

当代大学生身体属性与自我评价的关系 及其性别差异分析

侠 牧 莫 伟

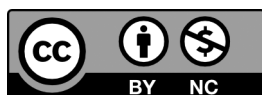
广西民族大学教育科学学院, 南宁

摘 要 | 为了探索身高和体重对当代大学生自我评价的影响, 采用问卷调查法对 436 名大学生 (273 女) 进行施测。研究表明, 若是同时考虑身高和体重的影响, 则两者均不能预测自尊水平; 当体重的影响得到控制后, 则身高可以显著正向预测女性大学生的一般自我效能水平, 反之, 当身高的影响得到控制后, 体重却不能预测大学生的一般自我效能水平, 并且该结果没有性别差异。这些结果说明一方面, 在价值观多元化时代, 身体属性不再作为当代大学生衡量自身是否优秀, 是否值得自我喜爱的重要依据, 另一方面, 当代女性大学生的应对一般环境的信心更加容易受到其身体高度的影响。

关键词 | 身高; 体重; 自尊; 一般自我效能; 大学生

Copyright © 2021 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

自我评价的两个核心指标分别是自我效能和自尊^[1]。前者是指个体应付各种不同环境的挑战或面对新事物时的一种总体性的自信心^[2], 而后者是指个体的整体自我评价及由此而生的情感体验^[3]。尽管两者在内涵、结构、生理基础等方面均有差异^[4], 但两者均对青少年的心理健康成长都具有不可忽视的作用。在当代社会, 高和瘦已经逐渐成为青少年的主流审美标准, 特别是到了 18 岁之后, 在自我同一性需求的影响下, 若是自身的身体属性不能令自身满意, 那么就可能会引发自卑, 甚至抑郁等严重的心理问题。那么身高和体重会对青少年的自我评价产生何种影响?

尽管早期研究并没有发现青少年的身高和自尊之间存在显著关系^[5], 而且性别也不能改变这种无关联性^[6], 但之后的很多研究都发现了两者之间的关联性。比如, 1990 年的一个研究发现, 身高和自尊在青少

基金项目: 本研究是广西民族大学 2017 年人才科研启动项目(自然科学类《身高和体重影响中学生一般自我效能感的机制研究》项目编号: 2017KJQD009) 的阶段性成果。

通讯作者: 侠牧, 广西民族大学教育科学学院副教授。

文章引用: 侠牧, 莫伟. 当代大学生身体属性与自我评价的关系及其性别差异分析 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (6): 630-636.
<https://doi.org/10.35534/pc.0306075>

年群体中表现出一种非线性的关系^[7]。之后于2017年发表的一个研究也发现,在10-16岁的女性群体中身高与自尊呈现出一种正相关关系——身高较低的女性自尊水平也很低^[8]。同年的一项纵向研究也发现,在长达七年的追踪期限内,被试的身高在不断增长,而且被试在首次测量一年后再次测量的自尊水平高于首次测量时,但七年后再次测量的自尊水平却和首次测量并无差异^[9]——身高和自尊再次表现出非线性的关联性。

相似地,有关青少年体重和自尊关系的研究也表现出一定的矛盾性。首先,近期研究发现,是青少年的主观感受到的体重而非实际体重与他们的自尊存在显著关系——认为自身肥胖的青少年的自尊水平更低^[10]。一项以小学五年级学生为被试的研究也发现,实际体重达到肥胖的青少年在自尊的一些维度上表现水平更低^[11]。另一项研究也发现当控制其他人口学特征后,相对于体重处于平均水平的青少年,肥胖或超重青少年的自尊水平更低^[12]。一项追踪研究同样发现,随着青少年在减肥计划的执行过程中,伴随着体重水平的不断下降,自尊水平也在不断提升^[13]。以上研究似乎表明在青少年群体之中,体重和自尊存在一种负相关的关系,但研究也发现了相反证据,比如以少数民族儿童为样本的研究就发现,体重和自尊之间并无显著相关性^[14]。近期一项以1490名中学生为被试的研究也发现,当身高和体重都进入回归方程时,则两者均不能显著的预测个体的自尊水平^[15]。总之,关于青少年的身体属性与自尊的关系,前人的研究结论未能达成一致结论。

