

知情同意书 \ 知情告知页

亲爱的同学：

您被邀请参加一项名为“户外体育教育对大学生就业焦虑的影响：失败恐惧与自我管理的中介作用”的研究，本研究方案已经得到唐山师范学院伦理委员会审核同意进行临床研究。

在您决定是否参加这项研究之前，请尽可能仔细阅读以下内容。它可以帮助您了解该项研究以及为何要进行这项研究，研究的程序和期限，参加研究后可能给您带来的益处、风险和不适。如果您愿意，您也可以和您的同学、朋友一起讨论，或者请老师给予解释，帮助您做出决定。

1. 研究背景和研究目的

1.1 研究背景

大学生处于职业社会化的关键阶段，激烈的就业市场竞争使其面临巨大的就业挑战和压力，常常导致对未来职业前景的消极预期，并引发就业焦虑。根据《中国国民心理健康发展报告》，就业焦虑已成为高校毕业生的主要心理健康问题之一。这种焦虑不仅影响学生的心理健康，还可能损害其职业决策能力和就业结果。

户外体育教育是一种体验式教学方法，通过户外体育活动整合多学科知识和技能，旨在提升参与者的身心健康。已有研究表明，户外体育教育的独特教学形式能有效缓解参与者的焦虑、抑郁等负面情绪。失败恐惧和自我管理是影响大学生就业焦虑的两个重要心理因素，但户外体育教育是否通过影响这两个因素进而缓解就业焦虑，尚缺乏系统的实证研究。

1.2 本研究目的

本研究旨在探讨 16 周户外体育教育项目对大学生就业焦虑的影响，并检验失败恐惧与自我管理的中介作用，为高校心理健康教育和体育课程改革提供实证依据。

1.3 研究参加单位

各院系参加体育课的大学生。

2. 哪些人不宜参加研究

如果您符合以下任一情况，将不宜参加本研究：

1. 有严重躯体疾病（如心脏病、严重哮喘、骨折未愈等）无法安全参与户外活动



者：

2. 有严重心理健康问题（如重度抑郁、焦虑障碍等）可能妨碍安全参与研究者；
3. 近期（3个月内）经历重大应激事件（如亲人去世、重大考试失利等）者；
4. 正在接受心理咨询或治疗者；
5. 无法保证按时参加16周干预课程者。

3. 如果参加研究将需要做什么？

3.1 在您入选研究前

老师将向您详细解释研究目的、过程和注意事项，评估您是否符合参加研究的条件。如符合纳入标准，且您自愿参加研究，将签署知情同意书。如您不愿参加研究，不会对您的体育课成绩或在校待遇产生任何影响。

3.2 若您自愿参加研究，将按以下步骤进行

本研究采用整群随机设计，您所在的班级将被随机分配到干预组或对照组。

如果您在干预组：

- 您将参加为期16周的户外体育教育课程，每周1次，每次90分钟
- 课程分为四个阶段：
 - 第1-3周（基础阶段）：信任练习、基本导航技能、低空绳索项目
 - 第4-8周（个人挑战阶段）：室内攀岩（中等至高强度）
 - 第9-16周（团队合作阶段）：定向越野（中等强度）
 - 第13-16周（应用阶段）：多阶段任务、团队问题解决、迷你探险项目

如果您在对照组：

- 您将参加常规体育课程（篮球或健美操），同样在户外场地进行，每周1次，每次90分钟，持续16周

所有参与者（包括干预组和对照组）均需完成：

- 问卷调查：分别在干预前、干预后即刻进行，每次约需15-20分钟
- 问卷内容包括：就业焦虑量表、自我管理问卷、失败恐惧量表

3.3 需要您配合的其他事项

- 请如实填写问卷，答案无对错之分
- 如因故无法参加课程，请提前告知老师
- 如在活动过程中出现任何不适，请立即告知现场老师



- 在研究进行期间，如果出现关于研究方法的新信息，老师会及时告知您，并与您讨论是否继续参与研究

4. 参加研究可能的受益

如参加此项研究，您可能获得的受益包括：

- 通过户外活动改善心理状态，降低就业焦虑水平
- 提升自我管理能力（包括行为管理、情绪管理、时间管理、认知管理）
- 降低失败恐惧，培养积极面对挑战的心态
- 为高校心理健康干预提供宝贵参考，帮助更多同学

但是，研究团队无法保证您一定能获得上述受益。您不会从本研究中获得任何形式的直接经济利益。

5. 参加研究可能的不良反应、风险和不适

本研究涉及的活动风险 不大于最小风险，但仍可能出现以下情况：

| 可能的风险/不适 | 说明

| 轻微疲劳、肌肉酸痛 | 户外活动后可能出现，属正常现象，适当休息后可缓解 |

| 擦伤、扭伤 | 偶发情况，现场配备急救包，可及时处理 |

| 心理不适 | 个别同学可能在挑战性活动中感到压力，老师会及时提供心理疏导

风险防控措施：

- 每场活动配备持有急救证书的专业指导老师
- 活动前进行安全培训，讲解注意事项
- 活动场地配备急救箱
- 如出现严重不适，立即停止活动并送医

如果在研究期间您出现任何不适，或发生任何意外情况，不管是否与研究有关，均应及时通知您的老师，他/她将对此做出判断并给予适当的处理。

6. 个人信息的保密

在研究过程中获得的关于您个人的任何信息和数据都将被严格保密。

- 您的问卷将以编号而非姓名加以标识
- 可以识别您身份的信息将不会透露给研究团队以外的成员，除非获得您的许可
- 任何有关本项研究结果的公开报告将不会披露您的个人身份



