

户外游戏对幼儿自我意识发展的影响调查研究

蓝诗馨

(集美大学, 福建省厦门市, 361021; 2749762110@qq.com)

摘 要: 本研究旨在探讨户外游戏对幼儿自我意识发展的实际影响。通过对 120 名 3~6 岁幼儿开展为期六周的户外游戏干预实验, 采用前测与后测结合的量化评估, 比较实验组与对照组在自我认知、情绪调节及社会角色意识等方面的发展差异。结果显示, 参与结构化户外游戏的幼儿在各项自我意识指标上均有显著提升。研究结合观察数据, 从认知建构、社会互动和情绪调控三方面分析其作用机制。研究为幼儿园课程设置提供理论依据与实践参考, 强调游戏活动在儿童心理发展中的积极意义。

关键词: 幼儿; 户外游戏; 自我意识; 实证研究; 心理发展

引言

自我意识是幼儿心理发展中的核心内容, 关系其自我认知、社会适应及情绪调节能力的形成。当前学前教育课程多偏重认知与技能训练, 忽视了个体内在心理成长的系统关注。户外游戏作为幼儿自发性和社会性行为的重要载体, 在实际教学中常被边缘化, 缺乏科学组织与有效利用。现有研究多聚焦于游戏对体能或社交行为的作用, 针对其对自我意识发展的实证探讨仍较薄弱。因此, 有必要开展系统研究, 明确户外游戏在促进幼儿自我意识发展中的具体作用与机制。

1. 研究方法设计

1.1 研究对象与样本构成

本研究以 X 市三所公立幼儿园中 3~6 岁幼儿为调查对象, 选取 120 名身体健康、语言能力正常、无重大心理或行为障碍的儿童作为研究样本。样本按年龄和性别均衡分配, 男童 62 人, 女童 58 人, 小班(3~4 岁)、中班(4~5 岁)、大班(5~6 岁)各 40 人。采用等比例分组法将样本随机分为实验组和对照组, 各 60 人, 确保两组在性别、年龄及家庭背景等方面基本一致, 具备可比性。实验组接受结构化户外游戏干预, 对照组参与常规户外活动。为保证研究科学性与数据有效性, 干预期间由原班教师统一指导, 研究团队对活动过程全程监控记录。

1.2 研究工具与评估指标

本研究主要采用《幼儿自我意识发展评估量表》作为测评工具, 结合教师观察记录表与游戏行为分析表, 全面评估幼儿自我意识的发展水平。该量表依据发展心理学理论编制, 涵盖自我认知、情绪调节和社会角色意识三个维度, 共设 13 项核心指标。自我认知维度评估幼儿的自我描述、主动表达与自我评价能力; 情绪调节维度考察其情绪识别、表达及控制能力; 社会角色意识维度关注其对群体角色的理解、角色扮演及互动中的角色认知。所有评分采用五级量表, 由班级教师依据幼儿在日常活动与游戏中的表现进行记录, 并由研究人员通过观察交叉核验数据的准确性和一致性。

1.3 研究流程与干预安排

本研究采用前测—干预—后测的实验设计。实验开始前，两组幼儿分别进行自我意识发展水平的前测，确保各维度基线数据相近。干预阶段为期六周，实验组每周参与三次结构化户外游戏，每次 30 分钟，由教师根据设计方案组织实施。游戏类型包括探索类、合作类和角色扮演类，内容具有互动性、情境性和开放性，旨在激发幼儿的主动参与与社会交往。对照组维持常规户外活动，不作干预。干预过程由研究人员全程指导并统一标准执行。干预结束后，两组幼儿接受后测，通过前后数据对比，分析户外游戏对自我意识发展的影响。

2. 结果与分析

2.1 自我意识发展水平的整体变化

为检验户外游戏干预对幼儿自我意识发展的实际影响，本研究对实验组与对照组在前测和后测中的平均得分进行了比较分析。评估内容涵盖自我认知、情绪调节与社会角色意识三个维度。通过 SPSS 25.0 统计软件进行配对样本 T 检验，结果如表 1 所示：

