

高校学前教育专业学生自我关怀能力 现状调查与分析

林娜,康雅莹

(福州外语外贸学院 教育学院,福建 福州 350202)

摘要:自我关怀是一种能够让个体关爱自己的积极心理品质。研究采用整群取样法,抽取1028名学前教育专业学生,探讨高校学前教育专业学生自我关怀能力现状及其影响因素。研究表明:学前教育专业学生自我关怀能力中等偏上;大四学生的自我关怀水平最高,大二学生的自我关怀水平最低;自我关怀能力与生活满意度存在正相关,自我关怀能力越强的学生,其生活满意度也越高。结合研究结论,提出培养高校学前教育专业学生积极心理品质的策略。

关键词:自我关怀;学前教育专业学生;心理健康;积极心理品质

中图分类号:G44

文献标识码:A

文章编号:1673-1670(2023)04-0108-06

自我关怀(Self-Compassion)是美国心理学家Kristin Neff在积极心理学的发展背景下提出的关于自我的新概念,是指个体在面对痛苦或失败的情况下,能以一种平衡的方式善待自己,给自己温暖和不带偏见的理解,是一种能保护个体远离自我批评、反刍思维的积极心理品质^{[1]86-87}。

Kristin Neff的研究表明,自我关怀能力越强,个体的幸福感指数越高^{[1]95-96}。Adams等人研究发现,自我关怀可以缓解消极事件给个体带来的消极影响^[2]。Diedrich等人研究发现,自我关怀能力较强的个体,能够更好地进行情绪的调节,巧妙地处理消极情绪^[3]。Cunha M等人指出,自我关怀能力的培养是提高大学生心理健康的一种有效技能^[4]。国内近几年的研究同样表明,培养自我关怀能力,可以有效缓解焦虑症状。姚森研究表明,自我关怀水平高的个体,更不容易出现抑郁焦虑症状^[5]。赵波研究发现,自我关怀是一种有效的情绪调节手段^[6]。张志华研究表明,自我关怀能力较强的来华留学生能够直面挫折,尽可能减少危机事件带来的负面情绪^[7]。梁凯欣通过对疫情期间学前教育专业学生抑郁症状的发展轨迹进行研究,结果表明提高自我关怀水平可预防和缓解抑郁症状的发生^[8]。综上所述,自我关怀可以有效改善

个体的心理健康状况,提高心理健康水平。

《幼儿园教育指导纲要》明确指出:“幼儿教育是我国学校教育和终身教育的预备阶段。”^[9]幼儿期处于身心发展的关键期,人格具有较强的可塑性,教师的一言一行都影响着幼儿。幼儿教师不仅是幼儿身体健康的守护者,更是其心理健康的引导者。学前教育专业的学生作为今后幼儿教育实施的主要负责人,拥有积极的心理品质、保持积极的精神状态对促进幼儿身心发展起着至关重要的作用。因此我们迫切需要具有代表性的数据来了解学前教育专业学生自我关怀能力的总体状况及其影响因素,为如何制定相关策略提高学前教育专业学生的自我关怀能力提供切实可靠的依据,以实现我国学前教育从业人员的素质提升。

一、研究方法

(一)研究对象

采用个体网络施测的方式,随机抽取福建师范大学、闽南师范大学、集美大学等高校的学前教育专业学生作为调查对象。由辅导员或任课教师通知学生,学生自愿参与,通过网络问卷平台在规定时间内作答。获得有效问卷1028份,问卷有效率86.6%,见表1。

收稿日期:2023-04-19

基金项目:教育部国际中文教育研究课题重点项目(22YH07B)

作者简介:林娜(1993—),女,福建省莆田市人,教育学硕士,福州外语外贸学院教育学院助教,主要从事心理与行为研究。



表1 样本的人口学变量分布表($n=1\ 028$)

