

## 感悟式游戏教学提升藏族初一学生自我控制能力的实验研究

洪显利\*, 古云曦

重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室 重庆

**【摘要】**藏族初一学生正在经历离开父母从高原到山城的环境适应过程, 同时也在面对青春期的身心变化压力, 自我控制能力在度过这段“危机”中起到重要作用。本文旨在探讨感悟式游戏教学对藏族初一学生的自我控制能力提升作用, 以进一步丰富自我控制能力与少数民族的相关研究, 为中学生心理健康教育提供参考。本研究采用实验组对照组前后测设计, 采用《中学生自我控制能力问卷》重庆市西藏中学初一学生进行测量, 确定初始水平相当的实验组和对照组; 针对自我控制能力的提升, 对实验组、对照组的61名学生分别开展感悟式游戏教学与传统讲授式教学实验, 对前后测数据采用 spss25.0 进行分析, 得到如下结论: (1) 感悟式教学能够有效提升藏族初一学生的自我控制能力; (2) 与传统讲授式教学相比, 感悟式游戏教学仅在提升思维自控上具有明显优势; (3) 中等自控能力水平的中学生在感悟式游戏教学中受益最大。

**【关键词】**自我控制能力; 感悟式游戏教学; 中学生; 少数民族

**【基金项目】**该成果是重庆市社会科学规划社会组织项目“当代身体哲学取向的中小学心理健康教育实现路径研究”(编号: 2021SZ14) 资助成果之一

**【收稿日期】**2023年11月3日 **【出刊日期】**2023年12月18日 **【DOI】**10.12208/j.ije.20230010

### An experimental study on the improvement of self-control ability of Tibetan first grade students by perceptive game teaching

Xianli Hong\*, Yunxi Gu

Key Laboratory of Applied Psychology, College of Education Science, Chongqing Normal University, Shapingba  
University Town, Chongqing

**【Abstract】**Tibetan junior high school students are going through the process of leaving their parents to adapt to the environment from the plateau to the mountain city. At the same time, they are also facing the pressure of physical and mental changes in adolescence. Self-control ability plays an important role in passing this “crisis”. The purpose of this paper is to explore the effect of perceptive game teaching on the improvement of self-control ability of Tibetan junior middle school students, so as to further enrich the relevant research on self-control ability and minority nationalities, and provide reference for the mental health education of middle school students. In this study, the experimental group and the control group were tested before and after, and the self-control Ability Questionnaire of Middle School students in Chongqing Xizang Middle School was used to measure the experimental group and the control group with the same initial level. In view of the improvement of self-control ability, 61 students in the experimental group and the control group were respectively carried out the experiment of perceptive game teaching and traditional lecture teaching. spss25.0 was used to analyze the test data before and after, and the following conclusions were drawn: (1) Perceptive teaching can effectively improve the self-control ability of Tibetan junior high school students; (2) Compared with traditional lecturing teaching, perceptive game teaching only has obvious advantages in improving thinking self-control; (3) Middle school students with moderate self-control ability benefit the most from the perceptive game teaching.

**【Keywords】**Self-control ability; Perceptive game teaching; Middle school students; Minority nationality

\*通讯作者: 洪显利(1976-)女, 重庆北碚人, 硕士, 副教授, 主要从事发展与教育心理、游戏治疗、音乐治疗、戏剧治疗、艺术疗法方面的教学与研究。

藏族作为中华民族的一员, 其发展受到国家的高度重视。但因其地理位置处于西南边陲, 教育资源落后, 因此自 1984 年开始, 国家拨专款来扶持藏族教育事业发展。近两年藏族发展明显加快, 人民物质财富得到显著提升, 但在心理健康层面的提升却不尽如人意, 特别是在外求学的中小学生在心理发展遇到了很多挑战。据相关研究数据显示: 有约占调查总体 70.3% 的藏族中学生被测量出有不同程度的心理问题, 其心理健康问题的发生率高于国内其他相关研究结果<sup>[1]</sup>。藏族中学生学业有关的问题比较严重, 行为规范方面的问题相对较少<sup>[2]</sup>。对那曲、阿里的藏族中学生展开调查, 发现他们轻度、中度与重度的心理困扰分别占比为 39.3%、10.5%、8.6%; 指标中关于“自卑”“心理烦躁”“恋旧”和“学习压力”比重较大<sup>[3]</sup>。自我控制能力是指个体能正确定义自身行为, 并在不违反社会道德的情境下完成行为活动。而自我控制能力能够有效帮助学生更有效的适应环境带来的变化、更灵活的处理人际关系, 从而得到更好的身心发展。有调查显示, 对于藏族中学生, 其高水平的自我控制能力能有效干预其问题行为, 并且自控水平与问题行为频率呈显著负相关<sup>[4]</sup>。藏族中学生的心理健康状况依需要较高关注, 若仍不改善不光会影响学生自我成长与发展、家庭幸福感, 还会因行为问题增加扰乱社会秩序, 甚至是因为教育不均而加剧民族矛盾。因此提升藏族中学生心理健康状态是非常有必要的, 而增强藏族学生的自我控制能力对促进其身心发展具有重要意义。

