

初中生核心自我评价 与人际关系困扰的相关性分析

——以四川省S中学为例

杨贻琳 杨一帆

西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 在初中生这一特定群体中，探究核心自我评价与人际关系问题之间的相互关联以及寻找缓解初中生人际关系问题的有效手段具有极其重大的实用价值。在本项研究中，使用了核心自我评价量表和人际关系综合诊断量表对406名初中学生进行了评估，并对其进行了相关性分析。可以得出这样的结论：（1）核心的自我评估和人与人之间的关系问题之间存在着明显的负向关联；（2）在人际关系的困扰中，交际和交往的维度在性别方面表现出明显的差异。

关键词 | 核心自我评价；人际关系困扰；初中生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

随着青春期的到来，个体展现出越来越强烈的独立性和自主性。在人与人之间的互动中，初中生从对父母的依赖逐渐转变为与同龄人的互动，并且这种互动的比例已经超越了传统的亲子和师生关系。初中生正处于青春的敏感时期，他们容易变得冲动和多疑，在与同龄人交往时，很容易产生矛盾和冲突。因此，初中阶段应加强学生人际交往能力的培养。在人与人之间的互动中，人与人之间的关系反映了人们对他人的影响和依赖，与他人建立和谐的人际关系也是人类社会生活的核心任务之一^[1]。人际交往不只是为了满足个人的精神需求，它所提供的社会支持也对个体的身体和心理健康产生了无法取代的作用。魏沙沙认为初中生面临的人际关系问题是由于受到学校和家庭各种外部因素的影响，导致他们与他人的关系变得不和谐。这不仅引发了他们对人际关系的认知和实际感受之间的冲突，还可能导致他们产

通讯作者：杨贻琳，西南民族大学教育学与心理学学院学生，研究方向：心理咨询。

文章引用：杨贻琳，杨一帆. 初中生核心自我评价与人际关系困扰的相关性分析——以四川省S中学为例[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(6): 1109-1116.

<https://doi.org/10.35534/pc.0606124>

生不良的情感体验和行为模式^[2]。

人际关系从广义上看,是指人与人在互动过程中所建立的心理联系。它包括人们之间的思想交流和情感联系。如果从狭隘的角度来看,人际关系可以被定义为人与人之间,通过相互交流和互动而建立的直接心理联系^[3]。而核心自我评价作为一个广泛的人格框架和整体的自我认知^[4],在个体的社交发展过程中起到了不可或缺的角色。贾奇及其团队汇集了临床心理学、哲学、社会心理学等八大学科的研究成果,他们认为核心自我评价是对个人能力和存在意义的最根本的评价。他们提出,核心自我评价是个体关于其自身的认识和判断。在我国,甘怡群和他的团队将个人的核心自我评价定义为:对自身所拥有的相对基础、持续性和稳定性的评估^[5]。王凯的最新研究显示,中学生的核心自我评价与他们的同伴关系之间存在着明显的正向关联^[6]。

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》当中强调,初中生在适应学习环境和满足学习需求的同时,也应努力建立和维护和谐而良好的人际关系,这也是该纲要的核心内容之一。人际关系作为人最基本的需要之一,是个体生存发展不可缺少的因素。健康的人际交往对于个体的归属感、安全感和社交技巧都产生了深远的影响。人际交往是一个人成长发展不可缺少的因素之一,它直接关系到个体能否健康地成长。当初中生妥善处理人际关系时,他们可以体验到更多的积极情绪和表达方式,感受到更多的幸福,这对他们的身心健康和学业都是有益的。

2 对象和方法

2.1 调查对象

本次研究将四川某地的初中生作为研究对象,本次总共发放问卷500份,排除94份未回答且没有按规则回答的问卷后,得到406份问卷,男性有187人,女性有219人,初一有84人,初二有208人,初三有114人,总计406份,问卷回收有效率为81.20%,具体如表1所示。

表1 被试特征表

Table 1 Subject characteristics table

人口统计学变量	变量类型	调查对象	
		人数	比重(%)
性别	男	187	46%
	女	219	54%
年级	初一	84	21%
	初二	208	51%
	初三	114	28%
家庭来源	城镇	174	43%
	农村	232	57%
就读形式	走读	222	55%
	住校	184	45%
是否独生子女	是	372	92%
	否	34	8%

