

感悟式游戏教学提高小学生感恩水平的实验研究

洪显利*, 张暄若

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】 青少年时期是感恩意识形成与发展的关键时期。前人已对成人和青少年感恩现状作了较多的研究, 但针对青少年感恩研究相关实证研究非常缺乏, 对提升小学生感恩水平的研究更少。本研究旨在探讨感悟式游戏教学对小学生感恩水平的影响, 以进一步丰富感恩领域的相关研究, 为中小学心理健康教育提高参考。采用“单因素实验组对照组前后测”实验设计对 108 名小学生进行实验, 实验组采用感悟式游戏教学, 对照组采用传统教学, 历时两个半月。实验结果采用 SPSS18.0 进行统计分析, 得出如下结论: 与传统教学相比, 感悟式游戏教学更能提高小学生感恩水平。

【关键词】 小学生; 感悟式游戏教学; 感恩

【基金项目】 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)

【收稿日期】 2023 年 2 月 7 日 **【出刊日期】** 2023 年 3 月 13 日 **【DOI】** 10.12208/j.aip.20230004

An experimental study on the improvement of Primary school students' Gratitude Level by perceptive game teaching

Xianli Hong*, Xuanruo Zhang

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

【Abstract】 Adolescence is a crucial period for the formation and development of gratitude consciousness. Many studies have been conducted on the status quo of gratitude among adults and adolescents, but there is a lack of empirical studies on gratitude among adolescents, and even less research on improving the gratitude level of primary school students. The purpose of this study is to explore the influence of perceptive game teaching on the gratitude level of primary and secondary school students, so as to further enrich the relevant research in the field of gratitude and provide reference for the improvement of mental health education in primary and secondary schools. The experimental design of "single factor experimental group and control group before and after test" was adopted to conduct the experiment on 108 primary school students. The experimental group adopted the perceptive game teaching and the control group adopted the traditional teaching, which lasted for two and a half months. The experimental results were statistically analyzed by SPSS18.0, and the following conclusions were drawn: Compared with traditional teaching, perceptive game teaching can better improve the gratitude level of primary school students.

【Keywords】 Primary school students; Perceptive games teaching; Be grateful

1 问题提出

感恩可以促进个体的身体健康水平, 提高生活质量, 增强主观幸福感和心理韧性, 促进亲社会行为的发展^[1]。感恩在我们中华民族的传统文化和思

想中占据重要地位, 对价值观的塑造也有着不可小觑的作用。当前社会中利己主义、享乐主义思想的传播, 家庭溺爱教育、“重智育、轻德育”的教育理论等, 造成青少年感恩意识的缺失, 主要表现在

*通讯作者: 洪显利 (1976-) 女, 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。

对父母的养育、师长教诲、他人及社会的救助、以及对大自然的恩惠等缺乏感恩之心。青少年时期是感恩意识形成与发展的关键时期,在此阶段对青少年进行感恩意识和情感的干预能有效促进青少年的感恩意识发展^[2]。

国外学者一般认为感恩是个体用感激认知、情感和行为了解或回应因他人或物的恩惠或帮助而使自已获得积极经验或结果的心理倾向^[3]。是个体在受到恩惠时产生的一种感激和愉悦的感受^[4]。学者何安明等在理论层面上把感恩定义为个体在认识到施恩者所给予自己的恩惠或帮助基础上产生的一种感激并力图有所回报的情感特质,是知、情、意、行的有机统一,是一种积极的、具有社会道德意义的人格特质;在操作层面,感恩作为一种情感特质是个体即时或持久性地感知和体验、表达和回报他人、社会或自然恩惠。已有研究认为感恩是个人认知系统的产物,当个人受外界恩惠或其他行为影响下,会在内心萌发感激之情并且具有稳定的预测作用。这些理论为本研究提供了理论支持和实证的可能性。此外,学者们还发现不同性别的群体在感恩

倾向上存在显著差异:女性较男性更具感恩倾向,且女性比男性具有更高的感恩和行为投入水平,可能的原因是女性比男性更容易感受到他人的恩惠^[6]。另外,根据已有研究显示,高中生感恩得分显著高于初中生^{[7][8]},出现这一趋势,可能是由于青少年感恩水平受到自我中心的影响。

前人已对成人和青少年感恩现状作了较多的研究,但针对青少年感恩研究相关实证研究非常缺乏,对提升小学生感恩水平的研究更少。如何帮助个体增强自身的感恩水平,仍然是该研究领域中有待进一步研究的问题。因此,本研究旨在探讨感悟式游戏教学对小学生感恩水平的影响,以进一步丰富感恩领域的相关的研究,为中小学心理健康教育提高参考。

2 研究方法

2.1 研究假设

与传统教学相比,感悟式游戏教学可以显著提高学生的感恩水平。

2.2 实验设计

(1) 实验设计及变量控制(见表1)

