

文章编号:1007-2985(2012)05-0120-05

大学生体育弱势群体的身体自我特征^{*}

廖彦罡,刘 英

(首都经贸大学体育部,北京 100070)

摘 要:采用开放式问卷调查法、文献资料法、实验对照法,探讨大学生体育弱势群体的身体自我特征是否与普通大学生存在异同,从身体自我的具体描述和身体满意程度2方面对被试的身体自我特征进行深入分析。(1)大学生体育弱势群体组对于运动能力、健康和运动习惯的关注程度要显著高于普通组,而形态维度的关注程度较低。(2)在身体满意程度的积极和中性子维度上,大学生体育弱势群体的关注程度要低于普通组,而在消极和期待维度上要高。(3)男女生在身体自我的能力、健康和消极子维度上差异显著。总体来看,大学生体育弱势群体的身体自我特征与普通大学生组存在较明显的组别差异和性别差异。

关键词:大学生;体育弱势群体;身体自我;特征

中图分类号:G807.4

文献标志码:A

DOI:10.3969/j.issn.1007-2985.2012.05.030

身体自我(Physical self)作为自我意识的重要组成部分和对心理健康有重要影响的心理因素,近些年来已成为心理学中十分令人瞩目的研究热点^[1]。一般而言,身体自我是指个体意识到的身体性自身存在,包括各种身体特征以及反映这些特征的心理活动,是整体自我的核心部分。同时,身体自我不是一个人从自然人的角度对其身体进行的认识,而是从社会人的角度对其身体的认知和评价,受社会文化和他人评价的支配和影响。它是公众自我和可见自我,是自我存在、自我表达、自我与外在世界接触交流的重要媒介,与心理健康、运动参与有密切关系^[2]。身体自我被看成了解自我的一把钥匙,是一个多维度、多层次的结构。对身体自我的研究,不仅能丰富人格心理学的自我理论和实践,更对大学生心理发展和健全人格养成有重要价值。

随着高校招生规模的扩大、对残疾考生等招生限制的取消和人民生活水平的不断提高,包括体弱、肥胖、个矮、高度近视、大龄、肢障、疾病等在内的大学生弱势群体不断增多,有关体育弱势群体的问题引起了更多人的注意。一般认为,“大学生体育弱势群体”^[3]是指高校中身体患有疾病、肢体残疾或体质虚弱的学生,包括生理性体育弱势群体、运动性体育弱势群体、社会性体育弱势群体。他们的身体素质较差,其身体自我影响着心理的健康发展。这对如今所强调的提高青少年健康体质、培养全面发展的人才提出了挑战。了解他们的锻炼情况和身心发展情况,加强身心健康素质的培养,使之成为全面发展的人才,是教师任重而道远的任务。

目前,关于体育弱势群体的研究刚刚起步,研究理论体系的构建尚处于初级阶段。已有的研究主要体现在对体育弱势群体的体育教育、概念体系界定等方面,从社会学、心理学等更广泛学科的层面来进行研究还是空白,这也是体育弱势群体深入研究发展所必须面对的问题^[1]。当前,关于青少年自我概念的研究已成为教育心理学领域的一个热点,但对大学生身体自我的研究并不多见,且未见有系统探讨高校体育弱势群体身体自我方面的研究。另外,身体自我的研究方法多采用封闭量表进行测量,其特点虽然能全面、整体地反映对象,省时、省力,但对于个体信息的反映却显不足。

基于以上考虑,为全面探讨大学生体育弱势群体的身体自我特征是否与普通大学生存有差异,笔者采用开放式身体自我问卷调查方法,对这一特殊群体的心理健康、身心发展、身体满意度等方面进行探讨,为相关的研究提供理论依据和参考建议。

1 研究方法

运用文献资料、专家调查法等制定身体自我问卷量表,进行预备调查研究,针对研究的对象和所探讨的问题,进一步完

^{*} 收稿日期:2012-07-03

作者简介:廖彦罡(1978-),男,北京人,首都经济贸易大学副教授,博士,主要从事体育教学与训练研究。

善和修正编码系统.

