

藏族初一学生自我控制能力发展现状研究

洪显利*, 古云曦

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】本文旨在了解藏族初一学生自我控制能力现状,以进一步丰富自我控制能力与少数民族的相关研究,为中学生心理健康教育提供参考。本研究采用《中学生自我控制能力问卷》重庆市西藏中学 274 名初一学生进行调查研究,对所得数据采用 spss25.0 进行分析,得到如下结论:(1)藏族初一学生自我控制能力处于中等水平,男生女生自我控制能力相当;(2)汉族学生的自我控制能力强于藏族学生。

【关键词】藏族;初一学生;自我控制能力

【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)资助

【收稿日期】2023 年 10 月 31 日 **【出刊日期】**2023 年 12 月 4 日 **【DOI】**10.12208/j.ssr.20230011

Study on the development of self-control ability of Tibetan junior high school students

Xianli Hong*, Yunxi Gu

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

【Abstract】This paper aims to understand the current situation of self-control ability of Tibetan junior high school students, in order to further enrich the relevant research on self-control ability and minority nationalities, and provide reference for the mental health education of middle school students. In this study, 274 junior high school students in Chongqing Xizang Middle School were investigated with the questionnaire of Self-control Ability of Middle School students. spss25.0 was used to analyze the data, and the following conclusions were drawn: (1) Tibetan junior high school students' self-control ability was in the middle level, with the same self-control ability of boys and girls; (2) The self-control ability of Han students is stronger than that of Tibetan students.

【Keywords】Tibetan, first grade students, self-control ability

1 引言

青少年的自我控制能力是指青少年按照社会要求与个人意愿对自己的知、情、意、行进行管控的能力^[1]。对于青少年这一未成熟的社会化个体而言,自我控制能力在其适应环境、加速社会化的过程中起到关键性作用,如果自我控制能力没有得到发展,则会对自我成长、家庭关系、甚至对社会产生不良影响^{[2][3]}。

藏族中学生也是中学生中的一份子,同时具有中学生群体的普遍性与藏族学生的特殊性。西藏地

处青藏高原,教育信息与教育资源流通不便,使得藏族学生心理健康教育仍存在较大提升空间。因此,本研究拟采用《中学生自我控制能力问卷》重庆市西藏中学 274 名初一学生进行调查研究,探讨藏族中学生自我控制能力的现状,以丰富相关研究,促进藏族中学生身心发展。

2 研究方法

2.1 研究对象

采用整群抽样的方法对重庆西藏中学 274 名初一学生进行问卷调查,当场回收,剔除无效问卷后,

*通讯作者:洪显利(1976-)女,重庆北碚人,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。

最后收集有效问卷 271 份。

表 1 研究对象分布情况

| | 分类 | 人数 | 百分比 (%) |
|----|----|-----|---------|
| 性别 | 男 | 137 | 50.6% |
| | 女 | 134 | 49.4% |
| 民族 | 汉族 | 59 | 21.8% |
| | 藏族 | 212 | 78.2% |

2.2 研究工具

本研究采用王红姣、卢家楣^[1]编制的《中学生自我控制能力问卷》对重庆市西藏中学初一学生自我控制能力进行测量。该量表使用五点计分法、共 36 个题目, 包含三个维度, 分为思维控制因子、情绪自控因子和行为自控因子。得分越高代表被试自我控制水平越高。该量表具有良好信效度, 分半信度为 0.856, 同质性信度为 0.922。在效度分析中, 三个维度总的解释率为 80.832%, 载荷分别为: 0.870、0.915、0.912。

2.3 数据处理及统计

数据使用 SPSS25.0 进行数据处理与分析, 主要使用描述性统计和独立样本 t 检验。

3 研究结果

3.1 重庆市西藏中学校初一学生自我控制能力现状

将各个维度的总分除以各维度题目数所得结果进行描述性统计, 得到如下结果, 见表 2。

表 2 重庆西藏中学校初一学生自我控制能力的描述性统计 (n=271)

| 因子 | M±SD | Max | Min |
|------|-----------|------|------|
| 情绪自控 | 3.19±0.49 | 4.46 | 1.64 |
| 思维自控 | 3.17±0.62 | 4.82 | 1.40 |
| 行为自控 | 3.44±0.69 | 4.66 | 1.67 |
| 总分 | 3.29±0.53 | 4.75 | 1.97 |

所用量表为 5 点计分, 中数为 3。如表 2 所示, 自我控制能力总体水平在 3 分以上, 并且各维度得分也在 3 分以上。由此可以得出重庆市西藏中学校初一学生的自我控制能力水平处于中等水平。总分以及各个维度的最大值与最小值相差较大, 且行为自控、思维自控、总分的标准差超过 0.5, 情绪自控

