

成年早期自我概念发展的综述

贾淑钰

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2023年7月6日; 录用日期: 2023年8月8日; 发布日期: 2023年8月18日

摘要

成年早期通常是指18~25周岁的发展阶段, 个体刚从青春期过渡而来, 生理上处于最佳的状态。这个阶段个体的心理发展稳定, 智力测验水平在25岁以后趋向平稳, 是创造性思维最巅峰的时期。在这个时期, 个体需要处理建立亲密、成熟人际关系的任务, 同时也要验证自己的身份认同; 学会自我控制, 对自己的行为负责, 并使之符合成人社会的要求, 成为一个对社会负责、独立自主的个体。自我概念的发展是一个长期的过程, 从婴儿期开始, 随着个体的成长和经验的积累逐渐形成。本文将探讨成年早期自我概念的发展, 并探讨其对个体心理健康和适应性的影响。

关键词

成年早期, 自我概念, 人格, 发展

A Review of the Development of Self-Concept in Early Adulthood

Shuyu Jia

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: Jul. 6th, 2023; accepted: Aug. 8th, 2023; published: Aug. 18th, 2023

Abstract

Early adulthood usually refers to the developmental stage between the ages of 18 and 25, when an individual has just transitioned from adolescence and is in their best physiological state. At this stage, the individual's psychological development is stable, and the level of intelligence tests tends to stabilize after the age of 25, marking the peak of creative thinking. During this period, individuals need to handle the task of establishing intimate and mature interpersonal relationships, while also verifying their identity; Learn to control oneself, take responsibility for one's own behavior,

and make it conform to the requirements of adult society, becoming a responsible and independent individual towards society. The development of self-concept is a long-term process, starting from infancy and gradually forming as individuals grow and accumulate experience. This article will explore the development of self-concept in early adulthood and its impact on individual mental health and adaptability.

Keywords

Early Adulthood, Self-Concept, Personality, Development

Copyright © 2023 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

成年早期是一个自我概念发展的关键阶段(Cisneros-Franco et al., 2020)。这个阶段的个体开始建立对自己的认识和理解,并形成自己的身份和价值观。在这个阶段,个体面临着许多重要的决策和选择,如职业、教育、家庭和社会角色等,这些决策和选择将对自我概念产生重大影响。

自我概念是指个体对自身的认知和理解,了解自己的特点、能力、兴趣、价值观和目标等(Xu et al., 2023)。在成年早期,个体开始思考自己的兴趣和能力,并试图将这些因素与社会期望和机会相结合。个体可能会尝试不同的职业、学习新技能,建立人际关系,参与新的经历,以寻找和塑造自己的身份。在成年早期的自我概念发展中,个体还开始意识到自己在社会中的地位 and 角色,并尝试与他人建立联系和建立自己的社会身份。他们可能会与同龄人进行比较,寻找和建立亲密关系,参与社会和文化活动,以进一步塑造自己的自我概念。

此外,在这个发展阶段,个体也会面临着来自社会和家庭的压力和期望,同时也面临着自我怀疑和不确定性(Carney et al., 2022)。他们可能会面临着许多选择和抉择,需要权衡不同的因素,包括个人兴趣、社会期望、经济条件等。这个过程可能会带来一些挑战和困惑,但也为个体提供了一个思考和重新评估自己的价值观和目标的机会。

总体而言,成年早期是一个自我概念发展的关键阶段,个体在这个阶段通过探索 and 经历逐渐形成更成熟和稳定的自我概念,并建立起与他人和社会的联系,对个体的成长和发展具有重要的意义(Nyati et al., 2023)。因此,了解成年早期自我概念发展的过程 and 特点对于理解个体的心理发展和帮助个体实现自我成长具有重要意义。本文结合 Erikson 人格发展八阶段理论,对自我概念的背景与意义进行了阐述,将概括探讨成年早期自我概念的定义、主要影响因素、重要性、稳定性、对于个体的影响,以及培养积极的自我概念的方式,以期为个体的自我认知和发展提供理论和实践的指导。

2. 成年早期

2.1. 成年早期与自我同一性

成年早期是青少年迈向成熟的阶段,被称为“边缘人”的个体在这个时期常常经历内心矛盾、抱负不确定以及极端思维等心理表现。根据 Erikson 的人格发展八阶段理论,成年早期需要应对的关键问题是建立亲密感与克服孤独感(Erikson, 1950)。建立一段爱的关系,意味着将个人认同与他人融合为一体

(Normandin et al., 2023)。只有当个体建立了稳固的自我认同,才能勇敢地迎接与他人建立亲密关系的风险。因此,青春期自我认同的健康发展是成年早期的基础,其中并不涉及自我牺牲或损失。只有这样,才能在恋爱中建立真正亲密无间的关系,获得亲密感,而不会感到孤独。

当今和平与发展是时代的主题,在这一大环境下家庭学校社会更加注重儿童学习能力的培养,以期望他们能够在未来的时代潮流中不落人后取得一定的成就(Li, 2004)。而在家长老师学校无微不至的照顾和关心保护下,本该在 12~18 岁面临的青春期主要矛盾冲突自我同一性与角色混乱任务在一定意义上后延(Aleksandrowicz & Aleksandrowicz, 1975)。对学历教育的不断追求也让当代年轻人更晚地进入工作岗位,更晚地面对家庭生活的种种问题,而在原本定义的 18~25 岁成年早期的这一阶段中,不可避免地夹带着些许青春期遗留下来的问题。

早在幼儿时期,个体已经开始形成自我意识,而在青少年时期,个体首次有意识地回答“我是谁”的问题(Raimo et al., 2021)。自我同一性的本质是身份的确认,指个体尝试将与自己有关的各个方面整合起来,形成一个具有自己决定的、一致而与他人不同的独特自我。简而言之,自我同一性是将个体的“多重人格”统一起来,形成一个相对稳定的人格。它涉及个体对自我认知的追求,在确认自我、理想、职业、价值观、人生观等重大问题上进行思考和选择。在这个过程中,个体会考虑自己的过去、现在和未来,这是一个发展时间维度的问题。达到自我同一性的确立意味着个体对自己有充分的了解,能够将自己的过去、现在和未来组合成一个有机的整体,确立自己的理想和价值观,并对未来的自我发展进行思考。