表1 实验因子及变量控制

组别	实验因子	主要控制变量
实验班	感悟式游戏教学	(1) 教学时间相同 (2) 教学起点相同,包括被试感恩的总分和各个维度无显著差异 (3) 同一个教师
对照班	传统教学	(4) 教学内容相似 (5) 测验时间与要求一致

(2) 实验设计模型

本研究采用单因素实验组控制组前后测实验设计。自变量为教学方式,分为感悟式游戏教学和传统教学两个水平,实验组采用感悟式游戏教学,控制组采用传统教学;因变量为感恩水平得分。

具体模式见表2:

表2 实验设计模型

组别	前测	实验过程	后测
实验组	O ₁	X ₁	O ₃
对照组	O ₂	X ₂	O ₄

2.3 被试选择

选取郑州市桐淮小学的五年级学生,前后测共收回108份有效问卷。男女生各54人。被试构成见表3:

表3 被试构成表(单位:人)

组别	性别		小计	合计
	男	女		
实验组	31	25	56	108
对照组	23	29	52	

2.4 实验材料

(1) 研究工具

本研究将采用由何安明、刘华山、惠秋平共同编

制的针对特质感恩的《青少年感恩量表》。该量表根据感恩三维结构理论中的“对象”和“操作”两个维度,组合成6个因素,即“对社会恩惠的感知和体验”,“对社会恩惠的表达和回报”,“对自然恩惠的感知和体验”,“对自然恩惠的表达和回报”,“对他人恩惠的感知和体验”,“对他人恩惠的表达和回报”,采用Likert五点评分法,即1=完全不符合,2=大部分不符合,3=基本符合,4=大部分符合,5=完全符合。得分越高证明感恩水平越高。

六个因素的内部一致性系数在0.61~0.75之间,总量表的内部一致性系数达到0.84;六个因素和总量表的重测信度均在0.78以上,说明该量表在总体上有较好的内部一致性和稳定性^[5]。

另外,青少年感恩量表(AGS)与GQ-6量表的相关系数较好, $(r=0.50, p<0.01)$,说明该问卷具有较高的效标关联效度,对青少年感恩水平具有良好的预测能力和区分度,可作为教育诊断和进一步研究的工具。

(2) 感悟式游戏教学方案

本研究依据表达性艺术治疗、感悟式教学、游戏教学、教育心理学和发展心理学理论的相关理论构建了感悟式游戏教学方案见表4,该方案设计依据感恩对象的三个板块:感恩他人(父母、老师、同学或朋友)、感恩自然、感恩社会编制游戏教学方案。

2.5 实验程序

本实验自2014年10月9日开始,至2015年12月26日结束,为时两个半月,分三个步骤进行:

(1) 前测

对初步选定的被试使用《青少年感恩量表》进行前测,据此确定匹配的实验组、对照组,并经统计分析,实验组与对照组无显著差异。

(2) 实验培育

教学内容一致,课时均为10课时,每次上课日期,上课所用教室均相同,并保证天气、温度等外部环境相同。

对实验组按照设计好的感悟式游戏教学步骤进行,训练步骤如下:①热身活动:通过设计的小游戏,让学生积极参与到课堂游戏活动中,提高学生积极性并为后续游戏活动进行铺垫;②发展活动:本环节为每节课设计的核心环节,通过与本堂课主题所对应的游戏方式,让学生在团队游戏过程中感悟游戏主题,以达到教学目的;③结束活动:对本节课课程主题的感悟,回顾与升华部分。

对照组采用常规课堂讲授进行教学,两个班级的教学内容和教授时间保持一致。

(3) 后测

对实验组和对照组分别采用准备好的《青少年感恩量表》进行后测,检验其感恩水平的变化状况。

(4) 统计分析

本研究采用SPSS 18.0软件进行统计。由于本研究为实验组控制组前测后测实验设计,所以主要采用独立样本t检验与配对样本t检验对实验组与对照组的前后测各项成绩进行显著性差异检验。

3 研究结果

3.1 前测结果

对实验组和对照组的感恩总分及各维度分进行比较,得到如下结果见表5:

表4 小学生感恩水平感悟式游戏教学方案设计简表

阶段	主题	目标
关系建立阶段	1. 认识你我他	破冰作用,建立师生关系
	2. 初识感恩,感恩他人	体会付出与感谢
	3. 再识感恩,感恩身边人	进一步体会到他人的帮助对自己的意义
游戏教学阶段	4. 感恩老师	换位思考,体会老师角色的付出,激发对老师的感恩
	5. 感恩父母	让参与者体验寻觅亲人的艰难和重获亲人的愉悦,以唤回每个人内心的感恩
	6. 感受大自然	体会并感悟孕育生命的自然的美妙
	7. 感恩大自然	通过团队创作来表达对自然的感悟
	8. 感恩社会	体悟社会对自身的帮助,感恩社会。
	9. 感恩国家	使参与者感受到社会的进步和国家的强大为人们带来的便利和发展。
结束阶段	10. 心连心——深化感恩	深化感恩,结束课堂身份,仪式感告别,处理离别情绪。