- 所有纸质问卷存放于上锁文件柜，电子数据加密存储，仅研究者可访问
- 研究结束后，数据将保存5年，之后统一销毁

我们将在法律允许的范围内，尽一切努力保护您个人隐私。

7. 可以自愿选择参加研究和中途退出研究

是否参加研究完全取决于您的意愿。您可以拒绝参加此项研究，或在研究过程中的任何时间退出本研究，这都不会影响您的体育课成绩、在校待遇或与老师的关系。

如果您决定退出研究，请提前告知老师。出于对您的最大利益考虑，老师或研究者可能会在研究过程中随时中止您继续参加本研究（例如，出现不适合继续参加的健康状况时）。

8. 现在该做什么？

是否参加本研究由您自己（和您的家人）决定。

在您做出参加研究的决定前，请尽可能向您的老师询问有关问题。如果您决定参加本研究，请告诉您的老师，他/她会为您安排一切有关研究的事务。



知情同意书·同意签字页

研究项目名称： 户外体育教育对大学生就业焦虑的影响：失败恐惧与自我管理的中介作用

研究项目承担单位： 唐山师范学院体育系

同意声明

1. 我已经阅读了上述有关本研究的介绍，而且有机会就此项研究与老师讨论并提出问题，我提出的所有问题都得到了满意的答复。
2. 我知道参加本研究可能产生的风险和受益，我知晓参加研究是自愿的，我确认已有充足时间对此进行考虑。
3. 我明白：
 - 我可以随时向老师咨询更多的信息
 - 我可以随时退出本研究，而不会受到歧视或报复，我的体育课成绩和在校待遇不会受到影响
4. 我同样清楚，如果我中途退出研究，我会将我的情况告诉老师，这对整个研究将有帮助。
5. 我同意伦理委员会或项目管理部门查阅我的研究资料。
6. 我将获得一份经过签名并注明日期的知情同意书副本。
7. 最后，我决定同意参加本项研究，并保证尽量遵从老师安排。

参与者签名：

日期：

2022.8.10

占梓焯 郝唯嘉 徐月生 王于琦 马瑞康 祁博远
 李金松 齐博 何琛 孙皓博 曹新斌 强子博
 席宇司 庄雨林 康明达 赵浩楠 邓康 宋欣 李成硕
 汪彬毅 陈浩 孙正一 何亚超 张新皓 张家合
 赵文硕 苏博博 张宏毅
 张博宇 李书红 侯宇翔 王飞洋 夏雨
 贾子墨 庄博远 卢元溪 侯文 宋启王 焦博
 赵缘 王韵美 邱永进 李健 胡文博 董在强
 邓雨 任成凡 李宗洲 李毅 班航 李敬高
 李博宇 蔡亚欣 李程浩 张硕驰 李中泰 马佳怡
 王博同 邵鑫 李耀辉 卢成 白哲 吴宇桐
 张凯越 宫璐涵 吴欣悦 徐佳玉 刘壮
 陈达 胡飞 曹文强 陈明宇

吴朋伟	陈宇博	黄硕	田恩洲	曹一博	赵文彬
邱路	陈浩霖	禹哲	王锡欧	秦志伟	孟全伟
郭宇恒	曹艺航	王浩博	王慧格	李悦么明	王超
张嘉桐	李天恩	曾雯	白岳彤	吴嘉仪	李焯
王紫瑜	杨美洁	赵安琪	曹馨方	杨仕斌	
刘比昂	梁锦泉	卢晓白	洪圣坤	么瑞程	曹宇航
李章旭	孟A领	杨旭	郭又浩	刘硕	张政硕
马硕	陈洪昊	单建群	李集	王君	梁尚文
王少盟	杨慧缘				孙宇奇
杨为奇	刘子谦	曹泽恒	滑子函	高洛	李嘉伦
刘佳豪					
赵立凯	席仕杰	袁嘉琪	宋柏翰	陈子硕	申少清
张月	宋欣莹	滕亚冰	刘日尧	曹生浩	赵杨
李智东	张文卿	曹磊	曹浩浩	张欣月	张顺超
曹博宇	刘化鹏	刘彦	刘彦	田凯	刘文宇
陈新宇	刘亮	刘彦	刘彦	曹佳琦	康佳琦
杨典博	王爽	刘峻宇	王任彬	曹佳琦	康佳琦
袁瑞	郭玉全	杨芳	孔垂超	曹佳琦	康佳琦
李	子俊	郭晓南	朱徐文	张博文	石峰
张政	余洋	纪大那	贾沛阳	郭治	张
王洋远	王子赫	王明星	张婧	曹宇杰	
王丽丽	刘女士		李	张	张

我确认已向参与者解释了本研究的详细情况, 包括其权利以及可能的受益和风险,
并给其一份签署过的知情同意书副本。

研究者签名: 李学如 陈如 刘坤

联系电话: 13220195159

日期: 2025. 8. 10