2.2. 国内外研究现状

根据 Erikson 的说法,青春期个体有机会思考要选择什么职业,进入什么样的社会和浪漫关系,以及将持有什么价值观和信仰的时期(Erikson, 1950)。Erikson 将这段时间的反思称为精神社会暂停期,在这段时间里,个体有机会考虑潜在的生活选择,而不需要从事什么全职工作、建立承诺的浪漫关系或成为父母。根据 Erikson 的说法,青少年时期是用来进行身份识别工作的。

在世界上的一些地区,特别是美国和西欧,培养身份意识自我概念的任务已经从中学毕业延滞到 20 多岁。从制造业向技术经济的转变已经淘汰、机械化或外包了许多年轻人在完成中学教育后曾经从事的初级工作。在美国,高等教育和高级证书作为技术经济职业发展的先决条件的需求导致了大学和大学入学率的指数级增长。1959 年,约有 240 万美国学生在注册为全日制学生;到 2010 年,这一数字已跃升至 1270 万(国家教育统计中心,2010 年)。这 430% 的增长几乎是同期美国总人口 72% 增长的六倍(美国人口普查局,2011 年)。虽然在欧洲国家,大学入学率的增加不太明显,但在许多欧洲国家,包括但不限于职业和技术学校在内的更为非正式的中学后教育手段已经显著增加,完成义务教育和进入成人角色之间的角色差距促使世界许多地区创造了一个新的生活阶段。

在许多国家和地区,身份识别工作不再发生在青少年时期,而是成年早期(Muñoz et al., 2022)。年轻人经常在他们十几岁和二十几岁的时候探索不同的大学专业,周游世界,尝试物质的不同使用方法。毫不奇怪的是,虽然生命历程曾经是由关于可接受的生活方式的规范规定的,但在西方文化背景下,个性化的增加引入了另一种另类的生活方式,而这在上二代是不被社会接受的。例如,同居和永久单身已经取代婚姻成为许多美国和欧洲年轻人的个人生活方式选择。2009 年,25 至 29 岁的美国女性中有 47% 从未结婚,而 1986 年这一比例为 27%。30 至 34 岁年龄段的相应数字在 2009 年为 27%,而 1986 年为 14%。在一些情况下,年轻人最终适应了传统的成人生活方式,而在另一些情况下,非传统的生活方式会持续到 30 多岁甚至更久。在大多数西方社会,传统的、社会认可的成年标志的消失——比如在完成义务教育后立即结婚和全职工作——让年轻人很大程度上靠自己创造从青春期进入成年生活的途径。在美国尤其

如此,因为美国没有为无法成功竞争财政资源的个人提供足够的保障(如全民医保、长期失业福利)。成人的传统标志和生命历程规范标准的消除增加了个人探索和思考自己想要遵循的人生道路的可能性。因此,正如前面提到的,在许多西方国家,成年期的出现代表了一个关于一个人将要实施的成人承诺的身份探索的时期。

自我概念是心理学中的重要概念,也是人格结构的重要组成部分(Garn et al., 2020)。不同学者对自我概念的解释存在差异。有研究者认为自我概念是主体我与客体我的统一(Hattie, 2014)。还有人认为自我概念是通过与他人的人际交往形成的(Gecas, 1982)。同时还有观点认为自我概念是通过接受他人或社会对自己的态度系统而形成的(Ezzy, 1998)。Yengimolki 等人认为自我概念是个人对自己多方面的综合看法,包括能力、性格以及与他人和环境的关系等(Yengimolki et al., 2015)。Freud (1899)依据精神分析理论将自我概念分为本我、自我和超我(Freud, 1899)。过去的研究大多对自我概念进行单一、整体的评价,缺乏多元化和系统性。然而,随着研究的深入,人们开始更加关注自我概念的具体成分和构成要素。例如,Harter (Harter, 1990)提出了自我概念的不同成分,并根据年龄特征设计了相应的测量问卷。在国外,Fitts 和 Roid (Fitts & Roid, 1964)提出的田纳西自我概念多维理论模型也引起了学界的关注。而国内对自我概念结构的研究相对较少。一些研究提出自我概念由学业自我概念和非学业自我概念组成,其中学业自我概念包括一般学业成就、主要学科成就和特殊学科成就,非学业自我概念包括同伴关系、亲子关系、师生关系和容貌健康。另一些研究发现,中国大学生的自我概念具有以自我统合为核心、与外界多方面相互作用的结构(黄希庭, 郑涌, 2015)。他们通过因素分析提出了多层次的自我概念结构模型,包括交际、友善、信义、容貌、学业、志向、家庭、成熟和自纳等不同维度,并根据此设计了适用于中国大学生的自我概念问卷(凌辉等, 2016)。

而随着科学进步和社会的不断发展,国内人们对自我概念的探索也在不断的深入。曾经相亲或者父母包办婚姻,家里所谓的稳定“铁饭碗”渐渐不被当代年轻人狂热追捧,人们渴望自己选择适合且喜欢的婚姻家庭和工作。社会对学历要求不断提高,个人对自我的要求也不断提高,学生时代的延长,人们进入社会工作年龄的延后,学校家庭无微不至的照顾,应试教育占用的稍长时间,意味着人们在青少年时期对完成学习任务所需要消耗的认知资源增多,而与此同时资源是有限的,人们对自我概念以及自我同一性的探索延后(Seiffge-Krenke & Escher, 2018)。根据 Erikson 的人格发展八阶段理论,每个阶段都有特定的任务需要完成,而且每个阶段都是建立在前一阶段的基础上的。这八个阶段相互关联,是紧密相连的,人们通常会按照顺序依次经历这些阶段,有些阶段甚至贯穿人的一生。

