

关于青少年身体自我满意度发展特征的调查研究

洪显利*, 杨双祯

重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室 重庆

【摘要】本研究旨在探讨青少年身体自我满意度发展特征,丰富身体自我满意度的研究,为学校教育及相关机构帮助青少年提高身体自我满意程度提供现实参考。我们选择《青少年学生身体自我价值感量表》为测量工具,对1099名青少年进行调查,并通过SPSS.17.0进行数据分析。得出以下结论:青少年身体自我满意度普遍较高。青少年身体自我满意度及各维度在性别、年级、来源地上都存在显著差异。表现为,女生身体自我满意度普遍低于男生;低年级青少年身体自我满意度普遍高于高年级青少年,小学五六年级学生的身体自我满意度>初二>高二>大学二三年级;城镇城市青少年的身体自我满意度相较于农村青少年更高。

【关键词】青少年;身体自我满意度;发展特征

【基金项目】重庆市社会科学规划社会组织项目“当代身体哲学取向的中小学心理健康教育实现路径研究”(编号:2021SZ14)

【收稿日期】2022年11月6日 **【出刊日期】**2023年3月14日 **【DOI】**10.12208/j.jrpe.20230008

A study on the developmental characteristics of adolescent physical self-satisfaction

Xianli Hong*, Shuangzhen Yang

Key Laboratory of Applied Psychology, College of Education Science, Chongqing Normal University, Shapingba University Town, Chongqing, China

【Abstract】 The purpose of this study is to explore the developmental characteristics of adolescents' physical self-satisfaction, enrich the research of physical self-satisfaction, and provide practical reference for school education and related institutions to help adolescents improve their physical self-satisfaction. We selected "adolescent students physical self-worth" table as a measurement tool, 1099 adolescents were surveyed, and through data analysis SPSS17.0. The conclusions are as follows: adolescents' body self-satisfaction is generally higher. There are significant differences in the body self-satisfaction of adolescents in gender, grade and place of origin. The results are as follows: the Body self-satisfaction of female students is generally lower than that of male students; the Body self-satisfaction of junior students is generally higher than that of senior students; The Body self-satisfaction of urban adolescents is higher than that of rural adolescents.

【Keywords】 Adolescents; Adolescent physical self-satisfaction; developmental characteristics

1 引言

青少年生正处在身体发育、心理发展的重要时期,随着生理、心理、社会经验阅历、思维方式、个人意识的变化,以及社会环境、竞争所伴随的压力,他们在学习、生活、自主意识、情绪情感、人际交往和升学就业等方面,会遇到各种各样的心理困扰和问题。身体满意程度是个体对自己身体各方面的满意程度,包括外貌、身材、行动能力等,二

是身体自我的情感层面体验,会对人的心理产生影响^{[1][2]}。大学生群体中有将近40%的大学生对自己或多或少地不满意,甚至7.4%的大学生对自己产生厌恶的态度。青少年身体自我满意度上普遍女生低于男生,例如大学女生对自己身材满意度普遍较低,45.4%的大学女生会因为对自己体形不满意而采取措施使自己体重减轻,例如减肥、节食。其中大学四年级女生中减肥比例占51.0%,在各年级中比例

*通讯作者:洪显利(1976-)女,硕士,副教授,主要从事发展与教育心理、游戏治疗、音乐治疗、戏剧治疗、艺术疗法方面的教学与研究。

最高, 大一年级最低占 35.9%。青少年心理健康问题, 会影响青少年的生活、学习、认知、性格乃至带来严重问题。学校心理健康教育, 是进行素质教育, 提高青少年心理素质、保护其身心健康和谐发展的重要因素。因此, 本研究拟采用《青少年学生身体自我量表》对 12-22 岁青少年进行调查, 探讨青少年身体自我满意度的发展特征, 以丰富相关研究, 促进青少年学生身心发展。

2 研究方法

2.1 研究对象

此次研究主要选取在在校 12-22 岁青少年中, 分别抽取小学五六年级、初中 2 年级、高中 2 年级、大学 2 年级的青少年作为研究对象, 采用随机调查法, 进行问卷调查, 并当场回收。一共发放问卷 1400 份, 回收 1388 份, 有效问卷 1099 份, 有效率为 79%。具体信息见表 1。

