

初中生自尊与负面身体自我的关系： 坚韧人格的中介作用

赵娟

苏州大学教育学院，江苏 苏州

收稿日期：2024年2月28日；录用日期：2024年4月16日；发布日期：2024年4月26日

摘要

目的：探讨初中生自尊与负面身体自我之间的关系以及坚韧人格的中介作用。方法：本研究采用中文版自尊量表、坚韧人格量表和负面身体自我量表对590名初中生进行了测量。结果：(1) 初中生自尊与坚韧人格之间存在显著正相关关系、自尊与负面身体自我之间存在显著负相关关系、坚韧人格与负面身体自我之间存在显著负相关关系；(2) 坚韧人格在自尊与负面身体自我之间起中介作用。结论：自尊既能直接对初中生负面身体自我起作用，也能通过影响坚韧人格进而作用于负面身体自我。

关键词

自尊，坚韧人格，负面身体自我，中介作用，初中生

The Relationship between Self-Esteem and Negative Physical Self of Junior School Students: The Mediating Role of Hardiness Personality

Juan Zhao

School of Education, Soochow University, Suzhou Jiangsu

Received: Feb. 28th, 2024; accepted: Apr. 16th, 2024; published: Apr. 26th, 2024

Abstract

Aims: To explore the relationship between self-esteem, hardiness personality and negative physi-

cal self of junior school students, as well as the mediating role of hardiness personality between self-esteem and negative physical self. **Methods:** This study took 590 junior high school students as the research objects, and used Self-Esteem Scale, Hardiness Personality Scale, and Negative Physical Self Scale. **Results:** (1) Self-esteem was significantly positively correlated with hardiness personality, self-esteem was significantly negatively correlated with negative physical self, hardiness personality was significantly negatively correlated with negative physical self; (2) Hardiness personality played a mediating role between self-esteem and negative physical self. **Conclusion:** Self-esteem not only directly affects the negative physical self of junior school students, but also has an impact on negative physical self through hardiness personality.

Keywords

Self-Esteem, Hardiness Personality, Negative Physical Self, Mediating Role, Junior School Students

Copyright © 2024 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

近几年“抖音、快手”等新兴媒体的出现,使得社会刷新了对美的定义,青少年的相貌观也出现了变化。另外,初中阶段是一个人生理、心理迅速发育和日趋成熟的关键时期。生理方面,第二性特征开始发育:身体迅速生长发育,外形剧变,身体机能日趋健全。心理方面,自我意识形成并快速发展,开始强烈地关注自己的外貌和体征,情绪丰富而多变,性意识开始萌发,思维中心化,出现“假想观众”现象,这些因素使得初中生投放了更多的注意力在自己身体特征上(林崇德,李庆安,2005)。然而,青春期又被称作“危机期”,由于思维认知比较片面,青少年出现对身体的负面认知。负面身体自我(Negative Physical Self, NPS)是指对自我消极的身体意向,包括消极的认知、情感体验和相应的行为控制(Grogan, 2016)。研究发现,我国有近一半青少年对自己身材、身高等方面均表现出不满情绪,且近几年由负面身体自我引起的心理行为障碍和身心疾病的案例越来越多(Morken et al., 2019; Buchianeri et al., 2016),并表现出明显的低龄化。因此,对初中生负面身体自我的影响因素及内在机制进行探讨对于提高其心理健康水平具有重要意义。所以,目前对青少年给予正确的身体自我的评价指导与干预是不容忽视的一个问题。

研究者发现,自尊是身体不满意的预测变量之一,两者之间的关系非常密切。Rosenberg et al. (1995)指出,自尊是个体对自我或对自身价值的整体性所持有的一种积极的评价或态度。研究表明,自尊与积极的认知评价呈显著正相关,而与负面的认知评价呈显著负相关(胡伟,王琼,陈慧玲,2020)。以下诸多研究也证明了自尊与负面身体自我之间的关系,如 Wichström 和 von Soest (2016)的研究发现被试的自尊水平与身体满意度存在相互关系;还有研究认为,低自尊个体更容易受到外界环境的影响,看到理想身材的相关内容时,个体产生认同感并进行更多的上行社会比较,从而引发个体对自己身体的不满(Bailey & Ricciardelli, 2010)。

虽然已有自尊与负面身体自我之间的相关研究,但关于自尊与负面身体自我之间的作用机制的探讨仍需进一步深入。1979年, Kobasa 提出坚韧人格(Hardiness Personality)的概念,指在高强度或高压力的生活环境或工作状态下,个体所表现出的积极的观念态度或应对方式使自己免受相关困扰,并使自己保

