



山西大學
Shanxi University

2018 届硕士学位论文

初中生身体自尊、负面评价恐惧与人际
关系的关系

作者姓名	郭瑞洁
指导教师	卢富荣 王宋芳
学科专业	心理健康教育
研究方向	儿童青少年心理发展
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 9 月至 2018 年 6 月

二〇一八年六月

山西大学

2018 届硕士学位论文

初中生身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的关系

作者姓名	郭瑞洁
指导教师	卢富荣 王宋芳
学科专业	心理健康教育
研究方向	儿童青少年心理发展
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 9 月至 2018 年 6 月

二〇一八年六月

Thesis for Master's degree, Shanxi University, 2018

The relationship between body esteem, fear of negative
evaluation and interpersonal relationships in junior high
school students

Student Name	Rui-jie Guo
Supervisor	Fu-rong Lu Song-fang Wang
Major	Mental Health Education
Specialty	Psychological development of children and adolescents
Department	Educational Science College
Research Duration	2016.09-2018.06

June, 2018

目 录

中 文 摘 要.....	I
ABSTRACT.....	II
引言.....	1
第一章 文献综述.....	2
1.1 人际关系的概述.....	2
1.1.1 人际关系的内涵.....	2
1.1.2 人际关系的相关研究.....	2
1.2 身体自尊的概述.....	3
1.2.1 身体自尊的内涵.....	3
1.2.2 身体自尊的相关研究.....	3
1.3 负面评价恐惧的概述.....	4
1.3.1 负面评价恐惧的内涵.....	4
1.3.2 负面评价恐惧的相关研究.....	4
1.4 身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的关系.....	5
第二章 问题提出与研究设计.....	6
2.1 已有研究的不足.....	6
2.2 研究意义.....	6
2.2.1 理论意义.....	6
2.2.2 实践意义.....	6
2.3 研究假设.....	7
2.4 研究对象.....	7
2.5 研究工具.....	8
2.5.1 身体自尊量表.....	8
2.5.2 简明负面评价恐惧量表.....	8
2.5.3 亲子亲合问卷、亲子冲突问卷.....	8
2.5.4 师生关系问卷.....	9
2.5.5 同伴关系量表.....	9
2.6 数据处理与分析.....	9

第三章 结果与分析.....	10
3.1 初中生身体自尊的特点.....	10
3.2 初中生负面评价恐惧的特点.....	13
3.3 初中生人际关系的特点.....	13
3.4 身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的关系.....	16
3.4.1 身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的相关分析.....	16
3.4.2 身体自尊对人际关系的预测作用.....	17
3.4.3 负面评价恐惧对人际关系的预测作用.....	17
3.5 负面评价恐惧在身体自尊与人际关系间的中介作用.....	19
第四章 讨论.....	21
4.1 初中生身体自尊、负面评价恐惧、人际关系的特征.....	21
4.1.1 初中生身体自尊的特征.....	21
4.1.2 初中生负面评价恐惧的特征.....	21
4.1.3 初中生人际关系的特征.....	22
4.2 身体自尊、负面评价恐惧对人际关系的预测作用.....	22
4.3 负面评价恐惧在身体自尊与人际关系间的中介作用.....	23
第五章 结论与建议.....	24
5.1 研究结论.....	24
5.2 对策与建议.....	24
5.3 不足与展望.....	26
参考文献.....	27
致谢.....	32
个人简况及联系方式.....	33
承 诺 书.....	34
学位论文使用授权声明.....	35

Contents

Chinese abstract	I
ABSTRACT	II
Introduction	1
Chapter 1 Literature Review	2
1.1 Overview of interpersonal relationships.....	2
1.1.1 The connotation of interpersonal relationships.....	2
1.1.2 The study of interpersonal relationships.....	2
1.2 Overview of body esteem.....	3
1.2.1 The connotation of body esteem.....	3
1.2.2 The study of body esteem.....	3
1.3 Overview of the fear of negative evaluation.....	4
1.3.1 The connotation of the fear of negative evaluation.....	4
1.3.2 The study of the fear of negative evaluation.....	4
1.4 The relationship between body esteem, fear of negative evaluation and interpersonal relationships.....	5
Chapter 2 Questions raised and Research design	6
2.1 The shortcomings and limitations of previous studies.....	6
2.2 Research significance.....	6
2.2.1 Theoretical significance.....	6
2.2.2 Practical significance.....	6
2.3 Research assumptions.....	7
2.4 Research subjects.....	7
2.5 Research tools.....	8
2.5.1 Physical Self-Perception Profile.....	8
2.5.2 Brief Fear of Negative Evaluation Scale.....	8
2.5.3 Family Adaptation and Cohesion Evaluation Scales、 Parent-child conflict questionnaire.....	8
2.5.4 Teacher-Student Relationship Questionnaire.....	9
2.5.5 Peer Relationship Scale.....	9

2.6 Data processing and analysis.....	9
Chapter 3 Result and analysis.....	10
3.1 The characteristics of the body esteem of junior high school students.....	10
3.2 The characteristics of the fear of negative evaluation of junior high school students.....	13
3.3 The characteristics of the interpersonal relationships of junior high school students.....	13
3.4 The relationship between body esteem, fear of negative evaluation and interpersonal relationships.....	16
3.4.1 Correlation analysis of body esteem, fear of negative evaluation and interpersonal relationships.....	16
3.4.2 The predictive effect of body esteem on interpersonal relationships....	17
3.4.3 The predictive effect of fear of negative evaluation on interpersonal relationships.....	17
3.5 The mediating effect of the fear of negative evaluation on body esteem and interpersonal relationships.....	19
Chapter 4 Discussion.....	21
4.1 The characteristics of junior high school students body esteem, fear of negative evaluation and interpersonal relationships.....	21
4.1.1 The characteristics of body esteem of junior high school students.....	21
4.1.2 The characteristics of fear of negative evaluation of junior high school students.....	21
4.1.3 The characteristics of interpersonal relationships of junior high school students.....	22
4.2 Prediction of interpersonal relationships by body esteem and fear of negative evaluation.....	22
4.3 The mediating effect of fear of negative evaluation on body esteem and interpersonal relationships.....	23
Chapter 5 Conclusion and suggestions.....	24
5.1 Analysis conclusion.....	24
5.2 Suggestions and Implications.....	24

5.3 Lack and prospect.....	26
References.....	27
Acknowledgment.....	32
Personal profiles.....	33
Letter of commitment.....	34
Authorization statement.....	35

中文摘要

青春期身心的快速发展带来初中生对自己容貌体态的关注，但由于其不成熟的思维认知水平，多数初中生不能正确认识、对待这一阶段的正常生理变化，产生对自我身体的排斥与不满感，造成低身体自尊。对身体的不满会升高个体对他人消极看法和评价的担忧，影响其日常人际交往。以往的相关研究对初中生群体的研究较少，将身体自尊、负面评价恐惧与人际关系三者一起进行研究的几乎空白。为了丰富相关研究领域成果，帮助初中生树立良好的身体观，促进初中生身心健康发展，特开展此次研究。

研究采用问卷法对山西三所初中学校的 615 名学生进行研究，回收有效问卷 532 份，采用 SPSS 22.0 和 AMOS 20.0 分析数据，结果发现：

1. 身体自尊的性别差异显著，男生高于女生；只身体状况分维度的年级差异显著，初一高于初三；身体自我价值感、身体状况的独生与否差异显著，独生子女高于非独生子女；运动参与对身体自尊有积极影响。

2. 女初中生的负面评价恐惧水平高于男生，且差异显著，负面评价恐惧的年级、独生与否、运动与否差异不显著。

3. 在同伴关系方面，只是交往恐惧自卑维度上的性别差异、独生与否差异显著，女生高于男生，独生子女低于非独生子女；运动参与对同伴关系有积极影响。

师生关系在性别、年级、独生与否上差异显著，女生好于男生，初一、初二好于初三，独生子女好于非独生子女。

亲子关系中的亲子亲和，其年级、独生与否差异显著，初一、初二之间没有显著差异，却都好于初三，独生子女的亲子关系则比非独生子女更好；女初中生与母亲的关系显著好于男生，与父亲的关系没有性别差异。亲子冲突在各变量的差异都不显著。

4. 初中生的身体自尊与负面评价恐惧呈显著负相关，与亲子亲和、同伴接受呈显著正相关，与亲子冲突、交往恐惧自卑呈显著负相关；负面评价恐惧则刚好相反。身体自尊可以直接影响亲子冲突、同伴关系，也可以通过负面评价恐惧对其产生影响，负面评价恐惧在身体自尊与亲子冲突、同伴关系的存在部分中介作用。

关键词：初中生；身体自尊；负面评价恐惧；人际关系

ABSTRACT

The rapid development of physical and mental health during adolescence brings junior high school students' attention to their appearance and posture. However, due to their immature cognitive level, most junior high school students cannot correctly recognize and treat the normal physiological changes at this stage, it causes to body dissatisfaction and rejection and low body self-esteem. Dissatisfaction with the body raises the individual's fears of negative opinions and evaluations of others and affects their daily interpersonal relationships. The past relevant studies have rarely studied junior high school students. The research of relationship between body esteem, fear of negative evaluation, and interpersonal relationships is also rare. In order to enrich the results of relevant research fields, encourag junior high school students establishing a good sense of body and promote the development of junior high school students' physical and mental health, we carried out the research.

In this study, 615 students from three junior high schools in Shanxi Province were investigated by questionnaires, and 532 valid questionnaires were retrieved. Data is processed by SPSS 22.0 and AMOS 20.0, it shows:

1. The levels of body esteem of male junior high school students are significantly higher than female students. Grade 1 is significantly higher than grade 3 in their physical status. There is a significant difference in the only child or not in physical self-worth and physical condition, the only child scored higher than the non-only child, and there are differences in the body self-esteem of junior high school students with different frequency and duration of exercise.

2. The difference between male and female junior high school students in fear of negative evaluation is significant, girls are higher than boys. Except the gender differences, junior high school students' fear of negative evaluation has no significant different among grades, only child or not, and

sports.

3. In peer relationship, differences in gender and the only child are significant in the dimension of interaction and fear inferiority. Girls score are higher than boys, and one child scores are lower than non-only children. The frequency and duration of the exercise also affect peer relationship.

