

当代大学生的身体自我特点

杜晓红¹, 唐东辉¹, 陈永发²

(1.北京师范大学 体育与运动学院,北京 100875; 2.北京交通大学 体育部,北京 100044)

摘要:对908名大学生进行身体自我量表的测试和体育锻炼现状的问卷调查,结果表明:总体上,大学生对自己的身体状况比较满意;大学生身体自我存在性别差异,男生对自己身体的满意程度显著高于女生;大四学生的身体自我满意程度显著高于其他年级,到研究生阶段有所回落,大二学生的身体自我评价最低;体育专业大学生身体自我满意程度显著高于普通大学生,经常参加体育锻炼的大学生其身体自我显著高于不参加体育锻炼的大学生;来自农村的大学生身体自我满意程度显著高于城市大学生。

关键词:大学生; 身体自我; 体育锻炼

中图分类号:C804.8 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2005)06-0099-04

Characteristics of physical self in contemporary college students

DU Xiao-hong¹, TANG Dong-hui¹, CHEN Yong-fa²

(1. College of Physical Education and Sport, Beijing Normal University Beijing 100875, China;

2. Department of Physical Education, Beijing Jiaotong University, Beijing 100044, China)

Abstract: The authors carried out a test of physical self measurement and a questionnaire survey of current status of physical exercise on 908 college students, and revealed the following findings: In general, the college students were relatively satisfied with their own physical conditions; there was a difference in physical self between the male and female college students: the male students had an evidently higher degree of satisfaction with their own bodies than the female students; the students in the fourth grade had an obviously higher degree of physical self satisfaction than the college students in the other grades, which declined at postgraduate stage, while the students in the second grade had the lowest physical self evaluation; the students majoring in physical education had an obviously higher degree of physical self satisfaction than the college students majoring in other areas, while the students who often participated in physical exercise had a remarkably better physical self than the college students who did not participated in physical exercise; the college student from rural areas had a significantly higher degree of physical self satisfaction than the college students from urban areas.

Key words: college student; physical self; physical exercise

身体自我(physical self)是自我概念中最早萌发的部分,是自我结构的重要物质基础,人体的物质属性都是通过身体自我整合到整体自我之中。身体自我与整个自我紧密地联系在一起,在整个自我中起着整合的作用,它被看成是消费和交流的主体,类似于公我(public self),是个体和研究者越来越难以忽略它的社会意义。

国外的研究发现身体自我与自我价值感有显著的相关。如 Hayes, Sean D. 等^[1]对大学生的研究表明男性有更高的身体自我知觉,在自我价值的层次模型中身体自我价值有中等程度的影响,且存在性别差异。下属纬度身体相貌与男女的身体自我价值均有显著的相关。Cohance 和 Geoffrey 等^[2]对1997~2000年关于男孩身体的17个研究的综述表明,男孩

比女孩表现出较少对整个身体的关心,各年龄段的多数男孩报告对自己的身体不满意,这常常与自尊的减少有关。运动心理学家们对于自我概念的系统研究发现到一些特殊意义,特别是了解身体自我概念:可以提高运动行为的成绩表现,可以促使个人更规律地参与身体活动,可以让个体更了解整体的自我概念^[3]。

青年大学生正处于身心成长的关键时期,也是自我统合形成的关键期。研究当代大学生的身体自我特点及其在自我概念建构中的作用,有助于青年大学生正确了解自己,认识自己,不断完善自己的人格;研究体育锻炼对身体自我发展的影响,有助于青年大学生进一步认识体育锻炼的主要作用,激发学生的内在动机,促进其体育锻炼习惯的养成。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象为北京大学、北京师范大学、北京邮电大学、北方交通大学、北京林业大学、北京外交学院共6所高校1~4年级的大学生和部分研究生。共发放问卷1000份,回收950份,其中有效问卷908份(大学生800人,研究生108人,男女分别为411人和497人),有效率为95.5%。被试者的专业情况为文科344人、理科268人、工科266人、体育70人、艺术40人;城乡生源分别为657人和251人。样本平均年龄20.3岁,其中最大的32岁,最小的16岁。