持心理健康的一种人格特征。国内研究者卢国华教授参考国外的相关研究，确定了本土文化背景下坚韧人格的概念界定，它是集“认知、情感、行为”为一体的人格特质，并将其划分为：投入(commitment)、韧性(toughness)、挑战(challenge)和控制(control)四个子概念(卢国华, 2008)。而具备坚韧人格特质的个体，看待事物总能从积极的角度出发，始终保持着一种勇敢坚强，乐观向上，敢于挑战的精神和状态。在面对生活中的困难和挫折时，表现出较强的预见和控制能力(王健等, 2012)。有研究指出自尊与坚韧人格关系密切，如白晓丽、姜永志(2013)通过对初中生高低自尊水平在坚韧人格特质上的差异比较分析中发现，与低自尊个体相比，高自尊个体的坚韧人格得分更高；坚韧人格模型指出坚韧性与许多积极的人格特质显著正相关(Liu et al., 2022)，并且是心理健康的预测因子(Eschleman et al., 2010)且根据，坚韧与许多积极的人格特质显著正相关。另外，人格特征与负面身体自我也存在相关关系，情绪越不稳定、越焦虑的个体，越容易产生负面身体自我(张岚, 刘爱书, 2009)。坚韧人格是一种积极向上的人格特质，具备这种人格特质的个体可能会将更多的注意力放到外在事物以及自身积极的一方面，进而抑制了对自身消极方面的关注。由此，我们猜测坚韧人格与负面身体自我之间存在负相关关系。综上，我们推断坚韧人格在自尊与负面身体自我之间起中介作用。

所以，本研究以初中生为研究对象，探讨初中生自尊、坚韧人格和负面身体自我的关系以及坚韧人格在自尊与负面身体自我之间的中介机制，为帮助初中生树立正确的身体观，建立健全良好的人格特质提供科学依据。综上，本研究假设：坚韧人格在自尊与负面身体自我之间起中介作用。

2. 研究方法

2.1. 被试

本研究采用整群取样的方法从甘肃省积石山县某初级中学抽取 620 名初中生进行问卷施测。问卷完成度(无缺失值)以及认真作答程度良好(无大面积规律作答)。有效问卷 590 分，有效回收率为 95.2%。其中男生 291 人(49.3%)，女生 299 人(50.7%)。被试年龄在 12~16 岁之间，平均年龄 13.5 岁(SD = 0.83)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 罗森伯格自尊量表

采用罗森伯格自尊量表(Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) (Marsh et al., 2010)对青少年进行施测。该量表共包含了 10 个题项(如：“我感到我是一个有价值的人”)。计分方式为“很不符合”至“非常符合”4 点计分，最终计算被试的总分，得分越高代表被试的自尊水平也越高。该量表的中文版的信度与效度良好(闫艳等, 2021)。

2.2.2. 坚韧人格量表

采用卢国华(2008)编制的坚韧人格量表(Hardiness Personality Scale, HPS)进行施测。该量表有 26 个题项，共包含 4 个维度，分别是：韧性(如：“只要有意义，再艰难的事情我也能坚持做下去”)、控制(如：“面对不利的处境，我会设法扭转局面”)、投入(如：“无论遇到多么复杂的问题我总能很快理清思路”)、挑战(如：“遇我常常把生活中遇到的困难看成是一种挑战而不是威胁”)。计分方式为“完全不符合”至“完全符合”4 点计分，最终计算被试的总分，得分越高代表被试人格坚韧程度越高。该量表信效度良好(郭祖祺, 2018)。

2.2.3. 负面身体自我量表

采用陈红(2010)编制的负面身体自我量表(Negative Physical Self Scale, NPSS)对青少年进行施测。该量表共 48 个题项，共包含 5 个维度，分别是：整体特征(General Appearance Concern) (如：“我的同龄人

不喜欢我的样子”)、相貌(Apppearance Concern)(如:“我能感觉到别人对我的长相满意”)、胖(Fatness Concern)(如:“我通过节食减肥”)、瘦(Thinness Concern)(如:“我觉得父母认为我太瘦”)、矮(Shortness Concern)(如:“对于自己太瘦我一直十分沮丧”)。计分方式为“从不”至“总是”5点计分,最终计算被试的总分。得分越高代表被试的负面身体自我水平也越高。该量表的信效度良好(赵惠亮,陈红,2014)。

