中学生的适应特征及其影响因素:

丁桂凤 赵国祥

(河南大学心理与行为研究所, 开封 475001)

摘要采用《青少年心理健康素质调查问卷》问卷,对 1274 名中学生的适应状态特征及其影响因素进行研究。结果表明,高中生和初中生的适应及其子维度存在显著差异;不同性别中学生的适应总体上不存在显著的差异。但在生理适应、人际适应和社会适应三个维度上存在显著的性别差异;个性素质、自我、人际素质、应对风格和年级组五个变量对中学生适应有重要的影响作用。

关键词 中学生,适应,个性素质,自我,人际素质。 分类号 B844.2

1 目的

中学阶段是个体发育的高峰时期。随着青春期的到来,中学生正在经历着身心发展的剧变,一方面生理发育日益成熟,成人体征不断显现,另一方面心理发展日趋成熟,成人意识不断增强;学习是中学生的主导任务,由中学升入高中之后,学习任务逐渐加重,来自外界及自身的压力也不断加大;互联网的普及使中学生更容易接触到新异的刺激,而我国正处在社会转型时期,社会经济生活中存在的道德失范、诚信缺失等现象都给中学生成长带来不可忽视的冲击。如何适应这些变化,是直接关系到中学生能否健康成长的问题。

关于适应的概念,研究者说法不尽一致,但大都以皮亚杰的 "平衡说"作为理论基础。纵览多家观点,一般认为,适应是指个体依据对内外环境变化的认识和体验,通过积极的自我调节,使自己的心理和行为与环境保持相互协调、和谐发展的动态心理过程。国内现有的关于中学生心理适应性的研究大多是一些单因素研究,即关于中学生心理适应性的研究大多是一些单因素研究,即关于中学生心理适应性结构的某一种或某些成分,特别是人际适应、学习适应等成分有较多的研究,但缺乏对中学生适应性的整体的系统的研究。国内关于心理适应性的专门问卷也有很多,例如,陈会昌、陈建绩等开发的看少年心理适应性量表》(APAS) [1],韦小满编

制的《儿童适应行为量表》 四。但是,以上量表均仅针对某一具体学段,而不能跨学段进行测量。张大均等研究者从心理健康素质角度厘定青少年心理适应的定义,认为,适应指个体对环境及身心变化引起的心理和行为反应状态,并编制了针对整个青少年时期心理适应性的标准化量表,为跨学段探讨青少年心理适应性提供了有效的工具。同时,该量表也是教育部哲学社会科学重大课题 "青少年心理健康素质调查研究"课题组编制的"青少年心理健康素质调查研究"课题组编制的"青少年心理健康素质调查表"的分量表之一。本研究以此量表为主要工具重点探讨中学生适应的发展特征,并分析影响中学生适应的重要因素。

2 对象与方法

2.1 对象

以河南省中学生为被试,采用分层随机整群取样的方法,先以计算机随机选数的方式随机确定抽取的城市及农村,城乡比例为 2:1,性别比例大体均衡,基本上以原有的自然班为单位进行取样,发放问卷 1400 份,回收有效问卷 1274 份。其中,男生 571 名,女生 703 名;农村 558 名,市区 716 名;初一 217 名,初二 225 名,初三 234 名,高一 199名,高二 209 名,高三 190 名。

2.2 工具

2.2.1 适应问卷 [3]

收稿日期: 2008-2-19

^{*} 本研究得到教育部哲学社会科学重大课题攻关 03JZD0029 项目的资助。

⁽C)195章90:1 飞桔园。 在温息南木学教育科学学院tr心隈与行为研究所具教授se.博弈和 Fymils delbe Paina.com http://www.cnki.net

包括 22 个条目,分为 6 个维度: 生理适应、情绪适应、人际适应、学习适应、社会适应和生活适应。采用 Likert 4 点计分法,将问卷的 6 个维度得分相加,求其平均数,作为问卷总分。得分高,说明受测者能够适应环境及身心变化,并引起有利于心理健康的心理和行为反应,分低则反之。问卷

