

大学生实践活动参与质量与心理弹性关系的研究

程芳

武汉商学院旅游管理学院, 湖北武汉, 中国

【摘要】当前我国高等教育正处于从向质量跃升转型的内涵式发展关键阶段, 实践环节已成为串联知识应用、能力锻炼与心理成长的枢纽, 国内高校实践参与的广度已达到最高, 但仍普遍存在“重覆盖、轻实效”的突出问题, 这可能导致实践活动加剧学生的心理内耗, 且现有高校实践项目设计几乎完全聚焦专业技能提升, 而实践活动本应具备的心理赋能价值被严重闲置。故本研究将学术实践及社会实践共同纳入研究范畴, 并从认知投入、情感投入、行为投入三个维度衡量大学生的实践参与质量, 并研究其与大学生心理弹性之间的关系, 最终为高校优化实践项目设计、释放实践活动的心理育人潜力提供一定的实证依据。研究发现, 大学生实践活动参与质量与心理弹性显著正相关。

【关键词】大学生; 实践活动参与质量; 心理弹性; 社会认知理论

【基金项目】武汉商学院校级教学研究改革一般招标项目 (2023Y009)

1. 引言

当前我国高等教育已全面进入内涵式发展新阶段, “实践育人”已成为落实立德树人根本任务、提升大学生核心素养的核心抓手。2020年教育部印发《高等学校课程思政建设指导纲要》, 明确要求高校要强化实践类教学环节, 推动学生在真实场景中实现能力与素养的双重成长。据《2024年全国普通高校实践育人发展报告》统计, 当前全国超过95%的本科高校已建立覆盖全学段的实践活动体系, 大学生实践参与覆盖率已突破92%。且现有研究已初步证实, 实践场景中的真实挑战与挫折体验, 是区别于传统课堂教学的独特育人要素, 这类非结构化的压力场景, 恰好为大学生心理弹性的发展提供了天然的培育土壤[1]。但目前我国大学生在实践过程中存在实践参与的“量”与“质”出现明显脱节的问题。当前大量大学生的实践参与仍停留在“打卡式”“凑学分”的浅层次状态, 不少学生仅通过短期凑数的志愿活动、形式化的实习证明完成参与要求, 这类低参与度的实践活动, 不仅无法对心理弹性产生正向促进作用, 甚至部分学生在形式化实践中产生的敷衍、抵触情绪, 反而会加剧其心理内耗。且当前高校的实践项目设计普遍缺乏对心理成长维度的关注。多数高校在设计实践活动时, 仅将目标聚焦于知识应用、技能提升层面, 完全没有将心理弹性的培育纳入实践育人的目标体系, 导致大量实践项目的心理育人价值被严重浪费, 无法充

分发挥实践活动在提升大学生心理健康水平上的独特作用。故本研究以“大学生实践活动参与度与心理弹性的关系”为研究主题, 从认知、情感、行为三个维度量化大学生的实践参与质量, 并分析其与大学生心理弹性的关系, 为大学生实践项目设计及心理健康的提升提供一定的参考。

2. 研究现状

对于大学生实践活动领域的研究目前已形成从概念界定到效果评估的完整脉络, 不同学者基于自身研究视角给出了差异化的定义, 其界定从作为思想政治教育的核心载体, 强调其价值塑造的基础属性拓展到覆盖全场景的综合育人体系[2], 并明确其是连接课堂理论与社会现实的关键纽带[3]; 同时大学生实践活动的研究主要集中在育人价值定位与体系构建[2]、效果分析 (如职业发展[4]、心理健康、学习能力[5]两个方面。基于以上研究现状, 本文采用李立国 (2023) 对实践活动的定义, 即实践活动为包含认知、实践、反思全闭环的体验式学习过程[6], 并在以往主要研究社会实践的基础上, 将其范畴扩展到学术实践 (科研创新、专业实习等)、社会实践 (社会调研、志愿服务等) 两大核心板块。

目前学者对心理弹性的界定则在结合国外研究的基础上, 分为三种类型的界定, 即结果性定义, 能力性定义和过程性定义, 因本文主要将心理弹性作为结果变量进行研究, 故采用结果性定义, 即是面对挫折和逆

境仍能够积极面对并适应良好的一种发展结果[7]，而目前对心理弹性的研究主要集中在影响因素的研究（危险性因素、保护性因素[8]、人格特质[9]、个人因素、环境因素[10]、体育运动[11]、实践活动[12,13]）、效果的研究（自尊、生命意义感[14]、心理健康[15]）、测量工具的研究几个方面。

