

体验式教学对大学生心理弹性及心理适应能力的 影响

曾朝红, 付小庆, 李孟

重庆城市科技学院心理健康教育与咨询中心, 重庆

收稿日期: 2024年7月5日; 录用日期: 2024年8月8日; 发布日期: 2024年8月19日

摘要

目的: 探索体验式教学对大学生心理弹性及心理适应能力的影响。方法: 以2023年某校大一年级新生为对象, 采取整群抽样法抽取新生488人, 以班为单位设置干预组和对照组各244人。实验组开展8周体验式教学, 对照组参与传统的心理健康教学。比较干预前后两组心理弹性和心理适应情况。结果: 干预后, 观察组心理弹性CD-RISC各因子得分显著升高($t = 5.15, 3.67, 2.97; P < 0.01$), 观察组心理适应性各因子得分显著升高($t = 6.61, 7.25, 7.86, 5.41; P < 0.001$); 观察组心理弹性CD-RISC各因子得分显著高于对照组($t = 3.34, 3.27, 2.51; P < 0.05$), 观察组心理适应性各因子得分显著高于对照组($t = 7.01, 6.38, 6.75, 5.27, P < 0.001$)。结论: 体验式教学能够有效改善大学生的挫折应对能力, 改善心理弹性水平, 提高适应能力。

关键词

大学生, 心理弹性, 体验式教学, 心理适应

The Impact of Experiential Teaching on College Students' Psychological Resilience and Adaptability

Chaohong Zeng, Xiaoqing Fu, Meng Li

Mental Health Education and Counseling Center, Chongqing Metropolitan College of Science and Technology, Chongqing

Received: Jul. 5th, 2024; accepted: Aug. 8th, 2024; published: Aug. 19th, 2024

Abstract

Purpose: To explore the impact of experiential teaching on the psychological resilience and adapta-

文章引用: 曾朝红, 付小庆, 李孟(2024). 体验式教学对大学生心理弹性及心理适应能力的影响. *心理学进展*, 14(8), 286-291. DOI: 10.12677/ap.2024.148546

bility of college students. **Methods:** A total of 488 first-year students from a certain school in 2023 were sampled using cluster sampling, with 244 students in each of the intervention and control groups. The intervention group underwent 8 weeks of experiential teaching, while the control group participated in traditional mental health education. The psychological resilience and adaptability of the two groups were compared before and after the intervention. **Results:** After the intervention, the scores of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) factors in the observation group significantly increased ($t = 5.15, 3.67, 2.97; P < 0.01$), and the scores of the psychological adaptability factors also significantly increased ($t = 6.61, 7.25, 7.86, 5.41; P < 0.001$). The scores of the CD-RISC factors in the observation group were significantly higher than those in the control group ($t = 3.34, 3.27, 2.51; P < 0.05$), and the scores of the psychological adaptability factors were significantly higher in the observation group ($t = 7.01, 6.38, 6.75, 5.27; P < 0.001$). **Conclusion:** Experiential teaching can effectively improve college students' ability to cope with setbacks, enhance psychological resilience levels, and improve adaptability.

Keywords

College Students, Psychological Resilience, Experiential Teaching, Psychological Adaptability

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会经济的发展, 社会对人才的要求不仅是具备大量知识, 更要具备较强的问题处理能力、心理承受能力和良好的适应能力。而大学新生入学后, 进入一个全新的生活模式, 在面临新的环境、社会结构、文化特质、生活方式的同时, 还要应对来自经济、就业、学业、人际等方面的挑战, 难以快速适应大学生活。心理适应是指当外界环境或内在身心发生变化时, 一个人的行为和心里反应状态, 表现为个体调整自身来与环境保持平衡的能力(张大均, 江琦, 2006)。目前国内对大学新生心理适应干预的研究, 多是针对心理普测筛选出来可能有心理问题的学生, 或者公开招募成员。但经过教学实践发现, 适应问题不是个别学生的问题, 而是新生普遍面临的问题。适应得好与不好, 不仅关系到学生个人的发展和身心健康, 也影响到社会融合和稳定发展。因此, 本研究以自然班为单位, 进行心理健康教学研究, 旨在探索提高大学生整体适应能力的教学方式和策略。