1.2 研究方法

采用西南师大心理系黄希庭教授等^[4]编制的《青少年身体自我量表》,经过检验,该量表具有良好的信度和效度。《青少年身体自我量表》包括5个因素内容,33个题项。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、眼睛和牙齿11个题项;运动特征包括体质、肌肉、力量、爆发力、体育锻炼、耐力、平衡能力、柔韧性和灵活性9个题项;身材特征包括身材、体重、脂肪、腰部、腿和身高6个题项;性特征包括性器官、性功能、内分泌和胸部4个题项;负面特征包括残疾、疤痕和体味3个题项。本量表所有指标(包括负面特征)均采用7点计分,依次从“很满意”7分到“很不满意”1分,要求被试者对自己在这些题项上的满意程度进行评定。

《大学生体育锻炼现状调查问卷》主要涉及大学生体育锻炼的态度和认识、平时参加体育锻炼的情况。本问卷调查在《青少年身体自我量表》测试结束后进行。

结果使用SPSS10.0统计软件进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 大学生身体自我的总体描述

从均数来看(4.63 ± 0.99),总体上大学生对自己的身体

基本满意。统计结果表明,有72.6%的学生对自己的身体持比较满意的态度,其中认为“比较满意”和“非常满意”的占34.8%,另外27.4%的大学生对自己的身体持“无所谓”或“不太满意”的态度。在身体自我的5个因素中,相对而言,大学生最满意的是相貌特征(4.96 ± 1.10),最不满意的是身材特征(4.29 ± 1.43)。排列第2、第3和第4的分别是性特征(4.90 ± 1.26)、负面特征(4.64 ± 1.44)和运动特征(4.40 ± 1.25)。从各分题项上来看,大学生最满意5项依次是耳朵、脖子、嘴、眉毛和下巴,得分均在5分以上,最不满意的是肌肉,得分小于4分。(注:满意和不满意都是依据平均得分相对而言。)

2.2 大学生身体自我的性别差异

(1)男、女大学生在身体自我5个因素上的比较。

从表1可以看出,除了负面特征以外,在相貌特征、运动特征、身材特征和性特征4个方面,男、女生的满意程度差异具有非常显著性,男生在这些因素上的平均得分均显著高于女生。从均数来看,男、女大学生之间身体自我差异具有非常显著性,男生对自己身体的满意程度显著高于女生。其中,对自己的身体满意的大学生中男生占51.1%,女生占48.9%;认为对自己的身体不满意的大学生男生为29.4%,女生为69.5%;就女生本身而言,对自己的身体满意和不满意的分别为64.7%和35.3%,女大学生对自己身体不满意的人数远远超过男生,而且女生中将近1/3的人对自己的身体不满意。进一步调查发现,女生对自己的身材特征最不满意,平均得分为3.91分,没有达到均值4分,其次为运动特征;男生在5个因素中得分最低的是运动特征,但与其他几个因素得分相比差距不显著。可以认为,男大学生对自己有关运动方面的情况较不满意,而女大学生对自己的身材较不满意。这一结果与陈红等^[5]有关“中学生身体自我的性别特征”的研究结果一致。

表1 男女大学生身体自我5个因素($\bar{x} \pm s$)T检验

性别	相貌	运动	身材	性	负面	平均
男	5.14 ± 1.13	4.67 ± 1.25	4.76 ± 1.34	5.23 ± 1.31	4.72 ± 1.52	4.88 ± 1.03
女	4.81 ± 1.05	4.17 ± 1.20	3.91 ± 1.38	4.61 ± 1.38	4.58 ± 1.36	4.41 ± 0.92
t	4.442	5.986	9.106	7.020	1.261	6.174
P	0.000 ¹⁾	0.000 ¹⁾	0.000 ¹⁾	0.000 ¹⁾	0.208 ²⁾	0.000 ¹⁾

1) $P < 0.05$,男女比较差异有显著性意义;2) $P > 0.05$,男女比较差异无显著性意义。

(2)男、女大学生身体自我单项比较。

男、女大学生对身体自我单个题项满意情况不同。男生最满意的5项指标分别是眉毛(5.64)、耳朵(5.58)、性功能(5.45)、脖子(5.42)、下巴(5.37),女生最满意的5项指标分别是耳朵(5.51)、脖子(5.22)、嘴(5.13)、体味(5.01)、眉毛(4.95);男生最不满意的5项指标分别是力量(4.20)、肌肉(4.24)、疤痕(4.41)、耐力(4.50)和牙齿(4.52),其中,力量、肌肉和耐力都是运动特征方面的内容;女生最不满意的5项指标是脂肪(3.53)、肌肉(3.74)、爆发力(3.81)、身材(3.82)

