

# 体育锻炼对中老年人一般自尊、生活满意感的影响

殷晓旺, 邱达明, 黄斌

(江西师范大学 体育学院, 江西 南昌 330027)

**摘 要:** 以主观身体健康、身体吸引力、身体价值感、一般自尊和一般生活满意感5个量表为研究工具,对246名中老年人进行调查。结果显示:锻炼水平在因变量身体价值、一般自尊和生活满意感的主效应非常显著;锻炼形式与每周锻炼次数对各因变量均不存在显著的主效应。在主观身体感受、一般自尊因变量上,锻炼水平与每次锻炼时间具有显著的交互作用。不锻炼与每周锻炼3次以上者在所有测试变量的得分都具有显著性差异,体育锻炼对中老年人一般自尊和生活满意感既有直接的也有间接的影响。

**关 键 词:** 体育锻炼;一般自尊;生活满意感;中老年人

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)03-0027-04

## Effects of physical exercise on the self-respect and life satisfaction sense of the middle age and the elderly

YIN Xiao-wang, QIU Da-ming, HUANG Bing

(Department of Physical Education, Jiangxi Normal University, Nanchang 330027, China)

**Abstract:** The authors used such five measurements as subjective physical health, physical attraction, physical value sense, general self-respect and general life satisfaction sense as a research tool to survey 246 middle aged and elderly persons, and revealed the following findings: the main effect of exercise level on such dependent variables as physical value, general self-respect and life satisfaction sense is very significant; exercise form and weekly exercise frequency have no significant main effect on all the dependent variables; in terms of such dependent variables as physical sense and general self-respect, there is a significant interaction between exercise level and exercise time each time; there is a significant difference in the scores of all the tested variables between those people who do not exercise and those people who exercise more than three times a week; physical exercise has direct as well as indirectly effects on the self-respect and life satisfaction sense of the middle age and the elder.

**Key words:** physical exercise; general self-respect; life satisfaction; the middle age and the elderly

身体自尊是指“个体对自我身体的不同方面的评价”<sup>[1]</sup>,它是整体自尊的一个具体领域,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<sup>[2]</sup>。自尊和生活满意度同属于积极心理学研究中的热点问题,二者关系极其密切。已有生活满意感影响因素的研究表明,自尊是生活满意感的最强有力的预测指标<sup>[3-4]</sup>。Shavelson 等人<sup>[5]</sup>提出,随着处于低层次具体领域自我概念水平的变化,处于高层次的主体自我概念也随之变化;随着低层次的代表主观身体

感受的身体自我的变化,高层次的整体自我以及更高层次的生活满意感也会随着发生变化。

近年来,国内对青少年和大学生的自尊与生活满意感方面的研究较多<sup>[6-8]</sup>,而对于中老年群体的相关研究尚不多见。本研究拟从自我观念和生活满意感等心理健康的重要指标入手,考察体育锻炼对中老年心理健康的影响效应和途径,以进一步探讨生活满意感和整体自尊与体育锻炼之间的内在关系。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

采用整群抽样方法,于 2006 年 9 月在江西师范大学中老年活动中心、南昌铁路文化宫等场所,随机抽取 40~50 岁中年人 120 人(男 41、女 79) 60~70 岁老年人 139 人(男 76、女 63)共 259 人进行问卷调查。收回有效问卷 246 份(男 116、女 130),回收率 94.99%。

### 1.2 测量工具

1)一般自尊量表:整体自尊通过“一般自尊量表”<sup>[9]</sup>进行测量。该量表主要测量个人的自尊水平,含 10 个条目。国内学者张力为等人研究表明,中国人对第 8 题理解和美国人不同,故本次测验删除了第 8 题。本次测量的克隆巴赫(信度)系数为 0.77。

2)主观身体健康程度问卷:由 2005 年国家社会科学基金项目“中国全民健身运动的心理建设功效”课题组提供。该问卷以了解被试者近一个月的身体健康感受,采用 4 级评分,共 6 个题目。本次测量的克隆巴赫(信度)系数为 0.74。