综上所述,对自我概念的研究已经逐渐转向更多元化、系统化的方向。不同理论和研究方法为我们深入了解自我概念的结构和发展提供了有益的线索。

3. 自我概念

自我概念是个体以一定的认知能力为基础在与社会环境的互动过程中形成和发展起来的,是个性的重要基础(Tarifa Pérez et al., 2023)。它在个体与环境(主要是社会环境)的相互作用中形成的,是儿童至老年心理发展的一个重要方面,与个体的社会适应、主观幸福感密切相关。婴儿初生时没有自我与非我的分化,大致到 6~8 个月龄时,婴儿开始有对自己身体、自身的连续性的感觉。儿童长到三岁以后,儿童通过和别人的复杂相互作用,已经具备了简单的自我概念。以后随着年龄和经验的增加,自我概念在与社会互动中不断发展形成,成分和结构也逐渐变得复杂(Guo & Zhang, 2022)。

3.1. 自我概念的定义

自我概念是指个体对自身存在的认知和体验(Quesque & Brass, 2019)。它是通过个体的经验、反思和

他人的反馈逐渐形成和深化的。自我概念是一个包含态度、情感、信仰和价值观等多个方面的认知结构，贯穿于个体的各个经验和行为，并将个体表现出来的特定习惯、能力、思想和观点等有机地组织起来。关于自我概念的解释存在两种观点：一种认为自我概念是将个体的个性统一为连贯的综合系统的有机过程；另一种认为自我概念是个体对自己的知觉客体。自我概念对个体有着重要的作用，包括自我引导、自我解释、自我期望和自我成败归因等方面的作用(Zhang & Lin, 2023)。

自我概念由反映评价、社会比较和自我感觉三部分构成(Turner et al., 1979)。反映评价是指个体从他人那里获得关于自己的信息。如果个体在年轻时得到积极的评价，他们的自我概念就会较为良好；相反，如果得到否定的评价，他们的自我概念可能会受到负面影响。举个例子，在学期开始时，如果老师对一个学生说：“你能行，你一定会成为一个好学生”，那么这个学生可能会以努力学习为回应；相反，如果老师对他说：“你以后没有什么发展”，这个学生可能会对自己失去信心，认为自己无所谓努力与否。

社会比较是指在生活和工作中，个体常常通过与他人的比较来确定衡量自己的标准(Hou et al., 2023)。例如，在学校中，考试结束后，个体可能会询问同桌或朋友的分数来与自己进行比较；进入社会后，个体可能会与同事比较，看对方是否比自己更有钱、生活更好；当个体有了孩子后，又会比较自己的孩子和他人的孩子谁更优秀；当个体担任领导职务管理一个单位时，又会与其他单位进行比较等等。从出生到成长，从家庭到社会，从学习到工作，个体都是在社会比较中发展和丰富自己的自我概念。

最后，自我感觉是指个体在年轻时对自己的认识主要来自他人对自己的反应(Pellencin et al., 2018)。然而，在生活的某个时刻，个体开始用自己的方式来看待自己，这种方式被称为自我感觉。如果个体通过成功的经历获得自信，他们的自我感觉会变得更好，自我概念也会得到改善。

3.2. 自我概念的主要影响因素

3.2.1. 性别差异影响自我概念

研究表明，自我概念与其性别角色差异密不可分(Luijten et al., 2023)。关于中小学生学习自我概念的研究表明，自我概念的发展呈现出明显的性别特点。女生一般数学、科学方面能力的自我认识低于对自己的估计，而男生在语言方面能力的自我认识低于对自己的评估；除此之外，男生的综合知识强于女生；而女生在阅读能力、书本运用、创造能力上强于男生。对中国儿童所做的研究也同样证实了自我概念发展的性别差异。研究发现，女生在学习成绩、同伴关系、行为表现、与成人交往、集体关系、自我控制等方面的得分显著高于男生。Pesu 等人的研究表明，儿童自我概念形成中的性别差异在一定程度上与其成长的社会环境有着密切的联系，比如母亲对儿童能力的评价对儿童自我概念的形成有着明显的影响(Pesu et al., 2016)。母亲倾向于较高地估计女孩在英语学习方面的能力，而对男孩在数学学习能力上的评价则会高于女生。Gunderson 等人对大量现有研究进行综述后发现，父母和老师对孩子数学能力的评估是有性别偏见的，而这种偏见会影响到孩子的数学态度和能力(Gunderson et al., 2012)。从教师的影响来看，如果教师对数学持有负面的态度，则只有女学生的数学态度和能力受到影响。在身体自我上，对青春期女生而言，她们开始关注自己的身体和相貌，同时性成熟使容貌和身材成为女生间重要的比较内容，她们注重在他人眼中的形象和表现，开始对身体的许多方面不甚满意。另一方面，男生身体迅速发育，运动能力的增强，性魅力的出现则无疑会提高他们的身体自我概念水平。

3.2.2. 个体内部因素影响自我概念

自我概念的产生很早，它萌芽于婴儿有意识的区分自我。研究者们曾经做过一个镜像实验，在实验中研究者们先偷偷的将一个红色记号贴于婴儿的鼻子上，然后观察婴儿照镜子时的反应(Priel & de Schonen, 1986)。大部分 12 个月大的婴儿会触碰镜子里的红点，而约 15 个月大的婴儿会触碰自己的鼻子，

体现出他们能区分镜像与实际自己的能力。Priel 和 de Schonen 对从未使用过镜子的婴儿进行实验,发现一部分 13~19 个月大的婴儿会碰自己的鼻子,而几乎所有 20~26 个月的婴儿都会触碰自己的鼻子。由此来看,当儿童能够正确使用他所在群体通用的词语来表达自我所愿的时候,他们对镜子里或者自己照片也会有明显的自我认知。

此外,自我概念跟个体语言能力的发展也有关系(Smogorzewska et al., 2022)。儿童从小到大先后使用年龄、性别、外表特征、性格特点、所能观察到的特征来归类自己给自己下定义。语言也可以用来指代自己和命名物品,促使儿童按照自己的需要(如“糖”)、信念(如“他是好人”)、情绪(如“高兴”)清晰而明确地表达自己。