表 1 幼儿自我意识发展前后测得分比较（M±SD）

组别	测评时间	自我认知（5 分制）	情绪调节（5 分制）	社会角色意识（5 分制）	总分（/15）
实验组 （n=60）	前测	3.12± 0.47	2.98± 0.53	3.05± 0.50	9.15±1.13
	后测	3.82 ± 0.44	3.67 ± 0.48	3.79 ± 0.46	11.28±1.02
实验组 （n=60）	前测	3.10 ± 0.50	3.00 ± 0.51	3.07 ± 0.48	9.17 ± 1.12
	后测	3.18 ± 0.49	3.06 ± 0.52	3.10 ± 0.47	9.34 ± 1.09

从表 1 可以看出，实验组在接受为期六周的户外游戏干预后，三项维度的得分均明显提高，平均总分由 9.15 上升至 11.28，提升幅度显著（p<0.01）。其中，自我认知维度提升 0.70 分，情绪调节提升 0.69 分，社会角色意识提升 0.74 分，表明实验组幼儿在多个方面的自我意识水平得到了较为全面的增强。相比之下，对照组在相同周期内各项得分基本保持稳定，未出现显著性变化，说明常规户外活动对自我意识提升效果较弱。上述结果初步验证了结构化户外游戏对幼儿自我意识发展的积极促进作用。

2.2 不同游戏类型的影响作用差异

为进一步探讨不同类型户外游戏对幼儿自我意识各维度的具体影响，本研究在实验组内部对参与不同类型游戏后的测评数据进行了对比分析。依据教师活动记录和观察内容，将实验组幼儿根据其在干预期间参与度较高的游戏类型划分为探索类游戏组（n=20）、合作类游戏组（n=20）和角色类游戏组（n=20），并对其自我认知、情绪调节与社会角色意识三项指标的后测得分进行统计分析，结果见表 2：

表 2 不同游戏类型对自我意识各维度的影响效果比较（M±SD）

游戏类型	自我认知（5 分制）	情绪调节（5 分制）	社会角色意识（5 分制）	总分（/15）
探索类（n=20）	3.95 ± 0.40	3.55 ± 0.47	3.68 ± 0.43	11.1± 1.01
合作类（n=20）	3.68 ± 0.41	3.81 ± 0.44	3.92 ± 0.45	11.4± 0.96
角色类（n=20）	3.83 ± 0.42	3.65 ± 0.46	3.99 ± 0.41	11.47± 0.88

如表 2 所示，三种游戏类型均对幼儿自我意识发展具有积极作用，但侧重点存在差异。探索类游戏对自我认知的促进作用最明显，得分达到 3.95，显示幼儿在自主探索和解决问题中形成了更强的自我认知与表达意识。合作类游戏在情绪调节与社会角色意识方面表现突出，尤其在情绪调节得分最高（3.81），说明在协作、等待与冲突解决过程中，幼儿的情绪调控能力得到了充分锻炼。角色类游戏则在社会角色意识方面提升最显著，得分接近满分（3.99），反映出幼儿通过角色扮演更好地理解社会身份与他人关系，同时也间接促进了情绪体验与自我认同的整合。综上所述，不同类型的户外游戏在促进幼儿自我意识发展中各有侧重，建议在实践中应结合儿童发展需求，合理配置多样化游戏活动，以实现全面发展目标。

2.3 变量影响因素分析

为探讨其他相关变量对幼儿自我意识发展水平的影响，本研究结合实验组幼儿的年龄、性别与家庭互动频率三个方面进行差异分析。通过独立样本 T 检验和单因素方差分析，统计其与后测得分之间的关系，结果如表 3 所示：

表 3 变量因素与自我意识得分的关系分析（M±SD）

变量类别	分组	自我认知	情绪调节	社会角色意识	总分（/15）
年龄	小班（3~4 岁）	3.55±0.41	3.42±0.44	3.60±0.46	10.57±0.97
	中班（4~5 岁）	3.79±0.43	3.68±0.47	3.85±0.44	11.32±0.91
	大班（5~6 岁）	3.90±0.40	3.78±0.45	3.92±0.41	11.60±0.85
性别	男孩	3.80±0.45	3.62±0.49	3.77±0.43	11.19±0.94
	女孩	3.84±0.42	3.73±0.44	3.87±0.45	11.44±0.90
家庭互动频率	低频（≤2 次/周）	3.60±0.44	3.41±0.48	3.65±0.47	10.66±0.98
	高频（≥3 次/周）	3.91±0.40	3.79±0.43	3.95±0.42	11.65±0.87