1.1 被试

选取几所普通高校参加体育保健课程的体育弱势学生为弱势群体组,共150人,其中男生72人,女生78人.以参与正常体育课的在校大学生为对照组,共218人,其中男生106人,女生112人.发放问卷368份,收回有效问卷362份,有效问卷回收率95.26%.

1.2 量具

采用张立为等^[4-5]修改后的“身体自我十问”的开放式问卷量表,然后根据制定好的编码系统进行编码.研究共培训2名评分员,先对其讲解编码方法,请他们根据统一的评分标准单独给5份问卷评分,然后与作者讨论评分中的不一致.达到共识后,开始对每一问卷逐句进行编码和记录.本次测试的评分者一致性信度范围达0.82.

1.3 数理统计

实验数据结果是2位评分员分别在各子维度上的得分加权求和的平均数.剔除无效问卷,将数据录入Excel进行初步整理和统计,然后转入SPSS for Window15.0统计软件包中,对其进行多元方差分析、相关分析和均数比较等.

1.4 编码评分

经过相关分析,针对已有的评分编码进行一定的修正,将编码系统分为2大类:一类是被试对自己身体具体方面的描述,包括形态、能力、健康、习惯4个维度;另一类是被试者对自己身体满意程度方面的描述,包括积极、消极、中性、期待4个维度.其中,组别和性别是组间变量.具体编码标准参照张力为等的编码规则修改而成,编码和分析的单位是“含义”不是“句子”.

参照已有的身体自我描述标准,具体分类原则是:(1)形态.和身体形象有关的描述,如“我个子中等”.(2)能力.和身体素质有关的描述,如“我速度快”.(3)健康.和身体运行状况有关的描述,如“我很健康”.(4)习惯.和规律性的身体活动有关的描述,如“我经常去健身”.身体满意程度的分类原则是:(1)积极.带有积极意义的陈述,如“我肌肉发达”.(2)消极.带有消极意义的陈述,如我“讨厌长跑”.(3)中性.一般性不带过多感情色彩的评价,如“我的身体素质一般”.(4)期待.带有愿望含义的陈述,如“我希望能长高一点”.

2 结果

2.1 身体自我的描述性统计与相关分析

统计2组被试的相关数据,从表1可看出,在身体自我具体描述各维度中,形态与能力、习惯与健康均存在显著相关.身体自我的满意程度上,身体积极、中性、消极和期待的相关性显著.在身体具体描述与身体自我满意程度2方面的各维度中,能力、习惯、健康和身体自我积极评价相关显著,形态、能力、习惯、健康和身体中性评价存在显著相关,健康和身体消极评价存在显著相关.

表1 身体自我的平均数、标准差及各维度的相关矩阵

变量	形态	能力	习惯	健康	积极	中性	消极	期待
形态	—	-0.39 ^a	-0.50 ^a	-0.34 ^a	-0.07	0.34 ^a	-0.12	-0.06
能力		—	-0.21 ^a	-0.32 ^a	0.13 ^b	-0.13 ^b	-0.11	0.06
习惯			—	-0.15 ^b	0.13 ^b	-0.21 ^a	-0.02	0.08
健康				—	-0.20 ^a	-0.15 ^a	-0.35 ^a	-0.07
积极					—	-0.16 ^b	-0.56 ^a	-0.16 ^a
中性						—	-0.37 ^a	-0.25 ^a
消极							—	-0.20 ^a
期待								—
平均数	0.30	0.25	0.19	0.23	0.34	0.20	0.38	0.10
标准差	0.24	0.20	0.19	0.17	0.22	0.18	0.24	0.30

注 a: $P < 0.01$; b: $P < 0.05$

3.2 不同组别、性别在身体自我具体维度上的区别

从表2可以看出,不同组别和性别的被试在身体自我具体维度上的平均得分存在一定差异.在具体身体描述方面,弱势群体组在能力、习惯、健康3个子维度方面的关注程度要高于普通组,而在形态子维度上要低.同时,女生在形态、健康维度上比男生的关注程度要高,而在能力和习惯维度上低于男生.另外,在身体满意程度的积极和中性子维度上,弱势群体组的关注程度要低于普通组,而在消极和期待维度上要高.同时,女生在积极、中性维度上得分低于男生,女生在消极和期待维度上高于男生.