的标准差也非常接近 0.5, 因此可知藏族初一学生的自我控制能力之间存在较大差异。

3.2 重庆市西藏中学校初一学生人口学变量的差异比较

(1) 初一学生自我控制能力在性别上的差异比较

采用独立样本 T 检验对性别因素进行差异检验, 结论如表 3 所示:

表 3 自我控制能力在性别上的差异 (M±SD)

| | 男 (n=137) | 女 (n=134) | t | p |
|------|-----------|-----------|--------|-------|
| 情绪自控 | 3.20±0.44 | 3.18±0.53 | 0.322 | 0.747 |
| 思维自控 | 3.21±0.58 | 3.13±0.66 | 1.094 | 0.275 |
| 行为自控 | 3.43±0.68 | 3.45±0.70 | -0.276 | 0.783 |
| 总分 | 3.30±0.50 | 3.28±0.56 | 0.289 | 0.773 |

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

由表 3 可知, 在总分、情绪自控维度、思维自控维度上, 男生得分略高于女生, 但未达到显著水平; 在行为自控维度上, 女生略高于男生, 也未达到显著水平。说明在总体上, 重庆市西藏中学校初一男生和女生的自我控制能力水平相当。

(2) 初一学生自我控制能力在民族上的差异比较

采用独立样本 T 检验对民族进行差异检验, 得到结论如表 4 所示:

表 4 自我控制能力在民族上的差异 (M±SD)

| | 藏族 (n=212) | 汉族 (n=59) | t | p |
|------|------------|-----------|--------|--------|
| 情绪自控 | 3.15±0.47 | 3.34±0.54 | -2.469 | 0.008 |
| 思维自控 | 3.08±0.54 | 3.51±0.76 | -4.94 | <0.001 |
| 行为自控 | 3.35±0.62 | 3.76±0.82 | -4.246 | <0.001 |
| 总分 | 3.21±0.46 | 3.56±0.66 | -4.658 | <0.001 |

由表 4 可知, 重庆市西藏中学初一学生的自我控制能力在总分、各维度上, 汉族学生得分均高于藏族, 且均存在极显著差异 (** $p<0.001$)。说明重庆市西藏中学校初一藏族学生的自我控制能力弱于汉族学生。

(3) 重庆市西藏中学初一学生自控能力与普通学校初一汉族学生的自我控制能力差异比较

采用独立样本 T 检验对重庆市西藏中学初一年

生自我控制能力与普通学生初一汉族学生的自我控制能力差异进行分析, 得到结果如表 5 所示:

表 5 重庆市西藏中学初一学生自控能力与普通学校初一汉族学生自我控制能力的差异 (M±SD)

| | 前人研究 (n=129) | 本研究 (n=291) | t | p |
|------|-----------------|----------------|---------|--------|
| 情绪自控 | 3.53±0.53 | 3.19±0.49 | -11.511 | <0.001 |
| 思维自控 | 3.19±0.55 | 3.17±0.62 | -0.449 | 0.654 |
| 行为自控 | 3.81±0.53 | 3.44±0.69 | -8.887 | <0.001 |
| 总分 | 3.55±0.46 | 3.29±0.53 | -8.100 | <0.001 |

由表 5 可知, 本研究中重庆市西藏中学初一学生自我控制能力总分及各维度均分在 3.00 以上, 说明初一学生的自我控制能力处于中等水平。对比王田梦^[4]对石家庄某一中学初一年级(普通学校汉族学生)的调查研究, 发现两研究所得结果具有显著差异, 表现为: 在总分上, 重庆市西藏中学初一年级学生的自我控制能力总分低于前人研究数据, 并存在极显著差异 (** $p<0.001$); 在各维度上, 重庆市西藏中学初一年级学生在情绪自控、思维自控、行为自控三维度上均低于前人研究数据, 且在情绪自控与行为自控维度存在极显著差异 (** $p<0.001$)。这说明重庆市西藏中学初一学生的自控能力水平虽然处于中等水平, 且弱于普通学校汉族学生的自我控制能力。

4 结果分析与讨论

4.1 西藏中学初一学生自我控制能力处于中等水平, 略低于普通学校汉族学生的自我控制能力水平

由表 2 可知, 重庆市西藏中学校初一学生自我控制能力处于中等水平且存在较大差异。由表 5 可知, 初一学生自我控制能力总分为 3.29, 由王田梦调查的汉族中学生自我控制能力的总分为 3.55^[4], 说明重庆市西藏中学校初一学生自我控制能力略低于普通学校汉族学生的自我控制能力水平。其中的原因可能为: (1) 国家近年来对于藏族教育的投入加大, 学校为学生开展相关心理健康活动, 使学生的心理健康总体得到提升, 因此被试总体自我控制能力处于中等水平。但因学生起初就学的地理位置处于高原, 教育信息与教育资源的流通受到阻碍, 因此学生心理健康状况与其他地区会有些许差异。

