 ^③		
	自我效能				0.30	5.53 ^③
	乐观				0.13	2.15 ^①
社交性	方程模型	0.41	0.17	21.43 ^③		
	自我效能				0.37	6.82 ^③
	乐观				0.04	1.98 ^①
社会羞涩	方程模型	0.31	0.09	11.05 ^③		
	韧性				0.27	5.51 ^②
	希望				0.15	2.39 ^①
社会技能总分	方程模型	0.52	0.27	40.43 ^③		
	自我效能				0.33	6.41 ^③
	韧性				0.09	2.01 ^①
	乐观				0.13	2.32 ^①

三、心理资本视角下高职生社会技能提升策略

分析调查结果得出,高职生心理资本及其各维度对于社会技能水平有重要的预测作用。因此,需要积极关注和开发高职生的心理资本,可以通过不断提升高职生的积极心理状态来提高他们的社会技能水平。

1. 树立成功希望,明确职业教育发展前景和机遇

心理资本中的希望水平受到个体的目标、实现方式等因素影响。调查结果显示当前高职生群体总体希望水平较好,这可能与“00后”大学生群体个性、生长环境等因素有关。当前正处于国家职业教育改革发展重要时期,职业教育与经济社会发展联系最为紧密、与就业和民生关系最为直接,是培养技术技能人才的重要途径。高职院校要结合高校办学定位、人才培养方案,通过“工匠精神”“劳模精神”培育,教育引导高职生明确职业教育发展的前景和机遇。专业课教师、辅导员、行政人员等群体形成合力,认真贯彻落实国家职业教育改革重要指示精神,并在日常教育教学、学生管理、后勤服务过程中进行宣讲解读,引导高职生发自内心认同职业教育大有可为,帮助高职生树立成功希望,增强成就动机,认同社会交往能力对于自身成长发展的意义,从而以积极的心态面对学习、工作和生活,平衡技能学习和文化知识学习,积极融入校内学习和校外社会实践活动,增强社会技能水平。

2. 培养乐观心态,构建积极的自我认知评价体系

乐观是指个体面对现实生活和未来的成功能够作出积极的归因。本研究调查结果显示,帮助高职生建立积极的归因,提升乐观水平,可以发展他们的人际交往意愿,从而提高社会技能水平。不同的个体因为生长环境、人格特质等不同,对于自身的归因方式有所差异。个体能够积极归因的前提是对自己有着全面、客观的自我认知。培养高职生乐观积极的心态,首先要帮助他们建立积极的自我认知评价系统。正确认识自我的优缺点,有助于高职生更加全面地了解自己,这对于自己今后的校园学习和未来的社会工作都非常重要。大学校园是重要的社会化场所,能够为个体的发展提供广阔的舞台。高职院校可以通过组织丰富多彩的校园文体活动,引导学生积极参与其中,帮助学生找到自己的闪光点,同时积极向学生宣传优秀学子的先进事迹,充分发挥朋辈榜样示范作用,帮助高职生确立奋斗目标和榜样。高职院校要积极关注各班级的特殊群体学生,有针对性地帮扶家庭经济困难、身体疾病和心理行为异常的学生,帮助他们积极融入班集体生活,培养积极乐观的心态,提升社会技能水平和综合素质能力。