通过文献查阅与资料整理, 可以发现学者对自我控制能力的研究十分丰富, 为本文提供了大量的理论参考和使用工具, 为自我控制能力教案设计提供了理论支持。但是自我控制能力目前已有研究还存在以下问题: (1) 自我控制能力理论研究、调查研究居多, 干预实证研究较少, 缺乏感悟式游戏教学方式方面的干预研究。目前对自我控制能力的干预有团体辅导<sup>[5]</sup>、正念认知法、绘画疗法、体育、心理健康教育课程这几种方式<sup>[6]</sup>, 其中团体辅导和心理健康教育课程是在自我控制能力干预研究中运用最多且有效的干预方式, 但没有发现有感悟式游戏教学的方式去干预自我控制能力的研究出现。(2) 现有的自我控制能力的研究对象多为汉族中学生, 缺少对少数民族特别是藏族中学生的干预研究。

因此, 本研究采用单因素实验组对照组前测后测设计, 探究相较于传统讲授式教学, 感悟式游戏教学对

藏族中学生自我控制能力的提升作用, 以进一步丰富少数民族中学生自我控制能力的实证研究, 为中小学心理健康教育提供参考。

## 1 研究方法

### 1.1 实验假设

(1) 感悟式游戏教学能够提升藏族初一学生自我控制能力

(2) 感悟式游戏教学比传统讲授式教学更能提升藏族初一学生自我控制能力。

(3) 低、中自控能力水平的学生更能从感悟式游戏教学中受益。

### 1.2 实验设计

#### 1.2.1 实验设计

本研究采用单因素实验组控制组前测后测设计, 自变量为教学方式, 分为感悟式游戏教学 ( $X_1$ ) 和传统讲授式教学 ( $X_2$ ) 两个水平, 因变量为中学生自我控制能力水平。具体见表 1:

表 1 实验设计模型

| Z   | 前测    | 实验过程  | 后测    |
|-----|-------|-------|-------|
| 实验组 | $O_1$ | $X_1$ | $O_3$ |
| 控制组 | $O_2$ | $X_2$ | $O_4$ |

#### 1.2.2 变量控制

表 2 变量控制

| 实验分组 | 实验因子      | 主要控制变量                                                                                      |
|------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 实验组  | 实施感悟式游戏教学 | (1) 测验时间与要求相同<br>(2) 两个组教学起点相同, 通过问卷前测达到在“中学生自我控制能力问卷”总均分和各维度无显著差异<br>(3) 同一个教师, 同一间教室, 同一天 |
| 控制组  | 采用传统讲授式教学 | (4) 教学内容相似                                                                                  |

### 1.3 被试

对重庆市西藏中学校初一年级所有学生发放《中学生自我控制能力问卷》, 回收有效数据后, 剔除汉族学生与其他少数民族学生, 从剩下的数据中随机选择 61 名被试, 并将其随机分配到实验组与控制组中, 如表 3 所示:

表3 被试情况表

| 组别  | 性别 |    | 自控水平 |    |    | 总人数 |
|-----|----|----|------|----|----|-----|
|     | 男  | 女  | 低    | 中  | 高  |     |
| 实验组 | 14 | 17 | 11   | 11 | 9  | 31  |
| 对照组 | 14 | 16 | 10   | 10 | 10 | 30  |

#### 1.4 实验材料

##### 1.4.1 研究工具

本研究采用王红姣、卢家楣<sup>[7]</sup>编制的《中学生自我控制能力问卷》对重庆市西藏中学初一学生自我控制能力进行测量。该量表使用五点计分法、共36个题目,包含三个维度,分为思维控制因子、情绪自控因子和行为自控因子。得分越高代表被试自我控制水平越高。该量表具有良好信效度,分半信度为0.856,同质性信度为0.922。在效度分析中,三个维度总的解释率为80.832%,载荷分别为:0.870、0.915、0.912。

##### 1.4.2 感悟式游戏方案设计

本研究根据体验式教学、游戏教学理论为基础,在查阅文献后,参照《相关工具书在严格遵守感悟式游戏教学原则的基础上来编制游戏方案。

###### (1) 方案设计中包含的游戏方法

该方案主要运用动作游戏、投射游戏、戏剧游戏等形式来开展游戏。

###### (2) 教学方案结构

根据游戏治疗“初始、中间、结束”三阶段,每次课由“热身活动、发展活动、结束活动”形成结构式设计。每次授课地点均在重庆市西藏中学团体心理辅导教室,授课时长为90分钟。

