

初三学生身体意象与自尊的关系

黄灵星

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2022年5月30日; 录用日期: 2022年7月6日; 发布日期: 2022年7月15日

摘要

目的: 探讨初三学生身体意象与自尊的关系。方法: 随机抽取371名初三学生填写《青少年身体自我量表》、《自尊量表》进行调查。结果: 1) 不同性别的初三学生身体意象差异显著($p < 0.01$); 2) 家庭所在地不同的初三学生身体意象差异显著($p < 0.01$); 3) 家庭所在地不同的初三学生自尊差异显著($p < 0.01$); 4) 初三学生在身体意象与自尊的关系上有显著的正相关关系($r = 0.418, p < 0.001$)。结论: 初三学生的身体意象会对自尊产生影响。

关键词

身体意象, 自尊, 初三学生

The Relationship between Body Image and Self-Esteem of Grade Students

Lingxing Huang

School of Education and Psychological Sciences, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: May 30th, 2022; accepted: Jul. 6th, 2022; published: Jul. 15th, 2022

Abstract

Objective: To explore the relationship between body image and self-esteem of grade students. **Methods:** 317 grade students were randomly selected to fill out The Adolescent Physical Self Scale and The Self-Esteem Scale. **Results:** 1) There were significant differences in body image among in different genders ($p < 0.01$); 2) There were significant differences in body image among in different family location ($p < 0.01$); 3) There were significant differences in self-esteem among in different family location ($p < 0.01$); 4) There was a significant positive correlation between body image and self-esteem among grade students ($r = 0.418, p < 0.001$). **Conclusion:** The body image of grade students has an impact on self-esteem.

Keywords

Body Image, Self-Esteem, Grade Students

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

Smolak (2004)认为身体意象是与个体身体各部分相关的一些态度、看法和评价,是个体对自己身体整体的解释。Slade (1994)认为身体意象是个体受外界环境因素影响而形成的对自己身体胖瘦以及高矮等方面的心理表征,包括对身材的感知觉以及对身体各方面积极、消极评价两部分。积极身体意象的个体对自己的身体保持正面态度,并且满意度也较高;而消极身体意象的个体,生活满意度较低,从而导致生活品质降低,并且这类人群具有人际交往方面的苦恼,对社交会采取回避的态度(Maphis, Martz, Bergman, Curtin, & Webb, 2013)。Gillen (2015)认为身体意象消极者多以抑郁、焦虑和恐惧等负面情绪为主。

Rosenberge (1962)指出自尊包括对自己积极的或消极的态度两个方面,如果个体认为自己有价值,就会表现出高自尊。而黄希庭,尹天子(2012)等人认为自尊仅是个体对自身的积极态度。James (1890)提出自尊的经典公式,自尊 = 成功/抱负,也就是说自尊取决于成功,还取决于获得的成功对个体的意义。

身体意象是个体自我概念发展中的重要因素,消极的身体意象容易降低中学生的自尊水平,从而影响其身心健康发展状态(刘可智,梁雪梅,2012)。Ricciardelli et al. (2003)的研究发现对自己身体形态的儿童,自尊水平低下。陈贵等人(2014)的研究还发现对自己体型不满的消极状态还会导致个体产生抑郁情绪。青少年时期是一个伴随着个体身体外貌剧烈变化的特殊年龄阶段,也是身体意象和自我概念发展的一个重要时期(Gattario & Frisén, 2019; Shin & Nam, 2015),初三时期作为重要的升入高中的转折点更是如此。因此,针对初三学生的身体意象和自尊的相关研究,有利于了解初三学生自尊相关的心理健康水平,从而对青少年心理健康成长教育提供一定的指导以及为初三学生提供关于身体意象方面有针对性的心理服务提供依据。

2. 研究方法

2.1. 对象

本研究分别选取初中三年级的学生为目标人群,采取整群随机抽样的方法,从这两所学校的初三年级中随机抽取部分班级,共抽取初三年级学生400名,剔除无效问卷29份,得到有效问卷371份,有效率为92.75%。其中,男180人,女191人;城镇193人,农村178人;独生子女234人,非独生子女137人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 青少年身体自我量表

《青少年身体自我量表》由黄希庭、陈红等(2002)编制,共33题,采用7点量表计分,从“完全不满意”到“完全满意”为1~7分。(注:因施测对象为初中生,故在实际施测过程中删除了“性功能”这一题项)。量表包括一般相貌特征、运动特征、身材特征、性特征、负面特征五个分维度。在本研究中,