变量	类别	人数/人	比例/%	变量	类别	人数/人	比例/%
性别	男	218	20.2	年级	大一	360	35.0
	女	820	79.8		大二	214	20.8
单亲	是	116	11.3		大三	254	24.7
	否	912	88.7		大四	200	19.5
家庭	否	912	88.7				
	是	284	27.6				
子女	是	284	27.6				
	否	744	72.4				

(二) 研究工具

1. 自我关怀量表。采用自我关怀简版量表(Self-Compassion Scale Short Form, 简称 SCS-SF)。该量表分为六个维度:自我友善、静观当下、普遍人性、自我批判、自我隔绝、过度沉迷。共 12 道题,采用五点量表计分方法。自我友善、正念与普遍人性的条目采用正向计分;自我批判、自我隔绝、过度沉迷的条目采用反向计分。

2. 生活满意度量表。采用生活满意感量表(SWLS)考察学前教育专业学生的生活满意度。生活满意感量表(SWLS)包含五个条目,量表的 α 系数为 0.78,折半信度为 0.70,具有良好的信度和效度。采用七点量表计分方法。总分“31~35”表示非常满意;“26~30”表示满意;“21~25”表示基本满意;“20”介于满意与不满意之间;“15~19”表示基本不满意;“10~14”表示不满意;“5~9”表示极不满意。

(三) 数据处理

采用 SPSS 21.0 进行数据处理。使用平均数(M)和标准差(SD)描述学前教育专业大学生自我关怀的基本状况,采用独立样本 t 检验(independent-samples t Test)和单因素方差分析法(One-Way ANOVA)比较不同性别、年级、是否独生子女以及单亲家庭与否的学前教育专业大学生自我关怀得分的差异。采用 Pearson 相关分析法探讨学前教育专业大学生自我关怀和生活满意度之间的相关关系。

二、研究结果

(一) 学前教育专业学生自我关怀整体情况

研究表明(见表 2):学前教育专业的学生自我关怀总平均分为 3.34,说明学前教育专业学生的自我关怀能力中等偏上。自我友善、静观当下、普遍人性三个维度的均分位于 3.5~4 的得分区间,说明学前教育专业学生的自我友善、静观当

下、普遍人性也处于中等偏上水平。

表2 学前教育专业学生自我关怀各维度情况表($n=1\ 028$)

维度	自我友善	静观当下	普遍人性	自我批判	自我隔绝	过度沉迷	自我关怀
M	3.54	3.74	3.57	3.20	3.00	2.99	3.34
SD	0.76	0.74	0.76	0.88	0.95	0.95	0.52

(二) 学前教育专业学生自我关怀的性别差异

研究表明(见表 3):男生在静观当下、普遍人性这两个积极维度上的得分高于女生,在自我批判这一消极维度上的得分低于女生。说明女生更容易产生自我批判。

表3 男、女学前教育专业学生自我关怀的差异比较(M±SD)

维度	男生($n=218$)	女生($n=820$)	t
自我友善	3.57±0.85	3.53±0.72	0.86
静观当下	3.80±0.81	3.71±0.70	2.53**
普遍人性	3.65±0.82	3.53±0.72	3.23***
自我批判	3.05±0.95	3.27±0.84	-5.34***
自我隔绝	2.98±0.96	3.01±0.93	-0.60
过度沉迷	2.98±1.02	2.99±0.92	-0.32
自我关怀	3.34±0.53	3.34±0.51	-0.13

注:* $P<0.05$,** $P<0.01$,*** $P<0.001$ (下同)

(三) 学前教育专业学生自我关怀的年级差异

研究表明(见表 4):学前教育专业学生的自我关怀能力在年级上存在显著差异,大四学生的自我关怀水平最高,大二学生的自我关怀水平最低。

(四) 学前教育专业学生自我关怀在是否单亲家庭上的差异

研究表明(见表 5):单亲家庭学生在自我批判这一消极维度上的得分低于非单亲家庭学生,说明非单亲家庭的孩子自我批判的更多。

(五) 学前教育专业学生自我关怀在是否独生子女上的差异

研究表明(见表 6):独生子女在自我友善、静观当下、普遍人性三个积极维度上的得分高于非独生子女;在自我批判上这一消极维度上的得分低于非独生子女。说明非独生子女更容易进行自我批判。