3.2.3. 社会互动影响自我概念

根据 Cialdini 和 Goldstein 的研究,社会互动是促使儿童自我概念发展的基本动力和核心机制(Cialdini & Goldstein, 2004)。自我概念的形成与发展不仅依赖于个体内部的条件,更与社会的互动有关。在与他人的交往中,个体通过他人的评价逐渐认识自己,从而促进自我概念的不断发展。重要个体在个体的社会互动中占有举足轻重的地位。自我概念部分取决于个体与重要之人的关系,这种关系的好坏导致个体对自身能力、特质等方面产生不同的感知和评价。

3.2.4. 文化影响自我概念

特定的社会文化对个体自我概念的发展有着重要的制约作用(Logan et al., 2022)。跨文化研究表明,不同社会环境下的自我概念发展并不遵循统一的规律。在个人主义文化中,个体更倾向于从自主、独立和创造的角度构建自我概念,强调实现个人价值,注重独立和自我满足,强调个人的私人领域。而在集体主义文化中,儿童更倾向于从人际和联系的角度构建自我概念,成人也鼓励儿童遵守群体规范,强调集体的共同利益。

一项跨文化研究发现,中国和荷兰的儿童在学业自我概念、非学业自我概念、一般自我概念和自我概念总分上存在显著差异(陈国鹏等, 1997)。此外,对阿拉伯裔美国学生和阿拉伯学生自我概念的研究发现,美国学生在田纳西自我概念量表的 10 个项目中有 7 个项目(涉及体能、道德、学业自我等)的得分明显高于阿拉伯学生。另外,社会经济文化也同样影响个体自我概念的形成,如弱势群体的儿童往往自我概念水平低(凌辉, 2016)。这些研究结果表明,社会文化对个体自我概念的塑造有着显著的影响,不同文化背景下的个体在自我概念的形成和发展上存在差异。

3.3. 自我概念的重要性

在现实生活中,个体需要保持自我看法的一致性来指导行动。自我概念在引导一致行为方面扮演着重要角色(Fajkowska, 2023)。研究表明,积极的自我胜任概念的学生在成就动机、学习投入和成绩方面表现出明显的优势,而消极的自我胜任概念的学生则相对较差(Humberg et al., 2019)。同样,关于品德不良学生的研究也证实了学生对自己名声和品德状况的自我概念与其行为的自律特征直接相关。当学生认为自己名声不佳、被他人看作品德不良时,他们往往会放松对行为的自我约束,甚至放任自己。显然,通过保持内在一致性的机制,自我概念实际上对个人行为起着指导作用。在儿童和青少年的发展过程中,引导他们形成积极的自我概念对于他们学会做人具有非常重要的意义。

另外,自我概念还可以解释个人的经验(Niksadat et al., 2023)。个人对于特定经验的意义是由其自我概念决定的。同样的经验对于不同的个人可能有不同的意义。即使是完全相同的经验,不同的人也可能给予不同的解释。比如学习好与学习差的同学同样在一次考试中获得了 80 分的分数,学习好的同学经常考取 90 甚至 100 的分数,这次考试对他来说是一次失败的考试,而对于常常不及格的同学来说,这次

考试考取了一个高于以往的成绩分数，是一件非常值得高兴的事情。自我概念形成不仅是儿童社会化的重要方面，引导儿童一开始就形成积极的自我概念是一种先定的教育定向。自我概念可以被比喻为一个过滤器，每一种知觉都必须通过这个过滤器才能进入个体的心理世界。当知觉通过这个过滤器时，它会被赋予特定的意义，而这个意义的赋予很大程度上取决于个体已经形成的自我概念。

自我概念还决定着人们的期望，具有自我期望的作用(Huang et al., 2023)。根据心理学家伯恩斯在1982年的研究，儿童的期望是在他们的自我概念基础上发展起来的，并与其自我概念相一致(Burns, 1982)。而个体后继行为也受到自我概念性质的影响。对于积极的自我概念的学生来说，他们的自我期望值较高。当他们取得好成绩时，他们会认为这是意料之中的事情，因为好成绩正是他们所期望的。而对于消极的自我概念的学生来说，当他们取得差成绩时，他们会认为这是意料之中的事情。即使偶尔考得好成绩，他们也会感到惊讶。这种情况反过来又加强了他们消极的自我概念，形成了恶性循环。消极的自我概念不仅引发了消极的自我期望，而且决定了他们只能期待外界社会的消极评价和对待。这也决定了他们对消极行为后果的接受程度，以及他们不愿意更加努力学习的态度。这也导致了学习对他们失去了吸引力，他们失去了信心和兴趣。由于自我概念引发与其性质相一致或自我支持性的期望，并使人们倾向于采取能够实现这种期望的方式行动，因此自我概念具有预测自我实现的作用。

此外，自我概念还影响个体对自身行为的归因(Asfaw et al., 2023)。社会心理学家 Heider 和 Weiner 提出了一套解释个体行为的归因理论(Heider, 1958; Weiner, 1972)。Weiner 的自我归因理论认为动机并不是个人性格的一部分，而是在刺激事件和个体行为之间起到中介作用的因素(Weiner, 1972)。个体在处理完一个刺激事件后，会根据其经验和所了解的情况，对自己行为的结果进行六个方面的归因解释，包括能力、努力、工作难度、运气、身心状况和他人反应。个体对于工作成败的归因取向将影响其在类似工作中的动机水平。积极的自我概念的个体相信自己的努力，将成败归因于自己的努力程度，归因于自己的细心或疏忽，他们愿意承担责任，从主观上寻找原因。他们相信一切取决于自己的主观努力，认为命运掌握在自己手中，形成积极的控制信念，从而提高了他们实现自我目标的能力。

由此看来，能否形成正确的自我概念对个体而言是十分重要的。

4. 成年早期自我概念的发展

人格的发展是连续的，但在连续的过程中又表现出阶段性(McAdams & Olson, 2010)。当个体发展到成年期时，相比青少年时期，辩证思维能力和问题解决能力有了显著的提高，智力水平和记忆力达到顶峰。这些新技能为成年人提供了条件来发展更广阔、更复杂的自我认知和更强的自我价值感。而成年早期的自我概念同时也是一个复杂的综合体，受到社会、文化、家庭和个人经历等多种因素的影响(Baby, 2012)。个体在这个阶段不断地探索和塑造自己的身份认同和自我概念，以适应社会和个人发展的需求。自我意识的发展和自我同一性的确立，人生观、价值观的形成，避免心理不适应及其它精神障碍，是成年早期人格发展的主要任务。个体在这个阶段建立自己的自我概念对于个人的心理健康和幸福感至关重要，同时也对社会的发展和稳定具有重要意义。社会的支持和认同有助于个体形成积极的自我认同和自尊心，并为实现个人和社会的目标做出贡献。