与青少年的身体属性和自尊之间较为丰富的研究成果相比,青少年的身体属性和自我效能之间关系的研究则只有相对少数学者进行了探索。比如杨剑等人的追踪研究发现,通过持续坚持体育锻炼,肥胖儿童的体脂比值在不断下降的同时,其自我效能也在逐渐提高^[16]。而另一些研究则发现,当同时考虑身高和体重的影响时,只有身高能显著且正向预测中学生的一般自我效能水平,体重的多寡并不影响这些个体的一般自我效能水平^[15]。此外,众多研究发现,个体对自身身体的满意程度受到性别的影响。比如,一项对身体自我的相关研究发现,身体自我在外貌、身形、性别和负面等特征方面均呈现显著的性别差异,女生比男生对自己的身体更倾向于不满意^[17]。关于大学生体重测量与自评体重比较分析的研究也发现,大学生自评体重与实际体重存在偏差,且具有明显的性别差异^[18]。一项大学生身高及体重满意度调查研究中也发现了性别差异:男女大学生对自己的身高体重有不同的评判标准,男大学生希望自己更加高壮,女生则希望自己更加高瘦^[19]。这些研究中发现的性别差异暗示着,身体属性对大学生心理的影响可能因性别不同而不同,女性相对于男性,可能更加在意自己的身高和体重。但这个假设仍需要进一步的验证。基于以往研究的存在不足,本研究旨在为身高和体重这两个重要的身体属性对自尊和一般自我效能这两个核心自我评价指标的关系提供更多实证证据,并在此基础上进一步探索这种身体属性对自我评价的影响是否因性别不同而存在差异。

2 方法

2.1 被试

本研究以广西某大学学生为被试,一共发放了522份问卷,回收问卷522份,有效问卷为436份,有效回收率达83.52%。其中男生为163人,女生为273人。

2.2 测量工具

一般自我效能感问卷(GSES)。此量表由Schwarzer和其同事于1997年编制^[2],共有10道题,每

题分有1到4个等级,被试可按照自己的真实情况选择并进行自我评价,分数越高,标志个体存在越强的一般自我效能感。在本研究中,该量表的内部一致性系数为0.864。

罗森伯格自尊量表(RES)。此量表由Rosenberg与1965年编制^[20],由10个问题构成,每题有1到4个等级,第3、5、8、9、10题反向计分,受试者直接回答题目中的表述是否符合自身的情况。分值提高,自尊水平也随之提高。在本研究中,该量表的内部一致性系数为0.887。

2.3 测量流程

使用问卷星创建测量题目,进行线上调查和收集数据。在问卷题目中,被试除了要填写自尊和一般自我效能两个问卷的题目和各种人口统计学信息外,还被要求如实填写自己的身高和体重情况,单位分别是厘米和千克。整个测量平均花费约20分钟的时间。

3 结果

3.1 共同方法偏差

研究采用自我报告法收集数据,因此可能存在共同方法偏差^[21]。数据收集完后,进一步采用Harman单因素检验对共同方法偏差进行诊断,结果发现,未旋转情况下共有8个因子的特征值大于1,并且第一个因子解释的变异量为24.84%,小于40%的临界标准,因此在本研究中不存在严重的共同方法偏差。

3.2 相关分析

研究中各变量的平均值、标准差和相关矩阵见表1。从表中得知,体重和自尊之间不存在显著的相关关系($p=0.064$),身高和自尊之间也不存在显著的相关关系($p=0.54$);体重和自我效能之间存在极其显著的正相关关系($p<0.001$),相关程度处于中等水平($r=0.187$),身高和自我效能存在极其显著的正相关关系($p<0.001$),相关程度处于中等水平($r=0.221$)。同时,考虑到身高和体重本身就关系密切,而且本研究中两者也存在中等偏上程度的正相关($r=0.638$, $p<0.001$),因此,身高和体重与自尊或自我效能的关系也可能是受到了彼此的影响。

