

农村高中生自我接纳的现状 及教育策略探究

◎ 陈禹¹ 陈雪亮¹ 孙苏苏² 韩萍³ (1.天津市朱唐庄中学,天津 300400; 2.天津市北辰区实验中学,天津 300400; 3.天津市南仓中学,天津 300400)

摘要: 为了解农村高中生自我接纳的现状及采取相应教育策略,运用自我接纳量表(SAQ)对天津市朱唐庄中学563名学生进行测量,结果发现:(1)农村高中生自我接纳的总体水平处于中等。(2)农村高中生的自我接纳在性别、班级成绩排名、每天与父母互动时间、兴趣爱好数量上存在显著性差异。农村高中女生的自我接纳水平高于男生;班级成绩排名靠前的学生自我接纳水平显著低于成绩排名中等和靠后的学生;农村高中生自我接纳水平随着每天与父母互动时间增长而降低;兴趣爱好数量越多的学生,自我接纳水平越高。针对研究结果提出从心理健康教育工作、校园氛围、家庭港湾出发制定教育策略,帮助农村高中生提高自我接纳水平。

关键词: 自我接纳;自我意识;自我评价

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684(2023)10-0014-05

一、引言

近年来,随着社会发展的加速,高考制度的改革,特别是疫情给生活带来的极大改变,很多学生不能很好地适应这些变化,对当下的自己产生了消极、否定的观念。而高中阶段又是自我意识发展的第二个飞跃期,学生身心发展速度不均衡,一旦对自己形成稳定的消极观念,就很容易产生不良体验,衍生各种各样的问题,进而影响健康成长,所以应当予以重视。

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,要帮助高中生确立正确的自我意识,树立人生理想和信念,形成正确的世界观、人生观和价值观。

自我接纳是自我意识的重要组成部分,是影响心理健康的重要构成因素。Allport在1961年正式提出自我接纳的概念,认为自我接纳的内涵是指个体自身包括物质自我、社会自我、精神自我都能确认其正面的价值,且接纳现实当中的自己^[1]。本文

将自我接纳的概念界定为:个体不因自身优势、特长而自傲,也不因自身劣势不足而自卑,不受他人影响并对自身一切的认同和接纳。

基于目前的环境背景影响、心理健康教育的目标指引以及学生的阶段发展特点,本研究旨在了解农村高中生自我接纳的整体现状,提出具有针对性的教育建议。同时,也希望帮助教师和家长了解学生自我接纳的特点,善用积极科学的方式鼓励学生,有针对性地帮助学生提高自信,悦纳自我。

二、研究方法

(一)研究对象

本研究的施测对象为天津市朱唐庄中学学生,发放问卷577份,回收问卷564份,回收率达到97.95%;有效问卷563份,有效率达到99.82%;其中男生275人,占48.85%;女生288人,占51.15%;高一年级学生194人,占34.59%;高二年级学生197人,占34.99%;高三年级172人,占30.55%;独生子女227人,占40.32%;非独生子女

336人,占59.68%;

(二) 研究工具

本研究采用丛中和高文凤^[2]编制的自我接纳量表(SAQ),共计16个条目。量表采用4级评分制(1表示“非常符合”,4表示“很不符合”),总分区间为16~64分。量表总得分越高,表明被试的自我接纳程度越高,反之则越低。

量表分为自我评价与自我接纳两个维度,每个因子各有8项题目。本次研究中问卷的内部一致性系数为0.85,两维度的内部一致性系数分别为0.82和0.87。

(三) 数据处理

对天津市朱唐庄中学全体学生发放“自我接纳量表”并回收。采用Excel进行数据整理、IBM SPSS 22.0进行数据分析,剔除掉无效数据,进行统计分析。

本研究主要采用描述性统计、独立样本 t 检验、单因素方差分析。

三、研究结果

(一) 农村高中生自我接纳的总体情况

研究通过对农村高中生自我接纳及各分维度数据进行描述,来了解农村高中生自我接纳的总体情况,结果如表1所示。

由表1可以看出,农村高中生自我评价维度均

表1 农村高中生自我接纳的总体情况

	<i>M</i>	<i>SD</i>	最小值	最大值
自我评价维度	20.90	3.85	8.00	32.00
自我接纳维度	19.17	4.52	8.00	32.00
自我接纳总分	40.07	6.71	19.00	62.00

分为20.90,自我接纳维度均分为19.17,农村高中生自我评价维度和自我接纳维度均分属于中等水平。农村高中生自我接纳总分均分为40.07,显示农村高中生的自我接纳分数属于中等水平(理论中值40)。