The teacher-student relationship has significant differences in gender, grade, and only child. The schoolgirls are better than schoolboys. Junior 1 and Junior 2 students are better than Junior 3. The one child is better than not the only child.

The relationship between girls and mother is significantly better than schoolboys. There are significant parent-child affinity difference in Junior 1 and Junior 2 but not Junior 3. Both of them higher than Junior 3. And the one child also score higher than not the only child. Well, in parental conflicts, there are no significant differences.

4. Adolescents body esteem is significantly negative correlate with fear of negative evaluation. The body esteem has a significant positive correlation with parental affinity, a significant negative correlation with parent-child conflict, and a significant positive correlation with peer acceptance, and a significant negative correlation with the interaction and fear inferiority. The correlation among fear of negative evaluation on father-son affinity, parent-child conflict, peer relationship is just opposite. Body esteem can directly affect parent-child conflict and peer relationship, it can also affect that by fear of negative evaluation. Fear of negative evaluation has partial mediating effect in the relationship between body self-esteem and parental conflict and peer relationship.

Key words: Adolescent; Body esteem; Fear of negative evaluation; Interpersonal relationships

引言

随着社会对美的定义的不断刷新，现在许多人都标榜以“瘦”为美，加之最近几年网络媒体的影响，还有明星层出不穷的整容事件、踊跃活动的网络红人，纷纷致使青少年的外貌观发生变化。在青春期，生理上，青少年第二性征开始发育，男生生理特征区别更为明显；心理上，青少年自我意识不断增强——强烈关注自己的外貌和体征，思维自我中心化——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的身体特征上，但由于其思维认知还比较片面，多数初中生不能正确认识、对待这一阶段的正常生理变化，产生对自我身体的排斥，造成低身体自尊。低身体自尊即个体对自己身体产生的不满意感、低评价，会对其人格特征产生重要影响，进而影响其日常交往。

初中生“假想观众”的出现使个体认为别人也在时刻注意、观察着自己，低身体自尊的初中生倾向于认为自己的身体存在很多缺点，而他人也会注意到这些缺点，导致了其对来自他人的否定的、不好的评价的担心和害怕，使个体在行为上表现出一种回避、退缩的特点，导致了其不良人际关系的产生，而不良的人际关系可能会使初中生产生心理障碍、出现不良行为。

总结前人研究成果，不难发现，不论是身体自尊与人际关系还是负面评价恐惧与人际关系抑或是身体自尊与负面评价恐惧，在当前各自的研究领域都还很稀缺，而这三者，任一个都对青少年发展至关重要。因此，基于社会热点问题与青少年年龄发展阶段特征，本文将探讨身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的关系，望为相关领域的发展贡献一份力量。

第一章 文献综述

1.1 人际关系的概述

1.1.1 人际关系的内涵

人际关系，指通过交往与相互作用，人与人之间建立的一种直接的心理关系^[1]。良好的人际关系利于促进初中生的学业成就、同一性发展和人格完善。本文从初中生日常主要的人际关系：师生关系、亲子关系、同伴关系着手，探究身体自尊、负面评价恐惧与其三者之间的联系。

师生关系指在教学活动中，教师和学生彼此相互作用而建立的一种人际关系。它既强调师、生的双主体作用，又强调师、生在认知、情感、行为上的相互影响^[2]。亲子关系是基于血缘和共同的生活基础，由父母和子女的互动所构成的人际关系^[3]。原生家庭对青少年的行为模式、人格发展具有非常重要的意义。同伴关系是指同龄人或者心理发展水平相近的个体，在交往过程中发展和建立起来的一种人际关系^[4]。在青春期，青少年会建立更积极、亲密、互惠的朋友关系，青少年既能从同伴关系中获得归属和需要的满足，还能将在友谊中学到的优良特质运用到其他关系中^[5]，在这一时期，同伴关系逐渐占据青少年生活的重心。

1.1.2 人际关系的相关研究

目前国内针对人际关系进行的研究已十分丰富，近年来更是融入了手机依赖、微信社交等新元素，研究紧同时代发展接轨。在特点研究方面，整体上，人际关系随年级升高而降低，且出现阶段分层，女生的人际关系普遍好于男生^[6]。具体言之，师生关系的性别、年级差异显著，女生好于男生，随年级升高师生的亲密性降低^{[6][7]}。在性别、年级、独生与否上亲子亲和也显示出了较大的差异^[8]，亲子冲突存在显著性别差异，但只有母子冲突存在年级差异^[9]。同伴关系的性别差异存在不一致的结论，而年级、独生与否上没有显著差异^{[10][11]}，此外，锻炼频率对初中生的同伴关系也有显著影响^[12]。

研究证实人际关系的影响因素有许多，个体因素包含人格、自尊、自我评价、自我接纳、自我价值感、情绪调节能力等，外部因素有父母教养方式、社会支持等。其中，自尊与人际关系的研究显示，自尊水平高的个体拥有更好的人际关系，而低自尊个体则表现出更多的人际孤立和人际不满，这一点在自尊的社会计量器理论中也得到了很好的解释^[13]。自尊是一个多维度概念，包含学业自尊、身体自尊等，初中生自我意识的发展带来了更多的对自我的关注，其中就包括对个体身体的关注与

评价，初中生对其身体产生的低评价易诱发中学生心理障碍，而目前身体自尊对人际关系影响的研究几乎空白，基于当前对“美”的狂热追求的社会背景及初中生的年龄阶段特征，对其二者的关系进行研究很有必要。

1.2 身体自尊的概述

1.2.1 身体自尊的内涵

身体自尊（body esteem or physical self-esteem）指个体对自我身体不同方面的满意或不满意感，包括一般的身体自我价值感（主领域）、具体的有关身体各方面的满意感（次领域）两个等级，不论是对儿童、青少年还是成人，身体自尊与整体自尊密切相关^[14]。Mendelson 和 White 指出，身体自尊的结构是多维的，包括体重自评、一般外貌的自我评价和对他人身体或外貌评价的归因^[15]。需要明确的一点是，身体自尊与个人身体外表的客观情况有关，但不存在必然关系，个体对其身体的认识和接纳水平对身体自尊有重要影响。Blokstra, Burns 和 Seidell 在其研究中发现，尽管体重正常，但仍有 23% 的女性认为自己很胖^[16]。

Ricciardelli 等，Wardle 等曾指出对于女孩来说，拥有健康的身体自尊会比较困难，因为她们经常将自己与美国媒体所描绘的不现实的美丽标准进行比较（如“芭比娃娃”的极端身材），女孩们面临普遍的社会压力去变得更瘦^{[17][18]}。对国内的女性来说也是如此，广告媒体、明星模特，都在宣传着“瘦即是美”的理念，更是加剧了肥胖刻板印象的影响，女性陷入了群体性身体焦虑当中。中学生处于身心快速发展的关键期和敏感期，身体自尊低的初中生个体对其身体外表的接纳水平偏低，容易产生不满意感，引发体象或心理障碍，对其心理发展与人格完善有重要影响^[19]。在这种情况下，对初中生身体自尊的关注显得尤为重要。

1.2.2 身体自尊的相关研究

当前，对身体自尊的研究主要集中在身体自尊与体育锻炼的关系上，研究主题包括不同类别的体育项目、运动参与情况（时长、频率）等，研究对象集中在大学生群体，近几年增加了对老年人和青少年儿童的关注，但比例不大。多数研究结果报告了身体活动对身体自尊的积极影响^{[20][21][22]}。

在个体因素方面，身体质量指数（BMI）、年龄、性别对身体自尊也有影响。部分学者报告了身体自尊与 BMI 之间的联系：BMI 越高意味着越消极的身体形象^{[18][24][25]}。身体自尊随年龄的发展一直在变化，5 岁的儿童已经发展出体重关心并可能会对自己的身体感到不满^{[26][27]}，到了青春期，随着身体脂肪的增加，女孩的身

体自尊呈下降趋势，表现出比男性更低的身体满意感^{[28][29][30]}，直到成年后也是如此^{[31][32]}。关于出现身体满意度性别差异的年龄，Ricciardelli 等认为是在 8-9 岁出现的这种性别差异^[17]，但 Hill 等人在 7-12 岁儿童群体没有发现男女孩身体满意度的显著差异^[23]。目前结论尚不统一。外在环境如大众传媒、父母亲友对身体自尊也有影响，父母对孩子外貌、体重的担心和指责，同伴对外貌的嘲笑都会增加青少年的身体不满感，降低其身体自尊。在身体自尊对社会交往的以往研究中，证实了身体自尊对人际关系的显著预测作用^{[34][35]}，低身体自尊水平的个体存在更多的认知歪曲和社交回避行为^[32]，导致其不理想的人际关系状况。

符号互动论认为个体的自我评价受制于他人的看法和态度，初中生“假想观众”的出现使得个体对他人的眼光看法投放了更多的注意力，低身体自尊水平的个体对其身体产生了更多的不满感和低评价，会显著提高个体的负面评价恐惧水平，从而对其人际关系产生影响。

1.3 负面评价恐惧的概述

1.3.1 负面评价恐惧的内涵

Waston 和 Friend 将负面评价恐惧定义为，对他人评价的忧惧，为负面评价而苦恼，以及对他人可能给自己负面评价的预期^[36]，其本质是指个体因他人真实或想象的否定、消极评价而产生的忧虑和恐惧。

青春期青少年自我意识、观点采择能力的快速发展使其更加重视同伴、亲友等周围人的看法，他人的评价看法对青少年发展有重要影响^[37]。当前，国内对负面评价恐惧的研究还很少，负面评价恐惧的相关研究亟待发展，而且相较于西方追求个体主义的精神，结合我国集体主义的传统文化背景对其进行研究具有非同一般的意义。

1.3.2 负面评价恐惧的相关研究

目前，关于负面评价恐惧的研究量少且各成一家、不成体系，以往的研究对象包含了小学生到大学生群体，研究主题涵盖了社交焦虑、考试焦虑、自我效能感、外表完美主义等方面，尚未形成完整统一的理论体系。总的来说，青少年的负面评价恐惧水平整体上呈递增趋势^[38]，女孩的负面评价恐惧水平高于男孩^{[39][41][42]}，负面评价恐惧在生源地、专业、年级和独生与否上均不存在显著差异^{[33][41][43]}。