从以上研究可以看出，目前虽然已经存在对大学生实践活动及心理弹性关系的研究，但是主要集中在对社会实践活动的研究，但大学生本身实践活动的类型远远不止社会实践，大学生更多参与的往往是学术实践活动，故目前对实践活动的研究的范围较为狭窄，且测量的精细化程度不够，目前尚未有研究从认知、情感、行为三个完整维度，系统构建大学生实践参与度的标准化测量体系，研究解释力度不足，故本文在以往研究的基础上，扩展大学生实践活动范畴，从更广泛的角度去考察大学实践活动与心理弹性之间的关系，为大学生实践活动的完善和设计以及大学生心理弹性的提升提供可供参考的框架。

3.理论基础及研究假设

本文主要基于心理弹性的保护因子模型和社会认知理论两个理论，来对变量及变量间的关系进行假设和测量，心理弹性保护因子模型是由 Rutter 在 1985 年首次提出[8]，后续经 Garnezy、Richardson 等学者逐步完善，最终形成了“风险因子-保护因子-弹性发展”的完整分析框架，该框架目前也多用于教育领域，而目前对实践活动是作为保护因子还是风险因子的讨论具有两种结论，大部分学者认为其属于保护因子，小部分学生通过研究发现低质量形式的实践是潜在的风险因子，故通过综合型的实践活动参与质量的研究来确定其对心理弹性的影响具有重要的作用。

社会认知理论是由班杜拉提出的，该理论强调个体、环境、行为三者的动态交互作用，为更加有效的测量大学生实践活动参与质量，本文以社会认知理论为基础，从大学生参与实践活动的情感、认知、行为三个维度出发，并加入参与频率、累计时长、参与深度、参与动机等维度，对其实践活动参与过程中的核心态度、感受及行为进行综合性的评价，以判断其参与质量。

基于以上理论基础，以及现状部分关于大学生实践活动与心理弹性的研究，验证了

单类实践活动与心理弹性的显著正相关关系，证实了社会实践活动和学术实践活动分别都具备培育心理弹性的独特属性，不存在某一类实践对心理弹性产生负向影响的反证结论，故本文得出以下核心假设：

H1：大学生的实践活动参与质量对其心理弹性水平具有显著的正向预测作用，参与质量越高的大学生，心理弹性得分越高

4.研究设计

4.1 样本选择及研究工具

4.1.1 样本选择

本文主要研究对象是大学生，本文主要是想通过调查和实证研究，发现大学生实践活动参与质量与心理弹性之间的关系，验证假设。所以本文随机抽取在校大学生为调查对象。本文总共回收 100 份问卷，其中有效问卷 98 份，问卷回收率 98%。其中具体样本个体信息包括性别、年级、喜欢的实践活动类型、实践活动参与动机、实践活动累计时长及频率。从具体的分析数据发现，本次调研的大学生群体中，性别分布呈现女多男少的特点，男生占比 44.9%，女生占比 55.1%；年级结构以中高年级学生为绝对主体，大三占比 41.8%、大四占比 34.7%，二者合计超七成，大二占比 19.4%，大一参与占比仅为 4.1%。实践偏好上，创新创业类、企业实习类、社会调研类是参与人数最多的三类活动，参与频数分别达到 84、64、56；参与动机以提升专业及问题解决能力、获取实习证明满足学分要求为主，对应频数分别为 84 和 73；从参与深度来看，超七成学生累计实践时长集中在 31-200 小时区间，参与频率以每学期 1-2 次占比最高，达 48%，每月 1-2 次的群体占 30.6%，整体呈现出中高频、中等时长的实践参与特征。

4.1.2 研究工具

本文主要采用调查问卷对各变量进行衡量，并利用 SPSS23.0 对变量进行相关性分析，以验证研究假设，得出研究结论并提出建议。具体研究工具选择如下：

对于实践活动参与质量的问卷调查表，本文将主要依据社会认知理论，将实践活动参与质量分为认知、情感、行为三个维度，其中行为参与质量维度包含 5 个题项，情感参与质量维度包含 5 个题项，认知参与质量维度包含 4 个题项，总共 14 个题项，属于自编问卷，通过对问卷的效度分析结果如下表 1，可以看出大学生实践活动参与质量总量表

的 Cronbach's Alpha 达到了 0.8 以上,说明本研究使用的问卷具有较高的信度,可以用于进一步的统计分析。同时其信度分析及因子载荷分析所得到的结果如下表 2,可以看出问卷样本数据的 KMO 值为 0.868,大于最低标准 0.5,巴特利特球形检验结果显示,该检验的显著性水平为 0.00,通过了 0.05 的显著性水平检验。且因子分析主成分分析提取三个主成分,不同题项的因子载荷与问卷设计一致,故该问卷的信效度较高。