表1 大学生身高、体重、自我效能和自尊的平均值和标准差及相关矩阵

Table 1 The mean and standard deviation of height, weight, self-efficacy and self-esteem of college students and their correlation matrix

	M	SD	身高	体重	自尊	自我效能
身高	165.54	7.99	1			
体重	56.00	10.12	0.638**	1		
自尊	25.56	2.27	0.029	0.089	1	
自我效能	24.05	5.00	0.221**	0.187**	0.096*	1

注:*** $p<0.01$, ** $p<0.01$, * $p<0.05$,下同。身高单位为厘米,体重单位为千克,下同。

为了进一步探索身高与体重对自尊和自我效能在不受彼此影响下“纯粹”的关系,使用偏相关计算身高和体重与自尊或自我效能的相关系数,结果见表2。该结果表明,在控制了身高的影响后,体重与自尊不存在显著的相关($p=0.058$)。体重与自我效能之间也没有显著的相关关系($p=0.204$);在控制了体重的影响后,身高与自我效能存在显著的正相关($p<0.01$),程度处于中等水平($r=0.135$),身高与自尊之间并无显著的相关关系($p=0.461$)。

表2 身高和体重在控制彼此后于自尊和自我效能的偏相关系数

Table 2 Partial correlation coefficients of height and weight with self-esteem and self-efficacy after controlling each other

控制变量		偏相关	
身高	体重	自尊	自我效能
体重	身高	0.091	0.061
		-0.035	0.135*

3.3 回归分析

为了进一步探索身高和体重对大学生自尊和自我效能两个核心自我评价指标的独立影响,使用强迫进入法将身高和体重作为自变量进入回归方程,因变量分别是自尊和自我效能,结果见表4。该结果表明,在控制了身高的影响后,体重对自尊水平没有显著的预测作用($p=0.058$);在控制了体重的影响后,身高对自尊没有显著的预测作用($p=0.461$)。考虑到影响效应可能存在性别差异,以性别为分组变量,以身高和体重作为自变量,以大学生的自尊水平作为因变量,进行分组回归分析,结果见表4。该结果表明,身高和体重对男性大学生的自尊水平没有显著的预测作用(p 值分别为0.711和0.354);对女性大学生的自尊水平也没有显著的预测作用(p 值分别为0.919和0.072)。

在控制了身高的影响后,体重对自我效能没有显著的预测作用($p=0.204$);在控制了体重的影响后,身高能够显著正向预测大学生的自我效能水平($p<0.01$),回归方程为: $Y=0.108X+4.057$,即当身高每增加1厘米,则自我效能水平增加0.108个单位。考虑到影响效应可能存在性别差异,以性别为分组变量,以身高和体重作为自变量,以大学生的自我效能水平作为因变量,进行分组回归分析,结果见表4。该结果表明,身高和体重对男性大学生的自我效能水平没有显著的预测作用(p 值分别为0.136和0.429);体重对女性大学生的自我效能水平没有显著的预测作用($p=0.286$),但身高却能显著的正向预测女性大学生的自我效能水平($p<0.05$),回归方程为: $Y=0.135X-0.388$,即当身高每增加1厘米,则自我效能水平增加0.135个单位。

表3 大学生自我效能和自尊对身高和体重回归分析结果

Table 3 Regression analysis results of College Students' self-efficacy or self-esteem on height and weight

分组	预测变量	结果变量	R	R^2	F	B	$Beta$	t
总体 ($N=436$)	身高	自尊	0.96	0.009	1.995	-0.013	-0.046	-0.738
	体重	自尊				0.027	0.118	1.9
	身高	自我效能	0.299	0.053	12.017	0.108	0.172	2.835**
	体重	自我效能				0.038	0.077	1.272