系数为 0.795; 各因子同问卷总分间的相关为 0.488 ~0.639, 呈现出中等程度的相关, 各因子间相 关为 0.084 ~0.418, 呈现出中低等程度相关, 说明该问卷具有良好的结构效度。

2.2.2 青少年心理健康素质调查表 [4]

"青少年心理健康素质调查研究"课题组将心 理健康素质定义为: 个体在遗传和环境的共同作用 下形成的某些内在的、相对稳定的心理品质. 这些 心理品质影响或决定着个体的心理、生理和社会功 能,并进而影响个体的心理健康状态 5。该调查表 包括八个分量表:适应、人际素质、个性素质、动 力系统、自我、认知风格、归因风格和应对风格。 其中, 适应分量表为状态量表, 其他为心理健康素 质量表。各分量表的 系数在 0.491 ~0.887 之间。 除认知风格和归因风格两个分量表以外,各分量表 的 系数都在 0.80 以上。重测信度值都在 0.558~ 0.884 之间。在总调查表全国取样的过程中、把适 应分量表作为检验其它各分量表的一个效标,以全 国 51399 名青少年的调查结果作为计算数据库。各 分量表的效标效度分别为:人际素质 0.703**,个 性素质 0.813**, 动力系统 0.425**, 自我 0.748**, 认知风格 0.192**, 归因风格 0.462**, 应对风格 0.459**。 信少年心理健康素质调查表》的信度 和效度符合心理测验的要求。

2.3 统计方法

利用 SPSS 软件对测试所得数据进行统计分析。

3 结果

3.1 中学生适应的年级差异

本研究比较初中生和高中生的适应及其维度的 差异,结果见表 1。

从表 1 可知,初中生和高中生在适应状态方面存在显著差异。从均分上看,初中生的适应状态优于高中生。从维度得分情况来看,初中和高中生在生理适应方面差异不显著,其他五个维度上均存在显著差异,且初中生得分均高于高中生。

表 1 不同年级段学生的适应特征差异比较

	年级	平均值	标准差	t	显著性
生理适应	初中	3.05	0.63	- 0.616	0.538
工坯起应	高中	3.08	0.60	- 0.616	0.556
情绪适应	初中	3.07	0.52	2.099	0.036
旧组足应	高中	3.01	0.52	2.099	0.036
人际适应	初中	2.96	0.55	5.853	0.000
	高中	2.78	0.53	5.653	0.000
#7.4.t	初中	2.98	0.60	0.000	0.000
学习适应	高中	2.69	0.56	8.923	0.000
もくてこ	初中	3.04	0.58	3.296	0.001
社会适应	高中	2.94	0.57	3.290	0.001
生活适应	初中	2.94	0.62	6.540	0.000
	高中	2.71	0.62	6.540	0.000
适应	初中	3.01	0.39	6 F71	0.000
	高中	2.87	0.38	6.571	0.000

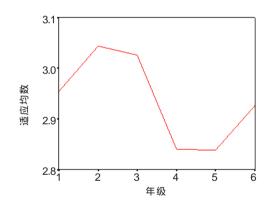


图 1 不同年级中学生适应得分

从图 1 可以看出,不同年级中学生适应得分大 致呈倾斜的 'Z"字走势:从初一到初二,学生适 应得分一路走高,初中二年级学生适应状态最好。 从初二到初三之间,得分有所降低。进入高一时, 适应得分急剧降至谷底,高二在谷底徘徊,高三分 数逐渐回升。

3.2 中学生适应状态的性别差异

分析表明,适应得分在整体上不存在显著的性别差异。从适应的六个维度得分来看,在生理适应、人际适应和社会适应三个维度上存在显著的性别差异;从均分上看,男生比女生更容易适应自身的生理变化和社会环境的变化,女生则比男生更容易适应人际关系的变化(见表 2)。其他三个维度性别差异不显著。