###### (3) 教学方案的教学内容

定义:本研究对于自我控制能力的定义与本次研究问卷<sup>[7]</sup>定义一致。

表4 自我控制能力维度阐述表

| 因素   | 含义          |
|------|-------------|
| 情绪自控 | 个体对于自身情绪的控制 |
| 行为自控 | 个体对于自身行为的控制 |
| 思维自控 | 个体对于自身思想的控制 |

##### 1.4.3 传统讲授式教学方案设计

本研究根据自我控制能力的相关维度及内容进行设计,主要采用理论讲授的方式进行。

表5 感悟式游戏教学对初一学生自我控制能力提升方案简表

| 阶段   | 主题           | 目标            |
|------|--------------|---------------|
| 建立关系 | (1) 初识的我们    | 相互认识,建立师生关系   |
|      | (2) 四色万花筒    | 识别基本情绪        |
|      | (3) 彩色画板     | 调整自身情绪        |
|      | (4) 猜猜我在想什么  | 察觉并合理表达看法     |
| 发展阶段 | (5) 我想去天上摘星星 | 换位思考、寻求资源解决问题 |
|      | (6) 猜猜你在想什么  | 察觉行为背后的原因     |
|      | (7) 你想让大家都快乐 | 以大家认同的方式做出行为  |
| 结束阶段 | (8) 相亲相爱一家人  | 心怀感恩、告别关系     |

表6 传统讲授式教学对初一学生自我控制能力提升方案简表

| 主题           | 目标            |
|--------------|---------------|
| (1) 初识的我们    | 相互认识,建立关系     |
| (2) 情绪万花筒    | 正确辨别四种基本情绪    |
| (3) 我的五彩情绪画板 | 用正确方式调整自身情绪   |
| (4) 猜猜我在想什么  | 察觉并合理表达看法     |
| (5) 我想去天上摘星星 | 换位思考、寻求资源解决问题 |
| (6) 猜猜你在想什么  | 察觉行为背后的原因     |
| (7) 你想让大家都快乐 | 以大家认同的方式做出行为  |
| (8) 美好的未来    | 心怀感恩、告别关系     |

#### 1.5 实验程序

本实验自2022年4月开始,至2022年6月,为期两个月,每周进行一次90min的感悟式游戏教学或传统讲授式教学。

##### 1.5.1 前测

用准备好的《中学生自我控制能力问卷》对藏族所有初一学生进行自我控制能力水平的调查,在除去无效数据与除藏族外其他民族学生后,在剩余藏族学生中随机抽取出61名学生,并将其随机分配到实验组与对照组中,并经统计分析,实验组与对照组无显著差异。

##### 1.5.2 实验变量控制

实验组操作

教学场地: 无桌椅的团辅室。

教学时长: 一次 90min, 每周一次, 共 8 次。

教学材料: 使用编制好的感悟式游戏教学方案进行教学。

教学特点: 以游戏为主要媒介, 以开放的教室为教学环境, 鼓励学生在亲身体验多样化的游戏中进行感悟, 以获得自己的理解。

对照组操作

教学场地: 有桌椅的团辅室。

教学时长: 一次 90min, 每周一次, 共 8 次。

教学材料: 使用编制好的传统讲授式教学方案进行教学

教学特点: 以讲授为主要手段, 以有桌椅有序的教室为教学环境, 通过借助多媒体工具的运用, 使学生更加直接的接受相关知识。

1.5.3 后测

实验结束后, 分别对实验组和对照组被试采用《中学生自我控制力量表》再次进行施测, 并收集整理实验数据。

1.6 数据分析

数据使用 SPSS25.0 进行数据处理与分析, 描述性统计、相关样本 T 检验和独立样本 t 检验。

2 研究结果

2.1 实验前对照组与实验组在自我控制能力总分及各维度上差异分析

采用独立样本 t 检验对实验前对照组与实验组的自我控制能力总分及各维度进行差异检验, 具体结果如下:

表 7 实验前对照组实验组在自我控制能力总分及各维度上差异分析 (M±SD)

| 因子   | 实验组 (n=31) | 对照组 (n=30) | t      | p     |
|------|------------|------------|--------|-------|
| 情绪自控 | 3.01±0.42  | 2.93±0.49  | -0.637 | 0.527 |
| 思维自控 | 2.72±0.54  | 2.72±0.58  | -0.041 | 0.967 |
| 行为自控 | 2.86±0.57  | 3.11±0.54  | 1.751  | 0.085 |
| 总分   | 2.87±0.41  | 2.95±0.48  | 0.689  | 0.493 |