(二) 农村高中生自我接纳在性别上的差异

采用独立样本 t 检验处理数据,了解农村高中生自我接纳在性别上的差异,结果如表2所示。

表2 农村高中生自我接纳在性别上的差异

	男($n=275$) <i>M</i> ± <i>SD</i>	女($n=288$) <i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>
自我评价维度	20.35±3.94	21.42±3.68	-3.33**
自我接纳维度	18.68±4.72	19.64±4.28	-2.50**
自我接纳总分	39.03±6.73	41.06±6.56	-3.61***

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

由表2中数据得出,农村高中生在自我接纳各维度得分及总分上,女生得分显著高于男生。

表3 农村高中生自我接纳在年级上的差异

	高一($n=194$) <i>M</i> ± <i>SD</i>	高二($n=197$) <i>M</i> ± <i>SD</i>	高三($n=172$) <i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>F</i>	显著组
自我评价维度	21.20±3.96	20.86±3.87	20.59±3.67	1.15	不显著
自我接纳维度	19.12±4.54	19.20±4.54	19.19±4.51	0.16	不显著
自我接纳总分	40.32±6.90	40.06±6.90	39.78±6.29	0.29	不显著

表4 农村高中生自我接纳在学业成绩上的差异

	优秀($n=60$) <i>M</i> ± <i>SD</i>	良好($n=382$) <i>M</i> ± <i>SD</i>	合格($n=121$) <i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>F</i>	显著组
自我评价维度	18.55±3.79	20.89±3.58	22.09±4.15	18.04***	优秀<良好<合格
自我接纳维度	18.60±4.44	19.13±4.27	19.60±5.28	1.03	不显著
自我接纳总分	37.15±6.43	40.01±6.26	41.69±7.70	9.48***	优秀<良好<合格

(三) 农村高中生自我接纳在年级上的差异

采用单因素方差分析处理数据,了解农村高中生自我接纳在不同年级的差异,结果如表3所示。

由表3中数据得出,农村高中生自我接纳各维度得分及总分在年级上不存在显著性差异。

(四) 农村高中生自我接纳在学业成绩上的差异

采用单因素方差分析处理数据,了解农村高中生自我接纳在学业成绩上的差异,结果如表4所示。

由表4中数据得出,农村高中生自我评价维度和自我接纳总分在学业成绩上存在显著性差异。事后多重比较检验发现,农村高中生在自我评价维度上,学业成绩优秀的显著低于良好和合格的,学业成绩良好的显著低于合格的;农村高中生在自我接纳总分上,学业成绩优秀的显著低于良好和合格的,学业成绩良好的显著低于合格的。

(五) 农村高中生自我接纳在每天与父母互动时间上的差异

采用单因素方差分析处理数据,了解农村高中生自我接纳在每天与父母互动时间上的差异,结果如表5所示。

由表5中数据得出,农村高中生自我接纳各维

度得分及总分在每天与父母互动时间上存在显著性差异。

事后多重比较检验发现,农村高中生在自我评价维度上,每天与父母互动时间在15分钟以下的显著高于每天与父母互动时间在15~30分钟、30~60分钟和60分钟以上的。

农村高中生在自我接纳维度上,每天与父母互动时间在15分钟以下的显著高于每天与父母互动时间在15~30分钟、30~60分钟和60分钟以上的。每天与父母互动时间在15~30分钟的显著高于每天与父母互动时间在60分钟以上的。

农村高中生在自我接纳总分上,每天与父母互动时间在15分钟以下的显著高于每天与父母互动时间在15~30分钟、30~60分钟和60分钟以上的。每天与父母互动时间在15~30分钟、30~60分钟的显著高于每天与父母互动时间在60分钟以上的。

(六) 农村高中生自我接纳在兴趣爱好数量上的差异

采用单因素方差分析处理数据,了解农村高中生自我接纳在兴趣爱好数量上的差异,结果如表6所示。

表5 农村高中生自我接纳在每天与父母互动时间上的差异

	15分钟以下 (<i>n</i> =112) <i>M</i> ± <i>SD</i>	15~30分钟 (<i>n</i> =187) <i>M</i> ± <i>SD</i>	30~60分钟 (<i>n</i> =144) <i>M</i> ± <i>SD</i>	60分钟以上 (<i>n</i> =120) <i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>F</i>	显著组
自我评价维度	22.13 ± 4.24	20.77 ± 3.54	20.85 ± 3.24	19.99 ± 4.32	6.33***	15分钟以下 > 15~30分钟、30~60分钟、60分钟以上
自我接纳维度	20.86 ± 5.17	19.20 ± 4.10	19.06 ± 4.03	17.68 ± 4.56	10.07***	15分钟以下 > 15~30分钟、30~60分钟、60分钟以上
自我接纳总分	42.99 ± 7.50	39.97 ± 5.97	39.92 ± 5.94	37.67 ± 6.94	13.02***	15分钟以下 > 15~30分钟、30~60分钟 > 60分钟以上

