



2019 届在职人员攻读教育硕士 专业学位论文

中职生负面身体自我与社交回避及苦恼 的关系研究

作者姓名	宋华峰
指导教师	孙雅峰 讲 师 王斌红 主任医师
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 3 月至 2019 年 4 月

二〇一九年四月

山西大学
2019 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

中职生负面身体自我与社交回避及苦恼 的关系研究

作者姓名	宋华峰
指导教师	孙雅峰 讲师 王斌红 主任医师
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2016 年 3 月至 2019 年 4 月

二〇一九年四月

**Thesis Submitted for 2019 Master of
Education Degree at Shanxi University**

A study on the relationship between negative physical self
and social avoidance and distress of secondary vocational
school students

Student Name	Huafeng Song
Supervisor	Lecturer. Yafeng Sun Binhong Wang Botanic physician
Major	Master of Education Degree
Specialty	Education Management
Department	College of Educational Science
Research Duration	2016.03-2019.04

Apr,2019

目 录

中 文 摘 要	I
ABSTRACT	II
引 言	1
第一章 文献综述	2
1.1 社交回避及苦恼	2
1.2 负面身体自我	3
1.2.1 身体自我	3
1.2.2 负面身体自我的概念	4
1.2.3 负面身体自我的维度及测量	4
1.2.4 负面身体自我的相关研究	4
1.3 负面身体自我和社交回避及苦恼的关系研究	5
第二章 问题提出与研究设计	6
2.1 研究问题	6
2.2 研究目的	6
2.3 研究假设	6
2.4 研究意义	6
2.4.1 理论意义	6
2.4.2 实践意义	7
2.5 研究对象	7
2.6 研究工具	8
2.6.1 负面身体自我量表	8
2.6.2 社交回避及苦恼量表	8
2.7 施测程序	8
2.8 数据分析	8
第三章 结果与分析	9
3.1 社交回避及苦恼在不同人口学变量上的差异检验	9
3.2 中职生负面身体自我的现状	9
3.3 中职生负面身体自我在人口学变量上的差异检验	10
3.4 中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的关系	13
3.4.1 中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的相关性	13

3.4.2 中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的回归分析	13
第四章 讨论	14
4.1 中职生社交回避及苦恼的人口学差异分析	14
4.1.1 中职生社交回避及苦恼的性别差异	14
4.1.2 中职生社交回避及苦恼的独生子女差异	15
4.1.3 中职生社交回避及苦恼在年级、居住地、恋爱和住校情况的差异	15
4.2 中职生负面身体自我的现状	16
4.2.1 中职生负面身体自我的总体情况	16
4.2.2 中职生负面身体自我的性别差异	17
4.2.3 中职生负面身体自我的年级、居住地、恋爱、住校情况差异	17
4.2.4 中职生负面身体自我在独生子女方面的差异	18
4.3 中职生负面身体自我与社交回避及苦恼的关系	18
第五章 结论与建议	20
5.1 结论	20
5.2 建议	20
5.3 不足与展望	21
参 考 文 献	22
致 谢	27
个人简况及联系方式	28
承 诺 书	29
学位论文使用授权声明	30

Contents

Chinese Abstract	I
ABSTRACT	II
Forward.....	1
Chapter 1 Literature Review	2
1.1 Social avoidance and distress	2
1.2 Negative physical self	3
1.2.1 The Definition and Theory of Body Self	3
1.2.2 The Concept of Negative Physical Self	4
1.2.3 Dimension and Measurement of Negative Body Self	4
1.2.4 Research on Negative Physical Self	4
1.3 A Study on the Relationship between Negative Physical Self and Social Avoidance and Distress	5
Chapter 2 Questions raised and research design.....	6
2.1 Research questions	6
2.2 Research purposes	6
2.3 Research hypothesis	6
2.4 Research Significance	6
2.4.1 Theoretical Significance	6
2.4.2 Practical Significance	7
2.5 Research subjects	7
2.6 Research Tools	8
2.6.1 Negative Physical Self-Rating Scale	8
2.6.2 Social Avoidance and Distress Scale	8
2.7 Measurement Procedure	8
2.8 Data Analysis	8
Chapter 3 Results and analysis	9
3.1 Difference analysis of social avoidance and distress in different demographic variables	9
3.2 Status Quo of Negative Physical Self of Vocational School Students	9
3.3Difference Analysis on Demographic Variables of Vocational School	

Students'Negative Physical Self	10
3.4 Relationship between Negative Physical Self and Social Avoidance and Distress of Secondary Vocational School Students.....	13
3.4.1 The correlation between negative physical self and social avoidance and distress of Vocational School Students.....	13
3.4.2 Regression Analysis of Negative Physical Self and Social Avoidance and Distress of Vocational School Students	13
Chapter 4 Discussion	14
4.1 Demographic Differences in Social Avoidance and Distress among Secondary Vocational School Students	14
4.1.1 Gender Differences in Social Avoidance and Distress of Vocational School Students	14
4.1.2 Differences in Social Avoidance and Distress among Vocational School Students	15
4.1.3 Differences in Social Avoidance and Distress among Vocational School Students in Grade, Residence, Love and Residence	15
4.2 Status Quo of Negative Physical Self of Vocational School Students	16
4.2.1 General Situation of Negative Physical Self of Vocational School Students...	16
4.2.2 Gender Differences in Negative Physical Self of Secondary Vocational School Students.....	17
4.2.3 Differences in Grade, Residence, Love and Residence of Secondary Vocational School Students'Negative Physical Self.....	17
4.2.4 The Difference of Negative Physical Self of Secondary Vocational School Students'Only Child	18
4.3 The Relationship between Negative Physical Self and Social Avoidance and Distress of Secondary Vocational School Students	18
Chapter 5 Conclusions and recommendations	20
5.1 Conclusion	20
5.2 Recommendations	20
5.3 Deficiencies and Prospects	21

Reference.....	22
Acknowledgment	27
Personal profiles	28
Letter of commitment	29
Authorization statement	30

中 文 摘 要

身体自我是目前人格心理学研究的重要内容，从个体的出生、成长到最后的死亡，一直对个体起到非常重要的作用。在其形成和发展过程中，文化因素和他人的评价对它的影响很大。它能够帮助个体很好的适应社会。中职生这一群体，与普通高中的学生相比，更早的面临人生的重大选择——升学或者就业，他们中大部分人会在结束学业后步入社会，走向职场。适应社会，善于社会交往成为他们面临的巨大挑战。而在现实生活中，中职生对自己身体不满意和社交回避的现象却不少见。所以，本研究运用问卷调查法，对 430 名中职生的负面身体自我和社交回避及苦恼情况，以及两者的关系进行了调查，研究结果表明：

（1）中职生的社交回避及苦恼问题比较突出，女生的社交回避及苦恼程度高于男生，非独生子女高于独生子女。

（2）总体上中职生对自己身体不满意。其中，91%的中职生对自己的身体的整体不满意，49.5%的人对自己的身高不满意，49%的人对自己的体重不满意。

（3）中职生的负面身体自我在是否独生子女上存在显著差异。非独生子女的身体不满意程度显著高于独生子女。胖、瘦维度存在显著的性别差异，男生更希望自己孔武有力，女生更希望自己体态纤瘦。

（4）中职生的负面身体自我可以显著正向预测其社交回避及苦恼。

关键词：中职生；负面身体自我；社交回避及苦恼

ABSTRACT

At present, the body self is an important part of personality psychology research, from the birth, growth to the final death of the individual, has been playing a very important role in the individual. In the process of its formation and development, cultural factors and other people's evaluation have a great impact on it. It can help individuals adapt well to society. Vocational school students, compared with ordinary high school students, face the important choice of life earlier - to enter school or employment, most of them will enter society and enter the workplace after finishing their studies. Adapting to society and being good at social interaction have become great challenges for them. In real life, it is not uncommon for secondary vocational school students to be dissatisfied with their health and avoid society. In this study, 430 secondary vocational school students' negative physical self and social avoidance and distress were investigated by questionnaire. The results show that:

(1) The social avoidance and distress of secondary vocational school students are more prominent. The degree of social avoidance and distress of female students is higher than that of male students, and that of non-only children is higher than that of only-child students.