(六) 学前教育专业学生自我关怀与生活满意度的相关分析

研究表明(见表 7):学前教育专业学生的自我关怀与生活满意度存在正相关,自我关怀得分越高的学生其生活满意度越高。

表4 不同年级学生自我关怀差异比较(M±SD)

维度	大一(n=360)	大二(n=214)	大三(n=254)	大四(n=200)	F	事后检验 (LSD)
	I	II	III	IV		
自我友善	3.49±0.78	3.54±0.74	3.61±0.73	3.71±0.78	4.40**	I<III;I,II<IV
静观当下	3.71±0.78	3.72±0.72	3.76±0.69	4.00±0.69	5.13**	I,II,III<IV
普遍人性	3.56±0.77	3.56±0.77	3.58±0.72	3.74±0.80	2.22	I,II,III<IV
自我批判	3.26±0.88	3.08±0.87	3.17±0.89	3.30±0.89	4.89**	II<I<IV
自我隔绝	3.07±0.95	2.86±0.95	2.97±0.95	3.04±0.96	5.28**	II<I
过度沉迷	3.06±0.94	2.86±0.98	2.95±0.94	3.04±0.98	5.10**	II<I;III<I
自我关怀	3.36±0.52	3.27±0.51	3.34±0.51	3.47±0.57	5.24**	II<III<I<IV

表5 单亲与非单亲家庭学前教育专业学生自我关怀差异比较(M±SD)

维度	单亲家庭(n=116)	非单亲家庭(n=912)	t
自我友善	3.56±0.84	3.54±0.75	0.32
静观当下	3.75±0.74	3.74±0.74	0.17
普遍人性	3.61±0.82	3.56±0.75	0.70
自我批判	3.08±0.92	3.21±0.88	-2.04*
自我隔绝	2.92±1.02	3.01±0.94	-1.15
过度沉迷	2.91±0.98	3.00±0.95	-1.29
自我关怀	3.30±0.56	3.34±0.52	-1.04

表6 独生与非独生学前教育专业学生自我关怀能力差异比较(M±SD)

维度	独生子女(n=284)	非独生子女(n=744)	t
自我友善	3.64±0.79	3.51±0.75	3.35***
静观当下	3.83±0.72	3.71±0.75	3.44***
普遍人性	3.67±0.76	3.53±0.75	3.82***
自我批判	3.12±0.89	3.24±0.88	-3.01**
自我隔绝	2.95±0.96	3.02±0.95	-1.63
过度沉迷	2.96±0.99	3.00±0.94	-0.94
自我关怀	3.36±0.51	3.33±0.52	0.94

表7 学前教育专业学生自我关怀各维度与生活满意度的相关分析表

维度	自我友善	静观当下	普遍人性	自我批判	自我隔绝	过度沉迷	自我关怀	生活满意度
自我友善	1							
静观当下	0.65**	1						
普遍人性	0.48**	0.54**	1					
自我批判	-0.02	0.04	-0.11**	1				
自我隔绝	-0.05*	-0.08**	-0.06**	0.59**	1			
过度沉迷	-0.06**	-0.12**	-0.04	0.60**	0.75**	1		
自我关怀	0.54**	0.60**	0.43**	0.62**	0.72**	0.74**	1	
生活满意度	0.21**	0.19**	0.14**	-0.22**	-0.38**	-0.38**	0.43**	1

三、讨论

(一) 学前教育专业学生自我关怀的整体状况

研究采用整群取样法,探讨学前教育专业学生自我关怀能力的现状。结果表明:学前教育专业学生自我关怀处于中等偏上水平(M=3.34)。这说明学前教育专业学生在面对困难和挫折时能够用一种包容的方式来对待自己、关爱自己。这或许和学前教育专业的培养机制有关。学前教育专业的学生除专业理论课程之外,还需要学习绘画、声乐、舞蹈、钢琴等艺术课程,这些艺术课程的设置对学