有学者针对负面评价恐惧与身体外貌的关系进行了研究，结果证实了外表完美主义与社交外表焦虑、负面评价恐惧呈显著正相关^{[44][45]}，负面评价恐惧与社交外表

焦虑呈显著正相关^[44]。个体对于身体的不满意与低评价、对身体自我的过分关注、求瘦心理都会引起负面评价恐惧水平的增高^[46]。

评价恐惧个体在成长过程中非常在意他人的评价，个体负面评价恐惧的升高会对某些人格特质产生影响，如羞怯^[47]，进而影响人际关系。也有学者对负面评价恐惧与人际关系进行直接研究的，发现，负面评价恐惧与人际关系存在显著相关^[48]。对整形者的研究也发现，选择整形的人通常感受到了更多的关于外貌的人际压力、媒体压力和社会比较压力，她们拥有更高水平的外貌关注和外貌负面评价恐惧，对自己的相貌更不满意^[49]。

1.4 身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的关系

纵观国内外近十年研究，许多学者探讨了外部因素诸如父母教养、同伴交往对青少年身体自尊与负面评价恐惧水平的影响，但近些年，部分学者开始关注身体自尊、负面评价恐惧对人际关系的影响，它们之间，究竟谁影响谁，如何作用？目前结论尚不明晰，还待进一步研究考证。本文侧重于考察身体自尊、负面评价恐惧对人际关系存在的某种影响。

初中生正值身心发展的关键期，对生理变化的不接纳、对自己身体的不满意会影响个体的健康发展，实证研究表明，身体自尊和人际关系存在显著相关关系^[34]，对身体的不满会导致个体更高的社交回避行为^{[32][50]}，基于此，研究假设身体自尊会对个体的人际关系产生影响。个体对于身体的过分关注、不满意与低评价会引起负面评价恐惧水平的增高^[46]，而叶艳晖等证实了负面评价恐惧与人际关系困扰存在显著正相关^[48]。所以本次研究提出负面评价恐惧可能在身体自尊与人际关系之间起到中介作用。

第二章 问题提出与研究设计

2.1 已有研究的不足

总结近十年的相关研究成果，有如下发现：

(1) 身体自尊与个体的自我价值、心理健康和生活满意度显著相关，但目前国内针对其进行的研究还比较少。根据在知网检索到的文献，现有的研究大多以运动员或体育、舞蹈专业的学生为研究对象，且年龄多集中在大学生群体，对中小學生或者老年人进行研究的很少，而已有研究课题也大多围绕体育锻炼情况等展开，对身体自尊和人际关系进行的研究极少。

(2) 关于负面评价恐惧，其概念在我国虽已提出 40 多年，但针对其的研究较少，过半的研究是围绕负面评价恐惧与社交焦虑展开的，直接对负面评价恐惧与人际交往进行的研究仍是少数。

(3) 与身体自尊、负面评价恐惧有关的问题都极易在青春期这个特殊时期出现，无论是低身体自尊还是高负面评价恐惧，都会对青少年产生特殊不可磨灭的影响。但两者之间却没有学者进行直接研究，有的只是一些与身体自尊相关概念的研究，如负面评价恐惧与外表完美主义、身体不满等的关系。

2.2 研究意义

2.2.1 理论意义

身体自尊、负面评价恐惧、人际关系，这三者，任一个对青少年发展都至关重要。但纵观前人研究成果，不论是身体自尊与人际关系还是负面评价恐惧与人际关系抑或是身体自尊与负面评价恐惧，在当前各自的研究领域都还很稀缺，而本研究同时纳入身体自尊、负面评价恐惧、具体人际关系来研究三者之间的关系，希望可以为相关领域的发展、成熟贡献一份力量。

2.2.2 实践意义

初中生正值生理心理变化发展的关键期和敏感期，他们对自身的生理变化十分敏感，但囿于认知水平发展的不成熟，有时不能对自己进行客观、合理的评价和认识，他们对自我身体的不接纳、不满意会导致其对自我的不接纳，会深刻影响其人格特征及日常交往。此次对于三者关系的明确研究，望能引起教师、家长们的思考和重视，在日常生活中适时、适当对青少年予以正确引导；同时也盼给予青少年个体一些启示，能端正自我认识、辩证看待自身变化发展，积极阳光快乐的生活。

2.3 研究假设

假设 1: 初中生的身体自尊与负面评价恐惧存在显著负相关, 即高身体自尊的个体拥有较低的负面评价恐惧水平。

假设 2: 初中生的负面评价恐惧与人际关系存在显著负相关, 即低负面评价恐惧的个体拥有更好的人际关系。

假设 3: 初中生的身体自尊与人际关系存在显著正相关, 即身体自尊水平高的个体, 其人际关系状况较好。

假设 4: 负面评价恐惧在身体自尊与人际关系的的关系上起部分中介作用。

2.4 研究对象

随机选取山西省某三所初中初一至初三学生共 615 名, 年龄范围为 12-14 岁, 最终回收有效问卷 532 份, 其中男生 259 人, 女生 273 人。被试均身体健康, 无明显躯体异常现象, 被试基本情况见表 1。

表 1 被试基本情况

变量	类别	人数	百分比
性别	男	259	48.7
	女	273	51.3
年级	初一	149	28.0
	初二	215	40.4
	初三	168	31.6
是否独生子女	是	299	56.2
	否	233	43.8
体育运动参与情况	是	455	85.5
	否	77	14.5
一周运动次数	1~3 次	258	48.5
	3~5 次	100	18.8
	5 次以上	97	18.2
每次运动时间	30 分钟以内	228	42.9
	30~60 分钟	147	27.6
	1 小时以上	80	15.0

2.5 研究工具

2.5.1 身体自尊量表

本研究选用徐霞、姚家新修订的身体自尊量表（PSPP, Physical Self-Perception Profile），PSPP 包括 1 个主量表——身体自我价值感，4 个分量表——运动技能、身体状况、身体吸引力、身体素质。量表采用 4 点计分，共 30 道题，其中 3、4、5、6、7、9、14、16、18、20、22、24、26、27、28、30 为反向计分题，总分越高，身体自尊越高。本研究中，身体自尊总分及各维度上的克隆巴赫 α 系数依次为 0.925（总）、0.658（身体自我价值感）、0.809（运动技能）、0.797（身体状况）、0.656（身体吸引力）、0.745（身体素质），具有较好的信度，验证性因素分析结果表明问卷的结构效度较好（ $\chi^2/df=2.30$, $NFI=0.90$, $CFI=0.94$, $RMSEA=0.05$ ）。

2.5.2 简明负面评价恐惧量表

本研究采用由 Waston 和 Friend 编制，陈祉妍修订的简明负面评价恐惧量表，采用 5 点计分（1-“完全不符合”；5-“极其符合”），共 12 道题，含 4 道反向计分题（2、4、7、10 题），得分越高则负面评价恐惧水平越高，本研究中，其克隆巴赫 α 系数为 0.819，量表信度较高，验证性因素分析结果表明问卷的结构效度较好（ $\chi^2/df=3.22$, $NFI=0.91$, $CFI=0.93$, $RMSEA=0.06$ ）。

2.5.3 亲子亲合问卷、亲子冲突问卷

本研究采用由 Olson 等人编制的家庭适应与亲合评价量表，以相同内容测查了父、母亲两个维度，采用 5 点记分（1-“几乎从不”；5-“几乎总是”），共 10 道题，含 4 道反向计分题（3、4、8、9 题），总分越高表示亲子关系越好，本研究中，其克隆巴赫 α 系数为 0.803（父）、0.789（母），具有较好的信度，验证性因素分析结果表明问卷的结构效度较好（父： $\chi^2/df=3.45$, $NFI=0.94$, $CFI=0.96$, $RMSEA=0.07$ ；母： $\chi^2/df=3.40$, $NFI=0.94$, $CFI=0.96$, $RMSEA=0.07$ ）。

选用方晓义等修订的亲子冲突问卷，以相同内容测查了父、母亲两个维度，涉及到日常生活常见的 8 种亲子冲突，采用 5 点计分（1-“从未发生”；5-“每天几次”），得分越高则亲子冲突的频率越高，本研究中，其克隆巴赫 α 系数为 0.744（父）、0.757（母），具有较好的信度，验证性因素分析结果表明问卷的结构效度较好（父： $\chi^2/df=3.56$, $NFI=0.90$, $CFI=0.92$, $RMSEA=0.07$ ；母： $\chi^2/df=2.56$, $NFI=0.94$, $CFI=0.96$, $RMSEA=0.05$ ）。

2.5.4 师生关系问卷

本研究采用由北京师范大学张磊基于 Pianta 编制的师生关系量表 (STRS) 的基础上参照我国的教育现状并进行师生深度访谈后研究编制的师生关系问卷, 共 22 个题目, 包括回避性、冲突性、亲密性和依恋性四个维度, 采用从“完全符合”到“完全不符合”5 点计分, 将 4~8、14~18、20、22 题反向计分, 总分越高, 表明师生间的冲突和回避行为更多, 师生关系更不好。本研究中问卷的克隆巴赫 α 系数分别为: 0.900 (总)、0.861 (冲突性)、0.660 (依恋性)、0.729 (亲密性)、0.698 (回避性), 信度较好, 验证性因素分析结果表明问卷的结构效度较好 ($\chi^2/df=2.61$, $NFI=0.90$, $CFI=0.93$, $RMSEA=0.06$)。

2.5.5 同伴关系量表

本研究选用邹泓的同伴关系量表, 共有 30 道题目, 采用“完全不符合”、“不太符合”、“比较符合”、“完全符合”4 点计分, 有同伴接受、交往恐惧自卑两个维度。该量表的克隆巴赫 α 系数分别为 0.929 (同伴接受)、0.856 (交往恐惧自卑), 信度较好, 验证性因素分析结果表明问卷的结构效度较好 ($\chi^2/df=2.35$, $NFI=0.90$, $CFI=0.94$, $RMSEA=0.05$)。

2.6 数据处理与分析

采用 SPSS 22.0 和 AMOS 20.0 对数据结果进行处理。采用 Harman 单因素检验的方法对共同方法偏差进行统计确认: 析出特征值大于 1 的因子 32 个, 第一个因子变异量的解释率为 13.61% (小于 40%的判断标准^[51]), 表明本研究较少受到共同方法偏差的影响。