2.3. 施测过程与数据处理

本研究通过整群取样法,以班级为单位进行施测。在每位被试都知情同意的情况下,主试统一指导语,在教室中进行纸质问卷施测。施测期间,由每个班级的任课老师负责监督作答。在被试独立完成之后,主试对被试作答情况认真核实(如:姓名、性别等基本信息是否填写、是否漏答等),核实无误后发放被试礼物。最终数据使用试用版 SPSS20 以及 Mplus 进行分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究采用 Harman 单因素检验方法对所有施测问卷进行共同方法偏差检验(周浩,龙立荣,2004)。结果显示,特征根大于 1 的因子有 21 个,第一个因子解释的变异量为 11.004%,小于 40%的临界值。因此,本研究的数据不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2. 变量的描述统计与相关分析

对性别、年龄、自尊、坚韧人格以及负面身体自我进行描述统计与相关分析。其结果表明,性别、年龄与自尊、坚韧人格以及负面身体的相关均不显著;负面身体自我与自尊、坚韧人格呈显著负相关,自尊与坚韧人格呈显著正相关(详见表 1)。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis ($N = 590$)

表 1. 描述性统计与相关分析($N = 590$)

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1) 性别	1.49	0.50				
2) 年龄	13.50	0.83	0.06			
3) 自尊	25.88	3.19	-0.03	0.01		
4) 坚韧人格	56.78	16.80	0.04	0.01	0.27**	
5) 负面身体自我	131.14	22.38	-0.02	0.04	-0.15**	-0.22**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

3.3. 效度检验

通过验证性因素分析(Confirmatory Factor Analysis, CFA)检验自尊、坚韧人格以及负面身体自我等问卷的结构效度。其结果显示,每一问卷的 χ^2/df 均小于 5, TLI 与 CFI 均大于 0.8, SRMR 小于 0.05, RMSEA 小于 0.08 (详见表 2)。因此,各问卷的效度良好。

3.4. 中介模型检验

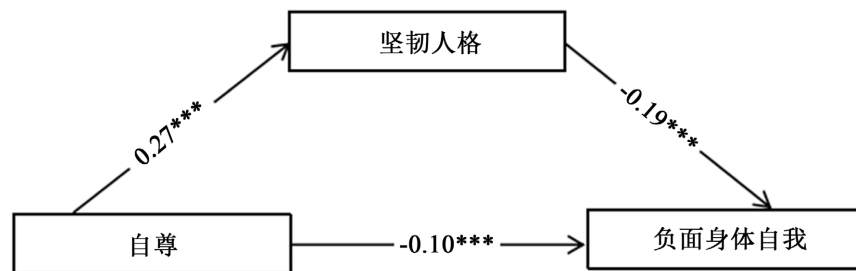
采用基于结构方程模型的显变量分析来考察坚韧人格在自尊对负面身体自我预测中的中介作用,模

型显著路径如图 1 所示。并采用 Bootstrap 法, 重复抽样 2000 次进行坚韧人格的中介效应检验, 如果 95% 置信区间不包含 0, 那么就表示中介效应显著。检验结果表明(详见表 3): 自尊→坚韧人格→负面身体自我的中介效应值为-0.05, 相对中介效应为 33.33%, 95%置信区间为[-0.08, -0.03]。区间不包含 0, 表示中介效应成立。

Table 2. Confirmatory factor analysis of questionnaires ($N = 590$)

表 2. 问卷的验证性因素分析结果($N = 590$)

问卷	χ^2	df	χ^2/df	TLI	CFI	SRMR	RMSEA (90% CI)
自尊	7.38	2	3.69	0.84	0.95	0.03	0.07 (0.02, 0.12)
坚韧人格	6.57	2	3.28	0.97	0.99	0.02	0.06 (0.01, 0.12)
负面身体自我	3.89	2	1.94	0.99	0.99	0.01	0.04 (0.00, 0.10)



注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

Figure 1. Model of the mediating role of hardiness personality between self-esteem and negative physical self

图 1. 坚韧人格在自尊与负面身体自我之间的中介作用模型

Table 3. The mediating role of hardiness personality between self-esteem and negative physical self ($N = 590$)

表 3. 坚韧人格在自尊与负面身体自我之间的中介作用($N = 590$)

路径	效应值	Bootstrap SE	95%置信区间		相对中介效应
			下限	上限	
自尊→坚韧人格→负面身体自我	-0.05	0.01	-0.08	-0.03	33.33%