3)生活满意感量表:采用 Leungh 和 Leungh<sup>[10]</sup>的“一般生活满意感量表”进行测量。该量表主要测量个人总体的生活满意程度,为 7 级李科特量表,共 6 个条目。本次测量的克隆巴赫(信度)系数为 0.81。

4)身体吸引力量表:采用段艳平<sup>[11]</sup>的“身体吸引力量表”。该量表对身体吸引力测量的界定为包括身材、体型、举止仪态以及不太过于肥胖,为 7 级李科特量表,单指标,6 个条目,选项从 0 为完全不同意,过渡到 6 为完全同意。本次测量的克隆巴赫(信度)

系数为 0.82。

5)身体价值感量表:通过段艳平<sup>[11]</sup>的“身体价值感量表”进行测量。该量表对身体自我价值测量的界定是有关身体自我的一般性快乐、满意、自豪、尊重及有信心的感觉。此量表为 7 级李科特量表,单指标,6 个条目,选项从 0 为完全不同意,过渡到 6 为完全同意。本次测量的克隆巴赫(信度)系数为 0.79。

以上 4)、5)2 个量表将身体吸引力和身体价值看作是独立、平等的 2 个分量表。并严格按照量表修订程序,经过国内研究者修订<sup>[11]</sup>。该量表具有较好的信、效度,适合中国人群。

### 1.3 统计分析

运用 SPSS 13.0 统计软件对所得数据进行管理和统计分析。

## 2 结果及分析

### 2.1 总样本各变量得分均数、标准差

表 1、表 2 是被试者在主观身体、一般自尊以及生活满意感等量表上的得分统计结果。由表 1 可知,中老年人在一般自尊和生活满意感上的得分存在显著的性别差异( $P < 0.05$ ),即中老年女性在生活满意感上的得分显著高于男性。在身体吸引方面得分的性别差异也接近显著水平( $P = 0.06$ )。

在对身体健康的主观感受以及一般自尊上,中年与老年人的得分差异存在着极其显著性( $P < 0.01$ ),即中年人对身体健康的主观感受评价及一般自尊水平都非常显著低于老年人。

表 1 男、女中老年人测试变量得分 ( $\bar{x} \pm s$ )

性别	人数	主观身体健康	身体吸引	身体价值	一般自尊	一般生活
男	116	2.63±2.74	23.17±8.02	22.87±6.61	41.54±5.14	23.38±6.30
女	130	3.22±3.13	21.27±7.78	22.96±6.26	43.03±5.05	25.11±6.19
F 值		2.43	3.57	0.01	5.27 <sup>1)</sup>	4.66 <sup>1)</sup>

1)男女比较,  $P < 0.05$

表 2 中、老年人各测试变量得分 ( $\bar{x} \pm s$ )

年龄	人数	主观身体健康	身体吸引	身体价值	一般自尊	一般生活
中年	114	3.54±2.96	22.85±7.42	23.21±5.98	40.93±5.19	23.67±6.81
老年	132	2.43±2.89	21.60±8.32	22.67±6.78	43.51±4.79	24.81±5.79
F 值		8.66 <sup>1)</sup>	1.52	0.41	16.35 <sup>1)</sup>	1.99

1)男女比较,  $P < 0.05$

### 2.2 锻炼状况对身体自尊、一般自尊与生活满意感影响

按照我国体育人口划分标准,将锻炼水平分为不锻炼、每周零星锻炼(1~2次)和每周锻炼3次以上,锻炼者每次锻炼时间分为 30 min 以内、30~60 min 和 60 min 以上 3 个等级。同时将锻炼形式分为单独练习、

群体练习和对抗练习 3 种形式。应用多元方差分析(MANOVA)对被试者在主观身体健康、身体吸引力、身体价值感、一般自尊和生活满意感 5 个维度的锻炼水平、每次锻炼时间和锻炼形式的主效应及其它们是否对各因变量产生交互作用进行分析(见表 3)。