注: \*表示 p<0.05,\*\*表示 p<0.01,\*\*\*表示 p<0.001,下同

由表 7 可知, 对照组与实验组被试在实验前的自我控制能力总体水平及各维度水平上均不存在显著差异, 说明两组被试同质, 可以进行实验比较。

2.2 实验前实验组对照组不同自我控制能力水平在自我控制能力总分及各维度上的差异分析

采用独立样本 t 检验进行差异检验, 具体结果如下:

表 8 实验前实验组对照组不同自控能力水平的学生在自我控制能力总分及各维度上的差异分析 (M±SD)

| 因子   | 自控水平 | 实验组 (n=11) | 对照组 (n=10) | t      | p     |
|------|------|------------|------------|--------|-------|
| 情绪自控 | 低    | 2.74±0.47  | 2.49±0.25  | -1.468 | 0.158 |
|      | 中    | 2.99±0.24  | 2.84±0.21  | -1.548 | 0.138 |
|      | 高    | 3.35±0.26  | 3.46±0.38  | 0.732  | 0.474 |
| 思维自控 | 低    | 2.25±0.44  | 2.20±0.39  | -0.297 | 0.770 |
|      | 中    | 2.90±0.37  | 2.74±0.26  | -1.139 | 0.269 |
|      | 高    | 3.08±0.42  | 3.21±0.55  | 0.583  | 0.568 |
| 行为自控 | 低    | 2.35±0.31  | 2.59±0.37  | 1.628  | 0.120 |
|      | 中    | 2.82±0.28  | 3.09±0.25  | 2.317  | 0.320 |
|      | 高    | 3.54±0.37  | 3.66±0.34  | 0.716  | 0.484 |
| 总分   | 低    | 2.44±0.19  | 2.45±0.21  | 0.104  | 0.918 |
|      | 中    | 2.90±0.14  | 2.92±0.15  | 0.323  | 0.750 |
|      | 高    | 3.35±0.18  | 3.47±0.32  | 0.973  | 0.344 |

由表 8 可知, 实验前实验组对照组的不同自我控制能力水平在自我控制能力总分及各维度上均不存在显著差异, 说明两组同质, 可以进行比较。

2.3 实验前后实验组在自我控制能力各维度及总分上差异分析

通过相关样本 t 检验对实验前后的实验组的自我控制能力总分及各维度进行差异检验, 具体结果如下:

表 9 实验前后实验组在自我控制能力总分及各维度上差异分析 (M±SD)

| 因子   | 前测 (n=31) | 后测 (n=31) | t      | p      |
|------|-----------|-----------|--------|--------|
| 情绪自控 | 3.01±0.42 | 3.04±0.47 | -0.401 | 0.691  |
| 思维自控 | 2.72±0.54 | 2.98±0.49 | -2.713 | 0.011  |
| 行为自控 | 2.86±0.57 | 3.29±0.65 | -4.191 | <0.001 |
| 总分   | 2.87±0.41 | 3.12±0.45 | -3.735 | <0.001 |

由表 9 可知, 从总分看, 实验组自我控制能力后测得分明显高于前测得分, 并存在极显著差异

( $***p<0.001$ )；从各维度看，自我控制能力的情绪自控维度、思维自控维度和行为自控维度得分的后测得分均高于前测，且在思维自控维度存在极显著差异( $***p<0.001$ )，在行为自控维度存在显著差异( $*p<0.05$ )，说明感悟式游戏教学能有效提高中学生自我控制能力水平，特别是对于思维自控和行为自控的提升更大。

#### 2.4 实验前后对照组在自我控制能力各维度及总分上差异分析

通过相关样本  $t$  检验对实验前后的对照组的自我控制能力总均分及各维度进行差异检验，具体结果如下：

表 10 实验前后对照组在自我控制能力总均分及各维度上差异分析 ( $M \pm SD$ )

| 因子   | 前测<br>( $n=30$ ) | 后测<br>( $n=30$ ) | $t$    | $p$   |
|------|------------------|------------------|--------|-------|
| 情绪自控 | 2.93±0.49        | 3.08±0.47        | -1.690 | 0.102 |
| 思维自控 | 2.72±0.58        | 2.68±0.57        | 0.501  | 0.620 |
| 行为自控 | 3.11±0.54        | 3.02±0.48        | 0.999  | 0.326 |
| 总分   | 2.95±0.48        | 2.94±0.43        | -0.053 | 0.958 |

由表 10 可知，从总分看，对照组的自我控制能力前测得分高于自我控制能力后测得分，且不存在显著差异。从各维度看，虽然情绪自控的后测得分略高于前测，但并不存在显著差异；行为自控、思维自控的后测得分甚至低于前测，不存在显著差异。说明传统讲授式教学不能有效提高中学生自我控制能力水平。

