

· 高等学校体育 ·

大学生身体自我认知及健康行为管理的调查与分析

戴 霞¹, 刘 刚², 路凤萍³, 叶 明³

(1. 广州体育职业技术学院, 广东 广州 510650; 2. 暨南大学 华文学院, 广东 广州 510610;
3. 深圳大学 体育部, 广东 深圳 518610)

摘 要 :采用体质健康等级综合评价、身体自我认知、健康行为管理调查等方法,对深圳大学 271 名学生进行了测评及调查,结果显示:不同体质健康等级大学生对身体自我认知具有较高的一致性和客观性。体质健康优秀组的学生在身体的自我认知和健康行为管理上优于等级较低的大学生;男女大学生在身体自我评价中的性别差异随着体质健康等级的提高逐步缩小并趋于一致。

关 键 词 :心理学;体质健康;身体自我认知;健康行为管理

中图分类号 :G80 文献标识码 :A 文章编号 :1006 - 7116(2006)04 - 0076 - 04

Study on body self - cognition and health behavior manage of students

DAI Xia¹, LIU Gang², LU Feng-ping³, YE Ming³

(1. Guangzhou Sports Vocational Technique College, Guangzhou 510650, China;

2. College of Chinese Language, Jinan University, Guangzhou 510610, China;

3. Department of Physical Education, Shenzhen University, Shenzhen 518610, China)

Abstract :Using physique health grade evaluate, body self - cognition and health behavior manage questionnaire to investigate 271 university students. The results showed that students in different physique health grade groups on body self - cognition are consistent with the physique test. Students in higher physique health grade groups on body self - cognition and health behavior manage are better than those in lower physique health grade groups. The diffence between male and female students on body self - cognition become much alike in higher physique health grade groups.

Key words :psychology; physique health; body self - cognition; health behavior manage

由教育部、国家体育总局联合制定的《学生体质健康标准》已正式在全国各级各类学校实施。新的《学生体质健康标准》使学校对学生体质健康评价有了一个客观标准,并对现代学校体育教育研究、学生体质健康评价、体育锻炼作用评估、学校体育教学评估等多方面具有重要的影响作用。对个体而言,通过对学生体质健康的综合等级评价,对学生的体质健康进行反馈,使学生在了解自我体质状况的基础上,激发学生自觉地参与体育锻炼,对学生终身追求健康身体和自我健康行为管理具有直接的促进作用。

身体自我认知是个体对身体自我不同方面的认知及评价,包括身体的自我评价、自我体验、自我知觉和身体自尊等,是自我概念最基础的部分。

在健康研究领域中将适度锻炼、充足睡眠、按时用餐、控制体重、不吸烟、远离毒品等称为健康行为,健康行为管理则指个体对自我健康行为的管理、干预与改进。许多研究及实践已证实良好的自我健康行为是获得健康的重要保障,但现

实调查也反映了吸烟、熬夜、酗酒等非健康行为是成年人健康的“三大杀手”。因此,个体对健康行为的管理犹如天平上的两端:良好的自我健康管理是身体健康的重要保障,而混乱的健康管理则导致身体健康的恶化。

关于不同体质健康等级的大学生身体自我认知及健康行为管理的关系,本研究主要围绕以下内容进行探讨:(1)不同体质健康等级大学生对身体自我认知的主、客观评价相关关系;(2)不同体质健康等级大学生身体自我认知及健康行为管理的差异性;(3)男女不同体质健康等级的大学生对身体自我认知及运动参与的性别差异。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

对 330 名深圳大学一至三年级的大学生进行体质健康等级测试以及身体自尊量表测试和健康行为调查,大学生平

均年龄(21.3±1.60)岁,3项测试皆有效的大学生为271名,其中男生158名,女生113名。

1.2 测量工具

(1) 体质健康等级综合评价。

采用国家《学生体质健康标准》对大学生进行体质健康等级评价,评价指标为身高标准体重、肺活量体重指数、台阶指数、握力体重指数、50 m跑。评分的等级为:及格(60~74分);良好(75~84分);优秀(85~100分)。