表 2 不同组别、性别在身体自我具体维度上的区别

变量		弱势群体组	普通组	合计
形态	女生	0.16	0.39	0.34
	男生	0.20	0.27	0.26
	合计	0.17	0.34	
能力	女生	0.25	0.20	0.21
	男生	0.30	0.30	0.30
	合计	0.27	0.24	
习惯	女生	0.23	0.15	0.17
	男生	0.26	0.21	0.22
	合计	0.24	0.18	
健康	女生	0.33	0.24	0.26
	男生	0.22	0.18	0.19
	合计	0.29	0.21	
积极	女生	0.23	0.33	0.30
	男生	0.24	0.40	0.37
	合计	0.23	0.36	
中性	女生	0.12	0.19	0.18
	男生	0.14	0.26	0.24
	合计	0.13	0.22	
消极	女生	0.51	0.39	0.42
	男生	0.40	0.31	0.32
	合计	0.47	0.35	
期待	女生	0.22	0.09	0.12
	男生	0.22	0.03	0.06
	合计	0.22	0.06	

进一步考察组别和性别对个人身体自我各维度得分的影响,分别进行 2 项 MANOVA 检验,采用 Pillai Trace 标准.如表 3 所示,组别和性别的主效应都高度显著,在身体满意程度方面,组别和性别的交互作用显著.

表 3 组别和性别对身体自我观念各维度的多元方差分析

	具体身体描述		身体满意程度	
	F	P	F	P
组别	4.10	0.00	10.44	0.00
性别	3.92	0.00	2.56	0.04
组别 * 性别	1.64	0.15	2.36	0.05

MANOVA 后续检验中发现,在组别主效应中,弱势群体组和普通组在形态、习惯和健康子维度上差异显著,在身体满意程度各维度上差异也显著,说明 2 组在自身身体的看法有很大不同.在性别主效应中,男女生在能力、健康以及消极子维度上差异显著.另外,组别和性别的交互作用在形态子维度上有显著差异.

3 讨论

总体上看,身体自我的各子维度之间相关性高,被试对于身体自我关注最多的方面是形态,然后是能力、健康和习惯.而人们对于身体自我积极和消极的评价都较多,而期待的成分较少,组别和性别主效应显著,需要进一步分析.

3.1 身体自我的组别差异

从身体自我的具体描述维度上看,大学生弱势群体组和普通组在身体自我的形态、习惯和健康子维度上差异均为显著,他们对于运动能力、健康和运动习惯的关注程度要显著高于普通大学生,但形态维度的关注程度要低.大学生体育弱势群体对于健康的关注程度最高,其次为能力、习惯和形态,说明他们由于自身身体条件等方面的缺陷,特别关注于自我健康等身体自我方面的了解,希望自我身体健康,充满活力,养成良好习惯,保持较好形态.很多被试在开放式问卷中多次提到受伤、疾病等所造成的身心锻炼局限,如“我腿受过伤,打球时不灵活”、“我身体不好,导致我无法享受很多同龄人的愉悦”等,这些因素很大程度影响着他们身体自我的主观评价.

研究中发现,弱势群体组对于身体满意程度的积极和中性评价要低于普通组,而在消极和期待维度上却高,“我常感觉

精力没有很充沛,身体确实有些问题”、“我的免疫力差,经常生病”等。陈波等^[6]利用卡特尔16种个性因素调查表对大学生体育弱势群体的心理健康问题进行了研究,发现体育弱势生在乐群性、兴奋性、敢为性、忧虑性、紧张性等维度上与普通学生存在着显著差异,表现为沉默寡言、没精打采、做练习缺乏自信、过度紧张忧虑和有畏难情绪。体育弱势群体由于体质较差,缺乏体育锻炼,常会伴有主观上的身体不适感,身体自我的积极评价不多,笔者的研究基本验证了以上观点。大学生体育弱势群体组的身体自我满意程度不高,消极情绪较多。因此,这也要求必须及时有效地对大学生体育弱势群体进行健康保健等各方面的知识技能教育,引导其参与各种体育锻炼,增强身体素质,克服相关的心理障碍,培养自信,更积极主动地参与运动,享受运动带来的快乐,达到身心愉悦的目的。