问卷的内部一致性系数为 0.92。

2.2.2. 自尊量表

采用 Rosenberg (1965)编制的自尊量表(The Self-Esteem scale)。该量表由 10 个条目组成, 受测者直接报告这些描述是否符合自己, 从“非常符合”到“很不符合”分别为 1~4 分。其中第 1、2、4、6、7 这 5 道题为反向计分, 该量表内部一致性系数为 0.827。

2.3. 统计处理

使用 SPSS17.0 录入并进行数据处理。

3. 结果

3.1. 初三学生身体意象的人口统计学差异分析

3.1.1. 不同性别的初三学生身体意象的差异分析

由表 1 可知, 不同性别初三学生在身体满意度总分均分上存在显著差异, 在相貌特征维度、运动特征维度、身材特征维度和性特征维度上都存在着性别差异, 但是在负面特征维度上性别差异不显著。

Table 1. Comparison of body image of different genders among grade students

表 1. 初三学生身体意象在性别上的差异分析

	男(n = 180)	女(n = 191)	t
身体意象	4.979 ± 0.865	4.643 ± 0.831	3.806**
相貌特征	5.252 ± 0.916	4.983 ± 0.995	2.706**
运动特征	4.804 ± 1.185	4.230 ± 1.045	4.936**
身材特征	4.627 ± 1.315	4.346 ± 1.310	2.057**
性特征	4.707 ± 0.955	4.377 ± 0.841	3.606**
负面特征	5.359 ± 0.954	5.463 ± 1.116	-0.958

(注: ** $p < 0.01$)。

3.1.2. 初三学生身体意象在城乡上的差异分析

由表 2 可知, 初三学生身体意象总分上在城乡上存在显著差异, 并且在相貌特征、运动特征、身材特征及负面特征在城乡上差异显著, 表现为城镇学生 > 农村学生。

Table 2. Comparison of body image of different family location among grade students

表 2. 初三学生身体意象在城乡上的差异分析

	城镇(n = 193)	农村(n = 178)	t
身体意象	5.051 ± 0.964	4.551 ± 0.650	5.814**
相貌特征	5.364 ± 1.046	4.852 ± 0.792	5.269***
运动特征	4.833 ± 1.256	4.170 ± 0.910	5.782**
身材特征	4.806 ± 1.466	4.142 ± 1.04	4.999**
负面特征	5.414 ± 1.222	5.113 ± 0.811	3.076**

(注: ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$)。

3.1.3. 初三学生身体意象在是否为独生子女上的差异

由表 3 可知, 初三学生是否为独生子女的身体满意度不存在显著差异, 并且身体意象的各个维度在独生子女上也没有显著差异。

Table 3. Comparison of body image on whether they are the only child among grade students

表 3. 初三学生身体意象在是否为独生子女上的差异分析

	独生子女(n = 234)	非独生子女(n = 137)	<i>p</i>
身体意象	4.763 ± 0.853	4.879 ± 0.881	>0.05
相貌特征	5.084 ± 0.954	5.163 ± 0.987	>0.05
运动特征	4.464 ± 1.151	4.583 ± 1.148	>0.05
身材特征	4.412 ± 1.313	4.602 ± 1.324	>0.05
性特征	4.506 ± 0.926	4.591 ± 0.836	>0.05
负面特征	5.350 ± 1.023	5.418 ± 1.068	>0.05

3.2. 初三学生的自尊在人口学变量上的差异分析

3.2.1. 不同性别的初三学生自尊的差异分析

由表 4 可知, 不同性别初三学生在自尊总分均分上不存在显著差异($p > 0.05$)。

Table 4. Comparison of self-esteem of different genders among grade students

表 4. 初三学生的自尊在性别上的差异分析

	<i>t</i>
自尊	0.109

3.2.2. 初三学生的自尊在城乡上的差异分析

由表 5 可知, 家庭所在地不同的初三学生在自尊总分上存在显著差异($p < 0.01$)。

Table 5. Comparison of self-esteem of different family location among grade students

表 5. 初三学生的自尊在城乡上的差异分析

	城镇(n = 193)	农村(n = 178)	<i>t</i>
自尊	2.904 ± 0.436	2.752 ± 0.330	3.742**

(注: ** $p < 0.01$)。

3.2.3. 初三学生的自尊在是否为独生子女上的差异

由表 6 可知, 初三学生是否为独生子女的身体满意度不存在显著差异, 并且身体意象的各个维度在独生子女上也没有显著差异。

Table 6. Comparison of self-esteem of different on whether they are the only child among grade students

