

身高和体重与中学生自我评价的关系研究

李雪榴¹ 侠 牧²

1. 南宁师范大学体育与健康学院, 南宁;

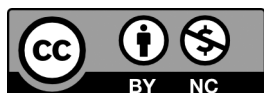
2. 广西民族大学教育科学学院, 南宁

摘要 | 以 1490 名中学生为被试, 采用问卷调查法探索身高和体重这两个重要的身体属性对当代中学生的自尊和一般自我效能这两个核心自我评价的重要指标的影响。回归分析结果发现, 当身高和体重都作为预测因子时, 两者均不能显著预测自尊水平; 当控制了身高和体重彼此的影响后, 身高能够显著正向预测中学生的一般自我效能水平, 而体重则与一般自我效能水平无关。这些结果说明: 一方面, 在价值观多元化时代, 身体属性不再作为中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, 当代中学生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; 中学生

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

自尊 (self-esteem) 指的是个体的整体自我评价及由此而生的情感体验^[1], 而一般自我效能 (General Self-Efficacy) 指的是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]。尽管自尊和自我效能在核心内涵、心理结构、客观基础和研究路线上均有差异^[3], 但两者均为自我评价的核心指标^[4], 对青少年的心理健康成长都具有不可忽视的作用。随着年龄的增长, 青少年会变得更加在意自己的身体, 希望通过向他人展示自身的身体优势来呈现出自身美好的一面。当前社会的审美观偏向高挑、苗条的身材, 这种“越高、越瘦、越美”风潮的传播将如何影响青少年的自我评价?

关于身高和自尊的关系, 早期研究发现, 青少年的身高和自尊水平没有显著关系^[5], 而且这种无关性不受性别的影响^[6], 但之后的研究却发现, 青少年的身高和自尊之间具有一种非线性的关系, 而且自我意识在它们之间起显著的中介作用^[7]。2017 年的一个研究同样发现, 10-16 岁的中国女性较低的身高 Z

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: 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.

<https://doi.org/10.35534/pc.0304038>

分数会导致她们较低的自尊水平^[8]。但同年发表的一项长达七年的身高与自尊的追踪研究却发现, 尽管被试的身高在七年之中不断增长, 但被试仅在第一次测量一年后再次测量的自尊水平显著高于第一次测量时, 但七年后测量的自尊水平却和第一次测量相比无显著差异^[9]。关于体重和自尊的关系, 最新研究发现, 青少年感知的体重水平, 而非实际体重水平与自尊密切相关, 感知体重水平为肥胖的青少年, 其自尊水平较低^[10]。一项以五年级学生为被试的研究利用主成分分析将学生的自尊分成自我知觉 (self-perception), 外部问题 (externalizing problems), 内部问题 (internalizing problems) 和社会知觉 (social-perception) 五个部分, 并且发现与体重正常的学生相比, 被归类为肥胖的学生更容易表现出自我和社会认知的低下, 并且经历更少的外在问题^[11]。在另一项类似研究中, 当控制了各种社会人口学特征后, 超重或肥胖的青少年的自尊水平均低于体重处于平均水平的青少年^[12]。在一项探索减肥计划有效性的纵向研究中也发现, 随着计划的展开, 个体的体重下降, 同时自尊水平上升^[13]。这些研究都暗示着, 体重和青少年自尊水平之间似乎存在一种负相关关系。但也有研究^[14]发现, 少数民族儿童的体重和自尊水平并无显著的关系。相对于身高和体重对自尊影响存在较为丰富文献的局面, 国内外均缺少身高和体重对自我效能的影响研究。不过一项有关肥胖儿童体育锻炼效果的追踪研究发现, 随着锻炼时间不断增加, 肥胖儿童的 BMI 值不断下降 (但变化没有达到显著水平), 同时自我效能及自尊水平都逐渐提高^[15]。

总之, 关于身高、体重与自尊的关系, 尽管前人进行了初步探索, 但是研究结论未能达成一致, 而关于身高、体重与自我效能的关系, 则缺乏相关研究。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自我概念的关系提供更多实证证据。

2 方法

2.1 被试

本研究以广西某中学学生为被试, 一共发放了 1490 份问卷, 回收问卷 1490 份, 有效问卷为 1490 份, 有效回收率达 100%。其中男生为 559 人, 女生为 649 人, 282 人没有报告性别。

2.2 测量工具

一般自我效能感问卷 (GSES) 是 Schwarzer 和其同事于 1997 年编制的^[2], 本量表共有 10 道题, 采用 4 级评分方式, 分数越高, 代表个体的一般自我效能感越强。在本研究中, 该量表的内部一致性系数为 0.906。

罗森伯格自尊量表 (RES) 是 Rosenberg 于 1965 年编制的^[16], 本量表共有 10 道题, 采用 4 级评分方式, 其中 3、5、8、9、10 题为反向计分, 分数越高, 代表个体的自尊水平越高。在本研究中, 该量表的内部一致性系数为 0.884。