(2) 身体自我认知评价。

采用 Fox 等(1990年)针对大学生编制的身体自尊量表(PSP)进行身体自我认知评价。PSP主要用于测量个体对自己身体各方面的主观身体能力,量表包括身体自我价值感1个总量表和运动技能、身体状况、身体吸引力和力量4个分量表。根据 Fox 对大学生的连续研究以及经我国徐霞等^[1]根据中国国情的修订研究,量表具有较高信度、效度。量表共30个条目,每题的等分为1~4分,每个分量表的总分范围为6~24分。

(3) 健康行为调查。

设计问卷对大学生的睡眠、吸烟、喝酒、餐饮习惯、运动参与等进行调查。

1.3 统计学处理

采用 Spss for Windows 13.0 统计软件进行统计学处理。

2 结果与分析

2.1 不同体质健康等级大学生身体自我认知情况

为考察不同体质健康等级的大学生对身体自我认知的主观评价与客观评价是否具有一致性,对3组不同体质健康等级大学生的体质健康等级分数与他们身体自尊(PSP)各维度评分进行皮尔逊(Pearson)相关系数检验结果见表1。

表1 不同体质健康等级与身体自尊5个维度的相关系数

组别	人数	自我价值	运动能力	身体状况	身体吸引	身体素质
优秀组	48	0.23	0.29 ¹⁾	0.21	0.12	0.30 ¹⁾
良好组	142	0.13	0.27 ²⁾	0.21 ²⁾	0.22 ²⁾	0.23 ²⁾
及格组	81	0.35 ¹⁾	0.22 ¹⁾	0.29 ¹⁾	0.12	0.14

与他们体质健康等级分数的相关系数比较,1) $P < 0.05$; 2) $P < 0.01$

结果显示:体质健康优秀组的大学生在运动能力、身体素质两个维度的主观评分,与他们体质健康等级分数的相关

系数显著相关($P < 0.05$);体质健康良好组的大学生在运动能力、身体状况、身体吸引、身体素质4个维度的主观评分,与他们的体质健康等级分数的相关系数为非常显著相关($P < 0.01$);体质健康及格组的大学生在身体自尊中的身体自我价值、运动能力、身体状况3个维度的主观评分与他们的体质健康等级分数的相关系数为显著相关($P < 0.05$)。

在 PSP 量表的5个维度中,运动能力反映个体运动方面的能力与自信等评价,身体状况反映个体对自我体质强弱、个体精力感、运动参与及运动参与的适应性等评价,身体素质反映了个体对自我是否强壮、力量、速度、爆发力等评价。这3个维度与学校体质健康等级评分的客观标准最为密切。3组不同体质健康等级的学生在 PSP 这3个维度上的评分与他们体质健康等级分数,除优秀组在“身体状况”未具显著水平($P > 0.05$)外,其余的相关具显著性($P < 0.05$)或相关具高度显著性($P < 0.01$)。由此可认为大学生对身体自我认知的主观评价与体质健康的客观评分之间具有较高的一致性。换言之,大学生对他们的身体强弱、精力感、身体素质与运动能力等与他们真实体质健康等级较好吻合。关于这点在下文的数据统计中还可以得到交叉的证实。

不同体质健康等级大学生对体质健康的主、客观评价具有一致性,反映了大学生作为高校学生,基于高等教育的文化背景、个性及社会文化背景的综合因素上,对自己的体质健康有较清楚认知,这点也是我们所期盼的。因为,如果一个人对身体的自我认知与客观标准差异过大,当身体处于较差状态时而主观认知感觉良好,那么,这种主、客观之间的差距会使个体在自我健康管理方面发生混乱,并导致参与身体锻炼的动力减低。因此,无论是着眼于现在还是未来,无论是从现行体育教育或终身体育教育的角度,个体对自我体质健康的良好认知是个体实施良好的自我健康管理、参与身体锻炼的重要动力资源。我国许多精英科学家英年早逝,很重要的原因之一正是由于缺乏身体认知的主、客观一致性,因而在自我健康管理、参与身体锻炼等方面未能采取有效的行动。