表 1 调查对象人口学变量统计

人口统计学变量	人数 (人)	百分比 (%)	
性别	男	475	43.2
	女	624	56.8
年级	小学五六年级	316	28.8
	初中二年级	298	27.1
	高中二年级	315	28.7
	大学二三年级	170	15.5
来源地	农村	239	21.7
	城镇\城市	860	78.3
是否独生子女	是	580	52.8
	否	519	47.2
合计	1099	100	

2.2 研究工具

本研究采用黄希庭的《青少年学生身体自我量表》作为测量工具。该量表包含 5 个因素: 运动特征、相貌特征、身材特征、性特征和负面特征。其中相貌特征包括脖子、下巴、嘴、耳朵、鼻子、眉毛、头发、手指、皮肤、眼睛、牙齿等 11 个题项的满意度; 运动特征包括对体质、肌肉、力量、爆发力、体育锻炼、平衡力、耐力、柔韧性、灵活性等 9 个题项的满意度; 身材特征包括对身材、腰部、体重、脂肪、腿和身高等 6 个题项的满意度。该量表为单维度的 7 级李克特, 选项从 1 表示很不满意, 过渡到 7 表示很满意。分数越高, 表示对自己身体

自我各指标满意度的肯定性评价越高^[3]。

在实验运用中各题项的因子负荷均在 0.35 以上。本量表在各个维度上的内部一致性系数均在 0.64 以上, 稳定性系数 (0.72~0.86) 较高。间隔两周后进行重测结果, 其重测信度为 0.81, 内部一致性系数为 0.92, 说明本量表具有较高的信度。

此问卷针对青少年群体, 适用于 12 岁及其以上, 调查身体特征包括相貌、运动、身材、性、负面, 五个特征。有较多体育专家建议问卷对初高中学生省略性特征和负面特征, 同时考虑到为了问卷的可靠性和适用性, 问卷的被试有小学到大学生群体, 决定省去性特征 (性器官、性功能、内分泌和胸部) 和负面特征 (残疾、体味、疤痕), 本次只调查身体自我满意程度的其中 3 个因素 (运动特征、相貌特征、身材特征)。

2.3 数据处理及统计

数据使用 SPSS17.0 进行录入及处理, 统计方法包括描述性统计、多方差分析、单方差分析、独立样本 T 检验等。

3 研究结果

3.1 青少年身体自我满意度总体状况

表 2 青少年身体自我满意度总体及各层次状况描述统计 ($M \pm SD$)

	前人研究	本研究	t
身体自我满意度总均分	4.56 ± 3.63	4.72 ± 1.16	-2.535*
相貌满意度均分	5.01 ± 1.02	5.05 ± 1.21	-14.592**
运动满意度均分	4.40 ± 1.17	4.62 ± 1.33	-4.740**
身材满意度均分	4.27 ± 1.44	4.27 ± 1.60	0

注: *表 $P < 0.05$, **表 $P < 0.01$, 以下同

为了探明青少年自我价值感情况, 结合黄希庭、陈红等人对自我价值感的研在结构维度上, 总体表现为相貌满意度 > 运动满意度 > 身材满意度。

3.2. 青少年身体自我满意度的影响因素分析

为了探明青少年身体自我满意度的差异, 我们采用多因素方差分析对其进行检验, 结果见下表 3。

由表 3 可以看出, 青少年身体自我满意度总均分受性别、年级、来源地、是否独生的两两交互作用及三向交互作用不显著, 各因素上的主效应只在性别、年级、来源地上显著。进一步将青少年自我

价值感各维度均分做差异分析表明在“性别*年级”“性别*是否独生”上存在两两交互作用, 在性别、年级、来源地上依旧存在显著差异。见表 4。

根据表 4 从总体上看, 青少年的身体自我满意度各维度之间, 性别和年级的交互作用 ($p<0.05$), 显著影响青少年的运动满意程度, 详见表 5; 以及性别和是否独生的交互作用 ($p<0.05$), 也显著影响青少年的运动满意程度, 详见表 6。性别、年级、来源地、是否独生之间都存在交互效应, 对运动满意度存在显著影响, 但因为区分太细, 没有实际意