续表

分组	预测变量	结果变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>
男性 (<i>N</i> =163)	身高	自尊	0.075	0.006	0.457	-0.01	-0.036	-0.371
	体重					0.022	0.091	0.929
	身高	自我效能	0.2	0.04	3.318	0.098	0.144	1.498
	体重					0.043	0.076	0.793
女性 (<i>N</i> =273)	身高	自尊	0.12	0.014	1.984	0.003	0.007	0.102
	体重					0.032	0.118	1.807
	身高	自我效能	0.182	0.033	4.615	0.135	0.144	2.237*
	体重					0.04	0.069	1.07

4 讨论

高瘦即美即为当代青少年的主流审美标准。本研究旨在探索这样的审美标准是否会影响当代大学生对自身的评价,以及学生的性别是否会起调节作用。研究结果发现,与预期不符,当身高和体重同时进入回归方程后,均不能显著的预测大学生的自尊水平,并且这种无关联性不存在性别差异。身高与自尊无关这一发现与一些研究结果相似^[5, 6, 9],但却和另一些结果相冲突^[7, 8]。但体重与自尊无关这一发现却和以往研究一致发现的体重和自尊存在负相关的发现^[11-13]相冲突。但在以往的绝大部分研究中,身高和体重的影响是分开考虑的,少有研究同时考虑它们的影响。而正如本研究预测的那样,身高和体重彼此存在密切相关性(本研究中 $r=0.638$),因此单独测量其中任何一者得到的很可能是一种混合效应,而非身高和体重的单独影响。在本研究中,对身高和体重的影响力的测量均为控制了另一者影响力之后的结果,因此相对于之前单独测量的研究,更能反映出身高和体重真实的影响力。而在这一前提下,没有发现身高和体重对自尊的显著影响这一结果说明了当代大学生可能已经形成出较为成熟的审美观念,导致其评价自己是否优秀,是否值得喜爱的标准具有多样性,而非仅仅只是单纯地依靠高和瘦两个标准。将来的研究一方面可以进一步探索其他身体属性(如相貌或性吸引力等)或才能(如乐器或篮球技能)等因素与自尊的关系,另一方面,则可以将研究对象拓展到年龄更小的群体(如初中生),以便进一步验证该假设是否成立,以及它的边界在何处。

在控制了体重的影响后大学生的身高与一般自我效能感呈显著正相关关系,进一步的回归分析则发现身高能够正向预测一般自我效能,并且该效应只存在于女性大学生群体中。而当控制了身高的影响后,体重与一般自我效能没有显著的关系。这一发现符合进化心理学的预测——远古时期人类生存环境充满了危险,而身材高大者与矮小者相比,视野更加开阔,因此往往能更容易发现环境中潜藏的危险,所以其自身应对环境的一般信心也更强。而研究也发现,相对于男性,女性对自己的身体属性更加在意^[17],因此本研究中身高对一般自我效能的影响才会出现并只出现于女性大学生群体中。