运动能力是2组被试所共同关注的重点之一,涉及身体基本素质的内容,如力量、耐力、弹跳等方面,2组被试都给予了较高的重视,表明体育锻炼带来的运动能力提升在大学生群体的主观评价中具有重要作用,这也从另一角度说明在大学生群体中开展体育课程的重要性,完全符合大学生身心健康发展的特点。另外,研究中加入了身体自我满意程度的期待子维度,这些带有一定愿望含义的句子描述,一方面说明被试对于身体自我现状的不满意,另一方面也说明他们对于更好身体自我的向往和愿望。弱势群体组在期待程度上的得分远高于普通组,这说明他们虽然有身体素质等方面的不足,但对于运动能力的向往、渴望拥有健康和强壮身躯的愿望较为强烈,相信只要有正确的锻炼方法和锻炼手段,引导并督促他们进行身体锻炼,就完全可以改善他们的身心健康状况。

普通大学生组中,被试对于形态维度的关注频率最高,其次为运动能力、健康和运动习惯,关注的侧重点和弱势群体组有很大不同。分析认为,普通大学生更多在意于影响身体自我的形态方面,包括身高、体重、面貌等,“我腿有些粗”、“我的手比较修长”,这表明处于青春发育期的青少年对于外貌形态较为关注,也验证了之前的研究成果^[4,7]。作为青春发育晚期的学生群体,大学生有较强烈的自我意识,希望给人留下较好的印象,很在意别人眼中的自我。在身体满意程度方面,他们的积极评价和消极评价都比较多,中性和期待评价少,说明大学生已经有了一定的自我评价意识,用已有的自我标准来对身体自我进行主观评价,这也要求积极引导大学生进行正确的身体自我评价,树立积极、乐观的人生观。

3.2 身体自我的性别差异

从多元方差分析中看出,男女生在运动能力、健康和消极维度上差异显著。女生对于形态的关注程度最高,依次为健康、能力和习惯,男生对于运动能力的关注程度最高,依次为形态、习惯和健康,这说明女生对于相貌、身体形态等方面颇为关注,而男生更看重的是与身体素质密切相关的运动能力,对于自我的健康状态却关注程度不高。

以往的研究中,性别差异的结果在西方文化背景的被试研究中有一致的结果,即男生比女生对自己的身体更满意,尤其表现在身材特征方面。Brettschneider和Brautigam(1990)对德国4118名青少年进行调查,发现女生更强调修饰过的相貌和个人保健,意识到身材问题、体重控制和饮食习惯控制等,而男生更强调有活力的、自然的以及更多自我概念的运动^[8]。本研究之前研究基本保持一致,在身体自我满意方面,女生的消极评价得分最高,依次为积极、中性和期待。男生的积极评价得分最高,依次为消极、中性和期待,说明男生较女生更多满意于自己的身体,现实身体越来越接近理想身体。青春发育后期的女生对身体外貌形态比较在意,应注意加强她们的身体锻炼和健康教育,打造合适的打扮,提高其心理素质,而对于男生应增加其对运动锻炼方法的了解,引导其积极有效地进行身体锻炼,加强健康意识的培养。今后应帮助大学生树立健康正确的身体观,形成健康积极的心态,提倡正确的身体审美观,避免负面的身体自我观念降低生活满意感,影响其心理健康,乃至影响其人格特征的形成和完善。