#### 2.5 实验后对照组与实验组在自我控制能力各维度及总分上差异分析

通过独立样本  $t$  检验对实验后的对照组及实验组的自我控制能力总均分及各维度进行差异检验，具体结果如下：

表 11 实验后对照组及实验组在自我控制能力总均分及各维度上差异分析 ( $M \pm SD$ )

| 因子   | 实验组<br>( $n=31$ ) | 对照组<br>( $n=30$ ) | $t$    | $p$   |
|------|-------------------|-------------------|--------|-------|
| 情绪自控 | 3.04±0.47         | 3.08±0.47         | 0.319  | 0.751 |
| 思维自控 | 2.98±0.49         | 2.68±0.57         | -2.244 | 0.029 |
| 行为自控 | 3.29±0.65         | 3.02±0.48         | -1.785 | 0.079 |
| 总分   | 3.12±0.45         | 2.94±0.43         | -1.613 | 0.112 |

由表 11 可知，从后测总分看，实验组自我控制能力得分高于对照组，但不存在显著差异；从各维度看，仅在情绪自控维度实验组得分低于对照组，且不存在显著差异；而在思维自控维度存在较显著差异( $*p<0.05$ )，说明感悟式游戏教学仅在思维自控维度上较传统讲授式更有优势，但在总体上两者效果相似。

#### 2.6 实验前后实验组不同自控能力水平在自我控制能力总分及各维度差异分析

表 12 实验前后实验组不同自控水平在自我控制能力总分及各维度的差异分析 ( $M \pm SD$ )

|      | 自控水平 | 前测        | 后测        | $t$    | $p$   |
|------|------|-----------|-----------|--------|-------|
| 情绪自控 | 低    | 2.74±0.47 | 2.92±0.37 | -1.202 | 0.257 |
|      | 中    | 2.99±0.24 | 2.94±0.46 | 0.399  | 0.698 |
|      | 高    | 3.35±0.26 | 3.31±0.51 | 0.213  | 0.837 |
| 思维自控 | 低    | 2.25±0.44 | 2.81±0.65 | -3.278 | 0.008 |
|      | 中    | 2.90±0.37 | 2.92±0.22 | -0.163 | 0.874 |
|      | 高    | 3.08±0.42 | 3.27±0.39 | -1.069 | 0.316 |
| 行为自控 | 低    | 2.35±0.31 | 2.98±0.75 | -3.016 | 0.013 |
|      | 中    | 2.82±0.28 | 3.22±0.45 | -2.874 | 0.017 |
|      | 高    | 3.54±0.37 | 3.73±0.54 | -1.339 | 0.217 |
| 总分   | 低    | 2.44±0.19 | 2.91±0.52 | -3.515 | 0.006 |
|      | 中    | 2.90±0.14 | 3.05±0.20 | -4.072 | 0.002 |
|      | 高    | 3.35±0.18 | 3.47±0.41 | -0.826 | 0.432 |

由表 12 可知，在总分上，低、中、高三种自控能力水平学生的后测成绩均高于前测成绩，且低、中自控水平的前测成绩与后测成绩存在非常显著差异( $**p<0.01$ )；在情绪自控维度，低自控水平的后测成绩高于前测成绩，但不存在显著差异；在思维自控、行为自控维度，低、中、高三种自控能力水平的后测成绩均高于前测成绩，在思维自控维度，低自控水平的前测成绩与后测成绩存在非常显著差异( $**p<0.01$ )，在行为自控维度，低、中自控水平的前测成绩与后测成绩存在显著差异( $*p<0.05$ )。说明感悟式游戏教学能有效提升低、中自控能力水平学生的自我控制能力，在行为和思维自控维度上更明显。

#### 2.7 实验前后对照组不同自控能力水平在自我控制能力总分及各维度的差异分析

由表 13 可知，在总分上，只有低自控水平学生的后测成绩高于前测成绩，且不存在显著差异，在中自控能力水平上前测优于后测成绩，且存在非常显著差异

(\*\* $p<0.01$ )；在情绪自控维度上，仅低自控水平学生的后测成绩高于前测成绩，且存在非常显著差异(\*\* $p<0.01$ )；在思维自控维度上，低、高自控能力水平学生的后测成绩高于前测成绩，但不存在显著差异，中自控能力水平学生的前测成绩高于后测成绩，且存在显著差异(\* $p<0.05$ )；在行为自控维度，仅低自控水平学生的后测成绩高于前测成绩，均无显著差异。说明传统讲授式教学不能有效提升不同自控水平学生的自我控制能力。