表っ	中学生适应状态的性别差异检验

	性别	平均值	t	显著性
生理适应	男	3.14	4.840	0.000
土埕但应	女	2.99	4.640	0.000
人际适应	男	2.86	- 2.819 0.005	0.005
人际追应	女	2.94		0.005
なるほご	男	3.04	0.000	0.040
社会适应	女	2.97	2.038	0.042

3.3 中学生适应及其维度的相关因素

中学生的适应及其各维度得分与人际素质、动力系统、自我、认知风格、归因风格、应对风格和个性素质得分均呈显著相关,结果见表 3。

为了进一步探索影响适应的重要因素,本研究在相关分析的基础上,将年级组、人际素质、动力系统、自我、认知风格、归因风格、应对风格和个性素质八个变量作为预测变量,预测效标变量适应时,采用逐步进入法(stepwise)进行多元回归分析,结果见表 4。

表 3 中学生适应状态与心理健康素质各维度相关分析结果

	人际素质	动力系统	自我	认知风格	归因风格	应对风格	个性素质
适应	0.588**	0.318**	0.725**	0.202**	0.240**	0.477**	0.766* *
生理适应	0.267**	0.169**	0.318**	0.111**	0.150**	0.182**	0.326* *
情绪适应	0.460**	0.213**	0.521**	0.148**	0.188**	0.369**	0.575**
人际适应	0.438**	0.222**	0.515**	0.128**	0.145**	0.350**	0.511**
学习适应	0.398**	0.235**	0.571**	0.122**	0.156**	0.360**	0.611**
社会适应	0.445**	0.250**	0.547**	0.181**	0.193**	0.344**	0.526* *
生活适应	0.370**	0.211**	0.465**	0.142**	0.147**	0.318**	0.539* *

注: **p<0.01。

表 4 多元回归分析结果摘要

选出的变量顺序	R	R^2	R ²	F	β	р
个性素质	0.765	0.585	0.585	1789.845	0.399	0.000
自我	0.807	0.651	0.066	1184.074	0.337	0.000
人际素质	0.817	0.667	0.017	848.944	0.125	0.000
应对风格	0.823	0.677	0.010	665.112	0.115	0.000
年级组	0.824	0.678	0.001	535.083	- 0.038	0.000

表 4 显示,最终进入回归方程式的显著变量共有 5 个: 个性素质、自我、人际素质、应对风格和年级组。多元相关系数为 0.824,其联合解释变异量为 0.678,即 4 个自变量能联合预测因变量适应67.8%的变异量。就个别变量的解释量来看,以"个性素质"层面的预测力最佳,其解释量为58.5%,其余依次为"自我"、"人际素质"、"应对风格"和"年级组"层面,其解释量分别为:6.6%、1.7%、1.0%和 0.1%。标准化回归方程为:适应=0.399 x个性素质+0.337 x自我+0.125 x人际素质+0.115 x应对风格-0.038 x年级组。

4 讨论

4.1 适应的年级特征

适应是主体对环境变化所做出的一种反应,是 主体不断建立平衡的动态变化过程,是在主体自我 意识作用下的自我调节过程。适应的目的是达到或 恢复主客体之间的平衡。初中、高中两个年级段学 生的生活与学习环境有很大的差异。学生每升入一 个新的年级段,都需要适应新的环境。因为此时学 生会面临许多前所未有的新情况、新问题,当其原 有的心理发展水平和由外部环境变化引起的新需要 之间出现不平衡时, 就不可避免地会产生一些心理 困惑与矛盾。经过一段时间的磨合与调整, 学生慢 慢适应新的环境与变化,自我适应水平就会逐步提 高。面对新的环境,个体会主动调节自我的心理状 态与行为方式,努力与环境保持动态平衡。而这种 平衡状态的建立需要一个过程,特别是刚进入一个 新年级段之初,已有的平衡已经被打破,而新的平 衡尚未建立,个体在适应方面表现往往欠佳,但随 着时间的流逝,个体会渐渐适应新的环境,建立起