第三章 结果与分析

3.1 初中生身体自尊的特点

3.1.1 初中生身体自尊的性别差异

为了了解不同性别的初中生其身体自尊的差异,对其量表分数进行独立样本 t 检验后发现:男女初中生的身体自尊差异在其总分($t=3.17, p<0.05$)及身体自我价值感($t=2.71, p<0.05$)、运动能力($t=2.27, p<0.05$)、身体状况($t=2.59, p<0.05$)、身体吸引力($t=2.07, p<0.05$)、身体素质($t=3.83, p<0.001$)维度上均显著,男生各项分值都比女生高,详见表 2。

表 2 初中生身体自尊的性别差异 ($M\pm SD$)

	男生 (N=259)	女生 (N=273)	t
身体自我价值感	14.72±3.51	13.96±2.92	2.71*
运动能力	14.22±4.16	13.45±3.67	2.27*
身体状况	16.00±4.14	15.13±3.53	2.59*
身体吸引力	13.83±3.25	13.27±3.06	2.07*
身体素质	15.52±3.65	14.36±3.31	3.83***
身体自尊总分	74.29±16.18	70.17±13.65	3.17*

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

3.1.2 初中生身体自尊的年级差异

为了了解不同年级的初中生其身体自尊的差异,采用 ANOVA 检验进行分析,结果发现:只有身体状况分维度存在显著的年级差异($F=3.26, p<0.05$),其它均无显著差异,经事后检验,发现,初一的身体状况分值高于初三,详见表 3。

表 3 初中生身体自尊的年级差异 ($M\pm SD$)

	初一 (N=149)	初二 (N=215)	初三 (N=168)	F	事后检验
身体自我价值感	14.86±3.54	14.05±3.06	14.22±3.16	2.94	
运动能力	14.42±4.19	13.65±3.85	13.52±3.76	2.43	
身体状况	16.19±4.24	15.47±3.59	15.10±3.78	3.26*	初一>初三
身体吸引力	13.59±3.30	13.39±2.97	13.69±3.26	0.46	
身体素质	15.37±3.65	14.77±3.46	14.75±3.48	1.60	
身体自尊总分	74.4±16.27	71.31±14.31	71.2±14.77	2.32	

3.1.3 初中生的身体自尊在是否独生上的差异

为了解独生与否初中生身体自尊的差异,采用独立样本 t 检验进行分析,结果发现:身体自尊总分的独生与否差异不显著,但身体自我价值感($t=2.07$, $p<0.05$)和身体状况($t=2.43$, $p<0.05$)的差异显著,独生子女在二者上的分值均高于非独生子女,详见表 4。

表 4 初中生身体自尊在是否独生子女上的差异 ($M\pm SD$)

	独生 (N=299)	非独生 (N=233)	t
身体自我价值感	14.61±3.33	14.02±3.06	2.07*
运动能力	14.12±4.09	13.46±3.70	1.94
身体状况	15.92±3.87	15.11±3.80	2.43*
身体吸引力	13.65±3.15	13.45±3.14	0.74
身体素质	15.02±3.60	14.80±3.43	0.71
身体自尊总分	73.33±15.33	70.84±14.60	1.89

3.1.4 初中生的身体自尊在是否参加体育运动上的差异

为了解体育运动参与情况对初中生身体自尊的影响,采用独立样本 t 检验进行分析,结果发现:运动与否在身体自尊总分($t=6.24$, $p<0.001$)及身体自我价值感($t=3.81$, $p<0.001$)、运动能力($t=8.63$, $p<0.001$)、身体状况($t=7.12$, $p<0.001$)、身体吸引力($t=4.12$, $p<0.001$)、身体素质($t=4.27$, $p<0.001$)维度上的差异都极其显著,参加体育运动的初中生得分更高,详见表 5。

表 5 初中生身体自尊在是否参加体育运动上的差异 ($M\pm SD$)

	是 (N=455)	否 (N=77)	t
身体自我价值感	14.55±3.23	13.04±3.02	3.81***
运动能力	14.27±3.94	11.22±2.64	8.63***
身体状况	16.02±3.76	12.79±3.24	7.12***
身体吸引力	13.77±3.16	12.19±2.81	4.12***
身体素质	15.19±3.50	13.37±3.24	4.27***
身体自尊总分	73.80±14.91	62.61±12.18	6.24***

3.1.5 初中生的身体自尊在运动频率上的差异

为进一步了解体育运动参与频率对初中生身体自尊的影响,采用 ANOVA 检验进行分析,结果发现:运动频率在身体自尊总分($F=13.42$, $p<0.001$)及身体自我价值

感 ($F=28.21, p<0.001$)、运动能力 ($F=13.34, p<0.001$)、身体状况 ($F=22.11, p<0.001$)、身体吸引力 ($F=33.60, p<0.001$)、身体素质 ($F=18.43, p<0.001$) 维度上的差异均显著, 进一步事后检验发现: 身体自尊总分及其各维度的差异都出现在一周运动 1~3 次与 3~5 次、5 次以上之间, 每周运动 1~3 次的学生的身体自尊水平低于运动 3~5 次、5 次以上的学生。详见表 6。

表 6 初中生身体自尊在运动频率上的差异 ($M\pm SD$)

	1~3 次 (N=258)	3~5 次 (N=100)	5 次以上 (N=97)	F	事后检验
身体自我 价值感	13.88±2.72	15.3±3.43	15.47±3.84	28.21***	①<②; ①<③
运动能力	13.26±3.41	15.21±3.97	15.96±4.43	13.34***	①<②; ①<③
身体状况	14.85±3.39	17.28±3.39	17.83±3.96	22.11***	①<②; ①<③
身体 吸引力	13.01±2.80	14.73±3.10	14.79±3.56	33.60***	①<②; ①<③
身体素质	14.50±3.09	15.76±3.40	16.46±4.16	18.43***	①<②; ①<③
身体自尊 总分	69.50±12.42	78.3±14.70	80.5±17.30	13.42***	①<②; ①<③

注: ①代表运动 1~3 次; ②代表运动 3~5 次; ③代表运动 5 次以上。

3.1.6 初中生的身体自尊在运动时长上的差异

为进一步了解体育运动参与时长对初中生身体自尊的影响, 采用 ANOVA 检验进行分析, 结果发现: 运动时长在身体自尊总分 ($F=32.56, p<0.001$) 及身体自我价值感 ($F=19.93, p<0.001$)、运动能力 ($F=27.46, p<0.001$)、身体状况 ($F=36.04, p<0.001$)、身体吸引力 ($F=12.95, p<0.001$)、身体素质 ($F=18.01, p<0.001$) 维度上的差异均显著, 经事后检验发现: 身体自尊总分、运动能力、身体状况的得分随运动时间的增加而增加; 在其余三个维度上, 运动 30 分钟以上的学生的身体自尊要显著高于运动时间不超过 30 分钟的初中生, 详见表 7。

表 7 初中生身体自尊在运动时长上的差异 ($M\pm SD$)

	30 分钟以内 (N=228)	30~60 分钟 (N=147)	60 分钟以上 (N=80)	<i>F</i>	事后检验
身体自我价值感	13.67±2.82	15.15±3.19	15.94±3.67	19.93***	④<⑤; ④<⑥
运动能力	13.09±3.24	14.89±4.01	16.47±4.46	27.46***	④<⑤<⑥
身体状况	14.71±3.23	16.86±3.67	18.22±3.91	36.04***	④<⑤<⑥
身体吸引力	13.09±2.81	14.18±3.12	14.96±3.67	12.95***	④<⑤; ④<⑥
身体素质	14.29±3.10	15.80±3.39	16.65±4.06	18.01***	④<⑤; ④<⑥
身体自尊总分	68.84±11.96	76.88±14.85	82.2±17.28	32.56***	④<⑤<⑥

注：④代表运动 30 分钟以内；⑤代表运动 30~60 分钟；⑥代表运动 60 分钟以上。

3.2 初中生负面评价恐惧的特点

3.2.1 初中生负面评价恐惧的性别差异

为了了解不同性别的初中生其负面评价恐惧水平的差异，对其量表分数进行独立样本 *t* 检验后发现：初中生负面评价恐惧的性别差异显著($t=-2.35$, $p<0.05$)，男生低于女生，详见表 8。

表 8 初中生负面评价恐惧的性别差异 ($M\pm SD$)

	男生 (N=259)	女生 (N=273)	<i>t</i>
负面评价恐惧	37.10±9.06	38.88±8.36	-2.35*

3.2.2 初中生负面评价恐惧在其它变量上的差异

除性别差异外，初中生的负面评价恐惧在年级、是否独生子女、是否参与体育运动上均没有显著差异。

3.3 初中生人际关系的特点

3.3.1 初中生人际关系的性别差异

为了解不同性别的初中生的人际关系差异，采用独立样本 *t* 检验进行分析，结果发现：男女生在母子亲和($t=-4.05$, $p<0.001$)、交往恐惧自卑($t=-2.12$, $p<0.05$)、师生关系($t=2.16$, $p<0.05$)的差异达到显著水平，女生在母子亲和、交往恐惧自卑上的得分高于男生，男生则在师生关系上得分高于女生，详见表 9。

表 9 初中生人际关系的性别差异 ($M\pm SD$)

	男生 (N=259)	女生 (N=273)	<i>t</i>
父子亲和	33.91±7.71	34.27±7.93	-0.53
母子亲和	35.25±7.39	37.80±7.11	-4.05***
父子冲突	12.87±4.26	12.98±4.17	-2.91
母子冲突	14.36±4.96	14.37±4.64	-0.37
同伴接受	64.81±10.91	64.81±11.48	-0.05
交往恐惧自卑	20.07±6.38	21.26±6.58	-2.12*
师生关系	51.84±16.11	48.99±14.13	2.16*

3.3.2 初中生人际关系的年级差异

为了解不同年级的初中生的人际关系差异, 采用 ANOVA 检验进行分析, 结果发现: 父子亲和 ($F=8.17, p<0.001$)、母子亲和 ($F=7.67, p<0.001$)、师生关系 ($F=37.44, p<0.001$) 在年级上有显著差异, 经事后检验发现, 亲子亲和、师生关系都表现为初一、初二好于初三 (师生关系得分越高表示师生间的冲突和回避行为越多, 师生关系越不好), 详见表 10。

表 10 初中生人际关系的年级差异 ($M\pm SD$)