4.1. 成年早期自我概念的稳定性

青年人在步入成年期时，虽然需要承担社会责任和义务，但在做出决策时往往会进入一种“暂停”状态，以满足内心避免过早确定身份的需求。在早期成年阶段，个体利用社会和心理上的延迟期来探索各种人生观、价值观，并试图选择和验证符合自己的东西。通过这个循环过程，最终确定了自我认同。与此同时，个体开始享有成年人的许多权利，并具备参与工作、婚姻家庭和文化交流等社会生活的各种

能力,以期用最充实的状态融入社会(李慧玲, 2005)。

个体稳定性代表了在发展过程中自我概念一致性的一个独特衡量标准(Zhang et al., 2023)。一个在发展过程中具有高度稳定性的结构设想可以用来预测未来的功能,并表明自我概念是有意义的个体差异特征,可能会抵制改变。稳定性低的构念对后期功能的预测能力较差,表明环境因素干扰稳定性,或构念的测量有问题(例如,低可靠性)。

以前的研究已经评估了一个或多个自我概念在发展中的稳定性,如全球自我价值的稳定性,学术能力,伙伴关系,身体外貌,行为习惯,社会接受度和体育能力的稳定性,我们发现自我概念的强稳定性可能是遗传和环境因素共同作用的结果。自我概念被认为是由遗传学决定的,但环境因素也有助于自我概念的发展。那些觉得自己有能力的孩子可能会让别人相信他们有能力。相信孩子能力的家长和老师可能会提供鼓励以强化这些自我概念的经验。例如,感觉身体能力很强的孩子可能会让他们的父母为他们报名参加运动队,或者父母看到孩子的身体能力可能会鼓励他们的孩子从事某些运动。自我概念更好的孩子可能也会更加努力,发展更强的技能,从而加强自己的自我概念。自我概念领域的稳定性在很大程度上独立于整体自我价值和家庭社会经济地位的变化。

总体而言,研究表明自我概念的多个领域具有稳定的个体差异特征。在发展早期拥有或高或低自我概念的个体往往会在成年早期保持一致的水平。

4.2. 不良自我概念对人的消极影响

良好的自我概念与个体对生活的满意度直接相关,而不良的自我概念与对生活的负面评价相关,并对家庭问题、学业方面产生不利影响,生活满意度降低。

自尊对自我概念的形成有影响,而反过来自我概念也会进一步影响个体自尊程度(Tort-Nasarre et al., 2023)。不良的自我概念往往与低自尊正相关,从而可以理解为拥有不完善自我概念的个体在日常生活中自尊更低,从而影响个体生活。

有研究表明不良的自我概念对社会退缩也有关系(Lee & Lee, 2023)。自我概念显著负向预测社会退缩及害羞沉默、主动退缩两个子维度,积极自我概念组的社会退缩总分及害羞沉默、主动退缩两个子维度得分均显著低于消极自我概念组;心理弹性在自我概念与社会退缩及害羞沉默、主动退缩两个子维度间起中介作用和调节作用。

个体的自我概念对于适应新环境也有影响(Littleton et al., 2023)。在相似的生活环境中面对相似的压力,一些人能够较好地适应并迅速适应,而另一些人则可能遇到适应困难,从而影响个体的发展。个体的自我概念越消极,越容易出现适应新环境困难的情况。个体对自己的人际交往能力、学业表现和成熟程度的认知对于适应新环境有积极的影响。那些存在人际适应困难的个体通常不能正确评价自己,在社交场合中对自己的行为表现较为敏感,担心在他人面前出糗,从而体验到更多的消极情绪,如紧张和焦虑。与此相反,那些在人际交往中较少遇到困扰、交际广泛、人缘较好并且具有人际自信的个体,懂得有意识地提升自己的人际交往技巧,能够建立和谐的人际关系,有助于更好地适应新环境的生活。

不良的自我概念有可能会使个体发生危险行为(暴饮暴食、攻击、自残等)的可能性增加(Rezaei et al., 2017)。对于有着正向自我概念的个体在遇到不利于身心健康的危险行为时,会根据自身形象的观念,拒绝与自身一贯行为方式相背的行动,因而出现危险行为概率更低。相反,若个体认为自己行为不良、名声不佳,自尊水平低时,以一种无所谓的态度面对,这样容易发生危险行为。

由此看来,不良的自我概念对人造成的消极影响范围极广,对不同年龄阶段的个体所造成的影响也是不同的,故而通过适当的引导培养积极的完善的自我概念十分有必要。

4.3. 培养积极的自我概念

研究表明,自我概念有着重要的社会科学概念。自我概念分为结构和过程两个成分,从结构上来看,自我概念可以有意义地组织到生理、心理、社会和精神领域。自我概念的形成还涉及到自我概念自我同一性在其整个生命周期中的发展而发展的动态过程。自我概念易受外部个人影响,如环境变化和生活经验,以及人际交往过程,包括探索、承诺和考虑(Negru-Subtirica et al., 2021)。还有证据表明,不同时期的性别、年龄和文化模式都会影响自我概念的发展(Ladd et al., 2022)。成功应对形成恰当的自我概念的最终结果是形成清晰、积极的认同感,促进个人资源的未来发展和高效利用。不完善的应对方式则可能使人受到情绪和行为问题的影响。明确和积极的自我概念的发展包括建立自我意识,促进自我定义的探索和承诺,减少自我差异,促进角色转变和成就。个体如何将他们在各个阶段的经历转化成他们的自我概念,对人生有着至关重要的影响。