2.2 方法

(1) 核心自我评价

在本次的研究当中，使用了杜建政和张翔等人在2012年翻译的Judge Bono和Thoresen的核心自我评价量表的中文版本。这个量表包含10个问题，每个问题都有一个独立的维度，并分为5个评分级别。总分是一个反映个体自我评价能力的指标，总分越高，其核心自我评价能力也就越强。在本次研究中，该量表的Cronbach's α 系数达到了0.74，这表明该量表在本次研究中具有较高的信度。

(2) 人际关系综合诊断量表

这份问卷是由郑日昌教授设计的，它涵盖了交谈行为、交际交友、待人接物和异性交往这四个子量表，总共有28个项目。如果回答“是”，得分为1分；如果回答“否”，得分为0分。得分越高，人与人之间的困扰就越严重，总分 ≤ 8 分，意味着没有困扰；若不满足则认为有人际困扰或较多的人际问题，其结果与实际情况相符，即属于中度人际交往困扰者。当总分大于9且小于15时，这意味着存在轻微的困惑；当总分超过16分时，这意味着存在严重的人际关系问题。在本次研究中，该量表的Cronbach's α 系数达到了0.85，这表明该量表在本次研究中具有较高的信度。

2.3 统计处理

在本次研究中，使用问卷调查的方法，并结合了统计软件SPSS 25.0来进行数据的分析。

3 结果

3.1 核心自我评价

由表2可以得知，在本次调查研究中，研究对象的核心自我评价最小值为4，最大值56，均值为24.18。

表2 核心自我评价状况

Table 2 Core self-evaluation status

变量	最小值	最大值	均值	标准差
核心自我评价	4	56	24.18	5.983

根据表3可知，核心自我评价在性别、生源地、走读方式上面均不存在显著的差异。

表3 核心自我评价差异检验

Table 3 Core self-evaluation difference test

变量	选项	个案数	平均值	标准差	<i>t</i>
核心自我评价	男生	187	25.20	6.10	3.21
	女生	219	23.31	5.75	
	城镇	174	24.51	6.43	0.98
	农村	232	23.93	5.63	
	走读	222	24.19	6.12	0.06
	住校	184	24.16	5.83	

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

3.2 人际关系困扰

由表4可以得知,在本次调查研究当中,研究被试人际困扰方面的得分情况,小于等于8分的有145人,大于等于9分且小于等于15分的有180人,大于等于16分的有81人。

表4 人际关系困扰相关情况分布

Table 4 Distribution of relational distress

总分	人数
≤ 8	145
≥ 9 且 ≤ 15	180
≥ 16	81

从表5中我们可以观察到,在交际和交往这维度上,性别之间存在明显的差异($t = -5.07$, $p < 0.001$)。具体来说,男性在这两个维度上的得分是 3.29 ± 1.98 , 而女性则是 4.23 ± 1.76 。在其他各个方面,人际关系的困扰并没有明显的差别。

表5 人际关系困扰差异检验

Table 5 Interpersonal distress difference test

变量	选项	个案数	平均值	标准差	<i>t</i>
人际关系困扰	男生	187	10.18	5.92	-1.38
	女生	219	10.94	5.05	
	城镇	174	10.32	5.48	-0.86
	农村	232	10.79	5.47	
	走读	222	10.50	5.27	-0.35
	住校	184	10.69	5.72	
交谈行为	男生	187	3.20	1.95	-0.26
	女生	219	3.25	1.79	
	城镇	174	3.14	1.83	-0.85
	农村	232	3.30	1.88	
	走读	222	3.29	1.88	0.70
	住校	184	3.16	1.84	

续表

变量	选项	个案数	平均值	标准差	t
待人接物	男生	187	1.59	1.68	0.26
	女生	219	1.55	1.55	
	城镇	174	1.53	1.60	-0.46
	农村	232	1.60	1.63	
交际和交友	走读	222	1.49	1.58	-1.10
	住校	184	1.67	1.65	
	男生	187	3.29	1.98	-5.07***
	女生	219	4.23	1.76	
与异性交往	城镇	174	3.70	1.93	-0.90
	农村	232	3.88	1.91	
	走读	222	3.81	1.90	0.07
	住校	184	3.79	1.95	
与异性交往	男生	187	2.09	1.68	1.16
	女生	219	1.90	1.51	
	城镇	174	1.95	1.60	-0.40
	农村	232	2.01	1.59	
与异性交往	走读	222	1.91	1.57	-0.98
	住校	184	2.07	1.62	