	初一 (N=145)	初二 (N=160)	初三 (N=227)	<i>F</i>	事后检验
父子亲和	35.20±8.50	34.87±7.45	32.11±7.31	8.17***	初一>初三 初二>初三
母子亲和	37.38±7.61	37.41±7.36	34.74±6.81	7.67***	初一>初三 初二>初三
父子冲突	12.93±4.47	12.82±3.68	13.06±4.61	0.16	
母子冲突	14.18±5.03	14.43±4.44	14.45±5.05	0.16	
同伴接受	64.74±12.16	65.65±10.96	63.80±10.56	1.28	
交往恐惧自卑	19.80±7.08	21.01±6.17	21.04±6.35	1.90	
师生关系	45.60±13.28	47.62±14.71	58.1±14.41	37.44***	初一<初三 初二<初三

3.3.3 初中生人际关系在是否独生上的差异

为了解独生与否的初中生的人际关系差异, 采用独立样本 *t* 检验进行分析, 结果发现: 是否独生在父子亲和 ($t=4.28, p<0.001$)、母子亲和 ($t=3.52, p<0.001$)、交往

恐惧自卑($t=-2.45, p<0.05$)、师生关系($t=-2.61, p<0.01$)的差异达到显著水平, 独生子女在亲子亲和上的分值高于非独生; 在师生关系、交往恐惧自卑上则低于非独生, 详见表 11。

表 11 初中生人际关系在是否独生上的差异 ($M\pm SD$)

	独生 (N=299)	非独生 (N=233)	t
父子亲和	35.38±7.84	32.50±7.49	4.28***
母子亲和	37.56±7.30	35.32±7.24	3.52***
父子冲突	12.88±4.27	12.93±4.04	-0.15
母子冲突	14.25±4.64	14.49±5.00	-0.56
同伴接受	65.59±11.30	63.86±10.88	1.78
交往恐惧自卑	20.07±6.70	21.45±6.12	-2.45*
师生关系	48.87±14.99	52.31±15.23	-2.61**

3.3.4 初中生的人际关系在是否参加体育运动上的差异

为了解运动与否对初中生人际关系的影响, 采用独立样本 t 检验进行分析, 结果发现: 运动与否对初中生的同伴接受($F=2.49, p<0.05$)、交往恐惧自卑($F=-2.68, p<0.01$)有显著影响, 参加体育运动的学生感知到更多的同伴接受, 更少的交往恐惧自卑, 详见表 12。

表 12 初中生人际关系在是否参加体育运动上的差异 ($M\pm SD$)

	是 (N=455)	否 (N=77)	t
父子亲和	34.36±8.03	32.49±6.22	1.95
母子亲和	36.75±7.47	35.41±6.53	1.49
父子冲突	12.98±4.21	12.58±4.21	0.77
母子冲突	14.32±4.64	14.64±5.65	-0.47
同伴接受	65.38±10.71	61.42±13.30	2.49*
交往恐惧自卑	20.37±6.44	22.51±6.60	-2.68**
师生关系	50.02±15.11	52.48±15.51	-1.31

3.3.5 初中生的人际关系在运动频率上的差异

为进一步了解运动频率对初中生同伴关系的影响, 采用 ANOVA 检验进行分析, 结果发现: 运动频率在同伴关系的同伴接受 ($F=11.21, p<0.001$)、交往恐惧自卑 ($F=13.96, p<0.001$) 维度上存在显著差异, 经事后检验, 发现, 运动频率每周 1~3

次的学生的同伴接纳水平更低，交往恐惧自卑水平更高，详见表 13。

表 13 初中生人际关系在运动频率上的差异 ($M\pm SD$)

	1~3 次 (N=258)	3~5 次 (N=100)	5 次以上 (N=97)	F	事后检验
同伴接受	63.42±10.37	68.86±10.03	67.02±11.20	11.21***	①<② ; ①<③
交往恐惧自卑	21.71±6.41	18.25±5.65	19.00±6.50	13.96***	①>② ; ①>③

注：①代表运动 1~3 次；②代表运动 3~5 次；③代表运动 5 次以上。

3.3.6 初中生的人际关系在运动时长上的差异

为进一步了解运动时长对初中生同伴关系的影响，采用 ANOVA 检验进行分析，结果发现：运动时长只在交往恐惧自卑上存在显著差异($F=3.16$, $p<0.005$)，主要表现在运动 30 分钟以内的学生的身体自尊水平高于 60 分钟以上的，详见表 14。

表 14 初中生人际关系在运动时长上的差异 ($M\pm SD$)

	30 分钟以内 (N=228)	30~60 分钟 (N=147)	60 分钟以上 (N=80)	F	事后检验
同伴接受	64.69±9.95	65.86±11.68	66.49±10.93	1.05	
交往恐惧自卑	21.10±6.62	19.83±6.34	19.29±5.93	3.16*	④>⑥

注：④代表运动 30 分钟以内；⑥代表运动 60 分钟以上。

3.4 身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的关系

3.4.1 身体自尊、负面评价恐惧与人际关系的相关分析

为考察初中生的身体自尊、负面评价恐惧与人际关系三者间的关系状况，进行相关分析后发现：身体自尊与负面评价恐惧($r=-.131$, $p<0.01$)、父子冲突($r=-.204$, $p<0.01$)、母子冲突($r=-.147$, $p<0.01$)、交往恐惧自卑($r=-.272$, $p<0.01$)呈显著负相关，与父子亲和($r=.224$, $p<0.01$)、母子亲和($r=.182$, $p<0.01$)、同伴接受($r=.331$, $p<0.01$)呈显著正相关。负面评价恐惧与父子亲和($r=-.111$, $p<0.05$)、同伴接受($r=-.169$, $p<0.01$)呈显著负相关，与父子冲突($r=.173$, $p<0.01$)、母子冲突($r=.207$, $p<0.01$)、交往恐惧自卑($r=.575$, $p<0.01$)呈显著正相关，身体自尊与师生关系、负面评价恐惧与师生关系的相关均未达到显著水平。详见表 15。

表 15 身体自尊、负面评价恐惧、人际关系的相关关系

	身体自尊	负面评价恐惧	父子亲和	母子亲和	父子冲突	母子冲突	同伴接受	交往恐惧自卑	师生关系
身体自尊	1								
负面评价恐惧	-.131**	1							
父子亲和	.224**	-.111*	1						
母子亲和	.182**	-.058	.720**	1					
父子冲突	-.204**	.173**	-.253**	-.204**	1				
母子冲突	-.147**	.207**	-.280**	-.258**	.616**	1			
同伴接受	.331**	-.169**	.379**	.305**	-.267**	-.173**	1		
交往恐惧自卑	-.272**	.575**	-.266**	-.244**	.262**	.254**	-.500**	1	
师生关系	-.052	.016	-.284**	-.284**	.114*	.149**	-.213**	.190**	1

3.4.2 身体自尊对人际关系的预测作用

在相关的基础上进一步做分层回归分析以检验身体自尊对人际关系的预测力，发现：身体自尊可以显著地正向预测父子亲和 ($\beta=0.209$, $p<0.001$)、母子亲和 ($\beta=0.182$, $p<0.001$)、同伴接受 ($\beta=0.321$, $p<0.001$)；负向预测父子冲突 ($\beta=-0.166$, $p<0.001$)、母子冲突 ($\beta=-0.112$, $p<0.05$)、交往恐惧自卑 ($\beta=-0.255$, $p<0.001$)。身体自尊可以有效地解释同伴接受 10%的变异量。见表 16。

3.4.3 负面评价恐惧对人际关系的预测作用

在相关的基础上进一步做分层回归分析以检验负面评价恐惧对人际关系的预测力，结果显示：负面评价恐惧能显著正向预测父子冲突 ($\beta=0.141$, $p<0.001$)、母子冲突 ($\beta=0.149$, $p<0.001$) 和交往恐惧自卑 ($\beta=0.553$, $p<0.001$)；负向预测父子亲和 ($\beta=-0.094$, $p<0.05$)、同伴接受 ($\beta=-0.131$, $p<0.01$)。负面评价恐惧对交往恐惧自卑有 30.2%的解释率。见表 17。

表 16 身体自尊对人际关系的预测

步骤	预测变量	父子亲和		母子亲和		父子冲突		母子冲突		同伴接受		交往恐惧自卑	
		β	T	β	T	β	T	β	T	β	T	β	T
1	性别	0.023	0.526	0.174	4.110***	0.014	0.325	0.002	0.044	0.003	0.076	-0.099	-2.236*
	年级	-0.133	-3.097**	-0.106	-2.487**	0.015	0.336	0.019	0.440	-0.025	-0.579	-0.069	-1.553
	是否独生	-0.166	-3.864***	-0.150	-3.524***	-0.002	-0.039	0.020	0.463	-0.072	-1.647	-0.094	-2.133*
	ΔR^2	0.051		0.068		0		0.001		0.006		0.023	
2	身体自尊	0.209	4.960***	0.182	4.331***	-0.166	-3.797***	-0.112	-2.552*	0.321	7.684***	-0.255	-6.040***
	ΔR^2	0.042		0.032		0.027		0.012		0.100		0.063	

表 17 负面评价恐惧对人际关系的预测

步骤	预测变量	父子亲和		父子冲突		母子冲突		同伴接受		交往恐惧自卑	
		β	T	β	T	β	T	β	T	β	T
1	性别	.023	0.526	.014	.325	.002	.044	.003	.076	-.099	-2.236*
	年级	-.133	-3.097**	.015	.336	.019	.440	-.025	-.579	-.069	-1.553
	是否独生	-.166	-3.864***	-.002	-.039	.020	.463	-.072	-1.647	-.094	-2.133**
	ΔR^2	0.051		0		0.001		0.006		0.023	
2	负面评价恐惧	-.094	-2.205*	.141	3.248***	.149	3.429***	-.131	-3.018**	0.553	15.361***
	ΔR^2	0.009		0.020		0.022		0.017		0.302	

3.5 负面评价恐惧在身体自尊与人际关系间的中介作用

为了更深入的了解三者间的关系，以身体自尊为自变量、负面评价恐惧为中介变量、人际关系为因变量建立结构模型，发现存在 4 个中介模型：模型 1：身体自尊→负面评价恐惧→父子冲突（见图 1）；模型 2：身体自尊→负面评价恐惧→母子冲突；模型 3：身体自尊→负面评价恐惧→同伴接受；模型 4：身体自尊→负面评价恐惧→交往恐惧自卑。模型的各项指标均符合测量学的要求（NFI、IFI、TLI、CFI 均大于 0.9，RMSEA 小于 0.08），拟合度较好，详见表 18。