4. 讨论

4.1. 自尊与负面身体自我的关系

相关分析结果显示, 自尊与负面身体自我关系密切, 呈显著负相关。说明自尊越低的学生其负面身体自我水平越高, 越对自我的身体特征感到不满意, 这与以往研究结果具有一致性。Van Tuijl 等人(2014)研究发现, 不同自尊水平的个体对同一种信息的刺激有着明显的反应差异。高自尊个体对自我概念有着比较稳定和清晰的认知, 面对自身带有威胁性或负面评价的信息时, 并不会特别敏感。相反, 他们愿意面对遇到的挫折与挑战, 自尊水平更容易在他人的赞扬和肯定下得到提高; 而低自尊个体对负性事件表现出趋近倾向, 对生活中带有威胁性的刺激信息表现得特别敏感, 经常处于来自社会和他人的消极评价和反馈中。另外, 低自尊个体在接受到这种消极反馈时, 会出现诸如“我做不到, 我比别人差, 我不好看”等消极、固定的认知加工方式, 且低自尊个体心理调适能力较差, 心理健康更容易受到威胁(Li et al., 2012; 李海江等, 2012)。简言之, 高自尊个体通常对自身有着积极乐观的认识, 善于从积极的角度评价

自我,而低自尊个体总是从事物的消极面评价自己,也更容易认同来自别人对自己身体作出的消极反馈。所以,高低自尊水平的个体这种不同的认知加工方式导致了高低水平的负面身体自我。

4.2. 坚韧人格的中介作用

本研究发现,自尊与坚韧人格之间呈现显著的正相关关系,个体自尊水平越高,坚韧人格得分也越高。这跟以往对自尊与坚韧人格的研究结果相比,具有一定的一致性。其原因在于:自尊水平高的个体自尊心往往很强、他们对自己有着积极的评价和情感体验、并且有信心应对挫折和挑战,因此在面对这些困难与挑战时,常常能够以积极主动、坚韧不拔的态度去应对;而低自尊者往往对自己有着消极的评价和情绪体验,在面对挑战和困难时会经常贬低自己,缺乏自信,面对压力性事件时经常采取回避、顺从的态度(樊召锋,俞国良,2008),缺乏坚持性。这两种相反的应对方式正是个体坚韧人格高低水平的体现。

关于坚韧人格与负面身体自我关系的探究,本研究发现坚韧人格与负面身体自我呈显著负相关,人格更加坚韧的个体其负面身体自我水平越低。其原因在于:第一,坚韧人格作为一种积极的人格品质,它不仅可以帮助个体积极乐观的面对消极事件,而且还可以帮助个体转变消极的认知(Eschleman, Bowling, & Alarcon, 2010)。当学生受到同伴和家人关于外貌、体形嘲笑或者相关评论时,高坚韧人格的初中生依然能够保持乐观的态度,对消极言论有正确的认知,而不是将其归咎或者放大于自身问题;相反,低坚韧人格的个体在感知这种玩笑或评论时,将他人言论归为事实,并将这种言论进行内化或放大,使个体陷入一种对身体严重不满的恶性循环之中。第二,梁宝勇(2006)提出“应激源”的概念,它是个体在应对或适应时产生紧张性的生理和心理反应的一种刺激物。Thoits (1995)将应激源分为三类,包括应激性事件、慢性紧张、日常生活琐事,其中的日常生活琐事包括体重增高、容貌焦虑、生活用品提价等问题。而具有高坚韧人格特质的个体往往从积极的角度去评价这些事物,将这些应激事件看作是可操作性的,他们倾向于从解决问题入手,积极地控制事件的发展,而不是选择回避和退缩。这种应对方式从根源上降低了个体的心理痛苦;相反,人格坚韧性越低的个体越倾向于用情绪应对策略处理应激事件,他们在面对应激事件时会对事件作出消极、不可控的评价,认为自己无法有效的应对和解决该事件,只能被动忍受事件对自己造成的消极影响,而这种处理方式既不能即时性的解决问题,还会产生更多的消极影响。而且如果应激源持续存在,个体可能会长时间受到应激源的影响,使其陷入一种顺从、对应激事件产生高度关注的状态(卢国华,2008)。所以,当初中生面对体重增加、容貌焦虑等情况时,如果不能积极应对和解决,就可能会产生持续性的自我否定、自卑心理,这样也会加重负面身体自我的程度。所以,高坚韧人格水平的个体负面身体自我水平较低。

总之,本研究启示我们,在初中生发展过程中,学校可以遵循青少年身心发展规律,增设一些特色心理健康教育课程对学生身体自我的负面认知给予正确的引导和干预,使学生形成积极的身体自我。另外,可通过丰富教学形式和加强体育锻炼等方式来提高学生自尊自信与坚韧人格水平,增强积极应对困境和挫折的能力。

5. 结论

1) 初中生自尊与坚韧人格之间存在显著正相关关系、自尊与负面身体自我之间存在显著负相关关系、坚韧人格与负面身体自我之间存在显著负相关关系; 2) 初中生坚韧人格在自尊与负面身体自我之间起中介作用。

参考文献

- 白晓丽,姜永志(2013). 初中生坚韧人格与自尊的关系研究. *基础教育研究*, (7), 50-51.
陈红(2010). 中国人体自我测量工具、影响因素与预测模型. *西南大学学报(社会科学版)*, 36(6), 1-6.

