

小学高年级学生自我意识与心理健康的关系及其干预研究

于 姝

(甘肃省武威市古浪县城关第一小学 甘肃 武威 733100)

【摘要】 中小学生对国家与民族的未来与希望,其是否能够健康成长对于社会的发展而言至关重要。但在实际的学习与生活过程中,由于受到入学适应、学习环境等多方面因素的影响下,其心理健康也在发生着变化。基于此,文章主要就小学高年级学生自我意识与心理健康的关系及其干预展开研究。

【关键词】 自我意识;小学生;心理健康;研究

引言

自我意识指的是就自我与周围关系的意识,具体来看可分为两点内容:一、个体就自身的意识;二、就自身与周围社会环境关系的意识。有研究表明:青少年的心理健康可以借助良好的自我教育来展开,这也从侧面反映出了自我意识便是自我教育的前提条件,如此来看,自我意识水平影响着心理健康。

一、研究背景

文章主要应用问卷调查法以及干预实验法,就小学高年级学生所表现出来的自我意识以及与心理健康的关系等展开了探究。借助于问卷调查方式展开了研究,该次研究既分析了自我意识产生的影响因素,同样分析了自我意识可否对于学生心理健康水平的增强产生影响。在多次研究的前提下,得出了如下结论:

其一、小学高年级学生自我意识总体而言较为良好,特别是在相对具体的,行为能力、智力等多个方面表现的都比较积极;但在相对比较抽象的,幸福感的认知以及感受能力则表现出来的较弱。而且大部分学生就自身躯体外貌所给出的评价相对低。

其二、小学高年级学生在学习态度方面表现出来了相对较高的焦虑状态;但他们未表现出来强烈的孤独感以及冲动性,也就是说这二者并不是此阶段学生的普遍心理问题。

其三、小学高年级学生的自我意识与心理健康有着明显的关系。

其四、通过相应的干预活动能够在特定的阶段提升小学高年级学生的自我意识。除此之外,学生自我意识的有效提升也在很大程度上影响着心理健康。

二、小学高年级学生自我意识与心理健康的关系

通过相关的研究,得到了图1的内容。由相关系数大小,还有显著性二者进行分析,自我意识与心理健康不管是就哪个维度上来看,亦或总分上而言均表现出来了十分显著的关系。并且从数值上进行分析,相关系数绝对值也大部分在0.116~0.685区间内,也就是说相关程度较高。此外,呈现出来的相关系数也是负数,倘若单单就表面上进行分析反映出了自我意识与心理健康所呈现的是负相关。但如果深层次更新,心理健康水平随着其分数的减小而愈加的高,就可以说明自我意识与其二者间所体现的为正相关关系。在之后的所进行的分析之中,将心理健康总分作为相应的因变量,其中,通过研究证明:自我意识就相应的心理健康表现出来了正向作用。

	学习 焦虑	对人 焦虑	孤独 倾向	自尊 倾向	过敏 倾向	身体 症状	情绪 倾向	冲动 倾向	总分
行为	-0.323*	-0.432*	-0.441*	-0.216*	-0.395*	-0.546*	-0.370*	-0.512*	-0.531*
智力	-0.312*	-0.338*	-0.322*	-0.209*	-0.310*	-0.233*	-0.221*	-0.248*	-0.422*
躯体	-0.318*	-0.316*	-0.351*	-0.243*	-0.322*	-0.381*	-0.384*	-0.191*	-0.491*
焦虑	-0.162*	-0.558*	-0.117*	-0.315*	-0.570*	-0.558*	-0.570*	-0.116*	-0.656*
合群	-0.328*	-0.469*	-0.585*	-0.225*	-0.436*	-0.434*	-0.416*	-0.466*	-0.529*
幸福	-0.216*	-0.307*	-0.403*	-0.116*	-0.251*	-0.371*	-0.434*	-0.225*	-0.478*
SC	-0.456*	-0.516*	-0.455*	-0.214*	-0.496*	-0.492*	-0.426*	-0.478*	-0.685*
总分									

图1 自我意识与心理健康的相关矩阵

前文中也提及了:青少年心理健康可以借助于恰当的自我教育展开。小学时期的学生将要步入青春期,他们在心理层次上必定会有着某些变化,逐渐的注重自我概念、并通过自我概念的重塑而实现自我意识的独立。需要具备客观且积极向上的自我概念,才可以确保其的身心健康发展。除此之外,对于小学阶段的高年级学生而言也表现出来了一定的焦虑感,其也是影响其身心健康发展的一个重要因素。而要想改善这一问题,需要注重尊重学生的内心需求,适当的减轻他们的学习压力,营造良好的学习氛围,强化其的社交能力等多个方面。

三、小学高年级学生心理健康问题干预对策分析

其一、教师需要做好引导作用,需要依据实际情况就学生自我概念进行恰当的构建。这一阶段内的学生自我意识逐渐的显现出来,针对自我方面有着强烈的意识。因而,作为教师,特别是学生班主任,也需要重点的考虑到学生的内心需求,多关注其心理发展方向,正为学生创设良好的学习氛围,以便于促使其形成正确的自我认知。

其二、学生家长要做好孩子的心理辅助工作。由之前的研究中可以得出,部分学生自我意识较差,而且在心理健康方面也表现出来了某些问题,这些与家长不恰当的教育观念与错误的引导不无关系。即便学生能够在学校接受良好的教育与心理引导,但倘若一入家们就又“前功尽弃”就很尴尬了。基于此,在家庭教育方面需要尤为为重要,了解孩子的内心需求,积极采取正确的引导方式,多与其沟通与交流,祝姐及身心的健康良好发展。

其三、由学校方面来看更应当注重学生的心理健康教育。即便随着新课标的提出,各所学校均开始注重学生的心理健康教育,也制定了一系列的措施与方式。但对于某些学校由于各方面条件的限制,在教育方面仍然盲目的侧重于学习成绩以及考试分数,给予学生过多的压力,使得学生产生了焦虑等不良心理,这对于学生的人格形成以及心理健康发展有着一定的影响。对此,相关院校应当增设与心理健康相关的课程。

四、结语

小学阶段是学生发展的关键时期,各有关方应当注重对学生的心理健康教育,对于学生心理健康的引导尤为重要。家长、教师、学校等三方需要立足于学生的实际需求,引导其形成良好的自我意识,创设相应的生活与学习环境。

参考文献

- [1] 姜娜. 团体辅导对小学高年级学生自我意识和心理健康的影响[D]. 河北师范大学, 2017.
- [2] 马云. 儿童自我意识和行为问题的现状调查与干预研究[D]. 曲阜师范大学, 2016