表 3 表明，锻炼水平在因变量身体价值、一般自尊和生活满意感上的主效应非常显著 ( $P < 0.01$ )，在身体吸引力方面的主效应也接近显著性水平 ( $P=0.056$ )；锻炼形式和每次锻炼时间对各因变量则不存在显著的主效应 ( $P>0.05$ )。考察各自变量是否对

因变量产生交互作用，结果表明各自变量之间只有锻炼水平与每次时间在主观身体感受、一般自尊因变量上存在着显著的交互作用( $P < 0.01$ )。锻炼水平与锻炼形式、锻炼形式与每次时间之间在各因变量上的交互作用则不显著。

表3 中老年人各测试变量得分的锻炼状况差异

自变量	因变量	Type III 方差之和	自由度	均方	F	Sig.
锻炼水平	主观身体健康	19.778	2	9.889	1.774	0.175
	身体吸引	317.032	2	158.516	2.961	0.056
	身体价值	506.652	2	253.326	6.284 <sup>1)</sup>	0.003
	一般自尊	245.258	2	122.629	5.304 <sup>1)</sup>	0.006
	生活满意感	276.033	2	138.017	4.782 <sup>1)</sup>	0.010
锻炼形式	主观身体健康	7.801	2	3.901	0.700	0.499
	身体吸引	172.624	2	86.312	1.613	0.204
	身体价值	37.602	2	18.801	0.466	0.629
	一般自尊	30.110	2	15.055	0.651	0.523
	生活满意感	136.934	2	68.467	2.372	0.098
每次时间	主观身体健康	8.208	2	4.104	0.736	0.481
	身体吸引	24.648	2	12.324	0.230	0.795
	身体价值	16.166	2	8.083	0.201	0.819
	一般自尊	89.368	2	44.684	1.933	0.150
	生活满意感	63.404	2	31.702	1.098	0.337
锻炼水平 × 每次时 间	主观身体健康	60.417	2	30.209	5.419 <sup>1)</sup>	0.006
	身体吸引	28.369	2	14.184	0.265	0.768
	身体价值	197.928	2	98.964	2.455	0.091
	一般自尊	216.417	2	108.208	4.680 <sup>1)</sup>	0.011
	生活满意感	49.613	2	24.807	0.859	0.426

1)  $P < 0.01$

表 4 进一步对不同锻炼水平者在各量表上的得分进行 LSD 多重均值比较。结果表明，不锻炼与每周锻炼 3 次以上者在所有量表上的得分都具有显著性差异 ( $P < 0.01$ 、 $P < 0.05$ )，每周零星锻炼 (1~2 次) 与规律锻炼 (每周 3 次以上) 者在身体吸引、身体价值、一般自尊和生活满意感上的得分也具有显著性差异 ( $P < 0.05$ 、 $P < 0.01$ )。

表 4 不同锻炼水平者各量表得分 ( $\bar{x} \pm s$ ) 的 LSD 多重比较

因变量	锻炼次数	$\bar{x} \pm s$	Sig.(a)
主观身体	1~2	0.38 ± 0.63	0.55
	3	1.03 ± 0.39 <sup>2)</sup>	0.01
	2~3	0.66 ± 0.61	0.28
身体吸引	1~2	0.91 ± 1.79	0.61
	3	-2.66 ± 1.09 <sup>2)</sup>	0.02
	2~3	-3.57 ± 1.73 <sup>2)</sup>	0.04
身体价值	1~2	0.31 ± 1.43	0.83
	3	-2.60 ± 0.88 <sup>2)</sup>	0.00
	2~3	-2.91 ± 1.38 <sup>1)</sup>	0.04
一般自尊	1~2	-1.21 ± 1.11	0.28
	3	-3.49 ± 0.68 <sup>2)</sup>	0.00
	2~3	-2.29 ± 1.07 <sup>1)</sup>	0.03
生活满意感	1~2	0.01 ± 1.36	0.99
	3	-4.10 ± 0.83 <sup>2)</sup>	0.00
	2~3	-4.11 ± 1.32 <sup>2)</sup>	0.00