(C)1994-2021 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

新的平衡。从适应的年级特征分析及适应发展的趋势图中可以证实这一推论,即学生在升入初一或高一时,适应得分总会跌入一个比较低的起点,随着时间的流逝,分数又渐渐回升。从初中到高中,环境越复杂,学习压力越大,原有的心理平衡破坏就越严重,其适应能力遭受的冲击越大,甚至可能出现短暂的倒退现象。

4.2 适应特征的性别差异

整体来看,中学生的适应得分性别差异不显著。随着时代的进步,学生家长和教师的观念逐渐开放,不再固守封建时代的性别角色意识,无论男孩还是女孩都注重从小培养其竞争意识,强化其成就动机、以促进其积极的自我适应过程。

从适应的六个维度得分来看,在生理适应、人际适应和社会适应三个维度上存在显著的性别差异。从均分上看,男生比女生更容易适应自身的生理变化和社会环境的变化,女生则比男生更容易适应人际关系的变化。这可能是由于中小学阶段女生相对于男生较早地显露出成熟的生理特征,特别是在传统的社会性别角色心理影响下,女生对于自身的外在形象过于关注,且易于因此而产生焦虑等不良心理现象。而男生往往粗枝大叶,不过分关注自身的生理变化,相对来说生理适应较容易。此外,由于女生比男生更细心、更善于察言观色,更善于言表,所以在人际交往方面适应较好。而男生一般比较外向,意志坚强,对于社会环境变化承受力强,易于适应变化。

以往的研究中一般针对某一年级段学生适应的某方面进行探讨,研究结论也不尽一致。例如,有的研究认为,初一男生学习适应性明显优于女生^[6];还有的研究认为,高一新生女生适应能力明显低于男生^[7]。这些研究结果不一致的原因可能在于:一是所用的研究工具不相同;二是研究取样不尽一致,本研究横跨两个年级段(初中和高中),而以往的研究则多局限于一个年级段。

4.3 适应的相关因素分析

研究结果表明,个性素质、自我、人际素质、应对风格和年级组对于个体适应具有重要的影响作用。个性素质良好的中学生,通常能够以乐观的态度投入到生活和学习中去,并表现出较强的冒险精神和独立性,在目标实现的过程中会表现出坚强的意志力和较强的责任感,能够较好地应付挫折情境,对周围的人和事物有较强的接纳性、包容性

等。良好的个性素质直接影响着中学生的生活和学习的方方面面。个性素质各因子集中体现在个体的态度和行动特征方面,为心理适应提供了积极的条件和准备。综观国内外关于心理健康的表述,拥有良好的个性品质一直被人们看作是心理适应与健康的重要标准和内容。换言之,心理健康结构本身包含了个体的部分个性因素^[8],郑希付的研究也证实了这一点^[9]。

个体自我适应的心理过程比较复杂。个体良好 的自我适应首先需要个体能够正确地认识自我,形 成对自我的积极评价,进而悦纳自我。自我概念是 个体对自己的基本看法, 它是个体多次自我评价的 结果的概括。已经形成的自我概念会影响个体自我 评价的倾向。自我概念水平较高的人对自己的能力 有信心, 对自己较多肯定性的评价, 能够悦纳自 我, 即使面对失败的情境, 也常常能较全面地分析 主客观原因, 不轻易完全否定自己, 失去前进的勇 气。而自我概念水平偏低的人则常怀疑自己的能 力, 特别容易在失败的情境中否定自己, 并因此裹 足不前。可见个体形成较高的自我概念水平对其在 自我评价中保持积极倾向非常重要, 直接影响着个 体的自我适应过程。这一推论与我国学者王小棉的 观点 [10] 是一致的。此外,刘志军的实证研究结果 也表明, 高中生的自我概念与敏感退缩行为没有密 切关系: 身体自我概念与社会喜好、学业成绩有显 著负相关, 并且对两者有显著预测效果: 自我概念 部分因子与社会影响、亲社会行为、攻击行为有显 著正相关,且对它们具有显著预测力凹。该研究中 所选取的学生行为变量是其学校适应行为的重要指 标,证实了自我概念对个体的适应行为有重要影响。