5 结论

相对于男性,当代女性大学生的自我评价更加容易受到其身体属性的影响,具体表现为在控制了体重的影响之后,女性大学生的身高能够正向预测其一般自我效能水平。

参考文献

- [1] 杜建政, 张翔, 赵燕. 核心自我评价: 人格倾向研究的新取向 [J]. 心理科学进展, 2007 (1): 116-121.
- [2] Schwarzer R, Born A. Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures [J]. World Psychology, 1997, 3: 177-190.
- [3] 田录梅, 李双. 自尊概念辨析 [J]. 心理学探新, 2005 (2): 26-29.
- [4] 陈建文, 王滔. 自尊与自我效能关系的辨析 [J]. 心理科学进展, 2007 (4): 624-630.
- [5] Prieto A G, Robbins M C. Perceptions of Height and Self-Esteem [J]. Perceptual and Motor Skills, 1975, 40 (2): 395-398.
- [6] Hensley W E. Gender. Self-Esteem and Height [J]. Perceptual and Motor Skills, 1983, 56 (1): 235-238.
- [7] Booth N D. The Relationship between Height and Self-Esteem and the Mediating Effect of Self-Consciousness [J]. The Journal of Social Psychology, 1990, 130 (5): 609-617.
- [8] Wang D. Gender differences in height, weight and BMI on self-esteem among rural school-aged children in China [J]. Theory and Clinical Practice in Pediatrics, 2017, 1: 4-11.
- [9] Emara K, Kersh M, Emara A. Long term self esteem assessment after height increase by lengthening and then nailing [J]. Acta Orthopaedica Belgica, 2017, 83: 40-44.
- [10] 王细兰, 刘军, 钟恒恒, 等. 青少年不同的实际体重、感知体重对自尊水平的影响 [J]. 中国儿童保健杂志, 2020, 8: 1-5.
- [11] Wu X, Kirk S F L, Ohinmaa A, et al. Health behaviours, body weight and self-esteem among grade five students in Canada [J]. SpringerPlus, 2016, 5 (1): 1099.
- [12] Lee J, Yen C. Associations between body weight and depression, social phobia, insomnia, and self-esteem among Taiwanese adolescents [J]. The Kaohsiung Journal of Medical Sciences, 2014, 30 (12): 625-630.
- [13] Kim S, Kim S. Effects of Weight Reduction Program on Body Weight, Self Esteem and Self Efficacy of Chronic Mentally Ill Persons [J]. Journal of Korean Public Health Nursing, 2015, 29: 594-607.
- [14] Wong W W, Mikhail C, Ortiz C L, et al. Body weight has no impact on self-esteem of minority children living in inner city, low-income neighborhoods: a cross-sectional study [J]. BMC Pediatrics, 2014, 14 (1): 19.
- [15] 李雪榴, 侠牧. 身高和体重与中学生自我评价的关系研究 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (4): 306-311.
- [16] 杨剑, 季浏, 杨文礼, 等. 基于体育锻炼的阶段变化模型干预对肥胖小学生自我效能、自尊及体重影响的研究 [J]. 天津体育学院学报, 2014, 29 (3): 185-189.
- [17] 陈红, 黄希庭. 青少年身体自我的发展特点和性别差异研究 [J]. 心理科学, 2005 (2): 177-180.
- [18] 黄长胜, 李英华, 刘胜兰, 等. 12城市大学生测量体重与自评体重比较分析 [J]. 中国健康教育, 2014, 30 (6): 493-495.
- [19] 朱从书, 刘陈陵. 大学生身高、体重及身体满意度调查 [J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17 (8): 978-980.

- [20] 田录梅. Rosenberg (1965) 自尊量表中文版的美中不足 [J]. 心理学探新, 2006 (2): 88-91.
- [21] 杜建政, 赵国祥, 刘金平. 测评中的共同方法偏差 [J]. 心理科学, 2005 (2): 420-422.

Analysis on the Relationship between Physical Attributes and Self-evaluation of Contemporary College Students and Its Gender Differences

Xia Mu Mo Wei

School of Education Science, Guangxi University for Nationalities, Nanning

Abstract: To explore the influence of height and weight on self-esteem and general self-efficacy of contemporary college students, scales were used for 436 college students (273 girls). The results demonstrated that when both height and weight as predictor, then neither can predict the level of self-esteem. Only the height, but not weight can positively predict the level of general self-efficacy, and this effect only work on girls, but not boys. These results demonstrated that, on the one hand, in the era of diversified values, body attributes are no longer used as the basis for contemporary college students to judge whether they are worthy of love by themselves, on the other hand, the confidence of contemporary female college students to cope with the general environment is more easily affected by their body height.

Key words: Height; Weight; Self-esteem; General Self-efficacy; College Students