(2) 家庭教育方面, 部分藏族家长未经历过高等教育, 甚至有小部分未接受全程义务教育, 对孩子的教育方式较为落后, 结果导致部分孩子的心理发展水平较弱, 自控能力发展受阻, 小部分停留在平均水平以下, 因此学自我控制能力水平的差异较大。

(3) 社会文化方面, 藏族属于游牧民族, 草原环境让他们有着淳朴而单纯的社会文化, 大多有着豪爽、大方、热情的性格特点。但与此同时, 他们的表达方式相对直接且情绪爆发迅速, 难以自制。加上学生从高原到山城需要一定的环境适应过程, 不可避免的出现紧张、戒备的状态, 自我控制能力表现较弱。

(4) 青春期身心发展方面, 初一学生处于青春初期阶段, 此时自我意识逐渐觉醒, 心理活动呈现出多样化、复杂化的形式。他们需要通过不断的试误以适应不断成长的身体和逐渐成熟的心理, 在此过程中难免与社会要求的行为发生冲突。

综上所述, 重庆市西藏中学校初一学生的自我控制能力处于中等水平, 其中的积极原因如佛教思想等需要我们借鉴探索, 消极原因如社会文化、家庭教育等需要我们正确认识并进行改善, 由此让藏族中学生以更高水平的自我控制能力面对成长中的挑战。

4.2 西藏中学初一男生女生的自我控制能力水平相当

由表 3 可知, 重庆市西藏中学初一男生女生的自我控制能力水平相当。原因可能是: 由于生理上的差别使得还是存在部分心理上的差异, 但社会发展、教育进步使得自我控制能力水平在性别上的差异逐渐降低, 甚至消失, 因此不存在显著差异。

4.3 西藏中学初一藏族学生自我控制能力弱于汉族学生

由表 4、5 可知, 重庆市西藏中学初一汉族学生在总分及各维度上均高于藏族学生。原因可能是:

(1) 成长文化方面, 藏族学生在藏区成长, 受到藏族文化熏陶使其性格外向、直率而与所在学校当地文化要求行为有冲突^[5]。而土生土长的汉族学生适应更轻松, 行为表达更符合当地社会要求。(2) 生理发展方面, 藏族学生大多表现出高颧骨、高原红、皮肤较黑等特点。而青春期的他们在外表上会更加敏感, 与周围汉族学生进行比较, 有时甚至会出现自卑心理^[6], 导致自我控制能力的表现较弱。因

此需要进一步加强心理健康教育, 针对藏族学生自我控制能力方面进行培养。

5 结论

结合以上分析与讨论, 我们得出如下结论: 西藏中学初一学生自我控制能力处于中等水平, 略低于普通学校汉族学生的自我控制能力水平; 西藏中学初一男生女生的自我控制能力水平相当; 西藏中学初一藏族学生自我控制能力弱于汉族学生。

6 展望

青少年的自我控制能力水平较低, 可能会导致人际关系出现问题、情绪调节能力低下、学业能力降低等, 出现较严重的心理健康问题。我们可以将以上结论应用于学校心理健康教育教学中, 针对自我控制能力水平较低的群体设计对应的干预方案, 比如开展主题为自控能力提升的团辅活动、单独进行个体辅导等, 促进学生成长, 成为更好的自己。

参考文献

[1] 王红姣, 卢家楣. 中学生自我控制能力问卷的编制及其

调查_王红姣[J]. 心理科学, 2004, (6): 1477-1482.

- [2] 孙蒙. 亲子冲突对初中生网络偏差行为的影响: 负性情绪的中介作用和自我控制能力的调节作用[D]. 沈阳师范大学, 2021
- [3] 胡倩, 陶婷, 高文斌, 等. 青少年自我控制研究的系统综述[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36(2): 129-134.
- [4] 王田梦. 初中生自我控制与攻击行为的关系及干预研究[D]. 河北师范大学, 2021
- [5] 张雷鸣. 藏族中学生心理特征与教育[J]. 西藏科技, 2008, (1): 32-33, 36.
- [6] 朱琳. 内地藏族学生的自我概念、主观幸福感及其关系的研究[D]. 河北师范大学, 2013

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