表6 农村高中生自我接纳在兴趣爱好数量上的差异

	偏少(2个以下) (<i>n</i> =151) <i>M</i> ± <i>SD</i>	一般(2~5个) (<i>n</i> =315) <i>M</i> ± <i>SD</i>	偏多(5个以上) (<i>n</i> =97) <i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>F</i>	显著组
自我评价维度	18.84 ± 3.47	21.00 ± 3.44	23.77 ± 3.74	58.88***	偏少 < 一般 < 偏多
自我接纳维度	18.34 ± 4.55	18.99 ± 4.14	21.04 ± 5.17	11.50***	偏少、一般 < 偏多
自我接纳总分	37.19 ± 6.75	39.99 ± 5.82	44.81 ± 6.78	44.08***	偏少 < 一般 < 偏多

由表6中数据得出,农村高中生自我接纳各维度得分及总分在兴趣爱好数量上存在显著性差异。

事后多重比较检验发现,农村高中生在自我评价维度上,兴趣爱好数量偏多(5个以上)的显著高于兴趣爱好数量一般(2~5个)和兴趣爱好数量偏少(2个以下)的,兴趣爱好数量一般(2~5个)的显著高于兴趣爱好数量偏少(2个以下)的。

农村高中生在自我接纳维度上,兴趣爱好数量偏多(5个以上)的显著高于兴趣爱好数量一般(2~5个)和兴趣爱好数量偏少(2个以下)的。

农村高中生在自我接纳总分上,兴趣爱好数量偏多(5个以上)的显著高于兴趣爱好数量一般(2~5个)和兴趣爱好数量偏少(2个以下)的,兴趣爱好数量一般(2~5个)的显著高于兴趣爱好数量偏少(2个以下)的。

四、讨论

本研究中,农村高中生的自我接纳总分均值为40.07,接近理论中值40,说明农村高中生自我接纳程度一般,有进一步提升空间。这一结果与韩璐璐^[1]的研究结果一致。

分析本研究结果产生的原因:

第一,高中生处于自我认识的探索期,探索过程中容易将现实我和理想我混淆,当两者有明显差距时,学生容易不认可自我,不接纳自我。

第二,新高考改革下,学生的竞争压力逐渐增大,大多学生会采用贬低式、焦虑式、严格式的态度来激励自己,长久下来容易对自己产生负面的评价。

第三,疫情下的学习生活给学生带来不适感,常态化网课教学会让部分学生难以适应,不仅要提高自控力,还要学会自主解决学习生活的难题,这无疑增加了压力,学生遇到挫折和困难时会自我怀疑,产生消极的自我评价。

本研究调查结果显示,农村高中生自我接纳在各维度得分及总分上女生显著高于男生。这与隋长羽^[3]研究结果一致,与谢玲平^[4]的研究结果不一致。

分析结果产生的原因:

第一,受中国传统习俗和家庭教育模式的影响。不少学生会形成男生必须阳光、自信、独立、

有担当、能挑起家庭重任等“刻板印象”。这些印象导致男生对自我要求高于女生,而高中生意识正处于由幼稚转换到成熟的时期,缺乏经验的他们很难应付生活中的复杂事件。在“刻板印象”的影响下,男生很少选择求助,而是默默地承受失败,在多次的挫败后会对自我产生负面评价。

第二,受高中学习成绩和行为问题的影响。男生逻辑思维相对有优势,女生理解记忆相对有优势,高中学习特点多以理解和背诵为主,因此,女生的学习成绩可能会高于男生。而学习成绩经常作为学习能力评价的标准,因此,在学习成绩这方面女生的自我评价要高于男生。

通过长久教育工作发现,高中阶段男生出现校园斗殴、吸烟、顶撞教师等行为问题的概率比女生高,家长和教师面对行为问题的不良处理方式会打击学生的自尊心,导致他们的自我评价较低。

本研究结果显示,农村高中生自我接纳各维度得分及总分在年级上不存在显著性差异。这一结果与韩璐璐的研究结果不一致。可能由于高中生年龄相近,心理发展基本稳定成熟,因此,使得自我接纳在年级上没有显著差异。

本研究调查结果显示,农村高中生自我评价维度和自我接纳总分在学业成绩上存在显著性差异,学业成绩优秀的学生自我接纳水平显著低于学业成绩良好和合格的学生。通过对本校不同学业成绩的学生调访得知,学业成绩优秀的学生目标期待更高,学习压力较大,父母对他们的成绩要求苛刻,不满足当下的排名,继而使其难以承受挫折,也会低估自己的学习能力,这可能导致学业成绩优秀的学生自我评价和自我接纳水平较低。而学业成绩良好和合格的学生兴趣爱好较为广泛,父母关系融洽,能更多关注他们的个性成长和综合素质发展,这可能导致学业成绩良好和合格的学生自我接纳水平较高。