伴随积极心理学的兴起, 人们更加注重事物发展的积极面, 一些代表正能量的概念应运而生, 如创伤后心理成长和弹性等。研究者们开始关注人们是如何战胜逆境并获得良好适应的。美国心理学会将心理弹性定义为个体面对压力和挫折的反弹能力, 即个体对生活中的创伤、威胁、痛苦、逆境或重大生活压力的良好适应能力(American Psychology Association, 2016)。心理弹性是个体在与环境互动过程中, 不断发挥自身积极特质, 最后适应环境中的不利因素, 从负性事件中复原的过程。也就是说一个人的心理弹性越强, 他对环境的调控能力越好, 适应水平也越高(Rutter, 2000)。因此, 探讨心理弹性可以从积极心理学角度打开大学生心理适应问题研究的新思路。

心理健康教育集知识传授和行为训练为一体, 立足于指导学生应对学习和生活中普遍遇到的问题, 从而不断提高学生挫折承受能力、适应能力及心理调节能力。早在 1994 年, 《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》提出: “要积极开展青春期卫生教育, 通过多种方式对不同年龄层次

的学生进行心理健康教育 and 指导。”表明党和国家高度关注心理健康教育。多年来，我国心理健康教育经历了从认识、重视到加强的发展过程，不断进行教学改革，但教学实践结果不尽如人意。学生反映，刚开始学习心理健康课程时，充满神秘感、劲头十足，但接触后发现除了概念就是理论，枯燥且不能解决实际问题，渐渐失去兴趣。分析发现，改革并没有从根本上改变教学方法，仍停留在原有的教学范式，只做了有限的修修补补。

国内外研究表明，体验式教学模式是一种新型有效的教学模式，它打破现行教学范式，改善传统灌输式教学，在注重理论传授的同时，增加知识的可操作性。根据大学生身心发展规律和认知特点，通过心理情景剧、案例分析、角色扮演和微视频等，创设真实的情景，激发学生情感体验和认知联想，让学生体验到新知识与原有经验的冲突和不平衡，从而促进成长，大幅提高心理健康教育的有效性，有效提高学生的问题解决能力、挫折承受能力和心理适应能力。

2. 方法

2.1. 对象

以 2023 年某校大一年级新生为对象，采取整群抽样法抽取新生 488 人，以班为单位设置干预组(244 人)，对照组(244)，排除标准：1) 患有精神类疾病者；2) 存在认知功能问题者；3) 近期发生过重大生活事件者。在干预前和干预结束对两组成员进行评估。

2.2. 实验课程

依托教材与教学大纲，采用体验式教学模式，在充分了解学生特点的基础上，遵从人际交往心理学、团体动力学及团体心理咨询和治疗的理论与原理，创设丰富多元的体验式教学资源库。采用模拟真实情境的案例、心理游戏、心理短剧、情景剧、微视频等形式多样的教学方式，促进学生产生相关联想，深化体验感受。将心理健康理论知识与活动实践体验有效结合，促进学生自我认识、自我成长。

根据教育安排，由同一名教师(取得国家二级心理咨询师资格认证的心理学专业研究生)对实验组统一开展 8 周体验式教学，每周 1 次，每次 90 分钟，教育程序、方式和环境具有一致性；对照组参与传统的心理健康教学。教学方案设计见表 1。

2.3. 研究工具

2.3.1. 心理弹性

采用 Connor 等编制心理弹性量表(CD-RISC)，由 Yu 等修订的适应我国人群的心理弹性问卷版本(Yu & Zhang, 2007)，该修订版共 25 个项目，包括坚韧(13 个条目)、力量(8 个条目)和乐观(4 个条目) 3 个维度；量表从“从来不”到“一直如此”5 点计分，分数越高说明心理弹性越好。

2.3.2. 适应性

采用青少年心理适应性量表。该量表由陈会昌(1995)编制(陈会昌, 胆增寿, 陈建绩, 1995)，共 20 题，分 4 部分，分别为：身体与运动比赛适应，陌生与学习环境适应，考试焦虑情境适应，群体活动适应，共 4 部分该量表采用 5 分制，1~5 分，按“不符合”、“非常符合”的顺序进行评分，评分越高，表明心理适应性水平越高，量表有较好的信度和效度。

2.4. 统计处理

使用 SPSS 27.0 统计软件进行统计学分析，组间比较采用独立样本 t 检验，组内比较采用配对样本 t 检验，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