4 核心自我评价与人际关系困扰相关性分析

从表6可以看出，核心的自我评价、人际关系的困扰，以及各个维度之间都存在着显著的相关性。也就是说对自身核心自我评价水平相应地更高一些的个人，在面对他人时表现出的人际困扰程度会越低。更具体地说，核心的自我评估和人与人之间的关系问题之间呈现出明显的负向关联（ $r=-0.58$ ， $p<0.01$ ）。这表明，当一个人对自己的核心价值有更高的自我评价时，他在人际关系上的困扰程度会相应降低。

表6 研究变量的描述统计与相关分析（n=406）

Table 6 Descriptive statistics and correlation analysis of study variables (n=406)

变量	核心自我评价	人际关系困扰	交谈行为	待人接物	交际与交际	与异性交往
核心自我评价	1					
人际关系困扰	-0.58**	1				
交谈行为	-0.53**	0.84**	1			
待人接物	-0.41**	0.75**	0.53**	1		
交际与交际	-0.55**	0.82**	0.60**	0.47**	1	
与异性交往	-2.87**	0.71**	0.44**	0.39**	0.43**	1

5 讨论

从性别角度分析，初中阶段的男生和女生在与异性交往这一方面表现出明显的不同，具体来说，初中女生在人际交往方面的得分明显高于男生^[7]。这里可能的原因有以下：初中的男生和女生在身心发展上存在差异。在青少年时期，无论是在生理还是心理上，女生的发展都比男生更早，无论是在认知、

语言、智力还是自我意识的发展上，她们都比男生更加成熟。在性格方面，女生比男生更加敏感、温和与内敛。在与他人的互动中，总是思考得非常仔细，追求完美，并努力维护与他人的和谐关系，这也可能导致了她们在人际关系上的困惑。

经过研究，结果表明，同伴关系好的群体成员之间会有较多的交流机会，并能促进他们相互学习、共同成长，从而使人际和谐度提高，这对其人际关系发展具有促进作用。与同伴关系良好的个体往往会得到更多的认可和赞美，这不仅会提升个体的自尊和自信，还会使其在人际交往中表现得更为主动和积极。在社交活动中，那些核心自我评价偏低的人往往会展现出过度的社交回避倾向^[8]，在同性与异性的同伴关系中，这种现象是相似的。这些结果表明，个体的核心自我评价会影响其对人际关系的态度以及人际关系质量。大量实证研究证实，那些具有较高核心自我评价的个体通常会展示出更高层次的自信和主动性，在与他人互动时，他们更倾向于表现出平等和尊重的态度，从而促进人际关系的和谐发展。另外，核心自我评价可以作为一种预测因素来影响个体对人际资源的利用能力。换句话说，那些具有高度核心自我评价的人更有可能获得社会的支持和更多的人际交往机会，这有助于他们与他人维持一个健康的人际关系^[9]。同时，研究发现，高度的自尊心有助于预测青少年在学业、人际交往和生活满意度方面的表现^[10]；同时也能影响个体对自身及环境问题的归因与反应。相对地说，当低自尊者遭遇人际关系中的挫败或潜在的威胁时，他们可能会展现出一种自我保护和防御的心态，误读他人的非攻击性言论和行为，从而导致人际关系的进一步恶化^[11, 12]。

6 建议

初中时期对于一个人的成长来说是至关重要的，处于青春期的个体会遭遇身体和精神上的各种挑战，尤其是在人际交往方面的问题显得尤为明显。由于初中生正处于人生发展的关键时期，因此他们对社会上出现的各种新事物往往缺乏了解，对新鲜事物充满好奇。在这个学习阶段，很多初中学生常常因为不懂得如何与他人建立良好的关系，以及如何妥善处理人际关系中出现的各种矛盾和冲突而感到困惑。而如何与他人维持一个良好的人际关系模式就尤为重要。