- 樊召锋, 俞国良(2008). 自尊、归因方式与内疚和羞耻的关系研究. *心理学探新*, 28(4), 57-61+79.
- 郭祖祺(2018). 初中生体育锻炼行为与坚韧人格的关系及启示研究. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 胡伟, 王琼, 陈慧玲(2020). 武汉市某大学城乡毕业生就业压力源、认知评价与自尊的关系. *医学与社会*, 33(11), 109-113.
- 李海江, 杨娟, 袁祥勇, 覃义贵, 张庆林(2012). 低自尊个体对拒绝性信息的注意偏向. *心理科学进展*, (10), 1604-1613.
- 梁宝勇(2006). *精神压力、应对与健康: 应激与应对的临床心理学研究*(pp. 123-156). 北京教育科学出版社.
- 林崇德, 李庆安(2005). 青少年期身心发展特点. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (1), 48-56.
- 卢国华(2008). *坚韧人格与应激、心身反应的关系*. 博士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 王健, 薛立凯, 王玲, 彭云龙, 卢国华(2012). 医学生坚韧人格与主观幸福感. *中国健康心理学杂志*, 20(8), 1254-1256.
- 闫艳, 谢笑春, 盖笑松, 陈宣, 王宏(2021). 中国大中学生的罗森伯格自尊量表测评结果. *中国心理卫生杂志*, 35(10), 863-868.
- 张岚, 刘爱书(2009). *中学生负面身体自我及与人格、应对方式的关系*. 全国心理学学术大会.
- 赵惠亮, 陈红(2014). 自我启动对胖负面身体自我女性身体满意度的影响: 社会比较的中介作用. *心理研究*, 7(1), 72-79.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Bailey, S. D., & Ricciardelli, L. A. (2010). Social Comparisons, Appearance Related Comments, Contingent Self-Esteem and Their Relationships with Body Dissatisfaction and Eating Disturbance Among Women. *Eating Behaviors*, 11, 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.12.001>
- Bucchianeri, M. M., Fernandes, N., Loth, K., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Body Dissatisfaction: Do Associations with Disordered Eating and Psychological Well-Being Differ across Race/Ethnicity in Adolescent Girls and Boys? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 22, 137-146. <https://doi.org/10.1037/cdp0000036>
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A Meta-Analytic Examination of Hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17, 277-307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3rd ed.). Routledge.
- Li, H., Zeigler-Hill, V., Yang, J., Jia, L., Xiao, X., Luo, J. et al. (2012). Low Self-Esteem and the Neural Basis of Attentional Bias for Social Rejection Cues: Evidence from the N2pc ERP Component. *Personality and Individual Differences*, 53, 947-951. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.004>
- Liu, J., Cheng, X., & Li, J. (2022). Relationship between Hardiness and the Mental Health of Funded Chinese College Students: The Mediating Role of Social Support and the Moderating Role of an Only-Child Status. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 842278. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842278>
- Marsh, H. W., Scalas, L. F., & Nagengast, B. (2010). Longitudinal Tests of Competing Factor Structures for the Rosenberg Self-Esteem Scale: Traits, Ephemeral Artifacts, and Stable Response Styles. *Psychological Assessment*, 22, 366-381. <https://doi.org/10.1037/a0019225>
- Morken, I. S., Røysamb, E., Nilsen, W., & Karevold, E. B. (2019). Body Dissatisfaction and Depressive Symptoms on the Threshold to Adolescence: Examining Gender Differences in Depressive Symptoms and the Impact of Social Support. *The Journal of Early Adolescence*, 39, 814-838. <https://doi.org/10.1177/0272431618791280>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behavior*, 53-79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Van Tuijl, L. A., De Jong, P. J., Sportel, B. E., De Hullu, E., & Nauta, M. H. (2014). Implicit and Explicit Self-Esteem and Their Reciprocal Relationship with Symptoms of Depression and Social Anxiety: A Longitudinal Study in Adolescents. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 113-121. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.09.007>
- Wichstrøm, L., & Von Soest, T. (2016). Reciprocal Relations between Body Satisfaction and Self-Esteem: A Large 13-Year Prospective Study of Adolescents. *Journal of Adolescence*, 47, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.12.003>