表 13 实验前后对照组不同自控水平在自我控制能力总分及各维度的差异分析 ( $M \pm SD$ )

|      | 自控水平 | 前测        | 后测        | $t$    | $p$   |
|------|------|-----------|-----------|--------|-------|
| 情绪自控 | 低    | 2.49±0.25 | 3.05±0.59 | -3.562 | 0.006 |
|      | 中    | 2.84±0.21 | 2.82±0.22 | 0.391  | 0.705 |
|      | 高    | 3.46±0.38 | 3.37±0.4  | 0.65   | 0.532 |
| 思维自控 | 低    | 2.2±0.39  | 2.29±0.48 | -0.525 | 0.613 |
|      | 中    | 2.74±0.26 | 2.52±0.31 | 2.283  | 0.048 |
|      | 高    | 3.21±0.55 | 3.22±0.44 | -0.076 | 0.941 |
| 行为自控 | 低    | 2.59±0.37 | 2.71±0.49 | -0.573 | 0.581 |
|      | 中    | 3.09±0.25 | 2.93±0.3  | 1.874  | 0.094 |
|      | 高    | 3.66±0.34 | 3.43±0.35 | 1.604  | 0.143 |
| 总分   | 低    | 2.45±0.21 | 2.7±0.45  | -1.676 | 0.128 |
|      | 中    | 2.92±0.15 | 2.78±0.19 | 3.351  | 0.009 |
|      | 高    | 3.47±0.32 | 3.35±0.27 | 1.021  | 0.334 |

## 2.8 实验后实验组对照组不同自控水平在自我控制能力总分及各维度的差异分析

通过独立样本  $t$  检验对实验后的实验组对照组不同自控水平在自我控制能力总分及各维度进行差异检验，具体结果见表 14：

由表 14 可知，从总分看，实验组三个自控能力水平的后测得分均高于对照组，且在中自控能力水平存在高显著差异(\*\* $p<0.01$ )；从各维度看，情绪自控中，只有中自控能力水平实验组高于对照组，且均不存在显著差异。除此之外，思维自控和行为自控中，实验组三个自控能力水平的后测得分均高于对照组，且在思维自控维度，中自控能力水平存在高显著差异(\*\* $p<0.01$ )。这说明与传统讲授式教学相比较，感悟式游戏教学能有效提升中等自控水平学生的自我控制能力，特别是能有效提升其思维自控和行为自控能力。

表 14 实验后实验组对照组不同自控水平在自我控制能力总分及各维度的差异分析 ( $M \pm SD$ )

| 因子   | 自控水平 | 实验组<br>( $n=31$ ) | 对照组<br>( $n=30$ ) | $t$    | $p$   |
|------|------|-------------------|-------------------|--------|-------|
| 情绪自控 | 低    | 2.92±0.37         | 3.05±0.59         | 0.606  | 0.552 |
|      | 中    | 2.94±0.46         | 2.82±0.22         | -0.769 | 0.451 |
|      | 高    | 3.31±0.51         | 3.37±0.40         | 0.285  | 0.779 |
| 思维自控 | 低    | 2.81±0.65         | 2.29±0.48         | -2.060 | 0.053 |
|      | 中    | 2.92±0.22         | 2.52±0.31         | -3.391 | 0.003 |
|      | 高    | 3.27±0.39         | 3.22±0.44         | -0.241 | 0.812 |
| 行为自控 | 低    | 2.98±0.75         | 2.71±0.49         | -0.958 | 0.350 |
|      | 中    | 3.22±0.45         | 2.93±0.30         | -1.770 | 0.093 |
|      | 高    | 3.73±0.54         | 3.43±0.35         | -1.488 | 0.155 |
| 总分   | 低    | 2.91±0.52         | 2.70±0.45         | -1.013 | 0.324 |
|      | 中    | 3.05±0.20         | 2.78±0.19         | -3.183 | 0.005 |
|      | 高    | 3.47±0.41         | 3.35±0.27         | -0.783 | 0.444 |

## 2.9 实验后实验组对照组得分增量在自我控制能力总分及各维度的差异分析

通过独立样本  $t$  检验对实验后实验组对照组的自控能力得分增量在自我控制能力总分及各维度进行差异检验，具体结果见表 15：

表 15 实验后实验组对照组得分增量在自我控制能力总分及各维度的差异分析 ( $M \pm SD$ )

| 因子   | 实验组       | 对照组        | $t$    | $p$   |
|------|-----------|------------|--------|-------|
| 情绪自控 | 0.18±0.44 | 0.13±0.55  | 0.914  | 0.364 |
| 思维自控 | 0.22±0.54 | -0.02±0.48 | -1.853 | 0.069 |
| 行为自控 | 0.31±0.61 | 0.03±0.53  | -1.900 | 0.062 |
| 总分   | 0.19±0.39 | 0.05±0.42  | -1.399 | 0.167 |