表 1.可靠性统计表

克隆巴赫 Alpha	基于标准化项的克隆巴赫 Alpha	项数
.880	.881	.881

表 2. KMO 和巴特利特检验

KMO 取样适切性量数		.868
巴特利特球形度检验	近似卡方	440.001
	自由度	91
	显著性	.000

心理弹性的问卷采用经香港中文大学于肖楠修订的韧性量表中文版,量表由 25 个题项构成,包括三个维度,坚韧、自强、乐观,该量表的信度效度已被广泛的验证,具有较高的可靠性[16]。

4.2 数据分析

4.2.1 描述性统计分析

本部分通过 SPSS.23.0.对大学生实践活动参与质量及心理弹性两个变量及变量下的下属维度进行均值与标准差分析,其结果如表 3 所示:

从表中可以看出,本次调查的大学生实践活动参与质量及心理弹性的均值分别为 3.9714、3.9113,其中实践活动参与质量的下属认知、情感、行动维度的均值分别为 3.9694、4.0184、3.9265,心理弹性的下属坚韧、自强、乐观维度均值分别为 3.8768、3.9796、3.8778。可以看出均值都超过中等临界值 3。

4.2.2 假设检验

本部分将利用 SPSS23.0 软件对假设 1 进行实证检验。

检验 H1: 大学生的实践活动参与质量对其心理弹性水平具有显著的正向预测作用,参与质量越高的大学生,心理弹性得分越高,具体检验结果见表 4 所示:

表 3.描述性统计数据表

	个案数	最小值	最大值	平均值	标准差
实践活动行	98	1.00	5.00	3.9265	.55493

为参与质量					
实践活动认知参与质量	98	1.00	5.00	3.9694	.58796
实践活动情感参与质量	98	1.00	5.00	4.0184	.59210
实践活动参与质量	98	1.00	5.00	3.9714	.51957
坚韧维度	98	1.00	4.86	3.8768	.54935
自强维度	98	1.00	5.00	3.9796	.64384
乐观维度	98	1.00	5.00	3.8776	.63026
心理弹性	98	1.00	4.88	3.9113	.55349
有效个案数 (成列)	98				

表 4.相关性统计表

		实践活动参与质量	心理弹性
实践活动参与质量	皮尔逊相关性	1	.821**
	显著性 (双尾)		.000
	个案数	98	98
心理弹性	皮尔逊相关性	.821**	1
	显著性 (双尾)	.000	
	个案数	98	98

根据上表 4 可知,大学生实践活动参与质量与心理弹性的相关性显著性水平为 0.000,小于临界值 0.05,说明存在显著相关。且相关系数为 0.821,说明两者存在显著正相关,假设 1 成立。

同时,本文对大学生实践活动参与质量的下属维度与心理弹性之间的相关性分别进行了分析,分析结果如下表 5 所示:

从上表 5 可以看出,实践活动参与质量的认知、情感、行为维度均与心理弹性显著相关,且相关系数行为 (0.788) > 情感 (0.743) > 认知 (0.685)。

表 5.多维相关性统计表

		心理弹性
实践活动行为参与质量	皮尔逊相关性	.788**
	显著性 (双尾)	.000
	个案数	98
实践活动情感参与质量	皮尔逊相关性	.743**
	显著性 (双尾)	.000
	个案数	98
实践活动认知参与质量	皮尔逊相关性	.685**
	显著性 (双尾)	.000
	个案数	98
心理弹性	皮尔逊相关性	1
	显著性 (双尾)	
	个案数	98

5. 研究结论及建议

5.1 研究结论

从以上研究结果可以得出如下研究结论：本次调研的大学生群体呈现女生占比略高、中高年级占绝对主导的分布特点，实践参与集中在创新创业、企业实习类项目，整体以中高频、中等时长为主要参与形态。这可能是因为中高年级学生已完成基础学业，面临实习、就业、学分认定的现实需求，因此参与实践的主动性远高于刚入学、对校园实践体系尚不熟悉的大一学生；同时创新创业、企业实习类活动与当前大学生求职、能力提升的核心诉求高度匹配，自然成为参与热度最高的实践类型。

大学生实践活动参与质量与心理弹性的整体均值及各细分维度均值均超过中等临界值 3，二者整体处于中等偏上的较好发展区间。这可能跟近年来高校持续推进实践育人体系建设，配套了学分认定、导师指导、资源对接等多重保障机制有关，以上措施让学生的实践参与从完成任务转向深度投入；同时当代大学生成长于信息多元开放的环境，在校园和社会场景的多重锻炼下，自身的抗挫能力、心态调节能力也得到了持续培育，最终推动两项指标均达到中等偏上水平。