表 5 实验组与对照组前测差异 (M±SD)

维度	对照组	实验组	t	p
对社会恩惠的感知体验	4.34±0.63	4.36±0.62	-0.156	0.877
对社会恩惠的表达回报	3.62±0.78	3.45±0.87	1.021	0.310
对自然恩惠的感知体验	3.78±0.78	3.56±0.72	1.540	0.126
对自然恩惠的表达回报	4.33±0.71	4.33±0.65	-0.060	0.952
对他人恩惠的感知体验	3.40±1.18	3.72±0.94	-1.532	0.129
对他人恩惠的表达回报	4.34±0.62	4.38±0.64	-0.427	0.671
总体均分	4.02±0.52	4.02±0.52	0.040	0.968

注: *表 $p<0.05$, **表 $p<0.01$, ***表 $p<0.001$, 以下同。

从表 5 中可以看出, 对照组和实验组在实验前各维度及总体均分上均没有明显差异, 未达到显著性水平 ($p>0.05$), 这说明, 实验组和对照组无论是在各维度上还是总体上, 起点都是一致的, 满足实验条件。

3.2 后测结果

从表 6 可以看出, 实验过后, 实验组在总均分以及各个维度上得分均高于对照组, 且在总均分以及对他人恩惠的感知体验上呈现非常显著的差异 ($p<0.01$), 在对社会恩惠的表达汇报以及对自然

恩惠的感知体验维度上也存在显著差异 ($p<0.05$)。这说明, 总体而言, 感悟式游戏教学比传统教学更能有效提高小学生的感恩水平, 尤其能提升对他人恩惠的感知体验、对社会恩惠的表达回报、对自然恩惠的感知体验。

3.3 实验组前后测差异

为考察实验组内部在实验前后的变化, 我们对实验组的前后的感恩总分及各维度进行了比较, 结果如下见表 7:

表 6 实验组与对照组后测差异 (M±SD)

维度	对照组	实验组	t	p
对社会恩惠的感知体验	4.39±0.55	4.54±0.43	-1.579	0.117
对社会恩惠的表达回报	3.70±0.75	4.00±0.57	-2.332*	0.022
对自然恩惠的感知体验	3.81±0.77	4.11±0.45	-2.486*	0.015
对自然恩惠的表达回报	4.34±0.69	4.51±0.38	-1.684	0.096
对他人恩惠的感知体验	3.81±0.85	4.39±0.45	-4.337**	0.000
对他人恩惠的表达回报	4.34±0.62	4.44±0.55	-0.936	0.351
总体均分	4.11±0.48	4.35±0.34	-3.151**	0.002

表 7 实验组前后测结果差异 (M±SD)

维度	前测	后测	t	p
对社会恩惠的感知体验	4.36±0.62	4.54±0.43	-1.835	0.070
对社会恩惠的表达回报	3.45±0.87	4.00±0.57	-3.950***	0.000
对自然恩惠的感知体验	3.56±0.72	4.11±0.45	-4.855***	0.000
对自然恩惠的表达回报	4.33±0.65	4.51±0.38	-1.820	0.071
对他人恩惠的感知体验	3.72±0.94	4.39±0.45	-4.789***	0.000
对他人恩惠的表达回报	4.38±0.64	4.44±0.55	-0.475	0.636
总体均分	4.02±0.52	4.35±0.34	-4.032***	0.000

从表 7 可以看出, 实验过后, 实验组后测各项得分均较前测有所提高, 其中, 总均分以及对社会恩惠的表达回报, 对自然恩惠的感知体验, 对他人恩惠的感知体验几个维度差异达到极显著水平 ($p < 0.001$); 在对社会恩惠的感知体验, 对自然恩惠的表达回报, 对他人恩惠的表达回报这三个维度得分虽有所提高, 但还未达到显著性差异水平。这说明, 感悟式游戏教学能有效提高实验组小学生的感恩水平, 尤其能提升小学生对他人恩惠的感知体验、对社会恩惠的表达回报、对自然恩惠的感知体验。

4 分析与讨论

从表 6 和表 7 的实验结果看出, 实验组在一系列完整的感悟式游戏教学干预后, 感悟式游戏教学比传统教学更能有效提高小学生的感恩水平, 尤其能提升对他人恩惠的感知体验、对社会恩惠的表达回报、对自然恩惠的感知体验。