生的心理健康有着疗愈的作用^[10]。另外,在学习这些技能课的过程中,学生们需要付出很多的努力,承担更多的压力,这在另外一个方面也提高了学生的抗压能力,因此在面对困难与挫折的时候,学前教育专业的学生有了更强的自我关怀能力。

(二) 学前教育专业学生自我关怀能力在不同人口学变量上的差异

研究表明:不同年级的学生自我关怀水平存在显著差异。大四学生的自我关怀水平最高(M=3.47),大二学生的自我关怀水平最低(M=3.27)。这或许是由于大四学生随着知识经

验及阅历的丰富、思维辩证性的增强,在面对消极事件发生时,能够给予自己更多的关怀,能够更理智、更成熟地去面对学习与生活;在感受到自己的消极情绪和情感时,没有去沉溺其中做出好坏判断,而是用一种更为平衡的心态去对待^[11]。大二学生的自我关怀水平最低,这或许是跟“大二低潮”现象相关。“大二低潮(sophomore slump)”是西方高等教育系统首先发现的一种发生在大二年级的“持续性感情的失望或沮丧”的现象。调查表明,大二的学生相比大一的学生有更多的消极表现,他们更经常迟到早退、旷课,学业成绩更差、挂科补考比例较高,人际关系当中的摩擦更为频繁。因此大二学生更少关怀自我,在遇到困难挫折时更容易沉溺于消极情绪当中^[12]。对此,教师、辅导员应更多关注大二学生,结合各个学校实际情况,设计有针对性的举措帮助大二学生度过低潮期,更好地进行自我关怀,培养自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

学前教育专业男生在自我批评维度上的得分低于女生,这说明女生更容易进行自我批判。分析原因,或许与固有的性别刻板印象、家庭教养方式、社会文化传统等都存在相关,无论是家庭、学校还是整个社会层面,都更多鼓励男生坚强、探索、勇于展示自我,对女生则更多的是强调安静、乖巧、懂事,这种性别差异对待潜移默化地影响男女生自我认知与情感素质,使得女生在遇见消极事件时更容易将原因归于自身。

单亲家庭的学生较非单亲家庭学生,其自我批判维度上得分更高,说明单亲家庭的孩子在面对消极事件时更容易进行自我批判,这或许跟从小的家庭环境相关。单亲家庭的父母在面对困难时,或许会将自己的疲惫归因于子女,让子女背负了很深的愧疚感。如黄丽所述,单亲家庭的孩子更为敏感无助,他们缺少陪伴,在挫折产生时更多强调独自面对,在人生态度上存在悲观、颓废倾向^[13]。这种被迫成熟、被迫独立的背后是对自我关怀的牺牲。因此,在经历消极事件时,单亲家庭的子女们更多存在自我批判。

独生子女在自我友善、静观当下、普遍人性3个积极维度上的得分高于非独生子女。这说明独生子女在经历困难、挫折,产生痛苦、失望等消极情

绪时,能够用一种开放和友善的态度安抚和关心自己,这或许是由于独生子女所处家庭环境更为优越。首先,独生子女在家庭中体验更多的关怀与热爱,这使得他们具有强烈的安全感;其次,独生子女能够享受更为优裕的物质生活条件,父母总会尽量满足孩子的需求;再次,更多的陪伴与付出,独生子女父母会给予孩子更多的精力与陪伴,他们投身于儿童的认知发展、个性发展、社会性发展等。王会会调查研究发现,主观努力与家庭环境都会影响奥运冠军的成长成才,在分析所有的奥运冠军后他们发现,绝大多数的奥运冠军是来自家庭物质条件和精神条件都更为优越的家庭,他们多是独生子女且父母都受过高等教育^[14]。因而相对于非独生子女,独生子女的环境影响偏正面,成才效率较高。在面对消极事件消极情绪时,独生子女能够关怀自我,父母也能够给予其更多的支持与帮助。