有研究表明认知评价在压力源和心理健康之间存在中介作用(Kira et al., 2022)。认知评价是连接文化震荡和心理健康纽带的一种心理中介,它可以在一定程度上影响应激状态下应激反应的严重程度,积极的认知评价对个体的健康起重要的缓冲、调节和保护的作用,面对外来压力与冲击,个体持有积极的认知评价,可以帮助其降低或消除不良外界环境对心理健康的消极影响,同时也可以帮助个体建立良好的积极自我概念。

先前研究的结果关于自我概念和适应之间关系的研究仍然相对较新,而从自我概念的多维概念进行的研究更为新。此外,他们关注社会方面的种种因素,将社会行为、饮食和消费习惯以及社会融合等视为良好自我概念的相关因素。然而,尽管如此,越来越多的证据支持这样一种观点,即自我评估在调整的个人方面起着关键作用,良好的自我评估在个人自我概念的形成方面十分重要(Goñi Palacios et al., 2015)。

一个清晰的、发展良好的自我概念和良好的自尊预示着在整个青春期乃至整个一生中积极的发展。由于身份是有组织的、复杂的、动态的,易受到社会的影响,将重要的身边人纳入个体的生态环境中非常重要,以便提供有效的接触和学习活动,并提供必要的支持,帮助个体形成健康的自我概念。

5. 不足与展望

独立自主的自我概念的形成使得成年早期的个体能够独立地思考自己的目标和需要,独立参与地制定自己的计划。同时这种独立自主的自我概念使得成年早期的人能够深刻了解自己的计划进程,开始独立有效地评价自己的目标达成效果。

随着测量技术、元分析、结构方程模型的应用和推广,自我概念结构从单维度模型走向多维度模型,使得在编制自我概念量表的时候有了更多可操作性,使量表更科学,更实用,更具有说服力。同时,自我概念的研究由重理论到重应用发展,尤其是通过编制问卷来测量自我概念,极大地促进了自我的实证研究。之前的研究证明自我概念是影响人心理健康的重要因素之一,它与父母教养方式,防御方式和主观幸福感都有关,因此,现在的研究更倾向于把它作为自变量和中介变量来研究。

然而当前研究还存在着些许不足之处。首先,虽然研究者已经开始初步探索性别自我概念、身体自我概念和家庭自我概念等特定成分对于整体自我概念的影响(Smith et al., 1999; Babic et al., 2014; Feiring & Taska, 1996)。但目前仍需要进一步研究,以了解自我概念的数量、它们的结构、彼此之间的关系以及它们在整体自我概念中的作用和整合方式等等。此外,目前还缺乏具有中国文化特点的自我概念结构模型和测量工具。尽管自我概念的研究已经得到广泛认可,并成为心理学的重要研究领域之一,但目前对于自我概念结构的认识尚不统一。自我概念受文化背景影响,从现有研究结果来看,中国人的自我概念

结构与西方人存在明显差异(Zhu et al., 2007)。因此, 应加强有关具有中国文化特点的自我概念结构模型的研究。不同的理论研究为不同的测量方法奠定了基础, 尽管已经对国外编制的一些较好的量表进行了修订, 但由于这些量表的理论基础建立在西方文化背景下, 可能存在一定程度的效度问题。因此, 应开发适用于中国文化特点的测量工具。最后, 需要进一步完善和补充影响自我概念发展的因素以及它们对自我概念的影响方式。目前已经发现了一些影响自我概念发展的因素, 但仍需深入研究这些因素对自我概念的哪些方面产生影响, 以及这些因素如何影响自我概念的发展。此外, 还需要探讨如何控制这些因素, 使其有利于自我概念的形成。这方面的研究将有助于实践中更好地理解自我概念并发挥其应有的作用(郑红涛, 邢乃愈, 2006)。

6. 结论

成年早期是自我概念发展的关键时期, 个体在这个阶段面临着身份探索和建立的任务。自我概念的发展对个体的心理健康和适应性具有重要影响。通过个体和社会的共同努力, 可以促进成年早期自我概念的积极发展, 提高个体的心理健康水平。

参考文献

- 陈国鹏, Willy Peters, Franz Moenks (1997). 中国和荷兰高智商与一般智商儿童自我概念比较研究. *心理科学*, (1), 19-22+10-95.
- 黄希庭, 郑涌(2015). 中国心理健康服务: 基于需求与服务关系的研究. *心理与行为研究*, 13(5), 585-590.
- 李慧玲(2005). 成人的人格发展特征及其对成人学习的影响. *陕西师范大学继续教育学报*, (S1), 38-41.
- 凌辉, 夏羽, 张建人, 朱阿敏, 钟妮, 阳子光, 唐莘尧(2016). 自我概念的结构与发展. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 363-367+337.
- 郑红涛, 邢乃愈(2006). 自我概念研究回顾与展望. *科技资讯*, (16), 156.
- Aleksandrowicz, M. K., & Aleksandrowicz, D. R. (1975). The Molding of Personality: A Newborn's Innate Characteristics in Interaction with Parents' Personalities. *Child Psychiatry and Human Development*, 5, 231-241. <https://doi.org/10.1007/BF01433417>
- Asfaw, Z. K., Schupper, A. J., Durbin, J., Kellner, C., & Shrivastava, R. (2023). Black Clouds in Surgery: A Study of Surgical Resident Workload and Burnout. *The Surgeon: Journal of the Royal Colleges of Surgeons of Edinburgh and Ireland*, 21, 71-77. <https://doi.org/10.1016/j.surge.2023.01.004>
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44, 1589-1601. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z>
- Baby, S. (2012). Development of Self-Concept and Health. *Social Science International*, 28, 253-263.
- Burns, R. B. (1982). *Self-Concept Development and Education*. Holt, Rinehart and Winston.
- Carney, A., Mulei, T., Kurao, D., Hagstrom, C., & Sommer, M. (2022). "When I Woke up I Was So Worried and Ashamed, I Thought It Was a Disease": Adolescent Boys' Transitions through Puberty in Kenya. *Frontiers in Reproductive Health*, 4, Article ID: 956060. <https://doi.org/10.3389/frph.2022.956060>
- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social Influence: Compliance and Conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591-621. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142015>
- Cisneros-Franco, J. M., Voss, P., Thomas, M. E., & de Villers-Sidani, E. (2020). Critical Periods of Brain Development. In *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 173, pp. 75-88). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00009-5>
- Erikson, E. H. (1950). *Identity and the Life Cycle*. WW Norton & Company.
- Ezzy, D. (1998). Theorizing Narrative Identity: Symbolic Interactionism and Hermeneutics. *Sociological Quarterly*, 39, 239-252. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1998.tb00502.x>
- Fajkowska, M. (2023). Personality Coherence as a Personality Dynamics-Related Concept. *Journal of Personality*, 91, 1012-1034. <https://doi.org/10.1111/jopy.12717>
- Feiring, C., & Taska, L. S. (1996). Family Self-Concept: Ideas on Its Meaning. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of Self-Concept: Developmental, Social, and Clinical Considerations* (pp. 317-373). John Wiley & Sons.