义故不做讨论。青少年身体满意程度三维度在是否独生子女上不存在显著差异, 但是性别上, 和身材满意程度呈极显著差异 ($p<0.01$), 详见表 7; 在不同年级上, 显著影响相貌满意程度 ($p<0.05$) 和身材满意程度 ($p<0.01$), 详见表 8; 青少年的来源地显著影响身体自我满意程度的三个维度 ($p<0.01$), 详见表 9。

根据多因素方差得出的相应结论, 我们将运用简单效应分析、独立样本 t 检验来进行具体分析阐述。

表 3 青少年身体自我满意度总得分的多因素方差分析

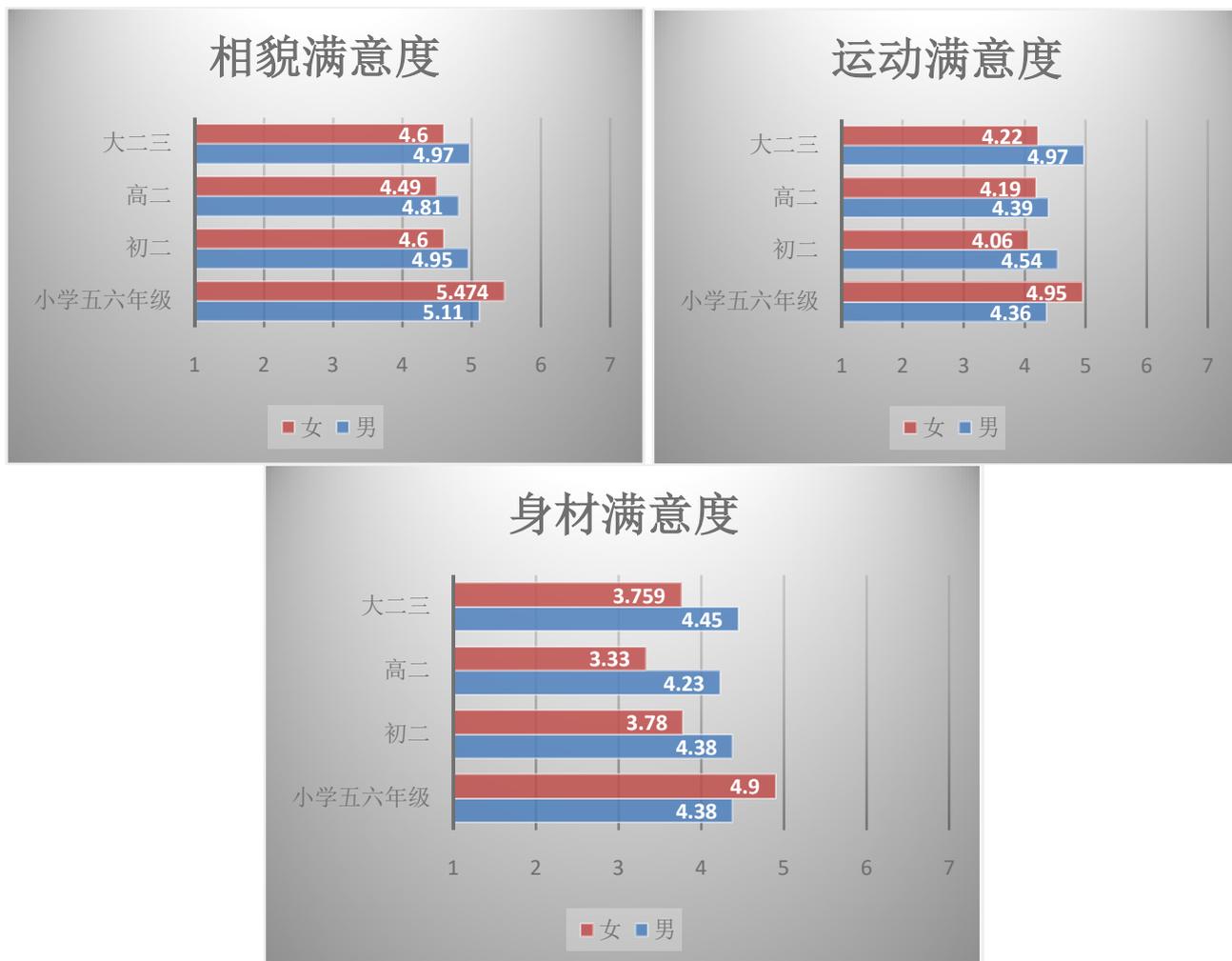
差异来源	SS	df	MS	F
性别①	5.083	1	5.083	4.398*
年级②	12.823	3	4.274	3.698*
来源地③	21.885	1	21.885	18.936**
是否独生④	4.660	1	4.660	4.032
①*②	8.739	3	2.913	2.521
①*③	3.139	1	3.139	2.717
①*④	2.461	1	2.461	2.130
②*③	2.829	3	0.943	0.816
②*④	4.271	3	1.424	1.232
③*④	1.551	1	1.551	1.342
①*②*③	3.505	3	1.168	1.011
①*②*④	7.235	3	2.412	2.087
①*③*④	0.664	1	0.664	0.575
②*③*④	7.183	3	2.394	2.072
①*②*③*④	8.825	3	2.942	2.545