表 18 负面评价恐惧为中介变量的模型拟合指标

模型	χ^2/df	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
模型 1	4.227	0.968	0.976	0.960	0.975	0.078
模型 2	4.261	0.968	0.975	0.960	0.975	0.078
模型 3	3.253	0.978	0.985	0.973	0.985	0.065
模型 4	4.263	0.971	0.978	0.964	0.978	0.078

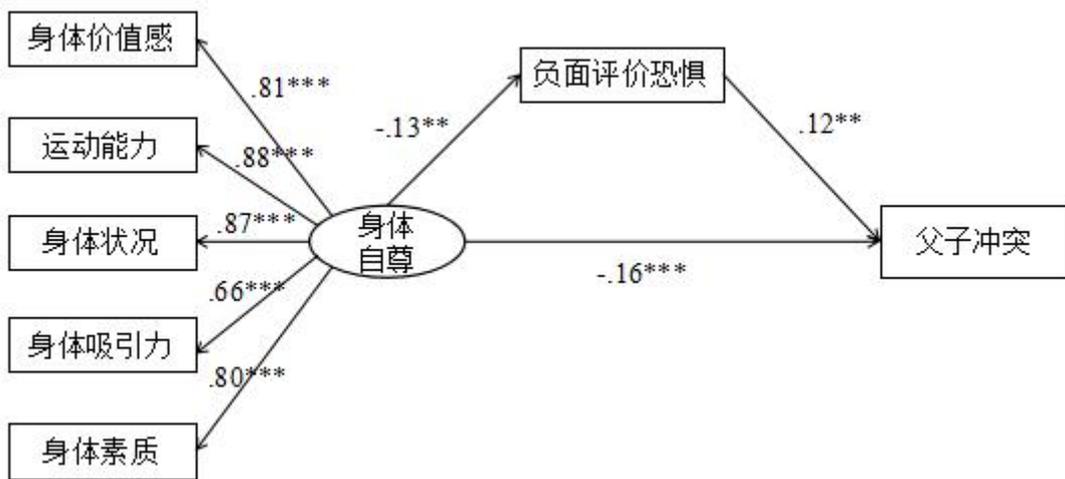


图 1 负面评价恐惧在身体自尊与父子冲突之间的中介模型图

由图 1 可知，以身体自尊为自变量，负面评价恐惧为中介变量，父子冲突为因变量建立模型，发现：身体自尊对负面评价恐惧起负向预测作用 ($\beta=-0.13$, $t=-2.981$, $p<0.01$)，负面评价恐惧对父子冲突存在正向预测作用 ($\beta=0.12$, $t=2.784$, $p<0.01$)，身体自尊对父子冲突存在负向预测作用 ($\beta=-0.16$, $t=-3.550$, $p<0.001$)。而后，自变量、中介变量不变，分别以母子冲突、同伴接受、交往恐惧自卑为因变量建立模型 2、模型 3、模型 4，发现：在模型 2 中，身体自尊对负面评价恐惧起负向预测作用 ($\beta=-0.13$, $t=-2.982$, $p<0.01$)，负面评价恐惧对母子冲突存在正向预测作用 (β

$=0.13, t=3.101, p<0.01$), 身体自尊对母子冲突存在负向预测作用 ($\beta=-0.11, t=-2.385, p<0.05$)。在模型 3 中, 身体自尊对负面评价恐惧起负向预测作用 ($\beta=-0.13, t=-2.988, p<0.01$), 负面评价恐惧对同伴接受存在正向预测作用 ($\beta=-0.09, t=-2.176, p<0.05$), 身体自尊对同伴接受存在负向预测作用 ($\beta=0.31, t=6.973, p<0.001$)。在模型 4 中, 身体自尊对负面评价恐惧起负向预测作用 ($\beta=-0.13, t=-2.984, p<0.01$), 负面评价恐惧对交往恐惧自卑存在正向预测作用 ($\beta=0.53, t=15.119, p<0.001$), 身体自尊对交往恐惧自卑存在负向预测作用 ($\beta=-0.22, t=-5.836, p<0.001$)。

使用偏差校正 bootstrap 法对效应进行显著性检验, 结果表明: 模型 1 的 95% 的置信区间为[-0.267, -0.077], 模型 2 的 95% 的置信区间为[-0.219, -0.035], 模型 3 的 95% 的置信区间为[0.232, 0.409], 模型 4 的 95% 的置信区间为[-0.376, -0.197], 均不包含 0, 说明四个中介模型均显著。

第四章 讨论

4.1 初中生身体自尊、负面评价恐惧、人际关系的特征

4.1.1 初中生身体自尊的特征

性别上，男生的身体自尊在总分及各维度上均高于女生，且差异显著，这与陆遵义等^[29]的研究结果相一致。从生理发展角度看，进入青春期后，男孩肌肉比率逐渐增加，而女孩身体的脂肪含量不断增长，这就会造成身体外形的视觉差异——男孩“精瘦”，女孩稍显丰腴，从而导致男女生对各自身体的满意度不同；从社会角色定位的角度出发，女孩与温柔、安静特质相联系，男孩则常与顽皮、好动特质联系在一起，女生在某种程度上会潜移默化这种定位，体育运动参与率低，从而导致低水平的身体自尊，而男孩则刚好相反；从社会媒体的角度出发，大众传媒、明星模特等都在传达相似的对理想身材的定义，无处不在的对美的统一标准增大了女性对于身材的压力，使之对自己的身材要求更为苛刻挑剔，容易产生身体不满。

年级上，只在身体状况上的差异达到了显著性水平，初一显著高于初三。其它均无显著差异。这一点比较好理解，相比于初一，初三学生课业繁重，每天投入大量的时间在学习上，进行户外或其它运动的时间就自然减少，造成比较低的身体状况。

身体自尊总分在是否独生上差异不显著，但身体自我价值感、身体状况分维度上的差异显著，独生子女高于非独生子女。这是因为独生子女较非独生子女拥有更多的关爱和资源，他们常感到自己是被重视的，被喜爱的，有强烈的自我认同感，导致独生子女的身体自尊得分高于非独生子女。但社会的快速发展带来了更为进步的思想观念，如今许多独生子女家长开始关注独生子女的全方面发展，不再一味的娇纵溺爱，注重培养独生子女的独立性、日常生活能力等，导致独生与非独生子女间的差异越来越小。

体育运动对身体自尊有积极影响，是否参加体育运动、运动的不同频率和时长均对身体自尊有影响，与前人研究结果一致。经常参加体育运动的初中生其身体自尊得分高于未参加运动的学生。经常参加体育运动的人一方面身体素质能得到提高，一方面通过运动可以得到较好的身材和体型，能大大提高身体自尊。

4.1.2 初中生负面评价恐惧的特征

女初中生的负面评价恐惧水平高于男生，且差异达到显著水平，与邹维兴^[39]、李慧^[41]等的研究结果一致。从童年到青春期伴随着更多的基于外表体型的判断，并

且这一判断过程采用内隐加工的方式，而体重更多的被作为评判女生的一个标准。进入青春期后，男孩更关注的是强壮的体格，发展出“肌肉关心”，与此相反的是，女孩发展出“体重关心”^[55]，“体重关心”与胖瘦概念相关，一旦体重增加，随年龄增长不断强化的肥胖偏见就启动“报警”，导致女孩陷入对身体的焦虑中。而青春期自我意识、性心理的发展导致了更多的对自己对他人的关注，相较于男孩，女孩在生理上发生了更为外显的变化，更容易被评价，导致女孩受到了更多的来自身体外貌方面的不好的评价，引起其负面评价恐惧水平的增高。

4.1.3 初中生人际关系的特征

母子亲和的性别差异显著，父子亲和差异不显著，与刘小先的研究结果一致^[8]，这可能与母亲在家庭中的角色和责任有很大关系，在传统家庭分工中，“男主外女主内”，母亲为家庭操劳付出，陪伴、照顾孩子的时间更多，与孩子的关系就会更好。女生比男生得分高，则与女生更细腻体贴的性格、更强的换位思考能力有关，它使女孩更能体会母亲的不易，从而产生比男生更强烈的感情。

体育运动对初中生的同伴关系有显著影响，参加体育运动的学生的同伴接受水平更高，交往恐惧自卑水平更低。运动频率每周1~3次的学生的同伴接受水平更低，交往恐惧自卑水平更高。Haines等人发现，肥胖与身体满意度呈负相关关系，与嘲笑戏弄、社交孤立呈正相关^[56]，Janssen, Craig等人表示青少年会对肥胖同伴表现出更大的攻击性^{[57][58]}。积极参加体育运动的同学一方面可以通过运动保持良好的身材和体型，使之更受欢迎，提高其同伴接纳度，另一方面，体育运动可以促进同学之间的交流合作，使其更了解彼此，增进同伴关系。

初中生的师生关系存在性别、年级差异，女生的师生关系好于男生；初一、初二好于初三。这可能是由于与初一初二相比而言，初三的学生面临更大的学业压力，在高度应激的状态下，个体的情绪比较敏感易触发，且初三的学生心理“成人感”更强，对事情更有自己的意见和看法，容易与老师产生矛盾。总体来说，女生好于男生，则可能存在性格方面的原因，男孩性格稍显冲动，而女孩更加细腻体贴，其共情能力和换位思考能力更强一些，能理解老师工作的辛苦和不易，从而导致女孩的师生关系好于男孩。

4.2 身体自尊、负面评价恐惧对人际关系的预测作用

数据结果显示，初中生的身体自尊与负面评价恐惧、亲子关系、同伴关系存在显著相关关系，进一步回归分析后发现，初中生的身体自尊能显著预测其亲子关系和同伴关系。低身体自尊的个体对其身体存在更多的不满感和否定，这种不满感和