和体重(3.85),其中,脂肪、身材和体重为身材特征方面内容,肌肉和爆发力为运动特征方面内容。身高和体重是人们普遍关注的身体自我指标,男、女大学生在这两个指标上的得分存在较大差异,男生对身高、体重的满意程度显著高于女生,女生在体重上的得分仅为3.85分,低于七级量表平均分4分。28.9%的男生对自己的体重不满意,对自己的体重不满意的女生将近一半(49.1%)。可见,对女大学生来说,体重这一身体指标具有重要的现实意义。

从以上结果可以看出,相对而言,男生更加关注自己身

体育运动方面的指标,而女生更加关注与自己身材有关的指标,体重是女生评价自己身材的一个重要指标。造成女大学生对自己身材和体重评价较低的原因,一方面可能与不同性别的人身体价值观的不同有关,另一方面在某种程度上也反映了现代社会对女性的身体期望,受社会导向的影响,女性普遍追求“以瘦为美”,对自己的身材要求过高、过于苛刻。

2.3 大学生身体自我的年级差异

(1)不同年级大学生身体自我差异比较。

不同年级的大学生身体自我平均总分存在着一定的差异。大四学生得分最高,其次分别是研究生、大一和大三,得分最低的是大二学生。对不同年级学生身体自我总平均分进行方差分析发现,大二和大四的学生之间身体自我平均总分在0.05水平上差异具有显著性,其他各年级之间在身体自我总平均分上差异不具显著性。可以认为,在大学阶段,大四的学生身体自我满意程度最高,普遍高于大一、大二和大三的学生,显著高于大二的学生。此外,进入研究生阶段,学生在身体自我的各个因素方面又有所回落,略高于大一到大三的学生。

(2)不同年级大学生身体自我5个因素差异比较。

进一步对不同年级身体自我5个因素的分析可以看出,从大一到大四,随着年级的增长,相貌特征方面的发展波动较小,相对比较稳定,不同年级之间差异不显著。性特征方面,是随着年级的增长大学生自我满意度逐步提高,这是大学生身心发展的必然结果。负面特征方面的发展曲线无法解释,有待于进一步地研究和探讨。

在运动特征方面,大一、大二时相对稳定,大学四年级学生的得分最高(4.61±1.22),方差分析显示,大四和大二学生之间在0.05水平上差异具有显著性。也就是说,大学生在大三、大四这两年对自己身体运动特征方面的满意度逐步

提高,大四时达到顶峰。这与他们参加体育锻炼的情况有着直接的关系,对大学生体育锻炼情况的调查结果显示,每周锻炼次数在2次以上的大四的学生的占60.2%,大二的学生为51.4%,大四不参加锻炼的学生的有17.8%,大二的学生为24.5%。在身材特征方面,大四学生的得分高于其他各年级,一年级学生得分最低,方差分析显示,大四和大一学生之间在0.05水平上差异具有显著性,可以认为大四学生在身材特征方面的满意程度显著高于大一学生。

2.4 大学生身体自我的专业差异

(1)文、理、工科专业大学生身体自我差异比较。

经过方差分析得出,文科、理科和工科各专业大学生身体自我总平均分和身体自我五因素差异均无显著性,可以认为,大学生(除体育专业)所学习的专业不是影响他们身体自我概念发展的因素。

(2)普通大学生和体育专业大学生身体自我差异比较。

为了区别于体育专业的大学生,将文科、理科和工科的大学生作为一个整体,称之为普通大学生。总体上来说,体育专业大学生身体自我平均得分高于普通大学生,差异具有非常显著性(见表2),可以认为体育专业大学生对自己身体的满意度显著高于普通大学生。进一步对身体自我的5个因素进行分析,在相貌特征、运动特征、身材特征和性特征4个因素上差异均具有非常显著性,也就是说,体育专业大学生不仅在运动特征和身材特征方面身体自我评价高于普通大学生,而且在相貌特征和性特征方面同样高于普通大学生。在运动特征和身材特征方面上得分较高,这与体育专业大学生长期进行体育理论知识和体育技能的学习有关,他们更加重视自己身体,具有较强的运动能力,同时身材在运动中也得到了改善。但是,为什么体育专业的大学生在相貌特征和性特征上得分也比较高呢?