表 4 青少年身体自我满意度各维度的多因素方差分析

来源 项目	df	相貌满意程度		运动满意程度		身材满意程度	
		SS	F	SS	F	SS	F
性别①	1	2.562	2.029	3.846	2.402	15.157	6.672**
年级②	3	13.685	3.612*	9.997	2.081	17.600	4.050*
来源地③	1	23.491	18.601**	20.716	12.940**	20.783	9.149*
是否独生④	1	1.717	1.359	9.32	5.822	5.633	2.480
①*②	3	4.826	1.274	14.451	3.009*	16.795	2.464
①*③	1	2.485	1.968	3.456	2.159	3.997	1.760
①*④	1	1.731	1.370	6.249	3.903*	0.405	0.178
②*③	3	2.738	0.723	8.176	1.702	0.750	0.110
②*④	3	9.215	2.432	2.287	0.476	10.461	1.535
③*④	1	0.633	0.501	2.683	1.676	2.197	0.967
①*②*③	3	2.626	0.693	4.114	0.857	8.656	1.270
①*②*④	3	7.484	1.975	9.183	1.912	9.785	1.436
①*③*④	1	0.519	0.411	1.877	1.172	0.024	0.011
②*③*④	3	6.639	1.752	9.429	1.963	11.104	1.629
①*②*③*④	3	7.683	2.028	15.005	3.124*	6.553	0.962