否定内投就形成了对自我的否定，可能会升高人格的神经质、精神质等因素，导致消极特质如悲观、自卑、怯懦的出现，进而影响人际关系。Park 等人发现当外貌受到他人的负性反馈时，低自尊者会产生社交回避^[59]。Leary 等人的研究表明，个体的自尊水平与其人际知觉有较高的相关，低身体自尊的个体在人际交往过程中感知到的社交接纳程度低，他们感受到了更多的群体拒绝或排斥，这种群体拒绝或排斥可能是真实的，也可能其是假想的，这就导致低身体自尊的个体在日常交往中倾向于将别人的行为知觉为拒绝，从而表现出一系列回避社交活动的行为，最终致使不良人际关系的产生。

数据显示，初中生的负面评价恐惧与父子亲和、亲子冲突、同伴关系存在显著相关，进行回归分析后发现，负面评价恐惧能显著预测父子亲和、亲子冲突和同伴关系。在青春期，自我意识的快速发展使得初中生在关注自身发展的同时也开始关注他人，包括他人的发展变化、他人对自己的看法评价，由于初中生不成熟的思维认知水平，其对来自他人的意见和看法不能正确对待，通常采取回避或激烈对抗的态度，导致了其不良的人际关系状况。

4.3 负面评价恐惧在身体自尊与人际关系间的中介作用

数据结果显示，初中生的身体自尊既可以直接对亲子冲突、同伴关系产生影响，也可以通过影响个体的负面评价恐惧水平来影响亲子冲突和同伴关系。负面评价恐惧在身体自尊与亲子冲突、同伴关系的关系上可以起到部分中介作用。低身体自尊水平的初中生对自己身体产生了更多的不满意、低评价，认为自己的身体存在很多缺点，初中生“假想观众”的出现使个体认为别人也都注意到了这些缺点，导致了其对来自他人的否定的、不好的评价的担心和害怕，升高了个体的负面评价恐惧水平，使个体在社交上表现出一种回避、退缩的行为，导致了其不良人际关系的产生。

第五章 结论与建议

5.1 研究结论

此次研究探讨了初中生身体自尊、负面评价恐惧与人际关系三者之间的关系，得出以下结论：

(1) 男初中生的身体自尊水平比女初中生高，且差异显著；只身体状况的年级差异显著，初一高于初三；身体自我价值感、身体状况的独生与否差异显著，独生子女高于非独生子女；运动参与对身体自尊有积极影响。

(2) 女初中生的负面评价恐惧水平高于男生，且差异显著，负面评价恐惧的年级、独生与否、运动与否差异不显著。

(3) 在同伴关系方面，只是交往恐惧自卑维度上的性别差异、独生与否差异显著，女生得分高于男生，独生子女低于非独生子女；运动参与对同伴关系也有积极影响。

师生关系在性别、年级、独生与否上差异显著，女生好于男生，初一、初二好于初三，独生子女好于非独生子女。

亲子亲和的年级、独生与否差异显著，初一、初二之间没有显著差异，却都好于初三，独生子女的亲子关系则比非独生子女更好；女初中生与母亲的关系显著好于男生，与父亲的关系没有性别差异。亲子冲突在各变量上的差异均不显著。

(4) 初中生的身体自尊与负面评价恐惧呈显著负相关，与亲子亲和、同伴接受呈显著正相关，与亲子冲突、交往恐惧自卑呈显著负相关；负面评价恐惧与父子亲和、同伴接受存在显著负相关，与亲子冲突、交往恐惧自卑呈显著正相关。身体自尊可以直接影响亲子冲突、同伴关系，也可以通过负面评价恐惧对其产生影响。负面评价恐惧在身体自尊与亲子冲突、同伴关系的关系上存在部分中介作用。

5.2 对策与建议

(1) 正确认识、对待青春期第二性征的出现

在青春期，身（第二性征）、心（自我意识）的发展使初中生开始关注自身，能正确理解并接纳青春期生理变化的初中生可以顺利度过青春期，但对这种正常生理变化不能正确对待的初中生则会对其产生排斥感，继而通过多种不正确的方式来改变，如含胸走路、使用裹胸、节食等，而更为严重的是，由于长时间处在这种不满意低评价的情绪当中，会对初中生的人格发展造成深层次的影响，如人格的改变：

自卑、怯懦、内向，从而引起人际交往不良的后果。初中生对同伴交往的需求不断上升，寻求群体的归属感和认同感，一旦遭受来自群体的不接纳甚至是拒绝，可能会对青少年产生毁灭性的打击，轻者造成心理障碍，影响其日后学习工作，重者可能形成反社会人格，走上违法犯罪道路，危害社会。

因此，家长、老师在加强自身意识、关注青少年发展的同时，也要对青少年性心理予以正确、适当的引导，在学校可以通过开展心理课、性教育讲座或是广播、板报、手抄报等多种形式宣传，还可以通过设立心理信箱、推动心理咨询室的建设与运营等措施来帮助学生排解烦恼，而不是对之讳莫如深，使学生求助无门。不管是前人研究还是此次研究，都证明了参加体育运动对身体自尊的积极影响，校方可以通过多样化体育课教学形式或组织集体活动来充分动员学生参加体育运动，既能丰富学生的课余生活，也能提高学生的身体满意度，进而提高其自我接纳度，促进其身心健康发展。

（2）辩证认识自己，纠正认知偏差

负面评价恐惧的人倾向于对事情的发展做出一种消极预测，产生认知偏差，可以通过以下途径降低个体的负面评价恐惧水平：①识别自己的不当思维。心理课堂上要教会学生运用 RET 自助表，学会对自己的不当想法予以辩驳，纠正其错误认知。②真实性验证。尝试去检验自己的想法，去了解事情的真相，看事实是否与自己的预期相一致，事实胜于雄辩。③端正认识。首先要正确认识青春期的正常生理变化，了解其发展特点，比如说个体间存在性别、发展速度的差异，让初中生尤其是女生端正认识，调整心态，接纳青春期的变化。其次，学会客观评价自己，理性看待他人的意见和看法。初中生批判思维发展不成熟，不能全面客观的认识自我与他人，日常行为会受到群体压力的影响，这就要求以班主任、心理教师为主，任教老师为辅的教师队伍，关注学生心理及日常发展，切不可让学生因他人眼光、评价而盲目从众忽视自我。

（3）积极沟通，促进人际关系

对于任一种关系来说，沟通很重要，在沟通过程中，理解、换位思考又很重要。初中生正处于青春叛逆期，不只初中生要了解自己的发展特点，家长和老师，作为初中生最亲近的长辈，更应该加以学习领会，换位思考并及时反思，掌握与初中生的相处之道，并予以适时适当的引导，促进初中生身心健康发展，顺利度过青春期。同时，要让初中生学会并掌握一些人际交往的技巧，这可能需要班主任或心理教师的配合工作，通过主题班会或心理课，结合实际，教会初中生正确的人际交往技巧，

比如如何交友，如何与他人沟通，如何合理拒绝他人等，使初中生树立正确的交友观，结交“好”的朋友。最后，校方可以开展多种活动促进师生、生生、亲子、家校的联络与沟通，促进各方关系。

5.3 不足与展望

(1) 样本代表性有限，导致研究结论的推广应用存在一定局限。另外测查过程中在编制人口学变量时考虑得不够充分，如缺少对家庭背景信息的考察。希望后续的研究者能作为参考加以细致划分，丰富相关领域研究结果。

(2) 身体自尊对人际关系的影响机理其复杂程度可能是难以想象的，后续感兴趣的研究者可从其他视角加以论证，以明确身体自尊对人际关系的影响机理。另外，身体自尊的纵向发展变化也是值得关注的，未来可以做追踪数据以描绘身体自尊的年龄变化。

参考文献

- [1] 王军. 人际交往心理学. 合肥工业大学出版社, 2011.
- [2] 李瑾瑜. 师生关系的理论与实践建构. 西北师范大学, 1997.
- [3] 王云峰, 冯维. 亲子关系研究的主要进展. 中国特殊教育, 2006(7),79-85.
- [4] 邹泓. 同伴关系的发展功能及影响因素. 心理发展与教育, 1998, V14(2),39-44.
- [5] De Goede I H A, Branje S J T, Meeus W H J. Developmental changes and gender differences in adolescents' perceptions of friendships. *Journal of Adolescence*, 2009, 32(5), 1105-1123.
- [6] 张振新, 徐宪斌, 陶晓琴. 中小學生人际关系的发展性研究. 浙江教育科学, 2010(4),12-16.
- [7] 宋德如, 刘万伦. 中小學生师生关系发展特征研究. 心理科学, 2007, 30(4), 873-877.
- [8] 刘小先. 父母教养观念、亲子关系与儿童青少年自我意识的相关研究. 华东师范大学, 2009.
- [9] 方晓义, 张锦涛, 孙莉, 等. 亲子冲突与青少年社会适应的关系. 应用心理学, 2003.
- [10] 王威. 初中生同伴关系对学业情绪、学业成绩的影响研究. 东北师范大学, 2012.
- [11] 张檬. 中学生亲子关系、师生关系、同伴关系与社会适应能力的发展及其关系研究. 河北大学, 2015.
- [12] 刘薇薇. 不同锻炼类型和频率对初中生同伴关系和应对方式的关系研究. 北京体育大学, 2016.
- [13] 张林, 李元元. 自尊社会计量器理论的研究述评. 心理科学进展, 2009, 17(4),852-856.
- [14] Klaczynski P, Daniel D B, Keller P S. Appearance idealization, body esteem, causal attributions, and ethnic variations in the development of obesity stereotypes. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2009, 30(4), 537-551.
- [15] Mendelson B K, White D R. Development of self-body-esteem in overweight youngsters.. *Developmental Psychology*, 1985, 21(1),90-96.
- [16] Mendelson B K, White D R. Development of self-body-esteem in overweight youngsters.. *Developmental Psychology*, 1985, 21(1),90-96.