2.2 不同体质健康等级大学生身体自我认知的差异及健康行为管理的差异

(1) 不同体质健康等级大学生身体自我认知的差异。

为探讨不同体质健康等级大学生身体自我认知的差异性,本研究采用单因素方差分析对3组不同体质健康等级的大学生 PSP 得分进行检验,结果见表2。

表2 三组不同体质健康等级大学生的 PSP($\bar{x} \pm s$)方差分析

组别	人数	自我价值	运动能力	身体状况	身体吸引	身体素质
优秀组	48	14.60±3.09	16.30±3.28	18.20±3.48	15.00±3.09	16.40±2.88
良好组	142	13.70±3.29	13.70±3.68	15.70±4.21	13.90±3.78	14.70±3.78
及格组	81	13.60±3.14	13.20±3.12	15.50±3.54	14.70±11.90	13.70±3.31
F		1.62	13.52 ¹⁾	8.63 ¹⁾	0.50	9.15 ¹⁾

1)三组之间比较, $P < 0.01$

统计结果显示,3组不同体质健康等级的学生对运动能力的自我认知差异非常显著($F = 13.53, df = 2, P < 0.01$),优秀组的自我评价均分为16.3,良好组的自我评价均分为13.7,及格组的自我评价均分为13.2,均分的排序为优秀组 > 良好组 > 及格组,采用LSD法进行均值多重比较显示:体质健康优秀组的学生对自我运动能力的评分高于良好组($P < 0.01$)和及格组($P < 0.01$),体质健康良好组的学生对自我运动能力的评分高于及格组($P < 0.01$)。这个结果同时也说明大学生对其体质等级与运动能力的认知不仅具有相关性,而且也具客观性,即体质健康等级高的学生对运动能力的自我认知为高分,体质健康等级低的学生对运动能力的自我认知为低分。从表2中还可以看到在“身体状况”、“身体素质”维度上,均分的排序均为优秀组 > 良好组 > 及格组,采用LSD法均值多重比较显示,3个组的自我评价的差异非常显著($P < 0.01$)。

在PSPP评分中,3组不同体质健康等级的学生在“身体自我价值”、“身体吸引”两个维度的得分差异没有显著性($F = 1.62, df = 2, P > 0.05$; $F = 0.50, df = 2, P > 0.05$)。由于PSPP身体价值与身体吸引两个维度的自我评价不仅受主观因素影响,而且在很大程度上受社会文化等因素的影响,例如,对于身体吸引的认知,充满活力、健硕是因素之一,但受

社会文化的影响,外貌的美丽、气质的优雅等也是身体吸引的一个方面,因此,3组不同体质健康等级的大学生这两个维度的主观评分没有差异性并不影响他们对身体运动能力及健康活力等方面自我认知的客观性。

(2)不同体质健康等级大学生健康行为管理的差异。

关于健康行为管理,调查设计以吸烟、喝酒获得较低分数,睡眠、餐饮习惯、运动参与获得较高分数为健康行为管理的理想模式。调查发现体质健康优秀组的学生无吸烟现象,其余两个组虽然比优秀组吸烟多,但没有统计差异($F = 2.29, df = 2, P > 0.05$)。在睡眠、喝酒、餐饮习惯3个因子的得分,3组不同体质健康等级大学生之间的差异均无显著性($P > 0.05$)。详见表3。

在运动参与方面,体质健康优秀组的大学生均分最高, (3.35 ± 1.06)分,及格组的学生均分次之 (2.69 ± 1.00)分,良好组的学生均分最低 (2.65 ± 1.23)分。方差分析检验显示,3组不同体质健康等级的大学生在运动参与方面的差异非常显著($F = 7.32, df = 2, P < 0.01$),采用LSD法进行均值多重比较显示:优秀组的大学生在运动参与方面高于良好组($P < 0.05$)和及格组($P < 0.05$),但良好组与及格组的大学生在运动参与方面的差异不具显著性($P > 0.05$)。