由表 15 可知，实验组干预后的增量在各维度及总分上均高于对照组，但并不存在显著差异，因此可知，感悟式游戏教学对藏族初一学生自我控制能力的提升效果并不强于传统讲授式教学。

## 3 分析与讨论

3.1 感悟式游戏教学能显著提升藏族初一学生的自我控制能力水平，对中低自控能力水平学生的效果更好

由表 9、12 可知，感悟式教学能够显著提高藏族初一学生自我控制能力水平，对中低自控能力水平学

生的效果更好,且在思维自控与行为自控维度的提升更大。可能的原因有:(1)感悟式游戏教学模式具有科学性。感悟式游戏教学以强调顿悟的格式塔学习理论、强调主动认知的布鲁纳认知发现理论、强调有意义学习的人本主义学习理论等为理论基础,让学生在活动中运用各种感觉通道进行体验而获得感悟,实现自我成长<sup>[8]</sup>。因此,感悟式游戏教学是更科学的教学模式。

(2)感悟式游戏教学具有结构性与针对性。感悟式游戏教学方案的设计要求教师明确授课基本问题、把握学生的最近发展区、合理设定教学目标、按照小步子教学设计感悟式游戏教学方案。并且感悟式游戏教学的整个实施过程应该表现出三个依次由低到高的渐进状态,并且这三个状态不仅需要从一个教学过程中得到体现,还要贯穿新课程三个维度。因此,感悟式游戏教学方案具有明确的结构性,并且对基本问题具有针对性。(3)感悟式游戏教学重视发挥学生的主观能动性,不同水平的学生都能在此受益。感悟式游戏教学由学生主导,更利于学生思想的表达。在感悟式游戏教学中,教师对每个学生都十分关注,注重发挥每个学生的主体能力。因此,感悟式游戏教学有利于学生进行自我表达,发挥学生的主观能动性,让每个学生都能在感悟式游戏教学的课堂上得到专属的成长。

3.2 感悟式游戏教学仅在思维自控维度上较传统讲授式更有优势,但在总体上两者效果相似

由表 10、11、15 可知,相较于传统讲授式教学,感悟式游戏教学在思维自控维度上更有优势,但在总体上二者效果相似。可能的原因有:(1)相比传统教学,感悟式游戏教学强调自由开放,更能促进学生的思维活动。传统教学主要是教师将知识口口相传,活动体验极少。而感悟式游戏教学是在开放的团体心理辅导教室或无桌椅的教室中进行,让学生在开放的教室内自由的进行表达。因此,感悟式游戏教学能够通过不同的方式更加自由开放的进行思考与感悟,促进学生的思维活动从而加强其思维自控力。(2)相比传统教学,感悟式游戏教学开展形式更多样,更有利于将学生的注意力聚焦于课堂。感悟式游戏教学尊重学生个性差异,运用多样的教学形式,开发学生不同感觉通道的运用,引导学生积极运用各种方式对新经验进行感悟,充分发挥学生的积极主动性。因此,感悟式教学比传统教学开展形式更多样,更能吸引中学生。(3)由于施教教师的教学经验不够丰富,且对于感悟式游戏教学的理念理解不够透彻,使得感悟式游戏教学与传统讲授式教学的区分度不高。

3.3 相比于传统讲授式教学,感悟式游戏教学在提升中等自控水平学生的自我控制能力上更有优势

从表 13、14 可以发现,传统讲授式教学对不同自控水平的藏族初一学生的自我控制能力十分有限,而感悟式游戏教学下的学生在总分上均有提升,在提升中等自控能力水平学生的效果强于传统讲授式教学。其可能的原因有:(1)相比传统教学,感悟式游戏教学方案更符合学生的最近发展区。感悟式游戏教学方案针对中学生这一特定群体的需求来进行设计,围绕当前学生最近发展区进行教案设想,因此对学生当前所遇到的问题更具有针对性。且方案遵循小步子教学原则,让学生通过亲身实践,学会认识问题、发现问题、解决问题。因此,感悟式游戏教学方案设计比传统教学更符合大部分学生的最近发展区,更有利于各种学生在课堂中获得成长。(2)由于传统讲授式教学设计符合学生当前学情,因此也能对低自控能力水平学生产生积极影响。由此传统讲授式教学与感悟式游戏教学都能提升低自控能力水平学生的自控能力水平。(3)感悟式游戏教学中,高自控能力水平学生更多在活动中作为榜样与解决方案提出者,他们能够帮助低、中自控能力水平学生进行经验积累,同时促进低、中自控能力水平学生更好成长,而高自控能力水平学生也在反馈中对自身的方法进行修正,共同进步。但由于高自控能力水平学生的能力已经较强,由此并不与前测或对照组存在显著差异。