本研究调查结果显示,农村高中生自我接纳各维度得分及总分在每天与父母互动时间上存在显著性差异,农村高中生每天与父母互动时间越长,自我接纳水平越低。

此结果的可能原因是高中生处于青春期,他们

具有较强的自我意识,常常以成人自居,希望获得更多的自主权和决定权。

一方面,我国农村父母大多教育理念停滞不前,与孩子互动方式多以批评、否定、打压、独权、说教为主,农村父母往往对孩子寄予过高的期望,倾向于为孩子规定未来人生方向,主观否定对学习无用的兴趣和能力的回绝与自己想法不一致的观念。

另一方面,部分家长对孩子过于溺爱,每时每刻都陪伴在孩子身边,帮助孩子处理生活的大事小情,孩子缺少锻炼自己的机会,独自面对困难时会选择畏惧、逃避,无法客观认识自己的能力;学生在经常与教育理念落后或溺爱的父母互动中逐渐感到压力剧增,容易否定自我,失去掌控感。

本研究调查结果显示,农村高中生自我接纳各维度得分及总分在兴趣爱好数量上存在显著性差异,随着兴趣爱好数量的增多,他们的自我接纳水平也随之提高。刘卫华和黄雄文^[5]研究得出结论,心理健康与兴趣之间关系是显著相关的,而自我接纳是心理健康的重要组成部分。

此结果可能的原因是,兴趣是来源于学生需求和好奇心的一种积极心理倾向,学生探索自己兴趣爱好时不断产生积极愉快的情绪,能加深对自我积极正向的认识和了解。特别是个体面临成长遇到的困境时,兴趣爱好能够帮助学生找回自信,认可自己,减少消极自我评价的产生。

五、提高农村高中生自我接纳水平的教育建议

通过本次调查结果可以看出,农村高中生的自我接纳水平整体偏低,自我接纳水平在性别、学习成绩排名、与父母互动时间及兴趣爱好数量方面存在显著性差异。教育教学中,学校应注重培养学生发展自我认知,挖掘学生的个性特点,让学生体会到幸福感和价值感,进而促进学生的自我接纳。在此基础上提出以下教育建议。

(一) 开展切实的心理健康教育工作

本次研究结果发现,自我接纳在性别、兴趣爱好数量上存在差异。这就提示学校应针对不同类型的情况,开展有效实用的心理健康教育工作。

例如,开展“角色大不同”的团辅活动,科普男生女生应对生活问题角度和态度的不同,发展良好的自我认识,遇到困难学会正确表达求助,让学生打破对自身的刻板印象并尝试接纳自己的不足;

开设“兴趣宝藏”的心理课程,引导学生挖掘自己的兴趣,建立自信心,发现自己的优势,学会用兴趣爱好缓解焦虑和压力,形成积极的自我接纳。

(二) 营造良好的校园氛围

本次研究结果发现,自我接纳在学习成绩排名上存在差异。这需要班主任和科任教师在课上和课下引导学生学会树立正确的学习竞争意识。

教师应摒弃以分数作为优秀学生的衡量标准,应综合分析每位学生特点,有针对性地帮助学生规划未来。教师应重点关注学生中由于学习引起的自我接纳水平低、压力大、焦虑等情况,了解学生的真实信息情况,做好一对一谈心谈话工作,肯定学生的努力和能力,积极鼓励学生接纳当下的自己。

(三) 建设温馨的家庭港湾

本次研究结果发现,学生每天与父母互动时间越长,自我接纳水平越低。这反映出学生和家之间可能存在不和谐的互动模式。

学校可以通过心理健康主题家长会、亲子沙龙活动、家访、亲子讲座等形式向家长传输正确的亲子交往理念,让家长了解当代高中生的心理规律和特点,改善不良的家庭教育模式。营造温馨的家庭氛围,让学生体会到家庭的温暖、支持和接纳,逐渐提升自我接纳水平。

参考文献

- [1]韩璐璐.中学生自我接纳、领悟社会支持与幸福感的关系及教育启示[D].郑州:河南大学,2020.
- [2]丛中,高文凤.自我接纳问卷的编制与信度效度检验[J].中国行为医学科学,1999(1):20-21.
- [3]隋长羽.高中生人际关系与生活满意度的关系——以自我接纳为中介[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2017.
- [4]谢玲平.中学生依恋、自我接纳对学习自我效能感的影响研究[J].教学与管理,2015(12):83-86.
- [5]刘卫华,黄雄文.心理健康与兴趣的关系研究[J].湖北职业技术学院学报,2003(4):71-73.