表3 三组不同体质健康等级大学生健康行为管理($\bar{x} \pm s$)方差分析

组别	人数	睡眠	吸烟	喝酒	餐饮习惯	运动参与
优秀组	48	4.72 ± 1.46	0	2.00 ± 1.46	5.89 ± 2.15	3.35 ± 1.06
良好组	142	5.00 ± 41.32	0.21 ± 0.91	1.91 ± 1.41	5.84 ± 1.52	2.65 ± 1.23
及格组	81	5.11 ± 1.15	0.36 ± 1.19	1.90 ± 1.41	5.77 ± 1.65	2.69 ± 1.00
F值		1.44	2.29	0.87	0.80	7.32 ¹⁾

1)不同等级学生比较 $P < 0.01$

通过3组不同体质健康等级大学生身体自我认知和健康行为管理的结果检验,使我们对大学生健康行为管理与体质健康等级关系有以下方面的思考:

首先,总体来看,不同体质健康等级大学生在睡眠、吸烟、喝酒、餐饮习惯的管理方面处于较为适宜的自我健康管理范围,社会调查发现的吸烟、熬夜、酗酒作为健康“三大杀手”,可以审慎地认为不是导致大学生体质健康处于低等级的主因素。而运动参与的差异性则可能是影响大学生体质健康等级的主要因素。

其次,体质健康为优秀的大学生不仅对身体自我认知具有客观性,而且在运动参与方面也优于其余两个组,反映了体质健康优秀组的学生在健康的自我认知和健康行为的管理上具有很好的一致性,表现为运动参与得分多的学生体质健康等级高,或体质健康等级高的学生运动参与多这样一种双向相关。同时还提示,大学生若想达到体质健康为“优秀”的等级,他们必须在运动参与上有更多投入。

第三,本研究样本中,大学生体质健康等级为优秀的占17.7%,良好和及格分别占52.4%和29.9%。3个组的对

比,只有优秀组表现出健康观念与行为的高度一致性,这意味着只有近18%的学生在健康观念和行管理上高度协调,而体质健康良好组和体质健康及格两个组,虽然对身体的自我认知上具有客观性,但从统计结果上分析,这两个组在运动参与方面与优秀组比较存在着较大的差距,两组组间的相互比较则存在运动参与的分界模糊。由此也说明,学生对运动参与的动力仅仅来源于对健康的自我认知或给予学生体质健康的一个等级评价还远远不够,应开拓更为广泛的运动参与的动力模式,比如,提高参与运动的兴趣、创立体质健康等级提升计划等,均可提升学生运动参与的动力。如果通过运动参与及运动效率引导学生,那么从良好等级向优秀转化,从及格等级向良好等级的转化就会存在很大的空间和潜力,从而也更好地发挥学校体质健康监测工作及体质健康等级评定对学生健康的指引作用。