## 4 结论

通过以上分析讨论,得出以下结论:

(1)重庆市西藏中学初一学生的自我控制能力处于中等水平,男生女生的自控能力水平相当。

(2)汉族学生的自控能力水平高于藏族学生。

(3)感悟式游戏教学能够提升中学生自我控制能力水平。

(4)感悟式游戏教学仅在思维自控维度上较传统讲授式更有优势,但在总体上两者效果相似。

(5)相较于传统讲授式教学,感悟式游戏教学对于提升中等自控能力水平学生的自我控制能力更有优势。

## 5 反思:不足与对策

反思整个研究历程,我们发现以下问题:

(1)被试流失

本研究根据前测数据选取重庆市沙坪坝区西藏中学校初一六个班的学生共 70 人,初始实验组对照组均有 35 人,但因为中途被试退出原因,实验组仅剩 31

人, 对照组剩 30 人, 在团体过程中退出导致被试安全感水平起点较高, 提升空间降低, 对实验结果造成影响。

### (2) 主试能力不足

主试对感悟式游戏教学相关理论知识的掌握以及开展教学的能力还不足以使其效果得到充分的发挥。在初始发现相关问题、解释问题成因、设计教学方案的过程中功力不够深厚, 对于学生具体问题的针对性不够明显, 导致在具体开展教学的过程中对于学生的引导不够充分, 学生的体验不够完整、体会不够深入、感悟不够全面。

### (3) 干扰变量较多

本研究中干扰变量的控制方面仍然存在问题。比如每周感悟式游戏教学的时间可能会与学生的其他活动时间发生冲突, 比如学校运动会、班主任单独教育等, 导致教学时间发生变化, 使得部分学生不能每堂课进行参与。

在未来的研究中, 我们可以从以下几方面避免类似问题:

#### (1) 扩大初测被试量

选取不同年级、班级的学生, 从中挑选起点一致、得分相对较低并且愿意参与课程的学生组成实验组和对照组。

#### (2) 进一步提高实验者能力

主试在上课前需进行一定的模拟, 充分掌握课程讲授过程, 同时做好授课过程中可能的突发状况应急预案, 以便更好地处理突发状况。

#### (3) 加强干扰变量控制

提前与学校领导、班主任沟通协商, 尽量做到全班每次都能准时参与。

## 参考文献

- [1] 马慧芳, 罗桑平措, 马海林. (2011-10-21). 藏族中学生心理健康状况调查研究//增强心理学服务社会的意识和功能——中国心理学会成立 90 周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会议论文摘要集, 2011: 633.
- [2] 马海林, 罗平. (2012). 藏族中学生问题行为状况调查

- 与分析. 西藏大学学报(社会科学版), 27(4): 154-159.
- [3] 赵恒山, 蒋永忠, 冶福军. (2021,8月). 异地办学和寄宿制下藏族中学生心理健康实证研究——以西藏那曲、阿里两地中学为例. 广西教育学院学报, (4): 178-183
- [4] 归桑拉姆, 朱丹, 江南, 马海林. (2015,4月). 藏族中学生自我控制能力和问题行为的关系. 佳木斯职业学院学报, (4): 264-265.
- [5] 徐杰. (2016,3). 团体辅导对中职生自我控制能力的干预研究. 教育教学论坛, (10): 227-228.
- [6] 胡倩, 陶婷, 高文斌, 樊春雷, 王利刚, 等. (2022). 青少年自我控制研究的系统综述. 中国心理卫生杂志, 36(2): 129-134.
- [7] 王红姣, 卢家楣. (2004). 中学生自我控制能力问卷的编制及其调查\_王红姣. 心理科学, (6): 1477-1482.
- [8] 洪显利. (2009). 试论感悟式教学的理论基础及其教学实质. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 54(5): 139-142.
- [9] 李培红. (2008,12). 提高初一学生自我控制能力的实验研究. 现代中小学教育, (12): 53-55.
- [10] 洪显利, 石丽. (2019). 感悟式游戏教学提升中学生安全感的研究. 福建茶叶, 41(6): 126-128.
- [11] 洪显利, 向莉华. (2018). 感悟式游戏教学提升中学生沟通能力的实验研究. 创新创业理论研究与实践, 1(13): 28-31.
- [12] 许川勇, 洪显利. (2016-10-30). 感悟式游戏教学对小学生自信心提升的实验研究 //Proceedings of 2016 International Conference on Education, Training and Management Innovation (ETMI 2016): DEStech Publications, 2016: 300-305.

**版权声明:** ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



**OPEN ACCESS**