(1) 深入了解自己，并明确与他人交往的准则。首先，我们必须对自己有深入的了解，这包括了解自己的性格、兴趣，以及长处和短处。其次，我们还必须懂得如何与别人相处。通过深入了解自己的性格特点，我们能够更加清晰地认识到自己在人与人之间的关系中所处的位置和所扮演的角色，从而更好地确定自己的交往准则。再次，我们还要学会自我控制，不要因为别人的要求而影响了自身的生活方式。例如，我们应当对他人持有尊重之心，以友好的态度对待他们，避免轻易地伤害他们的情感。与此同时，我们也需要学习如何自我保护，避免受到他人不合理要求或行为的伤害。

(2) 学习聆听并深入理解他人的感受。倾听可以帮助你与他人进行有效沟通。我们必须学习如何耐心地听取他人的思考和情感，并深入了解他们的观点和立场。倾听能够使我们更加清楚地知道自己想要表达的东西以及所要表达的内容，并将它传达给别人。当我们倾听他人时，我们不只是加深了对他们的认识，同时也能掌握多种思维模式和问题解决技巧。同时，倾听他人也能让他们感受到我们的尊重和关心，这有助于加强我们之间的友谊。

(3) 主动进行沟通以解决存在的冲突。如何处理好这些关系是我们必须面对的重要课题之一。在

人与人之间的关系中,当出现矛盾或冲突时,我们应该主动寻找解决方法,而不是选择逃避或冷战。并且要尊重对方的意愿并努力促成他们做出有利于自己的决定。首先,我们需要冷静地分析问题的根本原因,明确双方的需求和利益。其次,我们还需要掌握一定的技巧,使自己与对方建立良好的关系。在与别人沟通的时候,我们需要维持一个稳定的心态,尽量不受情绪的影响。

参考文献

- [1] 侯玉波. 社会心理学 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2013.
- [2] 魏沙沙. 初中生人际困扰与攻击性的关系及团体辅导干预实验硕士 [D]. 河北师范大学, 2018.
- [3] 郑全全, 俞国良. 人际关系心理学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1999: 5-21.
- [4] Judge T A, Erez A, Bono J E, et al. The core self-evaluations scale: Development of a measure [J]. *Personnel psychology*, 2003, 56 (2): 303-331.
- [5] 甘怡群, 王纯, 胡潇潇. 中国人的核心自我评价的理论构想 [J]. *心理科学进展*, 2007 (2): 217-223.
- [6] 王凯, 张野. 校园排斥对初中生内外化问题的影响: 同伴关系与核心自我评价的中介作用 [J]. *心理发展与教育*, 2020, 36 (5): 594-604.
- [7] 王帅青. 初中生人际关系与自尊、人格的关系研究 [D]. 河南师范大学, 2013.
- [8] Chen X Y, Huang X R, Wang L, et al. Aggression, peer relationships, and depression in Chinese children: A multiwave longitudinal study [J]. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2012, 53 (12): 1233-1241.
- [9] 高雅. 核心自我评价在初中生特质情绪智力与同伴关系间的调节作用 [D]. 新疆师范大学, 2021.
- [10] Baumeister R F, Campbell J D, Krueger J I, et al. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, lifestyles? [J]. *Psychological Science in the Public Interest*, 2003, 4 (1): 1-44.
- [11] Leary M R, Tambor E S, Terdal S K, et al. Self-esteem as an interpersonal monitor [J]. *Journal of personality & social psychology*, 1995, 68 (3): 270-274.
- [12] 马金焕, 张耀庭, 史梦梦. 大学生自尊与孤独感、人际关系困扰的关系 [J]. *信阳师范学院学报 (哲学社会科学版)*, 2017, 37 (4): 7-10.

Analysis and Discussion on the Correlation between Core Self-evaluation and Interpersonal Disturbance of Junior Middle School Students

—A Case Study of S Middle School in Sichuan Province

Yang Yanlin Yang Yifan

School of Education and Psychology, Southwest University for Nationalities, Chengdu

Abstract: In the special group of junior high school students, it is of great practical value to explore the correlation between core self-evaluation and interpersonal relationship problems and to find effective means to alleviate the interpersonal relationship problems of junior high school students. In this study, 406 middle school students were evaluated using the core self-assessment Scale and the Interpersonal Relationship Comprehensive Diagnostic Scale, and their correlation analysis was conducted. It can be concluded that: (1) There is an obvious negative correlation between core self-assessment and interpersonal relationship problems. (2) In interpersonal distress, the dimensions of communication and communication show obvious differences in terms of gender.

Key words: Core self-evaluation; Interpersonal problems; Junior high school students