表 6. 初三学生的自尊在是否为独生子女上的差异分析

	<i>t</i>
自尊	-0.688

3.3. 身体意象与自尊的相关关系

身体意象与自尊之间有显著的相关性, 其中, 在总体上初三学生身体意象与自尊呈显著正相关($r =$

0.418, $p < 0.01$)。从分项目上看自尊与相貌特征的相关最高($r = 0.413^{**}$), 与身材特征的相关位居第二($r = 0.377^{**}$), 第三是运动特征($r = 0.300^{**}$), 第四是性特征($r = 0.289^{**}$), 最后是负面特征($r = 0.201^{**}$)。

3.4. 身体意象与自尊的回归关系

为进一步探讨身体意象对初三学生自尊的预测作用, 将相关分析中与自尊相关显著的各个维度作为自变量纳入回归分析。结果显示, 相貌特征和身材特征是自尊的有效预测变量, 即对自身相貌特征和身材特征满意度高的初三学生具有良好的自尊(见表 7)。

Table 7. Analysis of regression correlation between body image and self-esteem among grade students

表 7. 初三学生身体意象和自尊的回归关系

预测变量	因变量	β	t	F 值	R	R ²	ΔR^2
相貌特征	自尊	0.331	5.520***	40.797***	0.413	0.171	0.168
身材特征		0.132	2.200**		0.426	0.181	0.177

(注: ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$)。

4. 讨论

4.1. 初三学生身体意象和自尊现状及人口学变量分析

调查研究结果显示, 在性别上, 男女生在身体意象上有显著差异, 男生比女生对自己的身体更满意, 在各个维度上, 除了负面特征, 女生对相貌、运动、身材及性特征均不如男生满意。这与陈红, 黄希庭, 郭成(2004)的研究结果“男生对自己的身体比女生更满意”基本一致。但在自尊上初三男女学生不存在显著差异, 这与舒明跃等人(2006)以往研究相一致。女生对自己身体不满意的原因可能有以下几个方面: 第一, 初三时期正值青春期, 此时女生实际的身体状态与她们理想的身体状态相差甚远, 而男孩的实际身体状态较接近于他们理想的身体状态; 第二, 与男生相比, 女生更加敏感, 他人对自己的看法变得更加重要, 从而会导致女生会更加消极地看待自己的身体状态; 第三, 有关女生的“身材焦虑”、“容貌焦虑”的不当负面新闻越来越多, 充斥着女生的生活, 这往往导致女生对自己的身体和外貌更容易产生不满意的想法。

在城乡差异上, 城镇学生的身体满意度和自尊得分都显著高于农村学生。反射出农村学生整体上比城镇学生更自卑。这可能是由于: 第一, 城镇学生的生活条件较好, 营养更好, 城镇学生的身体发育程度比农村学生好, 离他们的理想身体更近, 故城镇学生对自己的身体更满意; 第二, 所测农村学校采取的是封闭式管理制度, 有早晚自习, 周末需补课, 自由活动时间少, 缺乏运动的条件, 因此农村学生对运动特征的满意度比城镇学生低; 第三, 城镇孩子生活的环境较为安全, 父母对孩子更为细心周到, 生活习惯更为良好, 因此城镇学生的负面特征得分更高。

与以往研究(刘庆武等, 2009)不一致的地方是, 在是否为独生子女上, 身体意象和自尊水平差异都不显著。这可能是由于随着经济水平的增长, 家庭的经济条件在逐步也改善, 非独生子女的生长环境也在往良性方向发展。因此, 独生子女和非独生子女的差异不显著。

4.2. 初三学生身体意象与自尊水平的相关与回归分析

研究结果显示, 初三学生的身体意象和自尊呈显著正相关, 且身体意象的相貌特征维度和身材特征维度对自尊都有正向预测作用。这与以往的研究结论一致(李昕容等, 2022)。这可能是由于处在青春期的学生身体外貌开始发生改变, 比如体重的增加, 身高的增长等, 这些身体上的变化使得他们更加关注自

己的身体,同时更加重视自己在别人眼中是何种形象,而相貌特征和身材特征是最直接呈现在他人面前的身体特征,换言之,他人看待自己,首先看的就是一个人的相貌和身材,然后才是其它的身体特征,所以,相貌特征和身材特征较其它特征更能有效预测自尊的程度如何。