(2) Generally speaking, secondary vocational school students are not satisfied with their health. Among them, 91% of secondary vocational school students are not satisfied with their body as a whole, 49.5% are not satisfied with their height, and 49% are not satisfied with their weight.

(3) Secondary vocational school students' negative physical self has significant differences in whether they have only one child or not. The degree of physical dissatisfaction of non-only children was significantly higher than that of only children. There are significant gender differences in fat and thin dimensions. Boys prefer to be strong in Kong Wu, while girls prefer to be thin.

(4) Secondary vocational school students' negative physical self can

significantly and positively predict their social avoidance and distress.

Key words: Secondary vocational school students; Negative physical self; Social avoidance and distress

引 言

从事职业教育七个年头了，七年的心理健康工作中，逐渐发现中职学生群体中遇到的问题集中在两个方面——人际关系和自我接纳。一方面，从青少年自身发展的特点来看，中职生年龄跨度 14~19 岁，正处于自我同一性发展的关键时期，身心正逐渐从矛盾走向统一，自我意识快速发展。他们看重他人对自己的评价和看法，还没有形成自己独立的自我评价，对自己的评价往往被他人的评价左右。在当下的信息爆炸的时代，中职生手机拥有率几乎 100%，各种信息对他们自我意识的发展和完善造成很大影响。在这样的情况下，中职生开始以“体型纤瘦”“皮肤白皙”等要求去苛求自己，无法悦纳自己，对自己的身体形象产生不满情绪。

另一方面，中职生渴望与人交往，渴望在交往中，被接纳和认可。在学习方面本就不占优势的他们，逐渐将学习中的自卑情绪弥散到其他社交情境中。以至于在人际交往中也出现回避现象和苦恼情绪。社交中的回避及苦恼现象与对自己身体形象的不满往往同时出现。所以，本论文针对中职生的负面身体自我和社交回避及苦恼问题进行研究，探讨两者之间的关系和机制，希望通过此项研究，加强家庭和社会对于中职生心理健康情况的重视，共同帮助中职生树立正确的身体观念，更好的适应社会。

第一章 文献综述

1.1 社交回避及苦恼

社交回避及苦恼包含两方面，回避社交的行为倾向和其身临其境时的苦恼感受^[1]。对于社交回避及苦恼的研究主要从形成原因、影响因素、个体差异等方面开展。

社交回避及苦恼的产生原因，各个心理学流派有其不同的观点。行为主义论者认为，个体在社交情境中的刺激会与之前发生过的创伤经历密切相关。由于之前的创伤经历给个体带来深切的痛苦和印记，所以当类似的情境再次出现的时候，现下的刺激就会作为引发源，让个体体验到曾经的痛苦而产生社交回避和回避行为^[2]。社会学习论者认为社会焦虑是个体模仿和习得的，特别是与个体关系亲密的人。认知理论者认为，社交回避及苦恼的产生应归结于个体的不合理观念和认知。从自身方面讲，个体的低价值感，在社交中否定自己表现会导致社交回避及苦恼的产生。从他人角度讲，对他人态度、行为的不合理认知也会产生社交回避及苦恼。精神分析学派认为，社会焦虑与个体的童年经历有关。在童年时期，个体不被喜爱或充分的接纳，将会导致社会焦虑，为避免焦虑，个体会采取回避的态度面对外界。人本主义学派认为，社会焦虑的产生是由于个体缺乏归属感，个体的社会归属与爱的需要没有得到满足^[3]。

从先天生物遗传和后天环境因素角度看，社交回避及苦恼作为社会焦虑的表现，其产生有遗传的作用，但不明显，更多的是后天环境使然。从进化论的角度来看，社交焦虑是个体在特定环境中产生的适应性的情绪^[4]。特质流派理论认为社交回避者担忧别人的评价，尤其是负面评价^[5]。

个体研究方面，近年来国内研究社交回避及苦恼的对象主要以大学生为主，这些研究主要从社交回避及苦恼的影响因素、总体状态及其在人口学变量方面的特征展开。

有些研究主要探讨影响因素方面，这些研究表明社交自尊、社会支持、自信、羞怯等心理因素以及人际信任和教养方式等会对大学生的社交回避及苦恼产生影响。如梁执群等人发现社交回避及苦恼与社交自尊有密切联系，低社交自尊者社交回避及苦恼显著高于高社交自尊者^[6]。吴燕发现大学生社交回避及苦恼会受到其经济条件的影响^[7]。丛中报告社会大学生群体中，社交回避及苦恼程度高者，其自我接纳程度和自我评价水平很低，自我接纳对社交回避及苦恼的影响很大^[8]。杨群等

人的调查结果发现护士生群体中,新入学的学生容易出现社交回避行为,人际信任度越高,体验到的社交苦恼情绪越少^[9]。廖星、孙颖的研究表明,社交回避及苦恼越高,大学生越不自信,反之亦然。大学生的社交回避及苦恼与自信程度呈显著负相关,自信能较好的预测社交回避及苦恼的情况^[10]。盛红勇在对大一新生的研究中发现,羞怯、社交回避及苦恼与心理健康状况关系密切,羞怯高的同学,其社交回避及苦恼程度也高,羞怯还会影响其心理健康。通过回归分析发现,社交回避与苦恼能够很好的预测羞怯^[11]。

有些研究揭示了社交回避及苦恼的总体状况或是其在人口学变量方面的特征。如有的研究发现社交回避与苦恼现象在大学生中很普遍,尤其是在女大学生和未恋爱的大学生群体中表现的尤为突出^[12]。任敏、顾秋瑀等也发现大学生的民族、学生干部、恋爱因素会影响社交回避及苦恼^[13]。彭纯子的研究结果显示:社会焦虑方面,大学生要高于中学生,男生高于女生,社交焦虑情况随年龄的增长而增长^[14]。

还有一些研究既探究了人口学变量的特征又同时研究了社交回避及苦恼的影响因素。如王艳芝发现大学生的社交回避及苦恼处于中等偏低的程度,且存在性别、年级、恋爱和独生子女等方面的差异,领悟社交支持高的个体,社交回避及苦恼程度相对较低^[15]。宋广文等的研究发现,大学生中,年级和科系会对社交回避及苦恼有影响。并且家庭中父母的教养方式直接影响其社交中的回避行为和苦恼体验^[16]。

当下对于职业学校学生的有关社交回避及苦恼的研究,相对要少一些。这类型的研究主要有:杨秀珍发现高一学生的羞耻感、自我接纳和社交回避及苦恼程度都是中等水平,三者密切相关,自我接纳在羞耻感和社交回避及苦恼中起到中介作用^[17]。李珍在他的关于中职生的社交回避及苦恼的研究中也发现,中职生的社交回避及苦恼现象凸显^[18]。黄吉彪等的研究发现:中职生社交焦虑比高中生和大学生群体要明显;社交回避与苦恼问题也更多。性别方面,女生问题更多。中职生的心理健康状况不佳^[19]。

1.2 负面身体自我

1.2.1 身体自我

身体自我的研究是人格心理学的重要内容,对身体自我的较早的研究是W.James和阿德勒。1890年W.James——自我研究的前驱,论述了自我研究的重要性^[20]。身体自我能够作为自身与外界的媒介,在社会交往中,释放信号,帮助个体进行很好的社会适应,具有很强的社会意义。

1.2.2 负面身体自我的概念

负面身体自我(negative physical self, 简称 NPS), 又称身体意象失调(body image disturbance), 是从负面取向角度对身体自我的研究, 是个体对身体的消极认知、消极情感体验和相应的行为调控^[20]。

1.2.3 负面身体自我的维度及测量

已有的身体自我测量, 大多是从正面角度进行的, 很少从负面的角度进行研究。早期的量表有涉及身体外貌和技能的部分, 但没有区分不同维度。它的测量包括单维度测量和多维度测量。单维度测量是对身体自我某一方面的测量, 如 BCS(Body Cathexis Scale), PEAS(Physical Estimation and Attractive Scales)。多维度测量有 Physical Self-Perception Profile (PSPP)^[21]、Physical Self-Concept Scales, (PSC)^[22]和 PSDQ^[23], 这三个量表中只有 PSDQ 涉及到负面维度。

国外的量表基于国外的文化基础, 与中国国内的文化背景不同。从中国文化背景出发, 黄希庭等人编制的身体自我量表^[24]。陈红研究了青少年的身体自我特点, 编制了针对青少年的负面身体自我量表^[20]。

1.2.4 负面身体自我的相关研究

(1)国外研究

国外研究中表明, 大众媒体、性别、文化等会对负面身体自我产生影响。如 Marsh 表明人们对体像的认知中, 性别差异显著, 女性的得分低于男性^[25]。Collions 表明所有不同种族、年龄、体重和地区的女性, 都会希望自己的理想体态更瘦一些^[26]。Ohtahara 等研究发现, 日本青少年中, 女中学生认为自己的体重比实际体重要更重, 希望自己的理想体重更轻。女生的体像错觉发生率远高于男生^[27]。Ogden & Elder 研究发现, 13-15 岁的女生中, 高年级的同学反而对自己的身体更加不满意^[28]。Rosenblum & Lewis 的研究表明青少年中, 男生对自己的身体越来越满意, 女生恰恰相反^[29]。Triggerman 在以初中生为对象的研究中, 发现在观看电视节目中, 女生更在意瘦的形象, 而男生更希望自己充满力量感和肌肉感^[30]。

(2)国内研究

国内关于这方面的研究主要以陈红为主。她在自己的著作中详尽的对青少年的身体自我进行了研究, 并从负面取向研究了负面在身体自我, 编订了负面身体自我量表。该量表分为五个维度, 分别是整体、矮、胖、瘦和相貌。她研究了青少年在这方面的特点, 发现: 青少年普遍对身体不满意, 除矮维度外, 其他均在性别方面

有显著差异，男生的不满意程度更低一些^[20]。

周天梅发现青少年群体中，体验过同伴嘲笑的个体，对自己身体更加不满意。而且不同年级、地区和性别的这种不满意有显著差异^[31]。尤晨晨发现初中生对自己的身体总体来说是满意的^[32]。梁瑞等人研究数据显示大多数人对自身体像不满意，这种不满意会给个体造成困扰，从而产生更多的抑郁、焦虑情绪。他们的结论还表明同伴、家庭、媒体和文化都会影响负面身体自我。大学生同伴间外貌比较越多，越对身体的不满意。家长越注重孩子的体重，控制孩子饮食，或嘲笑孩子的体重，孩子就会对自己的身体不满意^[33]。黄丽研究也表明大众传媒是影响大学生身体意象的重要因素。经常将自己的体型与媒体上纤瘦的形象作比较，大学生容易产生体型误认和不满意^[34]。

1.3 负面身体自我和社交回避及苦恼的关系研究

负面身体自我，是对自己身体的消极认知和情绪体验。随着大众媒体在个体认知和评价中占得比重越来越重，其鼓吹的以瘦为美的理想身体自我，会使个体盲目的追求过于苛刻的理想身体自我，如果个体未达到理想标准，就会不满意自己的形象，继而否定自我。另外，身体特征与社交中的表现有着密切的关系。

身体的特征会对社交体验和行为产生直接或间接的影响，外在形象的吸引力程度不同，会导致不同的人际交往的经历^[35]。人的身体形象作为外在特征，传递出很多信息，这些信息影响个体的社会交往。在人际交往过程中，我们对自己的评价很大程度上依靠外界的反馈，真正能够树立自己内在标准进行自我评价的人很少。所以，不管个体的客观身体实际如何，个体对自己的身体知觉才是决定他在社会交往中的表现。那么正向的身体自我会使个体在社会交往中展现出自信，反之，负向的身体意象会使个体在社交中逃避，产生焦虑体验^[36]。

以往的研究发现负面身体自我给个体带来焦虑、自卑等负面情绪，陈红等的研究显示，抑郁、焦虑等心理症状与负面身体自我有非常密切的关系^[37]。王洪礼研究表明，身体自我可以预测大学新生的交流恐惧^[38]。从研究群体看，大学生群体中的身体自尊与社交回避及苦恼也有密切关系。梁执群等人^[6]和吕雅^[39]等人研究都表明身体自尊是影响社交回避与苦恼重要因素之一，它可以显著预测社交回避以及苦恼。另外，冯秋燕^[40]、苑杰^[41]和赵芷铭^[42]分别发现在大学生群体和军校生群体中，低身体意象会导致社交回避及苦恼的产生。

第二章 问题提出与研究设计

近年来,对于身体自我的研究越来越多,这些研究大多从正面取向的角度进行研究,从负面取向的研究相对少一些。另外,对于社交回避及苦恼和负面身体自我的研究主要集中在青少年群体和大学生群体上,很少对中职生这一群体进行单独研究。中职生群体有其独特的特点,值得我们去关注。

2.1 研究问题

中职生作为青少年中的独特群体,由于学业成绩原因到职业中学就读。与普通高中的学生相比,他们面临更多的压力和挑战。在学校学习生活中,中职生要做出人生的重要选择——升学或是就业,并承担相应的学业压力和就业压力。多重的压力使他们的心理健康状况堪忧。有研究表明,中职生的抑郁程度达 30.6%^[43],中等专业学生的心理健康状况比同年龄的高中生要差,而人际关系问题是影响中等专业学生的心理健康问题的首要问题^[44]。在人际关系问题中,中职生常表现出对自己形象的不满和社交的不自信。基于此,对中职生的负面身体自我和社交回避及苦恼进行研究,以期考察中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的现状以及两者之间的作用机制。

2.2 研究目的

通过探查中职生的负面身体自我和社交回避及苦恼方面特点和现状,探讨两者的关系,了解中职生在这两方面的具体特点和表现,从而为中职生的心理教育工作的开展提供依据和明确方向,提高中职生身体自我的满意程度,促使其树立科学的身体自我观和心理健康观,使其能够更加积极乐观地面对生活。

2.3 研究假设

- (1) 中职生的负面身体自我在性别、独生子女与否、及恋爱情况上存在显著差异。
- (2) 中职生的社交回避及苦恼在性别、独生子女与否、及恋爱情况上存在显著差异。
- (3) 中职生的负面身体自我能够显著预测其社交回避及苦恼。

2.4 研究意义

2.4.1 理论意义

负面身体自我的研究是人格心理学的重点内容,积累了大量的理论成果。国内对此的研究还有待进一步丰富。鉴于身体自我在构建人格概念中起着重要作用,以

中职生为对象进行研究，可以丰富国内这一领域的成果。

有研究指出，青少年时期是个体发展的重要时期，也是容易在社会交往中出现焦虑情况的时期^[14]。中职阶段作为中职生走向成熟的最后一个发展阶段，对他们进行社交回避及苦恼的研究能进一步论证了此项观点。在中职生群体中开展负面身体自我与社交回避及苦恼的关系研究，丰富了这一理论成果。

2.4.2 实践意义

负面身体自我，作为个体对自己身体的认知，深深地影响个体的健康状况，所以关注负面身体自我有重要的实践意义。有研究表明，整个青春期，孩子的世界都充斥着社会交往中的恐惧与焦虑^[2]。研究中职生的社交回避与苦恼现状有利于正视中职环境中学生所面临的社会焦虑困境和苦恼的情绪体验，意识到回避行为在交往中给他们带来的巨大障碍，从而更有针对性的进行心理帮助和引导。

通过调查职业中学中职生负面身体自我和社交回避及苦恼发展特点及其关系，了解中职生在两者上的状况及发展特点，可以揭示中职生心理发展的现状，加深家庭、社会对于中职生心理健康状况的重视，为中职生的心理健康教育指明方向。有利于中职生群体培养自己的正确认知，帮助中职生树立科学的身体观、自我观和心理健康观，有利于他们适应学校生活和将来的工作环境，以便在之后的学习、工作和生活中正视自我、完善自我。

2.5 研究对象

选取某职业中学高一、高二、高三每个年级三个班级的学生作为被试。共发放问卷 448 份，收回问卷 448 份，回收率为 100%。根据问卷呈现规律性作答或者出现漏答、复选题目等原则剔除无效问卷，得到有效问卷 430 份，问卷有效率为 96%。具体被试情况见表 1：

表 1 被试基本情况分布表

变量	类型	人数	百分比 (%)
性别	男	195	45.3
	女	235	54.7
年级	高一	153	35.6
	高二	133	30.9
	高三	144	33.5
居住地	农村	277	64.4

	城镇	88	20.5
	城市	65	15.1
独生子女	独生	128	29.8
	非独生	302	70.2
住校情况	住校	292	67.9
	走读	138	32.1
恋爱情况	单身	378	87.9
	恋爱	52	12.1

2.6 研究工具

2.6.1 负面身体自我量表 (Negative Physical Self Scale, NPSS)

本研究采用陈红编制的《负面身体自我量表》(NPSS)^[20], 该量表共有 48 个题目, 涉及 5 个分维度, 分别是整体(NPSS-G)、矮(NPSS-S)、相貌(NPSS-A)、瘦(NPSS-T)和胖维度(NPSS-F)。量表内部一致性系数为 0.86, 三周后的重测信度为 0.89, 分半信度为 0.83, 并且有较好的效标效度。如果总分及各分维度的均分小于临界值 2 分, 表示个体对该维度是满意的, 反之, 表示个体不满意该维度。

2.6.2 社交回避及苦恼量表 (Social Avoidance and Distress Scale, SAD)

社交回避及苦恼量表(SAD)由 Watson. D 和 Friend. R 于 1969 年编制而成^[45], 国内由马宏完成了中文修订版本, 可用于同时测查个体的社交焦虑和回避行为。该量表共有 28 道题, 采用“是、否”评分, 分值越高, 表示个体社会交往中出现回避行为越多, 体验到的苦恼的程度越高。彭纯子^[46]对其进行了国内版的信效度检验, 得出总量表的 Cronbach α 系数为 0.85, 信效度良好, 可以作为有效的测量工具。

2.7 施测程序

采用团体施测方法, 在统一指导下, 利用自习时间, 请接受过培训的主试到高一至高三各个班级进行集中施测。填写问卷之前, 由主试统一解释指导语, 说明注意事项, 以保证问卷作答的有效性。在确认被试理解指导语以及问题后进行施测, 填写完毕后, 问卷当场收回。

2.8 数据分析

研究采用 SPSS17.0 对数据进行分析。

第三章 结果与分析

3.1 社交回避及苦恼在不同人口学变量上的差异检验

为了探索中职学生社交回避及苦恼在性别、住校情况、恋爱情况、是否独生子女、年级和居住地变量上是否有差异，本研究中分别以这些人口学变量作为分组变量，进行独立样本 t 检验，结果如表 2 所示。

表 2 社交回避及苦恼在不同人口学变量上的差异检验

变量		M $\pm$ SD	t/F
性别	男	11.70 $\pm$ 6.23	-3.27**
	女	13.69 $\pm$ 6.31	
住校情况	住校	12.41 $\pm$ 6.27	-1.81
	走读	13.59 $\pm$ 6.43	
恋爱情况	单身	12.98 $\pm$ 6.37	1.68
	恋爱	11.40 $\pm$ 6.04	
独生子女情况	独生子女	11.64 $\pm$ 6.07	-2.45*
	非独生子女	13.27 $\pm$ 6.40	
	高一	12.46 $\pm$ 5.50	2.03
年级	高二	13.70 $\pm$ 6.78	
	高三	12.29 $\pm$ 6.69	
居住地	农村	12.92 $\pm$ 6.21	0.69
	城镇	12.09 $\pm$ 6.47	
	城市	13.14 $\pm$ 6.73	

表 2 显示：不同性别中职生在社交回避及苦恼上的得分达到了显著性水平，表现为女生（13.69 $\pm$ 6.31）得分高于男生（11.70 $\pm$ 6.23）；是否独生子女在社交回避及苦恼方面差异显著，非独生子女（13.27 $\pm$ 6.40）得分高于独生子女（11.64 $\pm$ 6.07）；在住校情况、恋爱情况、年级和居住这几个变量上，社交回避及苦恼得分没有显著性差异，即中职生社交回避及苦恼不受上述变量影响。

由于恋爱(n=52)和单身(n=378)的样本量差异悬殊，为避免其影响差异检验结果，对大样本单身数据随机选择与恋爱等量的数据进行比较，结果仍然不显著。

3.2 中职生负面身体自我的现状

在陈红等编制的《负面身体自我量表》中，总分及各分维度的均分临界值为 2 分，小于临界值，代表个体对该维度是满意；反之，代表对自己身体不满意^[20]。

数据的统计处理后,结果显示总均分(2.11 ± 0.51)大于临界值 2,说明整体上中职生对自己的身体是不满意的。

各维度得分由高到低依次是:整体、矮、胖、相貌、瘦,具体数据见表 3。中职生在整体、矮、和胖维度上平均分均大于临界值。表明中职生在整体维度、矮维度和胖维度方面均对自己不满意。具体情况见下表:

表 3 中职生负面身体自我的特点 ($M \pm SD$)

负面身体自我 总分	整体	相貌	胖	矮	瘦
2.11 ± 0.51	3.04 ± 0.86	1.92 ± 0.76	2.05 ± 0.87	2.12 ± 0.74	1.78 ± 0.74

3.3 中职生负面身体自我在人口学变量上的差异检验

(1) 性别差异

运用独立样本 t 检验的方法进行数据处理,结果如表 4 所示,中职生在瘦维度的得分在性别方面差异显著($t=5.32, p<0.001$),男生不满意程度高于女生;中职生胖维度上的得分在性别方面差异显著($t=-3.48, p<0.01$),女生的不满意程度高于男生。

表 4 中职生负面身体自我性别方面的差异性 t 检验

变量	男(n=195)	女(n=235)	t
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	
整体	2.98 ± 0.85	3.10 ± 0.88	-1.40
相貌	1.96 ± 0.86	1.89 ± 0.65	1.02
矮	2.18 ± 0.79	2.07 ± 0.70	1.57
瘦	1.99 ± 0.88	1.61 ± 0.55	5.32***
胖	1.89 ± 0.94	2.18 ± 0.78	-3.48**
负面身体自我总分	2.13 ± 0.57	2.09 ± 0.46	0.73

(2) 年级差异

对不同年级中职生的负面身体自我的方差分析结果如表 5 所示,中职生负面身体自我各个维度的得分在年级上都不存在显著差异。

表 5 中职生负面身体自我的年级差异性 F 检验

变量	高一(n=153)	高二(n=133)	高三(n=144)	F
	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD	
整体	2.970.81	3.05 $\pm$ 0.89	3.11 $\pm$ 0.89	0.94
相貌	1.95 $\pm$ 0.79	1.98 $\pm$ 0.78	1.84 $\pm$ 0.69	1.36
矮	2.15 $\pm$ 0.76	2.13 $\pm$ 0.78	2.08 $\pm$ 0.69	0.31
瘦	1.83 $\pm$ 0.77	1.79 $\pm$ 0.75	1.72 $\pm$ 0.70	0.80
胖	2.03 $\pm$ 1.89	2.07 $\pm$ 0.91	2.04 $\pm$ 0.80	0.10
负面身体自我总分	2.12 $\pm$ 0.53	2.12 $\pm$ 0.53	2.08 $\pm$ 0.57	0.30

(3) 居住地差异

对不同居住地中职生的负面身体自我的方差分析结果如表 6 所示, 中职生负面身体自我各个维度的得分在居住地方面, 都不存在显著差异。

表 6 中职生负面身体自我的居住地差异性 F 检验

变量	农村(n=277)	城镇(n=88)	城市(n=65)	F
	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD	
整体	3.02 $\pm$ 0.85	3.09 $\pm$ 0.90	3.06 $\pm$ 0.85	0.18
相貌	1.88 $\pm$ 0.75	1.96 $\pm$ 0.73	2.04 $\pm$ 1.81	1.34
矮	2.11 $\pm$ 0.73	2.23 $\pm$ 0.77	2.01 $\pm$ 0.73	1.67
瘦	1.76 $\pm$ 0.69	1.82 $\pm$ 0.86	1.85 $\pm$ 0.79	0.50
胖	2.00 $\pm$ 0.84	2.22 $\pm$ 0.90	2.01 $\pm$ 0.92	2.33
负面身体自我总分	2.09 $\pm$ 0.50	2.18 $\pm$ 0.54	2.10 $\pm$ 0.52	0.90

(4) 住校情况差异

对住校与否中职生的负面身体自我的独立样本 t 检验结果如表 7 所示, 中职生负面身体自我各个维度的得分在是否住校方面, 都不存在显著差异。

表 7 中职生负面身体自我的差异性 t 检验

变量	住校(n=292)	跑校(n=138)	t
	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD	
整体	2.98 $\pm$ 0.86	3.16 $\pm$ 0.85	-1.87
相貌	1.88 $\pm$ 0.73	1.96 $\pm$ 0.86	-1.41
矮	2.13 $\pm$ 0.75	2.11 $\pm$ 0.73	0.27

瘦	1.76±0.72	1.82±0.79	-0.73
胖	2.01±0.80	2.12±0.99	-1.14
负面身体自我总分	2.09±0.69	2.15±0.54	-1.13

(5) 恋爱情况差异

比较恋爱与单身中职生负面身体自我总分及各维度, 结果如表 8 所示, 中职生负面身体自我总分及各维度的得分在恋爱方面均不存在显著差异。

由于恋爱(n=52)和单身(n=378)的样本量悬殊, 在进行数据处理时可能会影响差异检验结果; 故使用 SPSS 从大样本单身数据中随机选择与恋爱等量的数据进行数据处理, t 检验结果依旧没有显著性差异。

表 8 中职生负面身体自我的差异性 t 检验

变量	单身(n=378)	恋爱(n=52)	t
	M±SD	M±SD	
整体	2.94±0.88	3.06±0.86	0.93
相貌	1.92±0.74	1.92±0.87	-0.01
矮	2.09±0.79	2.13±0.74	0.28
瘦	1.81±0.77	1.78±0.74	-0.32
胖	1.93±0.94	2.06±0.85	1.04
负面身体自我总分	2.10±0.56	2.11±0.50	0.20

(6) 独生子女情况差异

对独生和非独生的中职生的负面身体自我的独立样本 t 检验结果如表 9 所示, 中职生在胖维度上的得分在独生子女方面差异显著 ($t=-2.12$, $p<0.05$) 中职生负面身体自我总分在独生子女方面差异显著 ($t=-2.27$, $p<0.05$), 而且都表现为非独生子女的不满程度高于独生子女。

表 9 中职生负面身体自我的独生子女差异性 t 检验

变量	独生(n=128)	非独生(n=302)	t
	M±SD	M±SD	
整体	3.10±0.96	3.02±0.82	0.85
相貌	1.82±0.73	1.96±0.76	--1.83
矮	2.10±0.77	2.13±0.73	-0.33
瘦	1.79±0.73	1.78±0.75	0.06

胖	1.91 ±0.91	2.10 ±0.84	-2.12*
负面身体自我总分	2.09 ±0.69	2.15 ±0.54	-2.27*

3.4 中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的关系

3.4.1 中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的相关性

表 10 中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的相关性

	整体	相貌	矮	瘦	胖	负面身 体自我 总分	社交回 避及苦 恼
整体	1						
相貌	0.11*	1					
矮	0.19**	0.25**	1				
瘦	-0.01	0.40**	0.17**	1			
胖	0.11*	0.57**	0.19**	0.04	1		
负面身体自我总分	0.21**	0.80**	0.47**	0.55*	0.70**	1	
社交回避及苦恼	0.10*	0.36**	0.12*	0.10*	0.21**	0.27**	1

由表 10 可以看出, 中职生负面身体自我所有分维度及总分都与社交回避及苦恼得分呈显著正相关。

3.4.2 中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的回归分析

以中职生负面身体自我为预测变量, 社交回避及苦恼为因变量进行回归分析, 结果如表 11 所示。

表 11 中职生负面身体自我和社交回避及苦恼的回归分析

预测变量	因变量	B	Beta	t	R ²	F
负面身体自我 总分	社交回避及苦恼	5.76	0.27	4.60***	0.07	33.23***

结果表明, 回归系数 Beta 值达到显著性水平, 预测系数为 0.27, 说明负面身体自我对于社交回避及苦恼有较好的正向预测作用。

第四章 讨论

4.1 中职生社交回避及苦恼的人口学差异分析

4.1.1 中职生社交回避及苦恼的性别差异

研究还表明,中职生社交回避及苦恼的得分在性别上存在显著的差异,女生的社交回避及苦恼程度高于男生。女生在社交活动中表现出更多的社交回避的倾向,更容易体验到苦恼等负性的情绪。这一研究结果与之前黄吉彪^[19]对于中职生的研究一致。在大学生为对象的研究中,幸蓉和王佳权^[12]发现同样存在女生的社交回避及苦恼程度高于男生的现象。

自尊水平与社交回避及苦恼密切相关,两者呈负相关。高自尊水平的个体容易产生积极的社交行为,低自尊水平个体容易产生社交回避行为,从而更多的体验到苦恼的情绪^[47]。在社会交往中,自尊越低的个体越倾向于采用自责、幻想和退避方式^[48]。低自尊,近似认为是高自卑。李艺敏和李永鑫的研究发现,89.21%的中职女生有社交自卑感体验,中职女生存在比较明显的社交自卑感,社交自卑感与其家庭机构、功能密切相关^[49]。而在中学生自卑感的研究中,李伦琼也发现:中学生的自卑感在性别上具有显著性差异,中学女生自卑程度远高于与男生自卑的程度^[50]。中职女生的自卑感使其表现出更多的社交回避倾向,体验到更多的苦恼情绪。

其次,和女生相比,男生比较开朗活泼,敢于创新,思维活跃,对新事物的接纳程度高^[51]。在人际交往中,女生与男生相比,更加心思细腻、多愁善感,受生活中的事件影响程度更深,从而影响心理健康,表现出更多的社交回避及苦恼。

另外,黄希庭等指出进入青春期后,女生的自我评价会降低^[52]。中职女生正处在青春期,在社交活动中,容易受“假想观众”和“个人神话”的特点影响,对自己关注过多,自我期望值过高,还没有建立自己独立客观的自我评价,对自己的评价和自我意识的形成很大程度上受他人评价的影响,并以此来获得自我认同,所以中职女生体验更多的社交回避及苦恼^[53]。

除此之外,也有研究表明,女性天生的生理因素,使她们对外界更敏感,容易察觉到变化,而社会交往情境富于变化而又不易掌控控制,因此,敏感度较高的女性会在社会交往中产生较大的心境变化,产生更多的情绪起伏,因此也会对社会交往产生更多的回避和不满^[54]。从社会因素方面讲,在社会交往中,传统“男主外,女主内”的思想影响下,对于女性社交的要求要比男性低,缺乏社交技能训练女性

的社交表现较为内敛，容易出现社交回避及苦恼^[55]。

4.1.2 中职生社交回避及苦恼的独生子女差异

中职学生社交回避及苦恼的得分在是否独生子女方面存在显著的差异与独生子女相比，非独生子女表现出更多的社交回避倾向和苦恼情绪。

王艳芝在以大学生为对象的研究中发现是否独生会影响社交回避及苦恼^[15]，马方圆等也发现非独生子女的大学生在社会焦虑因子上的得分显著高于独生子女的学生^[56]。骆亮的研究也表明初中生中是否独生会影响社交回避和苦恼^[57]。

究其原因，一方面，在相同地域，相同经济条件下，独生子女可以享受到更多的父母的关注和更丰富物质条件。相比之下，非独生子女由于有其他兄弟姐妹，父母对其关注程度会有所分散。在这种环境中，独生子女可以享受更多的社会支持和交往机会，乃至物质支持，而非独生子女明显享受不到如此多的待遇；另一方面，非独生子女在家庭生活中，需要与兄弟姐妹共享父母的爱，他们比独生子女更具有争夺意识和危机意识，进入一个新社交环境时，更迫切的希望能够快速融入，产生更强的社会焦虑，导致他们在社会交往中更容易出现社交回避及苦恼。

另外，有研究表明，独生子女有更好的自我调节能力和适应性，相比非独生子女，具有更强的情绪调节能力^[58]，这也可能是独生子女能够减少社会焦虑，较少出现社交回避及苦恼的原因。

4.1.3 中职生社交回避及苦恼在年级、居住地、恋爱和住校情况的差异

本研究结果显示，中职生社交回避及苦恼在年级、居住地、恋爱和住校情况，均没有呈现出显著差异。

中职生之所以没有呈现出与大学生在年级的差异一致性，可能因为中职的年级分化不具有特别的社会意义。大学中一四年级的学生，由于刚入学和临近毕业，会得到来自家庭、朋友等社会支持系统的支持，大二大三学生则更多的是迷茫和等待未知的未来，所以会表现出年级差异。而中职生的年纪划分不存在这样的差异，不论是升学还是就业，从学生一入学就已经基本确定，他们的家庭、朋友等支持系统会一如既往的支持他们。

而在居住地方面，可能是由于本研究所选的被试有限，分布区域较为集中。亦或者是因为经济快速发展后，城乡差距越来越小，在农村还是城镇、城市，对社交活动的影响差异不大。

在恋爱方面，一方面被试可能出于自我保护，对自己真实状况有所隐瞒，另一

方面可能是问卷设计中对于恋爱状况的描述不够具体导致没有呈现出显著差异。

在住校情况方面社交回避及苦恼没有显著差异，可能是对住校生的宿舍环境与其影响的期望过大，现实中可能住校或是走读，其周围环境并没有那么的不同。

4.2 中职生负面身体自我的现状

4.2.1 中职生负面身体自我的总体情况

研究结果显示，中职生负面身体自我总均分大于临界值 2，说明整体来看，中职生不满意自己的身体。总分大于临界值者 214 人，占到整体施测对象的 49.77%，近一半的中职生对自己的身体不满意。这表明身体不满意具有普遍性。

中职生普遍对自己身体不满意，与陈红研究结果不一致，她的研究结果表明，整体上青少年对自己身体是满意的。中职生之所以有别于其他青少年，表现出对自己身体自我的普遍不满意，一方面，中职生年龄集中在 14-17 岁，处于青春期，身体外形发生巨大改变，第二性征迅速发展。中职生不可避免的会关注到自己身体的变化。体重的增加和体型的变化，偏离了大众传媒中传递关于身体形象的美的标准，再加上同伴之间的比较，家庭中的氛围，这些都会给中职生无形的压力从而影响其对自己身体的满意程度^[20]。另一方面，中职生的在入学初已经固定了学习的专业，专业大致分为两类——升学和就业。升学专业对学生的要求更多的是知识掌握和成绩的提高。与升学专业相比，就业专业除了要求学生掌握知识技能还要学会更好的人际沟通和社会交往，促使他们更快更好的适应社会。并且许多就业专业如航空服务、客户信息服务、音乐以及社会文化艺术专业都对学生的身体形象有更高的要求。中职生之间的同伴比较以及学校氛围使这些要求不仅会影响本专业学生增加其对身体的关注度，而且影响整个学校其他专业的学生，这一高关注度碰撞了青春期的身体巨变，从而使中职生对自己的身体更加不满意。

具体维度而言，各维度得分由高到低依次是：整体、矮、胖、相貌和瘦。其中，整体、矮和胖维度高于临界值，相貌略低于临界值。由此可见，中职生最看重的是身体的整体，并对自己的身高和胖特别关注，对自己相貌和瘦维度上相对比较满意。研究结果显示，57%的中职生满意自己的相貌，69%的中职生对于自己的瘦满意。

之所以中职生最关注的是身体的整体方面，首先，中职生已经在心理上把自我分成了“理想自我”和“现实自我”两个部分^[59]。自我意识不断发展使中职生开始积极构建理想自我，身体自我是理想自我的一部分，对于理想自我的追求会使中职生特别注重自己的整体形象，从而影响到他们对自己的身体观。其次，负面身体自

我的整体维度是全面而综合的进行身体的评判，这种综合性的评价具有弥散性。这个维度更多的是个体对身体情感上的不满意，当具体到某个维度某个特征时，如胖、瘦、相貌等，人们又可以理智的去做评价^[20]。

4.2.2 中职生负面身体自我的性别差异

研究结果表明，整体上中职生负面身体自我的性别差异不显著。具体维度中，除了瘦和胖维度，在性别上其他维度都不存在显著差异。瘦维度方面，男生比女生更不满意；胖维度上，女生比男生更不满意。

对于男生不满意自己的瘦，女生在胖方面比男生更不满意这一结果，与国内外许多前人的研究一致，如 Marsh 认为，女性在身体自我方面的得分低于男性^[25]。究其原因，一方面，女生较为注意自己的形象和体态，而体重是影响体态的重要因素，所以大多数女生对于体重会很在意，希望自己能更纤瘦。Collions 报告，不论胖或瘦，年龄大还是小，什么种族或是地区，所有的女性都希望自己更瘦^[26]。Ohtahara 等发现女中学生认为自己的体重会比实际偏重，而理想体重又过于轻^[27]。另一方面，大众媒体也会影响女生对自己身体自我认知和评价。媒体中大肆宣传以瘦为美，无论是电视、电影中美好的女子的形象都与瘦相挂钩，在潜移默化中影响中职女生对于美的评判和认知。当她们看到偶像是瘦的，明星是瘦的，以及几乎所有的榜样人物都是瘦的时，便通过社会比较和同伴比较，开始苛求自己也要变瘦，从而不满意自己的身体体重。另外，中国传统文化中，描写美女的词语“窈窕”、“杨柳细腰”、“摇曳生姿”等，都暗示着女子要以瘦为美。历朝历代中，除唐代外，其他时期对于美的标准都是以瘦为美。在这种传统思想的影响下，中职女生会增加对自己身体的不满意程度。

反之，在中国传统文化背景下，男性形象是充满力量感的，强壮的。所以从这个层面来讲，男生比女生更在意自己是否有力量，而对于体重的关注不如女生高，他们更担心的是自己是否过于瘦弱，而显得缺乏力量感。

4.2.3 中职生负面身体自我的年级、居住地、恋爱、住校情况差异

出现这样的不显著的结果，可能是由于被试选取的范围过于小，数量太少或者被试在进行问卷填写时有所顾虑，问卷设计不够详尽；也可能是由于中职与普通高中和大学的教育环境不同导致结果不显著。另外，也可能是由于所选地域在某些方面不具有代表性。

4.2.4 中职生负面身体自我在独生子女方面的差异

研究结果表明, 中职生负面身体自我总分在独生女子方面差异显著。具体维度方面, 只有胖维度表现出显著的差异。且都是非独生子女的不满意程度显著高于独生子女。

家庭对于个体负面身体自我产生有很大的影响, 尤其是父母和兄弟姐妹^[60]。家人, 作为个体的重要他人, 对个体的行为有很大的影响。如果家庭当中, 对于体型体重的过度关注和谈论, 会让个体更容易对自己的身体不满意^[33]。非独生子女与独生子女相比, 他们与自己的兄弟姐妹之间存在竞争关系, 为了争夺父母的认可与爱, 会让自己更符合父母喜爱的形象。这种急切的渴望往往使他们过于关注自己某方面的缺点, 而产生对于自己身体的不满。此外, 兄弟姐妹之间的比较也是影响负面身体自我的重要因素。如果家庭成员中, 有对自己身体不满意的人, 其他人也会受到影响^[61]。

4.3 中职生负面身体自我与社交回避及苦恼的关系

数据分析显示, 中职生的负面身体自我与社交回避及苦恼关系密切, 两者呈显著正相关, 具体维度上, 中职生的整体、相貌、矮、瘦和胖维度均与与社交回避及苦恼总分呈显著正相关。负面身体自我对于社交回避及苦恼有较好的正向预测作用。

也就是说, 中职生对自己身体不满意程度越高, 社交回避及苦恼表现就越突出; 反之, 对自己身体不满意程度越低, 社交回避苦恼表现就不明显。这一结果与冯秋燕^[40]、苑杰^[41]、赵芷铭^[42]的研究结果一致。

青少年的自我价值感高的个体, 其身体满意度也高。同样, 自我价值感低的个体, 其负面身体自我反而很高^[62]。大众媒体是影响身体意象的重要因素。当前文化背景下, 美被单一化、极端化。以瘦为美, 以白为美, “一白遮百丑, 一黑毁所有”的价值观, 占了主导地位。媒体对于单一的审美观的铺天盖地的宣传, 在潜移默化中影响着中职生的身体观。中职生的自我评价尚未成熟, 还无法全面客观的看待自己, 在与明星模特等进行向上比较时, 对自己的身体出现的认识偏差。中职生渴望被他人认可, 而正处于生长发育期的中职生, 体型体重必然会发生变化, 体重的增长和体型的变化无法达到以瘦和以白为美的明星标准时, 中职生对自己的身体满意度就会下降。青少年的身体满意度与自我价值感呈正相关, 中职生身体满意度的降低会使其自我价值感也相应的降低。自我价值感低的人, 在社会交往过程中, 往往低估自己的价值, 产生自卑感。自尊在负面身体自我和社交回避及苦恼之间起中介

作用，低社交自尊的学生会因为对自己的身体不满意而不能自信的和他人进行交往。他们不主动去和他人交往，甚至常常采取回避的态度去面对他人。在无法回避的情况下，内心体验到苦恼和焦虑^[63]。

除了上面的自卑的因素外，中职生还可能由于受到同伴嘲笑，从而加深对自己的身体的不满意程度，在社会交往中处于被动的角色，在社交场合中回避退缩，内心苦恼。

第五章 结论与建议

5.1 结论

本研究采用问卷调查的研究方法，分别使用了负面身体自我问卷和社交回避及苦恼问卷，对中职生的负面身体自我和社交回避及苦恼情况进行调查与分析，并且进一步探讨了负面身体自我与社交回避及苦恼的关系，得出以下结论：

（1）中职生的社交回避及苦恼问题比较突出，女生的社交回避及苦恼程度高于男生，非独生子女高于独生子女。

（2）总体上中职生对自己身体不满意。这种不满具有普遍性。中职生最不满的是身体的整体，其次是身高和胖。

（3）中职生的负面身体自我在是否独生子女上存在显著差异。非独生子女的身体不满意程度显著高于独生子女。胖瘦维度存在性别的显著差异，男生更希望自己孔武有力，女生更希望自己体态纤瘦。

（4）中职生的负面身体自我可以显著正向预测其社交回避及苦恼。

5.2 建议

（1）关注学生负面身体自我，提高身体满意度

身体自我对于每个人来讲，都很重要。身体自我与我们的生活息息相关。在信息高速传播的时代里，学生可以通过各种途径获得信息，大众媒体对于学生的影响越来越大。而媒体对于身材美丑的单一而极端的标准的大肆传播和渲染，正在悄然影响学生对自我的评价，使越来越多的学生对自己的身体感到不满，当发现自己与所谓的标准相差甚远时，就会对自己身体自我持否定态度，从而降低自尊和自信水平，影响其人格发展。因此我们在学校心理健康教育中，应该尤为关注学生身体意象，开发有关身体自我的课程和团体辅导活动，帮助学生树立正确的身体观。从而促进学生拥有健康的人格。

（2）关注学生社交回避行为和苦恼情绪，帮助学生学会人际交往

经常光顾心理健康教育中的同学，有 80%是人际交往方面的问题。在教学中发现，几乎每个班都存在“躲在小角落，不愿与他人沟通”的同学，有的甚至一学期都不和同学们主动讲一句话。中职生中的社交回避及苦恼问题比较突出。改善这一状况，一方面需要学校心理教育工作者开发课程、开展活动，促进学生进行良好的人际交往；另一方面，个人的力量是有限的，要发动广大班主任和科任教师，积

极参与到此项活动中，将人际交往教育渗透到课堂中去。针对社交回避倾向严重的同学，发挥心理教师的作用，利用主题团体活动，改善其状况，帮助他们进行人际交往。

5.3 不足与展望

（1）问卷调查研究中被试都来自一所职业中学,被试数量选取有限,被试所代表的群体范围会受到制约。在之后的研究中，可利用校际之间交流参观机会，联合省内其他中职院校共同开展此类研究，这样在样本的代表性上会更有说服力。

（2）问卷设计方面有待加强，有些问题设置上可能会出现学生隐瞒自己实际情况的现象。人口学变量资料收集时发现，维度的划分过于粗略。如可将恋爱状况详细划分为：从未谈过恋爱，曾经谈过，现在正在恋爱等。

参 考 文 献

- [1]Watson, D. & Friend, R. Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1969, 33, 448-457.
- [2]彭聃龄. 普通心理学. 北京: 北京师范大学出版社, 2004.
- [3]黄坚厚. 人格心理学. 台北: 心理出版社, 1999.
- [4]朱海东. 青少年依恋和社交焦虑的研究. 重庆:西南大学, 2008, 10-11.
- [5]梁利苹, 吴利辉. 社交回避及苦恼心理的研究综述.重庆城市管理职业学院杂志, 2013, 13(2): 26-29.
- [6]梁执群, 卢莉, 籍继颖等. 某医科大学学生社交回避及苦恼的相关因素研究. 中国学校卫生, 2004, 25(3): 318-319.
- [7]吴燕, 程江. 贫困生社交回避心理与肯定性团体训练.当代青年研究, 2010, 4: 77-80.
- [8]丛中, 高文凤, 王龙会. 自我接纳与大学生社交回避及苦恼的相关性初探, 中国行为医学科学. 1999, 8(2): 119-121.
- [9]杨群, 刘喜文, 张银玲等. 人际信任与护生社交回避与苦恼的相关性研究, 护理研究, 2009, 23(11): 2935-2936.
- [10]廖星, 孙颖. 大学生社交回避及苦恼与自信关系的研究.沧州师范专科学校学报, 2010, 02: 70- 71+75.
- [11]盛红勇. 大学新生社交回避、苦恼、羞怯与心理健康相关研究. 贵州师范学院学报, 2010, 26(4): 61-63.
- [12]幸蓉, 王佳权. 大学生社交回避及苦恼现状调查分析. 校园心理, 2009, 7(5): 312-313.
- [13]任敏, 顾秋瑀, 刘国艳, 张禹等. 大学生社交回避与社会苦恼的现状调查研究. 校园心理, 2015, 6(13): 172-174.
- [14]彭纯子, 邓盘月, 马慧霞等. 大中学生社交焦虑特征初探. 中国健康心理学杂志, 2004, 12(4): 241-243.
- [15]王艳芝. 大学生社交回避及苦恼与领悟社会支持状况分析. 中国学校卫生, 2007, 28(3): 235-237.
- [16]宋广文, 郝丙辉. 学生社交回避行为、苦恼体验状况及其与父母教养方式关系的研究. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(2): 133-135.

- [17]杨秀珍. 高一学生羞耻感、自我接纳与社交回避及苦恼的关系研究. 河北大学, 2015, 36-37.
- [18]李珍. 中职生社交回避及苦恼的研究及探析. 广东职业技术教育与研究, 2016, 2: 145-148.
- [19]黄吉彪, 汤珺, 赵建新. 中职生社交焦虑、社交回避、苦恼与心理健康关系研究, 大理学院学报, 2015, 14(9): 87-90.
- [20]陈红. 青少年的身体自我: 理论与实证. 北京: 新华出版社, 2006.
- [21]Fox, K. R. & Corbin, C. B. The Physical self-perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 1989, 11, 408-78.
- [22]Richards, G. E. Outdoor education in Australian in relation to the Norman Conquest, A Greek olive grove and the external perspective of a horse's mouth. Outward Bound School: Tharwa, ACT Australia. Paper presented at the 5th National Outdoor Education Conference, January, Perth, Werstern Australia, 1987.
- [23]Marsh, H. W. Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 1989, 81, 417-430.
- [24]黄希庭, 陈红, 符明秋, 曾向等. 青少年身体自我的初步研究. *心理科学*, 2002, 25(3): 260-264.
- [25]Marsh, H. W. & Redmayne, R. S. A Multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1994, 16, 45-55.
- [26]Collins, M. E. Body figure perceptions and preference among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 1991, 10, 199-208.
- [27]Ontaharo, H, Ohzeki, T, Hanaki, K, Motozumi, H. & Shiraki, K. Abnormal perception of body weight is not solely observed in pubertal girls: Incorrect body image in children and its relationship to body weight. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 1993, 87, 218-222.
- [28]Ogden, J. & Elder, C. The role of family status and ethnic group on body image and eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 1998, 23(3), 309-315.
- [29]Rosenblum, G.D & Lewis, M. The relations among body image, physical

- attractiveness and body mass in adolescence. *Child Development*, 1999, 70(1), 50-64.
- [30]Triggerman, M. Television and Adolescent Body Image: The role of Preprogram Content and Viewing Motivation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2005, 24(3), 361.
- [31]周天梅. 青少年的负面身体自我与同伴嘲笑关系的研究. 重庆: 西南大学, 2006, 28-29.
- [32]尤晨晨. 初中生负面身体自我与自尊的现状和对策研究. *中小学心理健康教育*, 2017, 15, 8-12.
- [33]梁瑞, 王葵, 陈楚侨. 体像困扰与社会文化因素. *心理科学*, 2017, 40(1), 187-192.
- [34]黄丽. 大众传媒对大学生身体意象的影响. *复旦大学*, 2010, 35-37.
- [35]王婷. 女大学生社会比较和社会焦虑的关系, 负面身体自我的中介作用. *南京师范大学*, 2017, 41-42.
- [36]李芸. 大学生身体意象、完美主义和社交焦虑的关系研究. *云南师范大学*, 2011, 106-107.
- [37]陈红, 高笑. 大学生身体意象障碍及影响因素. *高校保健医学研究与实践*, 2005, 2(1), 26-29.
- [38]王洪礼, 胡寒春, 潘运. 大学新生交流恐惧和自我概念的关系. *心理科学*, 2006, 29(6), 1464-1465.
- [39]吕雅, 杨漫欣. 大学生自我体像概念对社交回避及苦恼的影响. *中国高等医学教育*, 2013, 3, 30-38.
- [40]冯秋燕. 大学生身体意象及其与抑郁、社交回避苦恼关系研究. *山西大学*, 2005, 107-119.
- [41]苑杰, 庞静娟, 郭鑫, 张晓娜. 军校大学生负面身体自我与社交回避苦恼的关系研究. *世界最新医学信息文摘*, 2015, 15(10): 13-14.
- [42]赵芷铭. 大学生负面身体自我、自尊与社交回避的关系. *佳木斯职业学院学报*, 2018(10), 229-229+231.
- [43]黄娟旭, 刘建平, 罗志莲. 职业中专学生抑郁及其影响因素的分析. *中国校医*, 2008, 22(3): 297-298.
- [44]李爱华. 中专生心理健康与生活事件、个性特征的关系研究. 济南: 山东师范大

- 学, 2005, 22-23.
- [45]汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册. 心理卫生杂志社, 1999: 241-244.
- [46]彭纯子, 龚耀先, 朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(1): 39-41.
- [47]岑延远, 郑雪. 大学生自尊水平与应对方式的相关研究. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(2): 167-169.
- [48]焦卉. 大学生自尊状况及心理干预研究. 云南师范大学, 2006, 41-42.
- [49]李艺敏, 李永鑫. 中职女生社交自卑感及其与家庭功能、心理健康的关系: 一项交叉滞后研究. 心理发展与教育, 2018, 05, 605-613.
- [50]李伦琼. 中职生自卑心理与应对方式的调查研究. 云南师范大学, 2005, 31-32.
- [51]于大江. 中职生人格特点、专业技能与职业决策效能感的关系. 山东师范大学, 2014, 32(10), 69-75.
- [52]黄希庭, 余华, 郑涌等. 中学生应对方式的初步研究. 心理科学, 2000, 23(1): 1-5.
- [53]王登峰, 崔红. 心理卫生学. 北京高等教育出版社, 2003, 19.
- [54]周燕. 影响中小学生心理健康的主要家庭环境因素. 华东师范大学学报, 2000, (2): 10-20.
- [55]Murray L, Cooper P, Creswell C, et al. The effects of maternal social phobia on mother-infant interaction and infant social responsiveness. Child Psycho Psychiatry, 2007, 48(1), 45-52.
- [56]马方圆, 闫香林, 王晓英. 大学新生自我意识和心理健康水平调查研究. 航空航天医学杂志, 2014, 25(7), 930-932.
- [57]骆亮. 初中生社交焦虑的影响因素及对策研究. 南昌大学, 2016, 40-49.
- [58]刘启刚. 青少年情绪调节: 结构、影响因素及对学校适应的意义. 吉林大学, 2009, 87-111.
- [59]林崇德. 发展心理学. 人民出版社, 1995, 387-388.
- [60]Coomber K, King R M. The Role of Sisters in Body Image Dissatisfaction and Disordered Eating. Sex Roles, 2008, 59(1): 81-93.
- [61]Keery H, Van d B P, Thompson J K. An evaluation of the Tripartite Influence Model

of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 2004, 1(3): 237-251.

[62]黄璞月. 青少年负面身体自我、完美主义和自我价值感的关系研究. 广西师范大学, 2014, 23-29.

[63]平凡, 韩磊, 周宗奎. 女大学生负面身体自我的特点及中介作用检验. *心理学探新*, 2014, 34(4): 350-354.

致 谢

三年的在职学习生涯，一晃而过。当初捧着一颗迷茫的心来到山西大学，寻求人生的方向，现如今收获了自己的爱情、婚姻和孩子，也理顺了事业的混乱与迷茫。山西大学之于我，是精神上的依托和指引。与困顿中，我来到了山西大学，结识了一群好同学，好老师。敞开心扉的倾诉，认真的聆听，积极的分享，适时地点拨，让自己生出一种拨云见日的感觉。阴霾渐渐淡去，我也学会了去应对问题和去平衡生活，学会了将理想和现实铺桥架路，两相融通。是山大，开阔了我的视野，拓宽了我的格局。

谈起山大不得不提起，山大优秀的老师们，他们身上无一不散发着属于知识分子特有的傲骨，却又都是那么的接地气。枯燥的知识在他们这里鲜活起来，让我们这些久别课堂的学生们重新领悟到知识的力量。

在这个即将与山大离别的时候，我想由衷的向我的老师、同学、同事和家人说声谢谢。

首先要感谢我的导师孙雅峰老师。在论文的写作过程中，恰逢怀孕生产，精力体力大不如前。是孙老师鼓励、体谅和悉心指导，让我有信心坚持下去。一遍又一遍的指导，从数据收集、处理到论文修改，每一步都导师的精心指导。真真正正的不厌其烦，不吝赐教。能得到这样优秀有责任心的导师的指导，是我的幸运和福分。特别感谢孙老师的无私付出。

感谢学校同事们在我进行问卷调查中，积极的配合。感谢山大认识的一帮朋友们，我们相互鼓励，加油打气，共同完成了学业。

感谢我的家人，在我身后默默地付出。我的两位妈妈和爸爸，在我读研期间，给予了很大的鼓励和实质的帮助。帮我照顾宝宝，让我无后顾之忧。感谢老公的支持和鼓励，他一直相信我可以做到，可以完成论文。在我都开始怀疑自己能力的时候，他始终坚信不疑，鼓励我追寻我的梦想。感谢我的宝贝，看到他，我才更有动力，更坚定的要努力，绝不放弃。

最后，祝愿所有帮助过我的人们，生活幸福快乐。

个人简况及联系方式

个人简况：

姓名：宋华峰

性别：女

籍贯：山西省晋中市太谷县

个人简历：

2007.9-2011.6： 就读于青海师范大学/应用心理学专业

2016.3-2018.10 就读于山西大学/心理健康教育

2012.8-至今：就职于山西省晋中市太谷县职业中学校

联系方式：15234424641

电子邮箱：songhuafeng_cool@126.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