(三) 学前教育专业学生自我关怀与生活满意度的关系

为了进一步了解自我关怀的重要性,以及自我关怀水平对学前教育专业学生生活满意度是否产生影响,研究对学前教育专业学生的自我关怀与生活满意度进行了相关分析,结果表明:学前教育专业学生的自我关怀与生活满意度存在正相关,自我关怀得分越高,生活满意度越高。说明自我关怀会影响个体的生活幸福感,自我关怀能力越强的个体越会采用积极主动和好奇的状态去探索生活享受生活^[15]。自我关怀可以降低面对日常生活中消极事件的消极情绪和消极反应,可以缓解压力事件中人们消极的自我批评和由此引发的痛苦情绪,让人们不被消极情绪所控制。因此,当个体用一种积极的认知去对待自己、看待周围的环境时,个体的生活满意度也会随之提升。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 学前教育专业学生自我关怀能力中等偏上;其自我关怀水平在性别、专业、家庭结构(单亲与否、独生与否)上没有显著性差异,但在个别维度得分上存在显著差异;不同年级的大学生自我关怀存在显著差异,大四学生的自我关怀水平显著地高

于大一、大二和大三,大二学生的自我关怀水平最低。

2. 学前教育专业学生的自我关怀与生活满意度存在正相关,自我关怀得分越高,生活满意度越高。

(二) 建议

1. 家校携手,以爱共育。积极心理学强调:积极的系统支持是个体积极心理品质形成的重要保障。学校、家庭要为学前教育专业学生心理健康发展提供更多的社会支持,形成“学生自知自助、朋辈互助、校内协同、家校共育”的工作合力。学校要指导家长树立民主科学的心理健康教育观念,了解和掌握积极心理品质培养的方法,注重自身良好心理素质的养成,以自身积极的品格和行为影响孩子。以上观点为学校实施心理健康教育指明了方向、路径,学校在开展心理健康教育时不能让心理教师“单打独斗”,而是要提醒心理教师携手家长,实行家校共育。另外,学校方面可以根据学生需求开展相关主题讲座,在学习方法、时间管理、人际交往、情绪调节、生涯规划等方面给予学生适当的引导;学校心理健康咨询中心应该在新生入学时为每位新生建立一个心理健康档案,关注学生的心理健康状况;辅导员要善于观察,根据学生的个性特质因材施教,给予学生更多的积极鼓励与正向引导;教师可将心理保健知识融入课程中,在课堂教学过程中对学生的积极表现及时肯定;班级导师们定期与学生进行谈话,给予相应的生活、学业、人际关系处理上的帮助,引导学生在自己擅长的领域上树立信心,发掘自身的价值,树立正确的价值观和人生观;家长要为孩子提供一个安全的精神港湾,给予孩子适时的关怀与支持,及时有效地进行心理疏导。家庭成员之间要注重情感交流,营造一个温馨的家庭氛围。单亲家庭在教育孩子时,应避免将负向情绪宣泄在孩子身上;多子女家庭应尽可能公平地关注每个孩子的情绪状态。家校携手将有助于提升学生的积极心理品质,提高自我关怀能力。

2. 学会调适,积极自助。《“健康中国2030”规划纲要》倡导“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念,引导公民在日常生活中有意识地营造积极心态,预防不良心态,学会调适情绪困扰与心

理压力,积极自助^[16]。因此,学前教育专业的学生:一是要积极了解相关的心理知识进行心理保健,当面对困难和挫折时,可以通过适当的途径释放消极情绪,如选修舞蹈、音乐、绘画等技能课程,在艺术教育中达到心理的疗愈;二是善于发现与培养个人兴趣与爱好,广泛的兴趣爱好以及技能让个体更有自信的同时,也可增强大学生的人际交往能力。总而言之,学前教育专业的学生们要注重积极心理品质的培养,建立积极的自我认知,进行积极的自我暗示,提高自我关怀能力,做自己心理健康的第一责任人。