- Fitts, W. H., & Roid, G. H. (1964). *Tennessee Self Concept Scale*. Counselor Recordings and Tests.
- Freud, S. (1899). *The Interpretation of Dreams* (Trans by J. Crick). Oxford University Press.
- Garn, A. C., Morin, A. J. S., White, R. L., Owen, K. B., Donley, W., & Lonsdale, C. (2020). Moderate-to-Vigorous Physical Activity as a Predictor of Changes in Physical Self-Concept in Adolescents. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 39, 190-198. <https://doi.org/10.1037/hea0000815>
- Gecas, V. (1982). The Self-Concept. *Annual Review of Sociology*, 8, 1-33. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.08.080182.000245>
- Goñi Palacios, E., Esnaola Echaniz, I., Rodríguez Fernández, A., & Camino Ortiz de Barrón, I. (2015). Personal Self-Concept and Satisfaction with Life in Adolescence, Youth and Adulthood. *Psicothema*, 27, 52-58.
- Gunderson, E. A., Ramirez, G., Levine, S. C., & Beilock, S. L. (2012). The Role of Parents and Teachers in the Development of Gender-Related Math Attitudes. *Sex Roles*, 66, 153-166. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9996-2>
- Guo, Z., & Zhang, Y. (2022). Study on the Interactive Factors between Physical Exercise and Mental Health Promotion of Teenagers. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022, Article ID: 4750133. <https://doi.org/10.1155/2022/4750133>
- Harter, S. (1990). Developmental Differences in the Nature of Self-Representations: Implications for the Understanding, Assessment, and Treatment of Maladaptive Behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 113-142. <https://doi.org/10.1007/BF01176205>
- Hattie, J. (2014). *Self-Concept*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315802183>
- Heider, F. (1958). Perceiving the Other Person. In D. L. Hamilton (Ed.), *Social Cognition: Key Readings* (pp. 33-35). Psychology Press.
- Hou, X., Ren, S., Rozgonjuk, D., Song, L., Xi, J., & Möttus, R. (2023). The Longitudinal Association between Narcissism and Problematic Social Networking Sites Use: The Roles of Two Social Comparison Orientations. *Addictive Behaviors*, 145, Article ID: 107786. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107786>
- Huang, J., Zhou, L., Zhu, D., Liu, W., & Lei, J. (2023). Changes in Academic Self-Efficacy and Value and Crossover of Burnout among Adolescent Students: A Two-Wave Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 1405-1416. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01778-7>
- Humberg, S., Dufner, M., Schönbrodt, F. D., Geukes, K., Hutteman, R., Küfner, A. C. P., van Zalk, M. H. W., Denissen, J. J. A., Nestler, S., & Back, M. D. (2019). Is Accurate, Positive, or Inflated Self-Perception Most Advantageous for Psychological Adjustment? A Competitive Test of Key Hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 835-859. <https://doi.org/10.1037/pspp0000204>
- Kira, I. A., Alpay, E. H., Ayna, Y. E., Shuwiekh, H. A. M., Ashby, J. S., & Turkeli, A. (2022). The Effects of COVID-19 Continuous Traumatic Stressors on Mental Health and Cognitive Functioning: A Case Example from Turkey. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 41, 7371-7382. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01743-2>
- Ladd, B. A., Maheux, A. J., Roberts, S. R., & Choukas-Bradley, S. (2022). Black Adolescents' Appearance Concerns, Depressive Symptoms, and Self-Objectification: Exploring the Roles of Gender and Ethnic-Racial Identity Commitment. *Body Image*, 43, 314-325. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.008>
- Lee, D., & Lee, S. (2023). The Influence of Social Withdrawal and Depression on the Self-Esteem of Female Adolescents: The Mediating Effect of Grit. *PLOS ONE*, 18, e0288530. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288530>
- Li, J. (2004). Learning as a Task or a Virtue: U.S. and Chinese Preschoolers Explain Learning. *Developmental Psychology*, 40, 595-605. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.4.595>
- Littleton, H., Ricca, B., Allen, A. B., & Benight, C. (2023). Recovery and Adjustment Trajectories among Hurricane Florence Survivors: Analysis Utilizing Nonlinear Dynamic System Modeling. *Journal of Traumatic Stress*, 36, 579-592. <https://doi.org/10.1002/jts.22926>
- Logan, R. G., Vamos, C. A., Daley, E. M., Louis-Jacques, A., & Marhefka, S. L. (2022). Understanding Young Black Women's Socialisation and Perceptions of Sexual and Reproductive Health. *Culture, Health & Sexuality*, 24, 1760-1774. <https://doi.org/10.1080/13691058.2021.2014976>
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2023). Adolescents' Friendship Quality and Over-Time Development of Well-Being: The Explanatory Role of Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 95, 1057-1069. <https://doi.org/10.1002/jad.12175>
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality Development: Continuity and Change over the Life Course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100507>
- Muñoz, F., Rubianes, M., Jiménez-Ortega, L., Fondevila, S., Hernández-Gutiérrez, D., Sánchez-García, J., Martínez-de-Quel, Ó., Casado, P., & Martín-Loeches, M. (2022). Spatio-Temporal Brain Dynamics of Self-Identity: An EEG Source Analysis of the Current and Past Self. *Brain Structure & Function*, 227, 2167-2179. <https://doi.org/10.1007/s00429-022-02515-9>

- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Damian, L. E., & Stoeber, J. (2021). The Very Best of Me: Longitudinal Associations of Perfectionism and Identity Processes in Adolescence. *Child Development, 92*, 1855-1871. <https://doi.org/10.1111/cdev.13622>
- Niksadat, N., Ghaffari, M., Ramezankhani, A., Rakhshanderou, S., Farahani, A. V., & Negarandeh, R. (2023). Experiences of Patient Education among People Affected by Cardiovascular Disease: A Qualitative Study Based on Andragogy Model. *BMC Health Services Research, 23*, Article No. 708. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09622-1>
- Normandin, L., Weiner, A., & Ensink, K. (2023). An Integrated Developmental Approach to Personality Disorders in Adolescence: Expanding Kernberg's Object Relations Theory. *American Journal of Psychotherapy, 76*, 9-14. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20220023>
- Nyati, L. H., Pettifor, J. M., Ong, K. K., & Norris, S. A. (2023). The Association between the Timing, Intensity and Magnitude of Adolescent Growth and Body Composition in Early Adulthood. *European Journal of Clinical Nutrition. https://doi.org/10.1038/s41430-023-01293-9*
- Pellencin, E., Paladino, M. P., Herbelin, B., & Serino, A. (2018). Social Perception of Others Shapes One's Own Multisensory Peripersonal Space. *Cortex, 104*, 163-179. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2017.08.033>
- Pesu, L., Viljaranta, J., & Aunola, K. (2016). The Role of Parents' and Teachers' Beliefs in Children's Self-Concept Development. *Journal of Applied Developmental Psychology, 44*, 63-71. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.03.001>
- Priel, B., & de Schonen, S. (1986). Self-Recognition: A Study of a Population without Mirrors. *Journal of Experimental Child Psychology, 41*, 237-250. [https://doi.org/10.1016/0022-0965\(86\)90038-X](https://doi.org/10.1016/0022-0965(86)90038-X)
- Quesque, F., & Brass, M. (2019). The Role of the Temporoparietal Junction in Self-Other Distinction. *Brain Topography, 32*, 943-955. <https://doi.org/10.1007/s10548-019-00737-5>
- Raimo, S., Di Vita, A., Boccia, M., Iona, T., Cropano, M., Gaita, M., Guariglia, C., Grossi, D., & Palermo, L. (2021). The Body across the Lifespan: On the Relation between Interoceptive Sensibility and High-Order Body Representations. *Brain Sciences, 11*, Article No. 493. <https://doi.org/10.3390/brainsci11040493>
- Rezaei, M., Zakiei, A., Reshadat, S., & Ghasemi, S. R. (2017). The Role of Individual and Personality Factors in Controlling Risky Behaviours Related to AIDS: Proposing a Causal Model. *Personality and Mental Health, 11*, 51-63. <https://doi.org/10.1002/pmh.1361>
- Seiffge-Krenke, I., & Escher, F. J. (2018). Verzögerte Identitätsentwicklung, Familienbeziehungen und Psychopathologie: Zusammenhänge bei gesunden und klinisch auffälligen Heranwachsenden [Delayed Identity Development, Family Relationships and Psychopathology: Links between Healthy and Clinically Disturbed Youth]. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 46*, 206-217. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000528>
- Smith, C. J., Noll, J. A., & Bryant, J. B. (1999). The Effect of Social Context on Gender Self-Concept. *Sex Roles, 40*, 499-512. <https://doi.org/10.1023/A:1018879811991>
- Smogorzewska, J., Szumski, G., Bosacki, S., & Grygiel, P. (2022). Just Listen to Your Mind: Consequences of Theory of Mind Development for Deaf or Hard-of-Hearing Children. *Research in Developmental Disabilities, 127*, Article ID: 104261. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104261>
- Tarifa Pérez, J., Monserrat Hernández, M., Arjona Garrido, Á., Salguero García, D., & Checa Olmos, J. C. (2023). Adolescent Behaviours and Their Relationship to the Risk of Developing Eating Disorders. *Healthcare (Basel, Switzerland), 11*, Article No. 624. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040624>
- Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Ferrer Suquet, Y., Ortega Bravo, M., Vilafranca Cartagena, M., & Artigues-Barberà, E. (2023). Positive Body Image: A Qualitative Study on the Successful Experiences of Adolescents, Teachers and Parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 18*, Article ID: 2170007. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2170007>
- Turner, J. C., Brown, R. J., & Tajfel, H. (1979). Social Comparison and Group Interest in Ingroup Favouritism. *European Journal of Social Psychology, 9*, 187-204. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420090207>
- Weiner, B. (1972). Attribution Theory, Achievement Motivation, and the Educational Process. *Review of Educational Research, 42*, 203-215. <https://doi.org/10.3102/00346543042002203>
- Xu, Y., Liang, Y., Ye, H., & Xu, Y. (2023). Literature Review of the Research on Nursing Students' Professional Self-Concept. *Medical Education Online, 28*, Article ID: 2153396. <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2153396>
- Yengimolki, S., Kalantarkousheh, S. M., & Malekitabar, A. (2015). Self-Concept, Social Adjustment and Academic Achievement of Persian Students. *International Review of Social Sciences and Humanities, 8*, 50-60.
- Zhang, B., & Lin, R. (2023). Dispositional Awe and Self-Worth in Chinese Undergraduates: The Suppressing Effects of Self-Concept Clarity and Small Self. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*, Article No. 6296. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136296>
- Zhang, J., Chiu, M. M., & Lei, H. (2023). Achievement, Self-Concept and Anxiety in Mathematics and English: A

Three-Wave Cross-Lagged Panel Study. *The British Journal of Educational Psychology*, 93, 56-72.
<https://doi.org/10.1111/bjep.12539>

Zhu, Y., Zhang, L., Fan, J., & Han, S. (2007). Neural Basis of Cultural Influence on Self-Representation. *NeuroImage*, 34, 1310-1316. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2006.08.047>