2.3 不同体质健康等级的大学生身体自我认知及运动参与的性别差异

采用独立样本T检验对不同体质健康等级的男女大学生在PSPP各维度、运动参与的均分进行检验结果见表4。

表 4 不同体质健康等级的男女大学生在 PSPP 各维度和运动参与均分($\bar{x} \pm s$)的 T 检验

组别	性别	人数	自我价值	运动能力	身体状况	身体吸引	身体素质	运动参与
优秀组	男	28	14.70 ± 3.29	16.10 ± 2.68	18.50 ± 3.16	15.80 ± 3.33	15.90 ± 2.39	3.64 ± 1.03
	女	20	14.50 ± 2.84	16.60 ± 4.03	17.80 ± 3.93	13.90 ± 2.39	17.00 ± 3.43	2.95 ± 1.00
T 值			0.29	-0.47	0.70	2.18 ¹⁾	-1.22	2.33 ¹⁾
良好组	男	77	14.50 ± 3.42	14.70 ± 3.78	16.69 ± 4.39	15.00 ± 3.93	15.40 ± 3.67	3.08 ± 1.23
	女	65	12.80 ± 2.90	12.40 ± 3.15	14.40 ± 3.67	12.70 ± 3.17	13.90 ± 3.31	2.14 ± 1.03
T 值			3.15 ²⁾	3.93 ²⁾	3.29 ²⁾	3.90 ²⁾	2.56 ²⁾	4.87 ²⁾
及格组	男	53	14.30 ± 3.23	14.10 ± 3.01	16.30 ± 3.41	16.00 ± 3.41	14.40 ± 3.22	2.92 ± 0.94
	女	28	12.40 ± 2.54	11.60 ± 2.79	14.00 ± 3.38	12.10 ± 3.23	12.50 ± 3.13	2.25 ± 0.97
T 值			2.74 ²⁾	3.55 ²⁾	2.81 ²⁾	2.75 ²⁾	2.56 ²⁾	3.06 ²⁾
男女比较			1)P < 0.05 2)P < 0.01					

从表 4 中可看到,优秀组对 PSPP 各维度的评价,男大学生在身体吸引维度的自我评价高于女生,并具有显著性($P < 0.05$)。在良好组和及格组中,男大学生在 PSPP 各个维度中的自我评价均高于女大学生,差异非常显著($P < 0.01$)。在运动参与方面,3 个组的男大学生评分均高于女生($P < 0.01$)。

关于身体自我认知的研究,孙延林^[2]的研究认为男性身体自尊明显高于女性。但这种研究是对男女总体的研究而得出的结果,当本研究按大学生的体质健康进行等级划分并分别考察不同等级大学生对身体自尊的评价时,发现体质健康良好组和及格组大学生在 PSPP 各维度存在性别差异($P < 0.01$)。这个结果与以往的研究相一致。但在体质健康优秀组的自我评价中,仅在“身体吸引”维度上存在性别差异($P < 0.05$)。由此认为,体质健康等级高的大学生对身体自我评价规律与一般大学生总体并不一致,这可能是由于体质健康等级高的女大学生在运动能力、身体状况方面的良好感受,以及对锻炼效果的良好体验,这些要素使体质健康等级高的女大学生对身体自我有更高的满意及评价,从而提高 PSPP 各维度的得分,因此,随着体质健康等级的提高,男女大学生在身体自我评价中的差异逐步缩小并趋于一致。

3 结论

- (1)不同体质健康等级大学生对身体自我认知具有较高的一致性和客观性。体质健康等级高的学生在运动能力、身体状况、身体素质 3 个维度上的身体自我认知为高分,而体质健康等级低的学生在这 3 个维度的身体自我认知为低分。
- (2)不同体质健康等级大学生在睡眠、吸烟、喝酒、餐饮

习惯的管理方面处于较为适宜的自我健康管理范围,社会调查发现的吸烟、熬夜、酗酒作为健康“三大杀手”,可以审慎地认为不是导致大学生体质健康处于低等级的主因素,而运动参与的差异性可能是影响大学生体质健康等级的主要因素。

(3)体质健康优秀组的学生在健康行为的管理上不仅表现为不吸烟、良好的睡眠和餐饮习惯,而且更突出地表现为更多的运动参与。

(4)三组不同体质健康等级男大学生的运动参与多于体质健康同组别的女大学生,显示出男女同一体质健康等级大学生在运动参与方面的性别差异。

(5)男女体质健康良好组和及格组大学生对身体自我认知存在明显的性别差异。随着体质健康等级的提高,男女优秀组的大学生在身体自我评价中的性别差异逐步缩小并趋于一致。

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):78-81.
- [2]孙延林.体育活动对大学生身体自我描述的影响研究[J].天津体育学院学报,2004,19(1):20-22.
- [3]赖斯[美].健康心理学[M]/胡佩诚译.北京:中国轻工业出版社,2000.
- [4]朱敬先.健康心理学[M].北京:教育科学出版社,2002.
- [5]张立敏,张力为.不同锻炼方式对自我观念和生活满意感的影响[J].2004,24(14):54-60.

[编辑:李寿荣]