大学生实践活动参与质量与心理弹性呈现显著强正相关，且实践参与质量的行为、情感、认知三个维度均对心理弹性有正向影响，且行为维度的促进作用最为突出。这可能是由于深度的实践参与过程本身就是一个不断突破舒适区、解决实际问题的过程，学生在真实场景中完成任务、应对挫折、获得正向反馈的经历，会直接锻炼自身的坚韧、自强与乐观特质；而行为维度作为实践参与中投入度最高、场景最真实的环节，对心理弹性的打磨作用就远高于认知和情感层面的浅层参与。

5.2 研究建议

高校可立足当前大学生实践参与的特征基础，补齐全年级覆盖短板，针对大一学生参与占比仅 4.1% 的断层现状，推出适配低年级的低门槛认知体验类项目，配套基础学分认定降低参与门槛，同时依托占比超 7 成的大三、大四实践主力群体，搭建高年级带队、低年级参与的传帮带机制，打通从入门到深耕的全年级实践路径。聚焦学生偏好度最高的创新创业、企业实习类赛道，联动行业企业开放真实项目资源，把一线实际问题

转化为实践课题，匹配学生“提升专业能力、满足学分要求”的核心诉求，避免实践流于形式化走过场。在此基础上，高校可锚定实践行为维度对心理弹性的强促进作用，优化现有实践培养体系，在项目设计中预留适度挑战空间，减少过度保姆式指导，引导学生在自主解决问题的实操过程中锻炼抗挫能力。同步推行实践导师+心理导师的双指导模式，在项目攻坚、挫折复盘等关键节点嵌入情绪引导环节，把实践场景转化为心理成长载体。同时通过实践活动引导和创新教育，引导学生从对实践活动的浅显认知及兴趣爱好，到真正的做出参与实践活动的行为，进而进一步提升学生的心理弹性和实践能力。

参考文献

- [1] Eyler J. Where's the Learning in Service-Learning?[M]. San Francisco: Jossey-Bass, 1999: 47-62.
- [2] 张耀灿, 郑永廷. 现代思想政治教育学[M]. 北京: 人民出版社, 2001: 237-241.
- [3] 王树荫, 王习胜. 新时代大学生社会实践育人的现状与优化路径——基于全国 21 所高校的调研[J]. 思想教育研究, 2022 (7): 145-151.
- [4] 钟云华, 刘珊. 大学生社会实践对就业质量的影响效应——基于全国 12 所高校毕业生的追踪数据[J]. 高等教育研究, 2021, 42 (8): 89-97.
- [5] 刘畅. 专业实践参与对大学生高阶学习能力的影响——基于全国 31 所高校的实证分析[J]. 中国高教研究, 2023 (9): 78-84.
- [6] 李立国. 大学生社会实践的育人逻辑与质量提升路径[J]. 中国高等教育, 2023 (12): 32-34.
- [7] Hauser ST. Understanding resilient outcomes: Adolescent lives across time and generations [J]. Journal of Research on Adolescence, 1999 (1): 1-24.
- [8] Rutter M. Resilience: Some conceptual considerations[J]. Journal of Adolescent Health, 1993, 14(8): 626-631.
- [9] 石玥, 许丽娟. 心理弹性: 积极面对挫折——心理弹性与积极心理的契合[J]. 思茅师范高等专科学校学报, 2008 (2): 118-121.
- [10] 陈红艳. 论大学生心理弹性的价值与提升[J]. 社会研究, 2015 (12): 105-106.

- [11] 张 艳, 高职院校贫困大学生心理弹性的特点及影响因素分析[J], 理论观察, 2016 (10): 158-159.
- [12] 胡楠.体育锻炼与大学生学习倦怠: 心理弹性的中介作用及其性别差异[J].高校辅导员, 2023 (6): 68-73.
- [13] Kim S. The effect of community service participation on college students' resilience: A one-year longitudinal study[J]. Journal of College Student Development, 2018, 59(6): 721-735.
- [14] 沈承春, 大学生心理弹性与生命意义感的关系探讨[J], 2022 (8): 94-95.
- [15] 宋梓钰, 朱可心, 于淦淦, 曾敏, 压力事件下的大学生心理健康研究: 以心理弹性为中介 [J], 科教导刊, 2023 (18): 152-155.
- [16] 于晓楠, 张建新.自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用的比较[J].心理科学, 2007 (5): 1169-1171.