表 5 性别和年级变量交互作用对青少年身体自我满意程度影响的简单效应分析

		男	女	<i>t</i>
相貌满意度	小学五六年级	5.11±0.304	5.474±0.175	-0.364
	初二	4.95±0.105	4.60±0.105	0.354*
	<i>t</i>	0.155	0.874***	
	小学五六年级	5.11±0.304	5.474±0.175	
	高二	4.81±0.125	4.49±0.113	0.322
	<i>t</i>	0.297	0.983***	
	小学五六年级	5.11±0.304	5.474±0.175	
	大二三	4.97±0.178	4.60±0.163	0.373
	<i>t</i>	0.137	0.875**	
	初二	4.95±0.105	4.60±0.105	
	大二三	4.97±0.178	4.60±0.163	
	<i>t</i>	-0.018	0.001	
运动满意度	高二	4.81±0.125	4.49±0.113	
	大二三	4.97±0.178	4.60±0.163	
	<i>t</i>	-0.160	-0.108	
	小学五六年级	4.36±0.342	4.95±0.197	-0.590
	初二	4.54±0.118	4.06±0.118	0.477**
	<i>t</i>	-0.180	0.887***	
	小学五六年级	4.36±0.342	4.95±0.197	
	高二	4.39±0.141	4.19±0.127	0.202
	<i>t</i>	-0.037	0.755**	
	小学五六年级	4.36±0.342	4.95±0.197	
	大二三	4.97±0.200	4.22±0.183	0.751**
	<i>t</i>	-0.616	0.725*	
身材满意度	初二	4.54±0.118	4.06±0.118	
	大二三	4.97±0.200	4.22±0.183	
	<i>t</i>	-0.436	-0.162	
	高二	4.39±0.141	4.19±0.127	
	大二三	4.97±0.200	4.22±0.183	
	<i>t</i>	-0.579	-0.030	
	小学五六年级	4.38±0.408	4.90±0.235	-0.518
	初二	4.38±0.141	3.78±0.141	0.602**
	<i>t</i>	0.00	1.121***	
	小学五六年级	4.38±0.408	4.90±0.235	
	高二	4.23±0.168	3.33±0.151	0.896***
	<i>t</i>	0.155	1.569***	
小学五六年级	4.38±0.408	4.90±0.235		
大二三	4.45±0.238	3.759±0.218	0.687*	
<i>t</i>	-0.066	1.139**		
初二	4.38±0.141	3.78±0.141		
高二	4.23±0.168	3.33±0.151		
<i>t</i>	0.154	0.448		
初二	4.38±0.141	3.78±0.141		
大二三	4.45±0.238	3.759±0.218		
<i>t</i>	-0.067	0.018		
高二	4.23±0.168	3.33±0.151		
大二三	4.45±0.238	3.759±0.218		
<i>t</i>	-0.221	-0.430		



通过表 5 可以看出, 年级和性别上有显著差异, 表现为初二男生的相貌满意度、运动满意度都高于初二女生, 初二、高二、大二三年级的男生身材满意度高于同年级女生; 性别和年级上也有显著差异, 表现为相貌、运动、身材三个维度的满意度, 小学五六年级的女生都要高于其他年级的女生。

通过表 6 可以看出, 是否独生和性别上有显著差异, 表现为非独生男生的相貌、运动、身材满意度三个维度都高于非独生女生; 同时男生的情况下, 独生男比非独生男的运动满意度要低。

由表 7 可得, 青少年的身体自我满意程度在性别上存在显著差异, 表现为男生的身材满意度均分显著高于女生。其他维度不存在显著差异。

由表 8 可得, 青少年的身体自我满意程度在来源地上存在显著差异, 表现为是城镇城市学生对自己的身材满意度均分显著高于来源于农村的同学。其他维度不存在显著差异。

表 6 性别和是否独生子女变量交互作用对青少年身体自我满意程度影响的简单效应分析

		独生	非独生	t
相貌满意度	男	4.82±0.166	5.10±0.100	-0.281
	女	4.79±0.107	4.79±0.093	0.001
	t	0.031	0.312*	
运动满意度	男	4.27±0.187	4.86±0.112	-0.594**
	女	4.33±0.121	4.38±0.105	-0.059
	t	-0.058	0.477**	
身材满意度	男	4.196±0.223	4.52±0.134	-0.322
	女	3.85±0.144	4.03±0.125	-0.186
	t	0.349	0.485**	

表 7 身体自我满意程度感在性别上的差异分析

	男 (n=475)	女 (n=624)	t
相貌满意程度	5.24±1.171	4.91±1.228	4.476
运动满意程度	4.81±1.32	4.48±1.318	4.097
身材满意程度	4.62±1.466	4.01±1.642	6.439**

表 8 身体自我满意程度感在来源地上的差异分析

	农村 (n=239)	城镇/城市 (n=860)	t
相貌满意程度	4.61±1.146	5.18±1.205	-6.46
运动满意程度	4.31±1.195	4.71±1.351	-4.376**
身材满意程度	3.87±1.523	4.38±1.599	-4.415

表 9 身体自我满意度在年级上的差异分析

	相貌满意程度	运动满意程度	身材满意程度
小学五六年级① (n=316)	5.70±1.038	5.20±1.30	4.91±1.452
初二② (n=298)	4.87±1.162	4.38±1.299	4.17±1.592
高二③ (n=315)	4.72±1.214	4.35±1.229	3.81±1.594
大学二三年级④ (n=170)	4.79±1.161	4.48±1.287	4.14±1.502
F	47.811***	30.799***	28.220***
LSD	①>②③④	①>②③④	①>②③④, ②>③