表2 普通大学生和体育专业大学生身体自我5个因素($\bar{x} \pm s$) T检验

专业	平均	相貌	运动	身材	性	负面
普大	4.60±0.99	4.93±1.10	4.35±1.24	4.25±1.43	4.85±1.24	4.66±1.44
体育	5.05±0.94	5.32±1.04	5.11±1.15	4.89±1.30	5.46±1.27	4.63±1.61
t	-3.080	-2.860	-4.837	-3.568	-3.720	0.119
P	0.002 ¹⁾	0.004 ¹⁾	0.000 ¹⁾	0.000 ¹⁾	0.000 ¹⁾	0.905 ²⁾

1) $P < 0.01$,普通大学生与体育专业大学生差异具有非常显著性意义;2) $P > 0.05$,普通大学生与体育专业大学生差异无显著性意义。

进一步对大学生体育锻炼情况进行调查,结果显示,有23.7%的大学生根本不参加体育锻炼,25.8%的大学生每周参加1次体育锻炼,每周参加2~3次的学生为41.2%,3次以上的为9.3%,也就是说,大概有一半的大学生每周至少参加两次体育锻炼。那么,经常参加体育锻炼的大学生和不参加体育锻炼的大学生在身体自我的发展上有何不同呢?统计结果显示,经常参加体育锻炼的大学生身体自我的满意程度显著高于没有参加体育锻炼的大学生,每周参加两次体育锻炼的大学生和不参加锻炼的大学生相比,身体自我的总平均值差异具有非常显著性(见表3)。进一步分析身体自

我各个因素上的差异,两组学生在运动特征和身材特征方面差异具有非常显著性,在相貌特征和性特征方面差异具有显著性。可见,经常参加体育锻炼(每周两次以上)不但可以改善和提升体育运动方面和身材方面的自我评价,同时也有助于提升对自己相貌方面和性特征方面的认可程度。这一方面可能是由于体育锻炼使学生的自信心得到了提高,从而使他们对自己的相貌方面和性特征方面的评价也更加积极;另一方面,与体育锻炼提升了人的整体气质、改善了人的肢体语言、增加了身体的活力,从而提高了人的整体魅力有关。

表 3 每周不同锻炼次数的大学生身体自我 5 个因素($\bar{x} \pm s$) T 检验

次数	平均	相貌	运动	身材	性	负面
> 2 次	4.77 ± 0.10	5.09 ± 1.06	4.54 ± 1.15	4.51 ± 1.33	4.97 ± 1.25	4.66 ± 1.52
0 次	4.34 ± 1.07	4.80 ± 1.21	4.12 ± 1.32	3.94 ± 1.53	4.65 ± 1.30	4.57 ± 1.07
t	-3.720	-3.637	-6.840	-4.936	-4.317	-0.568
P	0.000 ¹⁾	0.034 ²⁾	0.001 ¹⁾	0.000 ¹⁾	0.016 ²⁾	0.309 ²⁾

1) $P < 0.01$, 锻炼 2 次以上与不锻炼比较差异有非常显著性意义; 2) $P < 0.05$, 锻炼 2 次以上与不锻炼比较差异有显著性意义。

2.5 大学生身体自我的城乡差异

从表 4 可以看出, 城、乡大学生在身体自我 5 个因素的总平均分上差异具有显著性。在身体自我的 5 个因素上, 农村学生的得分均高于城市学生, 并且在身材特征方面差异具有显著性, 在性特征方面差异具有非常显著性。农村学生对自己身体的自我满意度显著高于城市学生, 尤其是在身材和性特征方面。进一步对身体自我的单项指标进行分析, 农村大学生在耐力、力量、体重、身材、脂肪、胸部、性器官和内分泌