这可能的原因在于, 对自然恩惠进行了两次课程实地教学, 而目前我国小学教育当中以课本和习题为主, 较为忽略课堂外的部分, 使学生具有更多新鲜感。此外, 自然和他人的恩惠对于小学生来说是较为直接和便于理解体悟的, 而社会恩惠则较为抽象, 不利于小学生群体产生感同身受的体悟。与传统的课堂教学形式相比, 感悟式游戏教学效果更优, 更能有效地提高小学生的感恩水平, 激发其对于外界的感知和汇报, 尤其是对社会恩惠汇报, 以及对他人恩惠和自然恩惠的感知。

根据已有的研究, 我们认为, 其可能的原因有:

①感悟式比讲述式体验更深刻, 该教学强调感悟和体验, 而非灌输和被动输入, 更有利于学生感悟外界的恩惠并予以汇报, 获得真实的感受和反馈; ②感悟式游戏教学通过多样化游戏让其感悟知识本身, 体会内在道理, 能够有针对性地对目标主题进行感悟和体会; ③感悟式游戏教学更多的是主动理解和感悟的过程, 而传统教学更多的是被动学习和灌输, 在感恩层面上, 主动的体会和设身处地的感受也许会有更好的效果。

相较于对照组传统的讲授式或者视频授课形式, 感悟式游戏教学依据现实性原则, 游戏的编制更贴近参与者的真实生活, 并尽可能多地让参与者切身实地体验真实的情景或者尽量还原再现、模拟情景, 以便于更加直观而深刻地引发其心理变化及感受。

例如, 在游戏方案中第六、七次游戏体验课中, 实验者选择让实验组被试直接接触真实的大自然, 在给予其轻松舒适的氛围的同时, 充分发现体会大自然的美, 感受大自然所带来的恩惠, 并且及时通过后续的作手贴画、分享展示、交流反思等环节加深巩固其对自然恩惠的感知体验, 激发其对自然恩惠的表达与回报。再如, 在第八、九次游戏体验课中, 让实验组被试通过情景再现、角色扮演等方式, 亲身参与到活动中去, 更加直观深刻地体会到社会的进步、国家的强大给生活、给个人带来的便利, 从而激发其感恩意识, 并且有知恩图报, 感恩回馈社会、国家的意愿。在实验中, 游戏方案中第二至五次游戏体验课中, 则分别针对感恩老师、感恩同学朋友、感恩父母的主题, 有重点、有针对性地引导参与者在角色互换、情景再现、互助游戏中进行换位思考, 加深其对他人恩惠的感知、理解和体验, 从而促进其对他人感恩意识的提高。

5 小结

在本实验条件下, 通过对五年级小学生进行感悟式游戏教学, 可得出如下结论:

相对于传统教学, 感悟式游戏教学更能够提高小学生感恩水平。

诚然, 本研究是针对感悟式游戏教学提高小学生感恩水平的研究, 具有一定的探索性, 但是在实际操作以及应用推广上还存在着许多不足之处, 也有许多问题有待进一步研究。

对于小学长达六年的学制来说, 不同年级不同年龄发展阶段的小学生在面对同一个问题时会产生不同的体会和感悟, 因此, 该类实验在被试选择上, 还应该扩大被试量, 进行多年级多群体的试验, 从而增强样本容量以及被试代表性, 推广研究结果。

此外, 影响小学生感恩水平的因素很多, 如自尊水平、亲子关系、同伴支持、学校联结等。但在现实的实验环境中, 学校以外的因素研究者不能做到完全控制。被试在接受感悟式游戏教学的同时, 还会受学校其他课程的影响, 各项因素对其感恩意识的影响无法准确得知。额外变量的控制还有待提高。

参考文献

[1] 喻承甫, 张卫, 李董平, 等. 感恩及其与幸福感的关系

- [J]. 心理科学进展, 2010, 18(7):1110-1121.
- [2] 王建平, 喻承甫, 等. 小学生感恩的影响因素及其机制[J]. 心理发展与教育, 2011, 3:260-266.
- [3] McCullough M E, Emmons R A, Tsang J. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography[J]. Journal of personality and social psychology, 2002, 82(1).
- [4] Emmons R R, McCullough A E. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life[J]. Journal of Personality & Social Psychology, 2003, 84(2):377-389.
- [5] 何安明, 刘华山, 惠秋平. 基于特质感恩的青少年感恩量表的编制——以自陈式量表初步验证感恩三维结构理论[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2012, 6:62-69.
- [6] Sommers S, Kosmitzki C. Emotion and social context: An American—German comparison[J]. British Journal of Social Psychology, 2011, 27(1):35-49.
- [7] Gordon A K, Musher-Eizenman D R, Holub S C, et al. What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11[J]. Journal of Applied Developmental Psychology, 2004, 25(5):541-553.
- [8] Kashdan T B, Mishra A, Breen W E, et al. Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs[J]. Journal of Personality, 2009, 77(3):691-730.

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