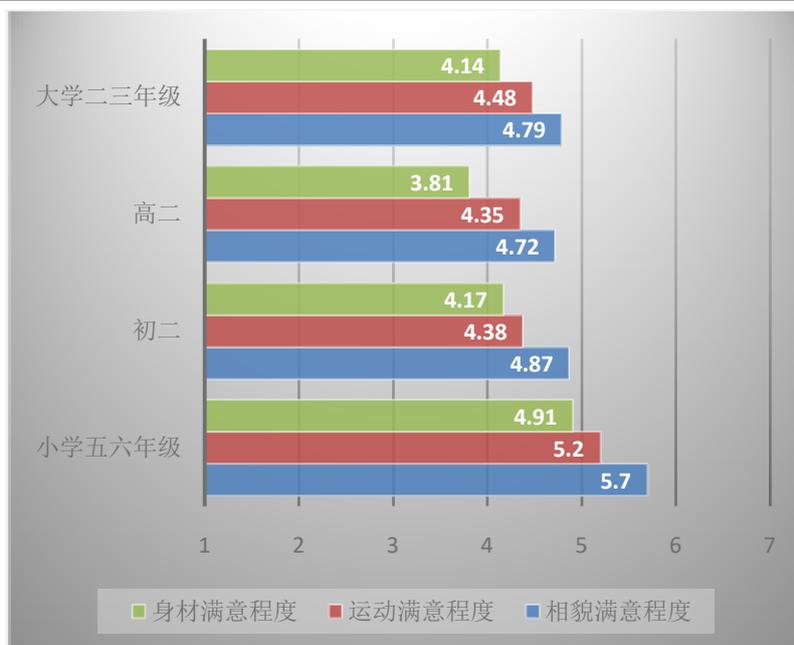


表 9 可得, 青少年的身体自我满意程度在年级上存在显著差异, 经 LSD 事后检验得知, 小学五六年级学生的相貌满意程度、运动满意程度、身材满意程度都要高于其他年级的同学; 初二年级学生的身材满意程度高于高二年级学生。

4 分析与讨论

通过以上数据分析, 我们发现青少年身体自我满意度具有如下特征:

4.1 青少年身体自我满意度普遍较高

表 2 结果表明, 从总体上看, 两个研究中自我价值感平均分都在 4.5 分以上, 高于临界值 4 分,

说明青少年总体上对自己的身体较为满意。但对比前人研究发现, 本研究中总均分、相貌满意程度、运动满意程度都显著高于黄希庭、陈红等人研究, 我们认为可能是因为目前媒体、网络快速发展, 青少年接受外界信息更多, 受到社会大众审美对身体方面的影响更多, 且本研究新增了小学五六年级群体, 会对结果产生一定影响。

4.2 性别与年级共同影响青少年身体自我满意程度

由表 5 可以看出, 性别和年级在交互效应影响下, 表现为同年级青少年中, 男生相貌、运动满意

程度高于女生, 呈显著差异; 同为女生时, 低年级女生身体自我满意度高于高年级女生。这可能是由于社会环境方面对女生整体要求更高, 更加严格, 但对男方面比较包容, 同时随着女生年龄发展, 自我意识随之发展, 受到更多外界影响, 对自己的要求逐渐严格。

4.3 性别与是否独生共同影响青少年身体自我满意程度

由表 6, 性别和是否独生交互效应影响下, 非独生男生的身体自我满意度三个维度均高于非独生女生, 我们将会在后面进行集中讨论。同为男生情况下, 独生男生的运动满意度高于非独生男生, 我们认为是独生男生会得到家人更多的陪伴, 也会有更多地时间用于玩耍和运动。