从表 3 可以看出，年龄是影响自我意识发展的显著因素。大班幼儿在三个维度的得分均高于小班和中班，说明随着年龄增长，幼儿的认知成熟度、情绪控制能力和社会角色理解能力逐步增强。性别差异较小但仍具一定趋势，女童在情绪调节和社会角色意识上的得分略高于男童，显示其在情绪体验和人际敏感性方面表现更优。家庭互动频率对自我意识发展有明显正向影响，高频家庭互动组幼儿的总分（11.65）显著高于低频组（10.66），说明家庭语言交流、共同游戏和情感支持对幼儿自我认知与表达的提升具有重要作用。综上，幼儿自我意识的发展不仅受游戏干预的影响，还与其年龄、性别特征以及家庭教育环境密切相关，需在实践中综合考量多种因素，以实现个体发展的最优化支持。

3. 讨论

3.1 户外游戏中自我认知的建构机制

自我认知是幼儿自我意识发展的基础，表现为对自身存在、能力和行为的认知[1]。本研究中，探索类游戏显著提升了幼儿的自我认知得分，表明其在自由选择与任务探索中逐步形成了“我是谁”“我能做什么”的初步认知。在户外游戏中，幼儿需独立判断、规划并面对结果，这一“选择—尝试—反馈”的过程强化了其主体意识[2]。例如，完成跨越障碍、寻找目标等任务，可带来“我能完成”的体验，促使其建立自我效能感。游戏的趣味性与开放性激发了主动性与表达欲望，进一步推动认知性自我意识的发展。

3.2 户外游戏中社会角色意识的形成过程

社会角色意识的发展体现为幼儿在互动中对自身角色的理解与定位。本研究发现，角色类与合作类游戏对该维度影响显著[3]。幼儿在模拟“医生”“老师”等角色中体验不同身份下的行为模式与社会期待，从而理解“我在群体中扮演什么角色”以及基本的社会规则。在合作类游戏中，轮流、配合与共同目标的建立帮

助幼儿认识到个体与群体的关系[4]。通过这些过程，幼儿逐步形成角色意识并内化社会行为规范，提升了社会性自我认知。

3.3 户外游戏对情绪调节能力的促进作用

情绪调节是自我意识的重要组成，涉及情绪的识别、表达与控制能力[5]。本研究显示，合作与竞争类游戏对该能力具有显著促进作用。游戏中的等待、胜负、冲突等情境为幼儿提供了真实的情绪体验，在教师引导或同伴反馈下，他们学会用语言表达情绪、用动作释放压力，逐步发展出调节能力。短暂的“失败”体验也有助于培养其情绪承受力和恢复能力。经反复练习，幼儿建立起初步的情绪调适机制，为今后面对复杂情绪奠定基础。

4. 结语

本研究通过实证调查发现，结构化户外游戏能显著提升幼儿的自我认知、情绪调节与社会角色意识，验证了户外游戏在促进自我意识发展方面的积极作用。研究结合量化测评与观察分析，丰富了学前心理发展的实证资料，为幼儿园游戏课程的科学设计提供了理论支持。同时指出，自我意识发展受多重变量影响，需在家庭与教育环境中协同促进。未来可在更广区域、延长干预周期基础上，进一步探讨游戏类型与心理成长间的动态关系，深化实践指导价值。

参考文献

- [1] 徐亚丽. 论户外自主游戏对幼儿身心发展的重要性 [J]. 读写算, 2025, (07):121-123.
- [2] 赵亚芬. 自然教育理念下幼儿园户外游戏实践探索 [C] //中国陶行知研究会. 2023 年中国陶行知研究会生活教育学术座谈会论文集(二). 昆山高新区阳澄湖科技园幼儿园, 2024:683-685.
- [3] 周芮名. 浅谈户外自主游戏对幼儿发展的重要性 [J]. 当代家庭教育, 2023, (17):94-96.
- [4] 赖爽. 幼儿园户外自主游戏的教学支持质量研究 [D]. 广西师范大学, 2023.
- [5] 廖志娟. 户外游戏在培养幼儿自主探究能力中的应用分析 [J]. 亚太教育, 2022, (05):190-192.