综合前面的研究,我们可以发现,初三年级学生的身体意象对自尊有重要影响。因此,本研究建议:一是在对学生进行教育干预的时候,要引导他们形成正确的、健康的审美观,相对于个体外貌以及身材而言,健康更为重要,教师要强调体重的起伏变化是青春期个体正常的变化,我们可以通过在课余时间以科学的锻炼来获得健康的身体;二是培养青少年正确的看待自己。树立正确的自我概念、调整自己的情绪,积极悦纳自己和周围的环境,与父母、老师和同伴之间建立良好的互动关系,能够对自己进行积极、正面的评价。

5. 结论

1) 不同性别初三学生身体意象有显著差异,表现为女生对自己的身体满意度显著低于男生。身体意象在城乡区别上有显著差异,表现为城镇学生对自己的身体满意度显著高于农村学生。身体意象在是否为独生子女上不存在显著差异。

2) 不同性别初三学生在自尊上不存在显著差异。自尊在城乡区别上有显著差异,表现为城镇学生的自尊得分显著高于农村学生。自尊在是否为独生子女上不存在显著差异。

3) 初三学生的身体意象和自尊有显著的正相关关系,身体意象的相貌特征维度和身材特征维度对自尊都具有正向预测作用。

参考文献

- 陈贵,郭桂平,蔡太生,肖水源(2014). 青少年体重状态、体形不满与抑郁的关系及性别差异. *中国临床心理学杂志*, 22(6), 1010-1015.
- 陈红,黄希庭,郭成(2004). 中学生身体自我满意度与自我价值感的相关研究. *心理科学*, 27(4), 817-820.
- 黄希庭,尹天子(2012). 从自尊的文化差异说起. *心理科学*, 35(1), 2-8.
- 黄希庭,陈红,符明秋,曾向(2002). 青少年学生身体自我特点的初步研究. *心理科学*, (3), 260-264+380.
- 李昕容,冯瑶,常洪铭,严万森(2022). 高中生的身体意象与自尊、人际信任的关系. *中国健康心理学杂志*, 30(3), 413-417.
- 刘可智,梁雪梅(2012). 青少年女性关注瘦身减肥对身体意象的影响. *中国健康心理学杂志*, 20(2), 246-247.
- 刘庆武,肖水源,周少平,贺莉萍,李军,徐慧兰,等(2009). 超重和肥胖对初中生自尊的影响. *中国全科医学*, 12(3), 219-221.
- 舒明跃,王晋涛,刘仁刚,胡纪泽,杨彤,刘慕兰,王卫,王光晨,王鉴(2006). 初一学生抑郁情绪影响因素调查. *中国心理卫生杂志*, 20(7), 451-454.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From Negative to Positive Body Image: Men's and Women's Journeys from Early Adolescence to Emerging Adulthood. *Body Image*, 28, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Gillen, M. M. (2015). Associations between Positive Body Image and Indicators of Men's and Women's Mental and Physical Health. *Body Image*, 13, 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Henry Holt and Co. <https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Maphis, L. E., Martz, D. M., Bergman, S. S., Curtin, L. A., & Webb, R. M. (2013). Body Size dissatisfaction and Avoidance Behavior: How Gender, Age, Ethnicity, and Relative Clothing Size Predict What Some Won't Try. *Body Image*, 10, 361-368. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.003>
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E., & Finemore, J. (2003). A Biopsychosocial Model for Understanding Body Image and Body Change Strategies among Children. *Applied Developmental Psychology*, 24, 475-495. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(03\)00070-4](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(03)00070-4)
- Rosenberge, M. (1962). The Association between Self-Esteem and Anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 1, 135-152. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(62\)90004-3](https://doi.org/10.1016/0022-3956(62)90004-3)

-
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
<https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Shin, A., & Nam, C. M. (2015). Weight Perception and Its Association with Socio-Demographic and Health-Related Factors among Korean Adolescents. *BMC Public Health*, *15*, Article No. 1292. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2624-2>
- Slade, P. D. (1994). What Is Body Image? *Behaviour Research and Therapy*, *32*, 497-502.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)
- Smolak, L. (2004). Body Image in Children and Adolescents: Where Do We Go from Here? *Body Image*, *1*, 15-28.
[https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00008-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00008-1)