3. 提高自我效能,提升职业生涯规划意识和能力

自我效能感是个体对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度,表现为个体的自信心。调查结果显示,高职生自我效能与社会技能中的与人为善、社交性的相关性较高。可以通过提升高职生面对具有挑战性工作时的自信心来提升他们的社会技能水平。有关高职新生的心理资本和职业决策困难调查结果显示,高职新生的自我效能感水平相对较低,可能相对普通本科大学新生而言,多数高职院校新生尚未从高考失利的情绪中走出来,并且大多数高职新生职业决策困难现状水平一般,多数新生对于未来所选职业的理解与自身所学专业认知之间存在误区^[6-7]。高职新生较低自我效能感和职业决策迷茫,势必会影响他们入学后参与社会交往的意愿和能力发展。因此,高职院校要积极关注高职生自我效能现状,从新生入学起,建立全程化的职业就业指导理念,帮助高职新生树立正确的职业观念。通过在职生的不同学习阶段开设贴近其实际需求的职业生涯规划与就业指导课程,引导学生进行自我规划,积极参与校园大学生职业生涯规划大赛等活动,明确职业生涯规划的重要意义,进而提升其积极参与人际交往的意识和能力,为今后走向社会积累经验和阅历。

4. 增强心理韧性,积极开展抗挫折心理健康教

育

韧性表现为个体面对困难挫折时具有较强的意志力可以去积极应对,一般表现为应对挫折的能力。调查结果显示,高职生心理资本各维度中韧性的得分水平最低,韧性也是社会技能中社会羞涩的有效预测因素。只有有效增强高职生的韧性水平,才能使他们有效应对学业、情感、就业等现实困难和挫折。为此,高职院校可以通过学校教育、学生管理、课外社会实践等方面有效融入抗挫折心理健康教育,帮助高职生增强心理韧性,提升自身抗挫折和应对挫折的能力及水平。比如针对高职生的教育发展模式,结合学生身心发展特点,在高职新生入学适应期、大二专业学习与恋爱交往、毕业班就业升学等特殊节点,通过心理知识讲座、心理素质拓展活动、励志电影赏析等途径,积极向学生普及心理健康教育知识,教育引导他们正确认识成长中的挫折,增强学生的心理抗压能力和复原能力,教会学生在遇到自身无法解决的实际难题或者心理困惑时,能够第一时间寻求心理帮扶,帮助学生顺利度过大学成长过程中的迷茫与困惑期。

结束语

高职教育提质培优是职业教育从数量普及向内涵发展转变的重要着力点。本研究结果启示我们,可以通过提升高职生的心理资本水平来提高他们的

社会技能,从而帮助他们更加积极地适应当前社会发展,通过调整自身积极心理状态有效适应职业教育发展,以更好的状态面对未来的工作和生活。

参考文献:

- [1]秦启文,黄希庭. 社会技能构成因素及其意义[J]. 心理学探新, 2001(1): 54—57.
- [2]毛新华,大坊郁夫. 大学生社会技能量表的初步编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2006(10): 679—683.
- [3]吕路,高见和至. 大学生社会技能量表(改良版)的修订及我国大学生社会技能现状问卷[J]. 中国健康心理学杂志, 2014(6): 884—889.
- [4]LUTHANS F. The need for and meaning of positive organizational behavior[J]. Journal of Organizational Behavior, 2002(6): 695—706.
- [5]张阔,张赛,董颖红. 积极心理资本:测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2010, 8(1): 58—64.
- [6]汤倩,叶苗苗. 高职院校新生积极心理资本状况调查研究[J]. 安徽商贸职业技术学院学报(社会科学版), 2017, 16(2): 62—64.
- [7]汤倩. 高职新生职业决策困难现状调查及对策——以某高职院校为例[J]. 豫章师范学院学报, 2019, 34(6): 99—103.

Research on Promotion Strategy of Social Skills of Higher Vocational Students from Perspective of Psychological Capital

TANG Qian

(Anhui Business College, Wuhu 241002, China)

Abstract: Higher vocational education has entered an important development period of improving quality and excellence. The new expectation of society for higher vocational colleges is to cultivate high-quality talents with high professional skills and strong psychological quality. The research result shows that the level of higher vocational college students' social skills is general, the level of psychological capital is good, and there is a significant positive correlation between social skills and psychological capital. We can improve the social skill level of higher vocational students from the aspects of improving their psychological capital, such as self-efficacy, resilience, hope and optimism.

Key words: psychological capital; social skills; higher vocational college students

(责任编辑:钱晓玲)