2.3 测试流程

采用团体施测方式, 以班级为单位进行填写问卷。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。

3 结果

3.1 共同方法偏差

采用自我报告方式收集的数据,可能存在共同方法偏差^[17],因此数据收集完后,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5个因子的特征值大于1,并且第一个因子解释的变异量为35.812%,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($p=0.738$),身高和自尊之间也不存在显著的相关关系($p=0.483$);体重和自我效能之间存在极其显著的正相关关系($p<0.01$),身高和自我效能存在极其显著的正相关关系($p<0.01$)。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($r=0.433$, $p<0.001$),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 中学生身高、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 middle school students and their correlation matrix

	M	SD	身高	体重	自尊	自我效能
身高	164.232	6.0794	1			
体重	52.899	5.4375	0.433**	1		
自尊	27.44	5.498	0.018	0.009	1	
自我效能	22.67	6.079	0.136**	0.086**	0.477**	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($p=0.973$)。体重与自我效能之间也没有显著的相关关系($p=0.247$);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($p<0.01$),身高与自尊之间并无显著的相关关系($p=0.536$)。

表2 身高和体重在控制彼此后与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	
		自尊	自我效能
身高	体重	0.001	0.030
体重	身高	0.016	0.110*

3.3 回归分析

为了进一步探索身高和体重对中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3。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($p=0.937$)。在控制了体重的影响后,身高对自尊没有显著的预测作用($p=0.536$)。

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($p=0.247$);在控制了体重的影响后,身高能够显著正向预测中学生的自我效能水平($p<0.001$),回归方程为 $Y=0.122X+0.759$,即当身高每增加1厘米,则自我效能水平增加0.122个单位。

表3 自我效能或自尊对身高和体重回归分析结果

Table 3 Regression analysis of self-efficacy or self-esteem on height and weight

	回归方程		整体拟合指标			回归系数显著性	
	预测变量	结果变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
总体 (<i>N</i> =1409)	身高	自尊	0.018	0.001	0.247	0.017	0.618
	体重	自尊				0.001	0.034
	身高	自我效能	0.139	0.019	14.675	0.122	4.268**
	体重	自我效能				0.037	1.257

4 讨论

本研究旨在探索身高和体重这两个重要的身体属性对当代中学生自我评价的核心指标——自尊和一般自我效能的影响。研究结果发现,一方面,无论是身高还是体重,在控制了彼此的影响之后,都不能显著的预测中学生的自尊水平。身高与自尊无关的结果与一些研究^[5, 6, 9]一致,但也和其他研究的结果^[7, 8]相矛盾。此外,以往关于体重与自尊关系的研究往往得出体重与自尊是负相关的结果^[11-13],这与本研究发现的体重和自尊无关的结论是矛盾的。造成研究结论不一致的原因可能是:在以往的研究中,身高和体重的影响是单独衡量的,但正如本研究发现的那样,身高和体重往往彼此也存在密切相关,因此两者的影响应该同时而不是单独考虑。本研究中身高或体重的影响均为控制了另一者之后的影响,因此能比之前研究更真实的反映出变量之间的关联。身高与体重不能预测自尊水平的结果说明,在当代价值观多元化的时代,中学生的自尊来源可能是多样化的,因此他们已经不再单纯的依赖自身的身体属性作为自身是否优秀、是否值得被自己喜爱的依据,因此不再盲目的奉行“越高、越瘦、越美”的价值观。将来的研究可以进一步的探索当代中学生的其他身体属性(如相貌或性吸引力等)与自尊的关系,以进一步验证该问题。

另一方面,尽管当前缺乏身高和体重对一般自我效能影响的研究,不过本研究却发现,当控制了体重的影响之后,当代中学生的身高与其一般自我效能存在显著正相关的关系,进一步的回归分析发现,身高能够显著的正向预测一般自我效能。此外,当控制了身高的影响后,体重与一般自我效能不存在显著关系。从进化心理学的视角分析,身体高的人视域更加开阔,能够更加早的发现潜在的危险,适应环境的能力往往更强,因此身高可能影响了个体对自身应对环境的普遍信心。

总之, 本研究结果部分符合我们提出的假设: 青少年的自我评价在一定程度上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, 中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] 田录梅, 李双. 自尊概念辨析 [J]. 心理学探新, 2005 (2): 26-29.
- [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] 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.
- [4] 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.
- [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] 王绪兰, 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]. Springer Plus, 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. 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] 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.
- [16] 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.
- [17] 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.

The Influence of Height and Weight on Self-Evaluation of Junior School Students

Li Xueliu¹ Xia Mu²

1. *School of Physical Education & Health, Nanning Normal University, Nanning;*

2. *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 junior school students, 1490 junior school students were surveyed through questionnaire. The results of regression analysis 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. These results demonstrated that, on the one hand, in the era of diversified values, body attributes are no longer used as the basis for junior school students to judge whether they are worthy of love by themselves, on the other hand, the confidence of junior school students to cope with the general environment is easily affected by their body height.

Key words: Height; Weight; Self-esteem; General self-efficacy; Junior school students