4 结论和建议

4.1 结论

总体上看,被试的形态与能力、习惯和健康子维度均存在显著相关,身体积极、中性、消极和期待的相关性也显著。在身体具体描述与身体自我满意程度2方面的各维度中,能力、习惯、健康和身体自我积极评价相关显著,形态、能力、习惯、健康和身体中性评价存在显著相关,健康和身体消极评价存在显著相关。

在身体自我具体描述维度上,2组被试在形态、运动习惯和健康维度上差异显著,大学生体育弱势群体对于健康的关注程度最高,其次为能力、习惯和形态,普通大学生组对于形态维度的关注频率最高,其次为运动能力、健康和运动习惯。

在身体自我满意程度上,2组被试在积极、中性、消极和期待维度差异均为高度显著。在身体满意程度的积极和中性子维度上,大学生体育弱势群体的关注程度要低于普通组,而在消极和期待维度上要高。

性别比较中,男女生在能力、健康和消极维度上差异显著。女生对于形态的关注程度最高,依次为健康、能力和习惯,男生对于运动能力的关注程度最高,依次为形态、习惯和健康。在身体自我满意方面,女生的消极评价得分最高,依次为积极、中性和期待,男生的积极评价得分最高,依次为消极、中性和期待。

4.2 建议

研究采用的是开放式问卷调查,虽能全面了解个体信息,灵活性高,但关于身体自我句子的编码和评分存在一定难度,

问卷调查也并不能全面反映被试的客观情况,建议今后与多种成熟的量表相结合,辅助以身体素质测试等客观标准,以便更深入地了解大学生身心自我的全面情况。

可以认为,大学生中存在体育弱势群体是不可避免的,尽管这部分人相对较少,但对其身心自我和体育行为的培养和了解不能忽视,更需要全面认识和了解体育弱势群体的身心自我特点,更好地引导其体育行为,培养健康意识与终身体育观念,为其身心健康发展而服务。同时,也要对大学生的身体自我观念进行全面辅导教育,引导其客观评价和接受现实的自我,提高心理素质,更好地锻炼身体,树立健康、积极的人生价值观。

参考文献:

- [1] 刘成,李秀华.体质弱势群体体育教程[M].广州:中山大学出版社,2007.
- [2] 陈荔,张力为.残障者身体自我的影响因素[J].首都体育学院学报,2008,20(4):56-59.
- [3] 杨春莉.大学生体育弱势群体体育行为及其影响因素分析[J].南京体育学院学报:自然科学版,2008,7(1):49-51.
- [4] 张力为,张立敏.主观身体评价与生活满意感:开方式问卷的检验[J].体育科学,2002,22(5):114-118.
- [5] 张力为.运动员赛前心理状态的自我表述:10项陈述测验的研究[J].中国体育科技,2001,37(8):3-5.
- [6] 陈波,陈琪瑶.大学体育弱势生的成因与对策研究[J].山西师大体育学院学报,2003,18(1):84-86.
- [7] 李全,张力为.中小學生身体自我和学业自我发展特点的研究[J].中国体育科技,2009,45(2):92-96.
- [8] 陈红.青少年的身体自我——理论与实证[M].北京:新华出版社,2006.

Preliminary Research of the Physical Self Characteristics of College Sports Vulnerable Groups

LIAO Yan-gang, LIU Ying

(Department of Physical Education, Capital University of Economy and Business, Beijing 100070, China)

Abstract: By the methods of questionnaires, documents and experiments, this research makes a survey of physical self characteristics between sports vulnerable group of students and common group in university from the two aspects of self physical description and self physical satisfaction. (1) the vulnerable group shows notable high degree of attention than the common group on the athletic ability, health and exercise habit but low degree of attention on the dimension of shape; (2) as for physical self-satisfaction, the vulnerable group shows lower attention degree on the positive and neutral dimension but higher degree on negative and expectation dimensions; (3) boys and girls show significant differences on self ability, health and negative dimension. Overall, the findings reveal visible groups and sex differences in the perspective of physical self characteristics between sports vulnerable group of students and common group in university.

Key words: university students; sports vulnerable group; physical self; characteristics

(责任编辑 向阳洁)