参考文献:

- [1] NEFF K. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself[J]. *Self and Identity*, 2003(2): 85-101.
- [2] ADAMS C E, LEARY M R. Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters [J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2007 (10): 120-144.
- [3] DIEDRICH A, GRANT M, HOFMANN S G, et al. Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder [J]. *Behaviour Research & Therapy*, 2014, 58: 43-51.
- [4] CUNHA M, XAVIER A, CASTILHO P. Understanding self-compassion in adolescents: validation study of the self-compassion scale [J]. *Personality and Individual Differences*, 2016, 93: 56-62.
- [5] 姚森. 大学生正念、自我同情水平与抑郁焦虑相关探究 [D]. 昆明: 昆明医科大学, 2020.
- [6] 赵波, 蔡特金, 张志华. 新冠肺炎疫情下大学生情绪状态的呈现与调适: 基于自我关怀的视角 [J]. *中国青年研究*, 2020(4): 49-54.
- [7] 张志华, 蔡特金, 吴圣宸. 重大疫情下高校来华留学生的自我关怀与情绪状态研究 [J]. *当代青年研究*, 2020(4): 11-17.
- [8] 梁凯欣, 黄柳玥, 屈笛扬, 等. COVID-19 疫情期间大学生抑郁症状的发展轨迹: 自我关怀和心理韧性的保护作用 [C] // 中国心理学会. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集: 下. 北京: 中国心理学会, 2021: 676-677.

- [9]教育部办公厅. 教育部关于印发《幼儿园教育指导纲要(试行)》的通知[EB/OL]. (2001-07-02)[2023-04-03]. https://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61459.htm.
- [10]王丽. 艺术教育对高职学生心理健康影响的实证研究[J]. 大舞台, 2012(5):181-182.
- [11]罗琴. 论艺术疗法在大学生心理健康教育中的运用[J]. 武汉纺织大学学报, 2014(5):43-46.
- [12]杜嘉庆,王春义,李忆妍. 浅析“大二低潮”现象的成因及对策[J]. 北京教育(高教), 2021(8):91-92.
- [13]黄丽. 城市单亲家庭对青少年人生观影响研究[D]. 哈尔滨:哈尔滨理工大学, 2015.
- [14]王会会,李彬. 伦敦奥运会中国冠军的成长及分布特征研究[J]. 全国商情(理论研究), 2012(23):93-96.
- [15]Neff K D; Kirkpatrick K L; Rude S S. Self-compassion and adaptive psychological functioning[J]. Journal of Research in Personality, 2007(1):139-154.
- [16]国务院办公厅. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25)[2023-04-03]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm

(责任编辑:翟卫青)

Investigation and Analysis on Self-Compassion of College Students in Preschool Education Major

LIN Na, KANG Yaying

(School of Education, Fuzhou University of International Studies and Trade, Fuzhou, Fujian 350202, China)

Abstract: Self-Compassion is a kind of positive psychological quality that enables individuals to care for themselves. The study explores the status quo and influencing factors of self-compassion of college students in preschool education major. The research shows that the level of self-compassion of the students is above average: seniors have the highest ability of self-compassion, while sophomores have the lowest ability. There is a positive correlation between self-compassion and life satisfaction. Students with stronger self-compassion have higher life satisfaction. Based on the results, this paper puts forward some strategies to cultivate the positive psychological quality of college students in preschool education major.

Key words: self-compassion; college students in preschool education major; mental health; positive psychological character

版权声明

本刊已被中国知网、万方数据知识服务平台、维普网、超星期刊、国家哲学社会科学文献中心收录,并通过其对外提供无偿或有偿信息服务。其作者文章著作权使用费与稿酬本刊一次性给付,本刊编辑部对来稿在内容和排版形式上有删改权。如作者不同意文章被收录,请在来稿时向本刊声明,本刊将做适当处理,否则将被视为同意我刊上述声明。