人际交往是人在社会中生存和发展的最基本需要。通过人际交往建立积极的、健康的人际关系,有利于中学生适应学习、生活和人际环境的变化,有利于其情绪的稳定。有研究表明 [12],适应分量表与人际素质分量表总的相关系数为 0.719,属于高相关,表明人际素质高, 适应状况也好。分量表相关表明,人际分量表的总分与社会适应、人际适应、情绪适应的相关较高,而与生理适应的相关较低。说明人际素质高时,与交往和社会性活动相关的适应水平也高。该研究与本研究结果是一致的。

应对风格对于自我适应具有显著的预测作用。 应对风格得分高者,说明受测者经常采用多种多样 的应对策略和方法来处理所面对的问题及其相关的

(C)1994-2021 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

情况困扰,为其灵活地选择适当的方式应对奠定了必要的基础,而得分低者,则说明受测者通常采用较少的应对策略和方法,在应对方式的选择上可能缺少灵活性和变通性。我国学者梁宝勇认为[13],作为适应环境的手段,大多数应对方式是有价值的。从心理适应和心理健康的角度看,最重要的是能够依据个人的主客观条件,灵活地选择应对方式。只会采用很有限的几种应对方式,或者毫无变通地仅仅依赖少数几种应对方式,这些类型的应对风格都是不利于适应和心理健康的。本研究的结果证实了这一结论。

5 结论

(1) 高中生和初中生的适应及其子维度存在显著差异; (2) 不同性别中学生的适应总体上不存在显著的差异, 但在生理适应、人际适应和社会适应三个维度上存在显著的性别差异; (3) 个性素质、自我、人际素质、应对风格和年级组五个变量对中学生适应有重要的影响作用。

参考文献

- 1 陈建绩, 陈会昌. 对中小学生的气质、心理适应性和意志品质的 测试与分析. 教育理论与实践, 1988, 3: 26~30
- 2 韦小满. 儿童适应行为量表的编制与标准化. 心理发展与教育,

- 1996, 12 (4) : 23~30
- 4 沈德立, 马惠霞, 白学军. 《青少年心理健康素质调查表》的信效度再研究. 心理与行为研究 2006, 4 (4): 241-245
- 5 沈德立, 马惠霞. 论心理健康素质. 心理与行为研究, 2004, 2 (4): 567-571
- 6 李慧莉, 张庆林. 初一新生学习适应过程研究. 心理与行为研究, 2004, 2 (1): 356-359
- 7 李兴英. 高一新生心理适应能力调查分析. 中国校医, 2002, 16 (4): 479
- 8 李雪平. 对心理健康标准的解析.华西师范大学学报 (哲社版), 2004, 5: 104~107
- 9 郑希付. 心理健康素质及其结构的访谈研究. 心理与行为研究. 2004, 2 (4): 572-576
- 10 王小棉. 自我适应与适应环境的心理分析. 心理科学, 2000, 23 (1): 117~118
- 11 刘志军. 高中生的自我概念与其学校适应. 心理科学, 2004, 27 (1): 31~33
- 13 梁宝勇. (中学生心理健康素质调查表)》应对分量表的编制. 心理与行为研究, 2006, 4 (3): 161~167

MIDDLE SCHOOL STUDENT'S ADAPTION AND IT'S INFLUNCE FACTORS

Ding Guifeng, Zhao Guoxiang

(Institute of Psychology and Behavior, Henan university, Kaifeng 475001)

Abstract

To investigate adolescent s adaption and it s influnce factors, 1274 middle school students were tested by stratified random cluster sampling. The scale of adolescent mental health diathesis was used; Results indicated: There is significant differences in the adaption between junior middle school students and senior middle school students; There was no significant sex difference in the adaption in general, But there are significant differences in biological, interpersonal, social adaptation; Personality diathesis, self, interpersonal communication, coping style, grade could predict adaption significantly.

Key words middle school students, adaption, personality diathesis, self, interpersonal communication diathesis.