4.4 女生身体自我满意程度普遍低于男生

结合表 5、3-5、3-6, 分析可得我们可以看出, 青少年的身体自我满意度在性别上存在显著差异, 表现为男生的身材满意程度高于女生, 这与陈红^[1]的研究结果相一致, 同认为女生在身材满意度上低于男生。我们认为社会文化、家庭观念等广泛因素普遍对女生身材的要求较高, 多以瘦为美, 以高为美, 且媒体大肆宣扬身材、相貌的重要性, 对社会审美起到了不好得引导作用, 影响甚至降低女性对自己的整体评价^[1]。

4.5 低年级青少年身体自我满意程度普遍高于高年级青少年

表 8 分析可得, 在不同年级上, 身体自我满意程度的三个维度都存在显著差异, 表现为一是小学五六年级学生身体自我满意程度明显高于其他年级学生。这与唐东辉^[5]认为学生身体自我满意度总体看来是随年级升高而增加的观点不一致。我们认为可能是因为研究年份相隔较远, 且加入了小学生五六年级群体。小学学生年龄较小, 自我认识、评价具体性, 绝对性, 且来源多为老师和家长等外界评价, 以正面积评价、鼓励为主, 同时该年龄段社会期望较低、学习压力较小, 父母家人关注、陪伴更多审美在成长中, 对美的理解较为简单, 以及社会的期望不高, 对自己没有像其他年级这么严格。二是初二年级的身材满意度相对较高高于高二年级。初二年级身体处于快速发展阶段, 较之以前变化较大, 有一种新奇感和成长感。高二年级发育基本成熟, 面对社会、家庭的评价和学习压力, 对自己的身体

发展更为关注。但因为初二生理方面变化较大, 本调查量表测量中舍去了性以及负面特征, 可能缺乏该方面对整体的影响。

4.6 城市城镇青少年身体自我满意程度普遍高于农村青少年

表 9 分析可得, 青少年的身体自我满意度在来源地上存在显著差异, 表现为城镇城市学生身材满意度高于农村学生, 且城镇城市学生各项均分都高于农村学生。身材方面的差异有可能是因为农村学生地区经济条件, 营养摄入量较低于城镇城市学生, 且有可能学校体育锻炼课程、场所少于城镇城市学生, 缺乏锻炼, 因而导致对自己身材不满意。

5 结论

经过以上分析和讨论, 我们发现青少年身体自我满意度发展具有如下特征: 青少年身体自我满意度普遍较高。青少年身体自我满意度及各维度在性别、年级、来源地上都存在显著差异。表现为, 女生身体自我满意度普遍低于男生; 低年级青少年身体自我满意度普遍高于高年级青少年, 小学五六年级学生的身体自我满意度>初二>高二>大学二三年级; 城镇城市青少年的身体自我满意度相较于农村青少年更高。

6 展望

以上结论我们可以应用于学校心理健康教育教学中, 青少年对于身体自我不满意, 可能会导致过度节食、过度整容、自卑等, 出现较严重的心理健康问题。本研究中发现女性的身体自我满意度较低, 高年级学生的自我满意度较低等等, 针对此类需要关注的群体, 我们可以在后续设计有关增强自信心、接受自我、悦纳自我的课程, 以及有针对性的干预、辅导方案; 同样的, 当教育者不同时, 我们可以针对是学校教育还是家庭教育来设计不同的方案和措施, 帮助青少年们更好地成长, 成为更好的自己。

参考文献

- [1] 陈红, 黄希庭. 中学生身体自我满意度与自我价值感的相关研究[J]. 心理科学, 2004, 27(4): 817-820.
- [2] 朱从书, 刘陈陵. 大学生身高、体重及身体自我满意度调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(8): 978-980.
- [3] 黄希庭, 陈红, 符明秋, 等. 青少年学生身体自我特点的初步研究[J]. 心理科学, 2002, 25(3): 260-265.

- [4] 张林,刘燊,周盈英,李玥.社会文化压力对女大学生身体自我满意度影响机制[J]. 宁波大学学报(教育科学版),2015,37(6):1-6.
- [5] 唐东辉,杜晓红,陈庆果,陈雁飞.青少年学生身体自我满意度的现状及分析(J).中国体育科技,2008,44(2):60-63.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS