

我国青少年身体自尊的研究现状分析*

陈岩¹, 张婕², 王琦³, 王海艇³

(1. 武汉体育学院 运动人体科学与心理学系, 湖北 武汉 430079; 2. 石家庄经济学院 体育部, 石家庄 050031;
3. 西安体育学院 研究生部, 陕西 西安 710068)

摘要: 身体自尊是整体自尊的重要组成部分, 对人们研究参与体育锻炼的心理前因和心理效益有着非常重要的意义。笔者回顾了我国青少年身体自尊的主要研究成果, 对比国内外有关研究具体探讨了身体自尊的本质, 以及儿童青少年的身体自尊与他们进行体育锻炼之间的关系, 提出了我国青少年身体自尊研究的发展方向的建议。

关键词: 我国青少年; 身体自尊; 研究现状

中图分类号: G804.82 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-747 (2004)05-0113-03

Present Situation of Research on Youths Body Self - Respect in China

CHEN Yan¹, ZHANG Jie², WANG Qi³, WANG Hai-ting³

(1. Wuhan Institute of Physical Education, Wuhan 430079, China; 2. Shijiazhuang Economics College, Shijiazhuang 050031, China;
3. Xi an Institute of Physical Education, Xi an 710068, China)

Abstract: As the important part of respect, body self - respect has great meaning on research on psychological antecedents, effects of physical exercise of people. This essay reviews the main research achievements of youths body self - respect in China, and contrasts these to concerning research of domestic and international. The authors study the essence of body self - respect and relationship of youths body self - respect and their physical exercise types concretely, finally make suggestion for future research on youths' body self - respect in China.

Key words: youths in China, body self - respect, present situation of research

自尊是指个体对自身身体特点、个性、社会身份和行为的认知评价及情感反应 (Sonstroem, 1984), 它被认为是最能预测情感和生活变化的个性变量^[1]。因此, 自尊研究一直受到国外心理学家的重视。在运动和锻炼心理学领域中, 自尊常用来检测锻炼后的心理效益的假设 (Gergen, 1974), 同时, 自尊水平又可作为一种预测人们参与体育锻炼状况的手段。

身体自尊 (或称为身体自我知觉、身体自我概念) 是与社会评价密切相关的“个体对自我身体的不同方面的满意或不满意感 (Secord & Tourard, 1953), 它作为整体自尊的一个具体领域, 包括两个等级: 主领域一般的身体自我价值感和次领域更为具体的有关身体各方面满意感。身体自尊对研究人们参与体育锻炼的心理前因和心理效益有着非常重要的意义 (Sonstroem, 1974)^[1]。当我们考察有关个人的许多问题时, 如参与体育活动、竞技表现、肥胖以及伤病和老龄问题, 身体自我被给予了极大的重视。

1 身体自尊 (或身体自我概念) 的概念

1.1 自我概念的内涵

对于自我概念, 国内外学者们有着不尽相同的理解。国外学者 (Anshel et al, 1991) 认为自我概念是指: 个体对于自己是谁的一种自我认可、满意程度、秘密以及其他看法;

期望自己在特定环境中具有适当行为表现的心理定势^[2]。黄希庭教授则认为, 所谓自我概念, 就是个人对自己多方面知觉的总和, 包括个人对自己性格、能力、意趣的了解, 个人与他人和环境的的关系, 以及对个人现实生活的评价等等。由于个人自我概念所表达的经常与事实不符, 使其成为自我心理学研究的重要内容。乐国安、崔芳认为, 自我概念是个体通过自我观察, 分析外部活动及情境、社会比较等多种途径获得的对自己的生理状况、心理特征、社会属性等方面的比较稳定的认识和看法。李德显认为, 所谓自我概念就是指

* 收稿日期: 2003-12-26; 修回日期: 2004-05-03

作者简介: 陈岩 (1952-) 女, 江苏铜山人, 助理研究员; 张婕 (1959-) 女, 河北石家庄人, 副教授; 王琦 (1979-) 女, 内蒙古呼和浩特人, 硕士生。

“主我”对“客我”各方面属性或特点的综合反应。其中包括自我的机体及其活动状态,以及自我的地位力量、价值需求、权利义务、责任、动机、行为效果等等^[3]。

纵观国内外学者对自我概念的各种看法,可以发现他们都共同关心:个人自我概念,指从个人角度看的个人秉性或行为特征;社会自我概念,指个人认为他人对自己秉性或行为特征的看法;自我理想,包括个人自己的自我理想和个人希望他人对自己能有的看法;自我评价,指个人对自己是否达到自我理想或达到怎样水平的评价。

1.2 身体自尊的本质

身体自尊是指人们对于自己身体的看法。身体自尊与个体对自我价值和自我尊严的感受密切相关,与其对体内自我的看法密切相关。身体的自我概念包含许多特殊的能力概念,例如:运动能力知觉(运动、身体素质或运动能力)及身体形态(高矮、轻重或吸引力),个体身体领域内的自我概念水平是依据个体在该身体领域内各种要素的能力概念的程度而定。Fox 主张,身体领域中所存在的概念范围可以说是从特定领域的能力概念乃至整体自我认同的概念(Deborah)。他提出了可能应用于身体领域中各层次的模式,称为“身体自尊的不同层次”。身体自尊的不同层次所表示的意义是,个体身体的自我评估会因他们过去相关的状态、持续或稳定、满意的状态而有所差异。最高层的要素被认为会因底层要素的改变而有所改变,从上而下是由整体、持久到特殊、易变的^[4]。身体自尊是通过身体自我形象剖面图(Physical Self - Perception Profile, PSPP, Fox & Corbin, 1989)来测试的。PSPP 是 Fox (1990) 身体自尊分层模型(Hierarchical Model of Physical Self - Concept)的基础^[5]。这个模型有助于预测个体积极的身体自尊,提高个体的整体自尊。

2 身体锻炼与身体自尊

2.1 身体锻炼与心理健康

身体锻炼对心理的影响是一个早已有之的课题,但明确地证实身体锻炼对心理健康有影响则是从 20 世纪 80 年代开始的。Folkins 和 Sime (1981) 的综述是最早考虑到身体锻炼和心理健康关系的综述之一,他们认为身体健康有益于心理健康。随后,一系列的研究也证实了锻炼身体可以促进心理健康(ISSP, 1992; McDonald & Hodgdon, 1991)。由于自我观念与心理健康的关系相当稳定这一点已经在众多的研究中反复得到实证研究的证实,因此,许多考察身体锻炼的心理效应的研究当中,都将自我观念作为重要的指标来衡量锻炼的心理效应。目前,有一些研究证实了锻炼对自我观念提高的促进作用(McDonald & Hodgdon, 1991; Fontane, 1996; Shestopal, 1999; Goni & Zulaika, 2000)^[6]。

2.2 身体锻炼与儿童、青少年的身体自尊

身体锻炼看起来是与身体自尊联系最密切的活动,对此国外学者开始的研究较早。White 首先提出自我效能概念影响行为。他认为在儿童时期这是一个强而有力的驱力。其后, Bandura 发现个体的自我效能知觉为其行为改变的中介变

项,此种说法已被接受,且作为过去在心理学研究主题之一。Bandura 的自我效能理论促成大量的相关研究,并且产生明确的结论:“在生活中,个体的自我概念会影响行为的选择、表现的质,以及是否会持续地参与某种活动”(Fox)^[7]。

Gruber 在 1986 做的一项元分析表明,积极进行身体锻炼的儿童比不积极进行身体锻炼的儿童有更高的自尊^[6]。Woelke 曾探讨小学男运动员参与者与非运动员参与者在身体自我能力概念的关系。他以 7 所公立小学 381 名四五年级的学生为受试对象,使用运动参与调查表(Sport Participation Survey)及儿童自我能力知觉量表(The Perceived Competence Scale for Children)进行调查,结果发现运动参与者的身体知觉能力概念高于非运动参与者。Roberm, Klejlm. & Duda 以小学四五年级的学生为受试者,探讨身体能力知觉与整体能力知觉的关系,结果运动员比非运动员具有较高的身体能力知觉与整体能力知觉,而自我价值、社会认知能力的分数也高于非运动员。Marsh & Peart 以高中女学生为受试者,用自我描述问卷(self - Description Questionnaire),探究竞争与合作的身体素质课程对身体素质与多向度自我概念的影响。研究结果发现身体素质课程与身体能力的自我概念分量表有显著相关,但和其他自我概念的分量表无显著相关。而无论竞争或合作的课程对身体素质均有正面特定的内容的好处。Salokun 以 12—18 岁的青少年为受试对象,探讨篮球、曲棍球对于青少年自我概念的影响,结果发现,透过体育运动训练对于自我概念的发展具有正面的意义。Finkenbergr 将选修一般体育课与选修跆拳道的大学生女生的自我概念比较,结果发现选修跆拳道的大学女生具有较高的自我概念。^[4]

国内第一次在论文题目中使用“自我概念”一词,并对其进行实验研究的是北京师范大学心理学系卢蜀萍。她的硕士论文题目是“小学儿童自我概念的有关研究”(1986)。1988 年北京师范大学李德伟再次对小学儿童自我概念进行实验研究。1991 年和 1992 年刘晓明、郭占基、王丽荣等人对中学生自我概念与学业成绩进行了相关研究,并发现呈正相关关系。

我国最早对自我意识进行调查研究的是韩进之等人,他们在 1983—1987 年组成全国同行协作组,分别考察了我国学前儿童、中小学生和大学生自我意识发展的概况。研究发现,“从学前三岁到小学二年级,儿童自我意识的发展近乎直线上升,是大幅度的,高速的”,“从小学、初中到高中这一阶段,总趋势是逐渐上升”,“由高中到大学自我意识发展平稳下来,年级差异不显著”,“但其中大学生与高三学生的独立性有显著差异”。这次调查的总样本达 9 010 人。

近些年来,黄希庭教授带领他的学生对自我概念进行了系列研究。他们对中国大学生自我概念结构维度进行了元素分析和聚类分析,发现中国大学生的自我概念结构维度主要有 9 个方面:它们是交际、友善、信义、容貌、学业、志向、家庭、成熟、自纳。他们在此基础上编制了大学生自我概念量表,并进行调查研究,黄希庭等研究发现,“大学生自我概念与焦虑程度呈普遍负相关”,“男女大学生自我概念

的高低总的看有显著差异, 男生高于女生, 且主要表现为男生更为自纳和成熟。男生在学业和志向方面也有更为积极的自我评价。女生似乎在友善和家庭两个维度上的自我概念高于男生, 但差异不显著。”“重点大学与一般院校的大学生的自我概念, 出人意料地未显示出差异。”黄希庭等研究还发现, 大学生自我概念发展过程中, 总体趋势呈“U”形, 二年级大学生自我概念最低, 四年级最高。黄希庭的学生王健(1994)的研究也证实了这一点。但是郑涌(1997)研究表明, 大学生的自我结合(self-identity即自我认同)状态随年级而发展, 其间没有出现大学生自我概念的“U”形趋势。乐国安、崔芳(1996)研究发现, 大学新生自我概念在性别、城乡、专业上频数分布均无显著差异(研究方法为20问法)。姚家新和他的学生徐霞根据Fox的PSPP量表修订出了《中国大学生身体自尊量表》。^[8]

3 结 论

由上可知, 国外学者早已开始了对自我概念、身体自尊及其与体育锻炼之间的关系的研究, 而我国则处于起步阶段。

由于我国近几年才开始对自我概念进行系统研究的, 所以对自我概念中的身体自尊的研究就少之又少。

我国对于青少年儿童身体自尊的研究只是单独零散的进行, 并没有将各年龄段的研究统一成为一个系统, 所以也

无法从中得到儿童身体自尊与青少年身体自尊之间发展变化的实证证据。

(4)就测量工具而言, 我国学者几乎全部运用国外已有的问卷, 并且缺少中国常模的修订。直到2000年, 姚家新和他的学生徐霞才根据Fox的PSPP量表修订出了《中国大学生身体自尊量表》, 但是此量表的中国中学生常模却是空白。

参考文献:

- [1]徐 霞,姚家新. 大学生身体自尊量表的修订与检验[J]. 体育科学,2001,21(2):78-80.
- [2]张力为,仁未多. 体育运动心理学研究进展[M]. 北京:高等教育出版社,2002.558.
- [3]李京诚. 身体锻炼心理某些领域的研究综述[J]. 北京体育师范学院学报,1999,11(3):42-44.
- [4]邱服冰. 身体自我概念与运动参与的相关研究[J]. 湖北体育科技,2001,20(2):41-44.
- [5]Richard H. Cox. Sport Psychology: Concept and Applications [M]. 北京:清华大学出版社,2003.488.
- [6]张立敏,张力为. 身体锻炼能提高自我观念吗——研究结果不一致的原因[J]. 天津体育学院学报,2003,18(1):43-48.
- [7]唐征宇. 自尊、自信、自我有效感与体育运动[J]. 体育学刊,2000,18(1):104-106.
- [8]黄希庭,郑 涌. 大学生心理健康与咨询[M]. 北京:高等教育出版社,2000.116.

(上接第 112 页)

进一步完善飞利浦大学生足球联赛的宣传和组织, 从2004-03-01开始的第六届CUBA大学生篮球联赛分区赛的情况看, 参加本届决赛的32支男女队, 均是通过各省的边缘省市自治区的预赛打上来的, 预赛覆盖全国23个省市自治区, 包括新疆、西藏、贵州在内的边缘省市, 由600多所高校的700余支球队参赛。决赛阶段, 中央电视台将现场直播30余场, 预计现场和电视观众将达到2亿人次。CUBA通过8年6届的发展, 现已成为中国篮坛一项重要的赛事, 其规模之大, 影响之广可谓空前。但飞利浦大学生足球联赛, 在参加队伍和联赛的组织规模以及电视转播的场次(决赛期间仅转播10余场)与CUBA篮球联赛相比, 还存在着较大的差距, 由于宣传机制的相对滞后和缺乏大型体育比赛的组织经验, 飞利浦大学生足球联赛的规模和由宣传所带来的商机受到了一定的限制。因此, 加强对飞利浦大学生足球联赛的宣传力度, 提高比赛组织的规范化程度借鉴CUBA联赛成功的经验, 有效的发挥各参赛学校的特色, 使飞利浦大学生足

球联赛成为我国继CUBA联赛又一项重要赛事。

参考文献:

- [1]刘合云,刘玉华. 浅谈CUBA现状问题[J]. 体育文化导刊, 2002,1(4):46-47.
- [2]飞利浦足球网[EB]. <http://www.football.philips.com.cn>.
- [3]亦 若. 2002-2003飞利浦全国大学生足球联赛收场[J]. 中国学校体育,2003,134(6):76.
- [4]任晋军. 普通高校试办高水平运动队的现状及发展对策[J]. 中国学校体育,1997,98(2):36-37.
- [5]王 波. 中美高等学校高水平运动队管理因素比较研究[J]. 体育科学,2000,20(4):23-24.
- [6]石 磊. 试分析我国普通高等学校办高水平运动队问题对策[J]. 中国学校体育,1998,103(3):32-33.
- [7]人大附中足球传统学校工作汇报. 锐意进取,改革创新[R]. 中国学校体育,2004,135(1):34-36.
- [8]黑 风. 解析CUBA不谐之音[J]. 篮球,2004,(3):58.