泌 8 项指标上得分均高于城市学生, 差异具有显著性。其中, 耐力和力量属于运动特征, 体重、身材和脂肪属于身材特征, 胸部、性器官和内分泌属于性特征。一方面可能与城、乡大学生少年时期生活的社会环境和价值取向不同有关, 对身体自我各个方面的衡量标准存在差异; 另一方面, 由于农村学生参加的劳动或身体活动较多而身材匀称。而有关性特征方面存在的显著差异, 可能与城、乡大学生在性知识方面的了解程度以及对待性知识方面的态度差异有关。

表 4 城、乡大学生身体自我 5 个因素($\bar{x} \pm s$) T 检验

生源	相貌	运动	身材	性	负面	平均
城市	4.94 ± 1.10	4.37 ± 1.25	4.22 ± 1.42	4.83 ± 1.28	4.65 ± 1.44	4.59 ± 1.00
农村	5.03 ± 1.07	4.51 ± 1.23	4.50 ± 1.43	5.14 ± 1.15	4.70 ± 1.45	4.77 ± 0.96
t	-0.994	-1.434	-2.514	-3.020	-0.381	-2.074
P	0.321	0.152	0.012 ²⁾	0.003 ¹⁾	0.703	0.038 ²⁾

1) $P < 0.01$, 城市与农村大学生比较差异有非常显著性意义; 2) $P < 0.05$, 城市与农村大学生比较差异有显著性意义。

3 结论

(1) 总体上, 大学生对自己的身体基本满意。在身体自我的 5 个因素中, 大学生最满意的是相貌特征, 排列第 2、第 3 和第 4 的分别是性特征、负面特征和运动特征, 最不满意的是身材特征。

(2) 男女大学生身体自我存在显著差异, 在相貌特征、运动特征、身材特征和性特征 4 个方面, 男生的自我满意程度均显著高于女生; 相对而言, 男生最不满意的是运动特征, 女生最不满意的是身材特征; 男生最不满意的 5 个单项指标分别是力量、肌肉、疤痕、耐力和牙齿, 女生最不满意的 5 个单项指标是脂肪、肌肉、爆发力、身材和体重。

(3) 从大一到大三学生身体自我没有显著差异, 大四学生的身体自我显著高于其他年级, 到研究生阶段时有所回落, 仍高于从大一到大三的学生。总的来说, 大二学生的身体自我较低, 显著低于大四的学生。大四学生在运动特征方面显著高于大二学生, 在身材特征方面显著高于大一学生。

(4) 文科、理科和工科各专业大学生之间身体自我不存在差异, 体育专业大学生身体自我显著高于普通大学生。体育专业大学生在相貌特征、运动特征、身材特征和性特征四方面自我满意程度显著高于普通大学生。经常参加体育锻炼(每周两次以上)的大学生身体自我显著高于不参加锻炼的大学生, 在相貌特征、运动特征、身材特征和性特征四方面经常参加体育锻炼的大学生均显著高于不参加锻炼的大学生。经常参加体育锻炼不仅可以提高身体的运动能力, 增

强体质, 同时也会提升对自己相貌和性特征等的评价。

(5) 来自农村的大学生其身体自我满意程度显著高于城市大学生, 尤其在身材和性特征方面, 包括耐力、力量、体重、身材、脂肪、胸部、性器官和内分泌在内的 8 个单项指标上自我满意程度均高于城市大学生。

参考文献:

- [1] Hayes, Sean D crocker, Peter R E, et al. Gender differences in physical self-perceptions global self-esteem and physical activity: Evaluation of the physical self-perception profile model[J]. Journal of Sport Behavior, 1998, 22(1): 1-14.
- [2] Cohance, Geoffrey H, Pope, et al. Body image in boy: A review of literature[J]. International Journal of Eating of Disorder, 2001, 29(4): 373-379.
- [3] Fox K R, Corbin C B. The psychology self-perception profile: development and preliminary validation[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1989, 11: 408-430.
- [4] 黄希庭, 陈红, 符明秋. 青少年身体自我的初步研究[J]. 心理科学, 2002, 25(3): 260-264.
- [5] 陈红, 黄希庭, 郭成. 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.
- [6] 周建钺. 对北京市大学生体育价值取向、体育生活的调查分析[D]. 北京: 北京师范大学, 1998.

[编辑: 周成]