Table 1. Experiential mental health education program
表 1. 体验式心理健康教学方案

环节	教学目标	教学活动设计
第一课 有缘在一起	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引导成员互相认识与熟悉，打破原有交际圈； 2. 初步建立团队； 3. 建立总体游戏规则及行为规范。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生日接龙 2. 分组(5~8人/组) 3. 滚雪球式自我介绍 4. 国王与天使
第二课 健康与适应	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解心理健康知识、大学生心理健康的标准； 2. 树立正确的心理健康观； 3. 能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 疯狂的字母 2. 驿站传书 3. 团体检测站
第三课 真诚你我他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对比感受言语沟通与非言语沟通的特点； 2. 感受反馈对沟通效果的影响； 3. 运用沟通技巧进行简单的团队合作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 亮出团队真风采 2. 节与结，大家解 3. 背对背，心连心
第四课 认知与接纳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促进自我认识与自我接纳； 2. 认识他人个性，乐于接纳他人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20个我是谁 2. 我的自画像 3. 猜猜我是谁 4. 优点大轰炸 5. 人生绘本
第五课 拯救恋爱脑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识爱情，树立正确的恋爱观； 2. 学会处理恋爱中的各种问题。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 恋爱新体验 2. 情景剧表演
第六课 压力真面目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自我压力状况； 2. 了解压力产生的原因； 3. 学习情绪ABC理论； 4. 判断合理与不合理认知； 5. 训练缓解压力技能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 压力自画像 2. 自我剖析 3. 压力归谁管 4. 压力事件重经历 5. 天使与魔鬼 6. 放松冥想 7. 肌肉放松训练
第七课 生命的意义	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感悟生命存在的意义； 2. 认识生命的价值； 3. 学会保护生命，提升生命质量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让生命在场 2. 我的生命线 3. 看“小猪教室”
第八课 离别亦是歌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 升华成员间的感情，学会感恩； 2. 处理离别情绪。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回首来时路 2. 最佳天使评选 3. 我在你身后

3. 结果

3.1. 心理弹性比较

干预前，观察组与对照组心理弹性相比，各因子得分差异无统计学意义。干预后，观察组心理弹性

各因子得分现在高于对照组；观察组后测与前测比较，心理弹性各因子得分显著升高($P < 0.01$ 或 $P < 0.001$)，见表 2。

Table 2. Comparison of pre- and post-test psychological resilience between observation and control groups ($\bar{x} \pm s$)
表 2. 观察组与对照组前后测心理弹性比较($\bar{x} \pm s$)

指标	观察组		t(p)	对照组		t(p)	两组比较	
	前测	后测		前测	后测		前测 t(p)	后测 t(p)
坚韧性	43.03 ± 7.23	46.95 ± 9.66	5.15 (<0.001)	42.66 ± 7.75	44.05 ± 8.42	2.01 (0.045)	0.62 (0.54)	3.34 (<0.001)
力量性	28.56 ± 4.30	30.16 ± 5.34	3.67 (<0.001)	28.52 ± 4.80	28.57 ± 4.75	0.12 (0.9)	0.1 (0.92)	3.27 (0.001)
乐观性	13.18 ± 2.31	13.84 ± 2.55	2.97 (0.003)	13.10 ± 2.46	13.23 ± 2.44	0.62 (0.53)	-0.71 (0.69)	2.51 (0.01)

3.2. 心理适应性比较

干预前，观察组与对照组心理适应性相比，各因子得分差异无统计学意义。干预后，观察组心理适应性各因子得分现在高于对照组；观察组后测与前测比较，心理适应性各因子得分显著升高($P < 0.001$)，见表 3。

Table 3. Comparison of pre- and post-test psychological adjustment between the observation and control groups ($\bar{x} \pm s$)
表 3. 观察组与对照组前后测心理适应性比较($\bar{x} \pm s$)

指标	观察组		t(p)	对照组		t(p)	两组比较	
	前测	后测		前测	后测		前测 t(p)	后测 t(p)
身体与体育竞赛适应	21.08 ± 3.67	23.82 ± 6.20	6.61 (<0.001)	20.83 ± 3.60	20.86 ± 3.55	0.1 (0.92)	0.88 (0.38)	7.01 (<0.001)
陌生情境与学习情境适应	21.88 ± 3.16	24.55 ± 5.59	7.25 (<0.001)	22.07 ± 2.97	22.17 ± 3.02	0.42 (0.68)	-0.76 (0.45)	6.38 (<0.001)
考试焦虑环境适应	13.08 ± 2.07	14.78 ± 3.11	7.86 (<0.001)	13.12 ± 2.06	13.28 ± 2.09	0.95 (0.34)	-0.24 (0.81)	6.75 (<0.001)
群体活动适应	5.97 ± 1.66	6.82 ± 2.09	5.41 (<0.001)	5.93 ± 1.73	5.97 ± 1.68	0.31 (0.75)	0.34 (0.73)	5.27 (<0.001)