- [17] Ricciardelli L A, Mccabe M P. Children's body image concerns and eating disturbance , A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 2001, 21(3),325-344.
- [18] Wardle J, Cooke L. The impact of obesity on psychological well-being. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*, 2005, 19(3),421-440.
- [19] 王红艳. 女研究生社会比较与身体自尊的研究. 东南大学, 2012.
- [20] 王扶来. 大学生体育锻炼与身体自尊、乐观人格的相关研究. 郑州大学, 2015.
- [21] 刘洋. 中学生体育锻炼与身体形态身体自尊的相关分析. *中国学校卫生*, 2013(2),196-198.
- [22] Duncan M J, Alnakeeb Y, Nevill A M. Effects of a 6-week circuit training intervention on body esteem and body mass index in British primary school children.. *Body Image*, 2009, 6(3),216-220.
- [23] Hill A J, Draper E, Stack J. A weight on children's minds: body shape dissatisfactions at 9-years old. *International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 1994, 18(6),383.
- [24] Xanthopoulos M S, Borradaile K E, Hayes S, et al. The impact of weight, sex, and race/ethnicity on body dissatisfaction among urban children.. *Body Image*, 2011, 8(4),385-389.
- [25] 陈欣,蒋艳菊,叶浩生.大学生媒体影响、体重指数和身体自尊的关系.*应用心理学*,2007(02),119-124.
- [26] Davison KK, Birch LL. Processes linking weight status and self-concept among girls from ages 5 to 7 years.. *Developmental Psychology*, 2002, 38(5),735.
- [27] Davison K K, Markey C N, Birch L L. A longitudinal examination of patterns in girls' weight concerns and body dissatisfaction from ages 5 to 9 years. *International Journal of Eating Disorders*, 2003, 33(3),320.
- [28] Muris P, Meesters C, Blom W V D, et al. Biological, psychological, and sociocultural correlates of body change strategies and eating problems in adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 2005, 6(1),11-22.
- [29] 陆遵义, 欧阳中香, 傅培恩. 上海市中学生身体自尊现状调查与分析. *上海师范大学学报, 基础教育版*, 2009 (4), 87-92.
- [30] 孙珊珊. 安徽省高中生身体自尊现状调查及相关建议. *当代体育科技*, 2015 (23), 159-160.

- [31] 徐晓波, 滕瀚. 身体自尊对大学生害羞的影响研究. 长春大学学报, 2015(2),56-60.
- [32] 吴娟. 大学生身体自尊, 社交回避与生活满意度的关系. 河南大学, 2014.
- [33] 赵程, 戴斌荣. 大学生负面评价恐惧和社交焦虑简. 中国健康心理学杂志, 2016 (11), 1746-1749.
- [34] 王丁丁, 蒋艺, 康钊,等. 大学生身体自尊与一般自我效能感: 人际关系的中介作用. 贵州师范大学学报(自然科学版), 2018(1),111-117.
- [35] 牛华伟,唐继亮,龙文祥.大学生身体自我对人际关系困扰的影响.卫生软科学,2011,25(06),416-418.
- [36] 刘洋, 张大均. 评价恐惧理论及相关研究述评. 心理科学进展, 2010, 18(01), 106-113.
- [37] 郭菲, 雷雳. 青少年假想观众和个人神话观念的研究述评. 心理科学进展, 2006, 14(6),873-879.
- [38] 代同同. 青少年负面评价恐惧变化趋势及影响因素. 上海师范大学, 2017.
- [39] 邹维兴. 高中生负面评价恐惧的现状及其对策探析. 教学与管理,理论版, 2017(6),74-76.
- [40] 郑洪冰, 梁腾飞. 不同负面评价恐惧感小学生父母教养方式比较. 中国学校卫生, 2015, 36(5), 796-798.
- [41] 李慧, 杭荣华, 沈静. 初中生负面评价恐惧与应对方式的关系. 齐齐哈尔医学院学报, 2017, 38(17),2044-2046.
- [42] 叶舒. 大学生负面评价恐惧与自尊、自我意识的关系研究. 四川师范大学, 2012.
- [43] 李韶华. 媒体理想身体形象内化与女大学生社交焦虑的关系. 山西大学,2017.
- [44] 米亚平, 张守臣. 女大学生外表完美主义对社交外表焦虑的影响, 负面评价恐惧的中介作用. 心理技术与应用, 6(01), 42-46.
- [45] 陈郭伟, 缪伟吉. 女大学生核心自我评价在外表完美主义与负面评价恐惧间的中介作用. 太原城市职业技术学院学报, 2015(2),43-45.
- [46] 康玉琦. 女性大学生进食障碍与身体自尊、负面评价恐惧关系的研究. 天津医科大学, 2013.
- [47] 安鑫, 盛焯. 父母教养方式、羞怯与负面评价恐惧的关系. 中国健康心理学杂志, 2013 (3), 434-437.
- [48] 叶艳晖, 刘燕纯. 大学生负面评价恐惧、人际关系困扰与主观幸福感的关系研究.

重庆理工大学学报(社会科学), 2014(7),140-145.

[49] 寇慧. 整形者的相貌不满意. 西南大学, 2017.

[50] Zinovyeva E V, Kazantseva T V, Nikonova A N. Self-esteem and Loneliness in Russian Adolescents with Body Dissatisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2016, 233,367-371.

[51] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 2004, 12(6),942-950.

[52] Michels N, Amenyah S D. Body size ideals and dissatisfaction in Ghanaian adolescents: role of media, lifestyle and well-being. *Public health*, 2017, 146, 65-74.

[53] Sonnevile K R. Body satisfaction among girls with obesity: a strong case for# loveyourbody. *Journal of Adolescent Health*, 2015, 57(5), 451-452.

[54] Shriver L H, Harrist A W, Page M, et al. Differences in body esteem by weight status, gender, and physical activity among young elementary school-aged children. *Body image*, 2013, 10(1), 78-84.

[55] Holsen I, Carlson J D, Skogbrott B M. Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: a longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 2012, 9(2),201-208.

[56] Haines J, Neumarksztainer D, Hannan P J, et al. Longitudinal and secular trends in weight-related teasing during adolescence. *Obesity*, 2012, 16(S2),S18-S23.

[57] Fox C L, Farrow C V. Global and physical self-esteem and body dissatisfaction as mediators of the relationship between weight status and being a victim of bullying. *Journal of adolescence*, 2009, 32(5), 1287-1301.

[58] Janssen I, Craig WM, Boyce WF, et al. Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics*, 2004, 113(5),1187-94.

[59] Park L E, Maner J K. Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2009, 96(1),203-217.

[60] 马小芹, 杨秀木, 申正付,等. 大学生评价恐惧在人格特征与人际交往能力间的中介效应. *中国学校卫生*, 2013, 34(4),507-509.

[61] 马小芹. 大学生人格特质、评价恐惧和人际交往能力的关系研究.蚌埠医学院,2013.

- [62] 张林, 曹华英. 社会计量器理论的研究进展:社交接纳/拒绝与自尊的关系. 心理科学, 2011(5),1163-1166.
- [63] 郑庆友. 低自尊水平青少年的认知歪曲及对人际关系的影响. 医学信息, 2013(29),651-652.
- [64] 田录梅, 孙蕾. 身体是自尊的一个来源——来自身体自尊的忧虑及其教育建议与启示. 社会心理科学, 2003, 18(1), 52-56.
- [65] 田录梅. 来自中小學生身体自尊的忧虑及教育建议. 中小学心理健康教育, 2003(11),30-31.
- [66] 邱姝云. 一项关于走出评价恐惧的质性研究. 南京师范大学, 2015.
- [67] 于璐. 中学生亲子沟通、同伴关系、师生关系对学业成绩的影响. 东北师范大学, 2008.
- [68] 沃建中, 林崇德, 马红中,等. 中学生人际关系发展特点的研究. 心理发展与教育, 2001, 17(3),9-15.
- [69] 王静. 中学生师生关系、学业情绪与学业成绩的关系研究. 哈尔滨师范大学, 2016.
- [70] 王虹, 孙颖, 梁腾飞,等. 人格对小学生负面评价恐惧的影响:父母教养方式的补偿效应. 心理研究, 2016, 9(5),89-94.
- [71] Karakashian L M, Walter M I, Christopher A N, et al. Fear of negative evaluation affects helping behavior: The bystander effect revisited. North American Journal of Psychology, 2006, 8(1),13-32.
- [72] 林安琦. 中学生自我概念与同伴关系、亲子依恋关系研究. 陕西师范大学, 2011.

致谢

时间匆匆而过，还记得研一开学时梁晓燕老师对我们经常提到的：“你们的时间很宝贵，因为它很短暂，你们可能现在因为刚入学还体会不到，但在这学期（研一第一学期）上完课后，你们就会有深深的同感。”的确，回首想来，时间真是在不经意间就流逝，在这过程中，有遗憾痛苦，也有欢乐喜悦。以前我常常会想，如果人生重来一次，或者说再给我一次选择的机会，我一定会比现在过得更好。直到我听到“人生的选择”，它讲到“人生有2条路，一条用来遗憾，一条用来成长。就算你回到过去选择了另一条路也仍会为没有选择的那一条路而遗憾。所以不必纠结，不必懊悔。”我很庆幸困扰我许久的问题在研究生生涯开始前就解决了，所以在这两年，我可以端正心态，努力过好研究生生活的每一天。

在研究生期间，与我们接触最多联系最紧密的当属我们的硕士生导师了，我的硕士生导师卢富荣老师，不仅在课堂上给予我们学术上的指导与帮助，在课堂之外也在生活或职业发展上给了我们许多建议。在这里我要对卢老师表以最最诚挚的祝福与谢意，谢谢您！还有我的授课恩师刘丽红老师、李瑶老师、刘丽老师、张绣蕊老师等，在课堂上和蔼亲善的形象，理论结合实际的授课方式，既深化了课堂内容，又增强了我们的实践能力。对此，我也要对这些老师献上我衷心的感谢与祝福。另外还有与我朝夕相处的同学们，在生活和课业上也给予了我很多的帮助，这里我也要对他们表示感谢。除此之外，还要感谢协助我进行问卷的发放回收与数据录入的康琦同学，以及所有认真如实填写问卷的各位同学，感谢你们为我的学业、为学术做出的一份贡献。谢谢！当然，我在此还要对始终如一关爱我、支持我的家人说声谢谢，生活上予我衣食无忧，心灵上伴我一路直行，作为我最坚实的后盾和支持者，请允许我在这里用简单的文字聊以表达我的谢意。

最后，祝各位老师事业顺利，诸事遂心；祝各位同学学业有成，前途光明；祝我亲爱的家人身体健康，平安喜乐。祝福你们！

个人简况及联系方式

个人简况：

姓名：郭瑞洁

性别：女

籍贯：山西省运城市

个人简历：

2016.09-2018.07：山西大学教育科学学院

2012.09-2016.07：山西师范大学教师教育学院

联系方式：13603555725

电子邮箱：jie3698247@163.com

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：

20 年 月 日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：

导师签名：

20 年 月 日