4. 讨论

4.1. 体验式心理健康教学可提高大学生心理弹性

本研究中，干预后观察组心理弹性各因子得分显著升高($P < 0.001$)，并且量表各维度评分明显高于对照组($P < 0.001$)，说明体验式教学可改善大学生心理弹性水平，这与其他群体研究结果一致(王华容，陈言凯，莫闲，2019；陈松，2022)；而对照组只有在坚韧性维度有显著提高($P < 0.05$)，其他维度无显著差异，说明体验式心理健康教学可有效改善大学生心理弹性。分析原因，可能是体验式教学能够有效结合理论和实践，运用情景模拟等手段，呈现互动性和真实性更强的内容(唐颖丽，2016)，并且在方法上的创新和优势，巧妙地结合了学生的学习兴趣(惠驿晴，2019)，大大提高了教育效果。当学生面对困境和挑战时，能够快速提取从课堂上学到的方法和技能来缓解心理压力，积极应对挫折，改善心理弹性。

4.2. 体验式心理健康教学可促进大学生心理适应

干预前，观察组与对照组心理适应性相比，各因子得分差异无统计学意义。干预后，观察组心理适应性各因子得分现在高于对照组；观察组后测与前测比较，心理适应性各因子得分显著升高($P < 0.001$)。

说明体验式心理健康教学可有效改善大学生心理弹性。这与相关研究结果部分一致(查培涛, 唐映丹, 贺英, 张顺, 张颖, 白雪, 郑毅, 郑芳芳, 杨国愉, 2023; 张冬梅, 赵晓川, 2008)。分析原因, 可能是体验式教学一改以往填鸭式教学方式, 注重氛围营造, 增加知识的可操作性, 通过案例分析、情景剧和心理游戏等模拟真实情境, 激发学生体验与领悟。当学生在面对陌生情境、挫折和困难时, 能够运用心理学的原理、方法有效解决问题, 有助于新生在情感上认可接纳、在行动上勇于融入新的人际环境, 在适应环境的过程中发展与完善自己。

4.3. 未来研究方向

本研究虽取得了一些实证成效, 但还有不足之处。研究样本取自一所学校, 对大学生的特点难以全面反映, 需进一步扩大取样地域, 立足教育, 重在研究学生在大学校园的学习和生活中普遍遇到的问题; 另外, 研究对象为大学生, 未来研究可以增加中小学段的被试, 开展纵向追踪研究, 更加全面地探讨心理适应的发展特点, 研究更加系统深入。

综上所述, 将体验式教学应用于大学生心理健康教育课程, 能够显著提高大学生心理弹性水平, 使其以积极健康的心理状态应对困境, 更好地适应大学的学习和生活。

基金项目

校级教改项目 YJ2396 体验式教学法在高校心理健康大课堂中的实践与研究。

参考文献

- 查培涛, 唐映丹, 贺英, 张顺, 张颖, 白雪, 郑毅, 郑芳芳, 杨国愉(2023). 心理教育对预定新兵心理适应的影响. *陆军军医大学学报*, 45(6), 486-492.
- 陈会昌, 胆增寿, 陈建绩(1995). 青少年心理适应性量表(APAS)的编制及其初步常模. *心理发展与教育*, (3), 28-32.
- 陈松(2022). *体验式教育身体活动类游戏对初中生心理健康和心理韧性的影响研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 惠驿晴(2019). 情景模拟教学法在教学中的研究与实践. *中国校外教育*, 15(33), 86+30.
- 唐颖丽(2016). 问题导向式学习法结合情景模拟在专科应急预案护理教学中的应用. *护理实践与研究*, 13(8), 127-128.
- 王华容, 陈言凯, 莫闲(2019). 积极心理学视域下团体心理辅导技术对提升研究生心理韧性的效果. *中国健康心理学杂志*, 27(1), 101-104.
- 张大均, 江琦(2006). 青少年心理健康素质调查表适应分量表的编制. *心理与行为研究*, 4(2), 81-84.
- 张冬梅, 赵晓川(2008). 促进大学新生环境适应的实验研究. *心理科学*, 31(6), 1496-1498.
- American Psychology Association (2016). *The Road to Resilience: What Is Resilience*.
- Rutter, M. (2000). Resilience Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications. In J. P. Shonkoff, & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (2nd ed., pp. 651-682). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.030>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 35, 19-30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>