1)  $P < 0.05$  ; 2)  $P < 0.01$

### 2.3 影响中老年人生活满意感的路径

为了探讨中老年人锻炼程度与身体自我和一般自尊、生活满意感的关系，我们分别以生活满意感、一般自尊、身体价值和身体吸引力为因变量，应用逐步回归方法建立方程。

结果表明，锻炼水平是影响中老年人生活满意感的重要变量，它既可直接影响一般自尊和生活满意感，也可通过对身体吸引力的影响进而改善一般自尊，达到提高生活满意感的目的。或通过对身体吸引力的影响进而对身体价值感发生影响，从而达到改善一般自尊而提高生活满意感。

另外，中老年人主观身体健康感受对生活满意感的影响，是通过身体吸引力和身体价值感影响一般自尊来实现的。锻炼水平对主观身体健康感受的影响效果不显著。

### 3 讨论

研究结果表明，中老年女性在生活满意感的得分显著高于男性 ( $P < 0.05$ )，男女在身体吸引方面的得分差异也接近于显著水平 ( $P = 0.06$ )，即男性对身体吸引力的评价更为积极。这一结果提示男女在社会中的角

色差异,可能对生活满意感产生的作用。由于长期以来,社会分工中女性多从事情绪表达的工作(如教师、护士等),使女性比男性对社会现象更容易容纳,且对生活内容体验得更为细腻,更多地有一种接受的态度,因而中老年女性比男性具有更多的生活满意感。尽管如此,中老年女性对自身身体吸引力的评价保守和消极,则反映出已牢固形成人生观、世界观的中老年女性,受传统文化对女性含蓄美要求的影响,致使对自身身体外观的评价更倾向于消极和自卑。

多元方差分析结果表明,中老年人的锻炼水平在因变量身体价值、一般自尊和生活满意感上的主效应非常显著( $P < 0.01$ ),在身体吸引力方面的主效应也接近显著性水平( $P=0.056$ );并且锻炼水平与每次锻炼时间在主观身体感受、一般自尊因变量上存在着显著的交互作用( $P < 0.01$ ),每周锻炼3次以上的中老年人在身体吸引、身体价值、一般自尊和生活满意感上的评价显著高于每周零星锻炼者( $P < 0.05$ 、 $P < 0.01$ )。这说明规律锻炼对中老年人身体自我、一般自尊和生活满意感可以产生显著的积极的心理效应。

路径分析表明,规律的锻炼水平是影响中老年生活满意感的重要变量。锻炼对中老年人一般生活满意感的影响既有直接影响,也有通过一般自尊的间接作用,它既可直接影响一般自尊和生活满意感,也可通过对身体吸引力的影响进而改善一般自尊,达到提高生活满意感的目的。或通过对身体吸引力的影响进而对身体价值感发生影响,从而达到改善一般自尊而提高生活满意感。这与一些同类研究结果不一致,曾芊等<sup>[12]</sup>对青少年研究表明,体育锻炼对青少年一般自尊的影响只能通过身体吸引力和身体价值感起间接的作用,并且不会对生活满意感产生显著的影响效应。这提示我们,相对于青少年来说,体育锻炼是中老年生活中的一项重要内容,尤其对于已经退离了工作岗位的人,保持每周3次的规律锻炼更是一项和社会、他人保持联系的载体和纽带。已有研究表明,参与体育活动能够提高个体对身体的自我认识和评价,如提高健康水平、提高个体的运动能力知觉等等,从而进一步提高个体的自尊心和自信心<sup>[13]</sup>。本研究结果更加证实了锻炼对中老年人个人生活的重大意义,坚持规律

锻炼能有效地增进中老年人积极的心理效应。

#### 参考文献:

- [1] 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):42-47.
- [2] Sonstroem.Attitude testing examining certain psychological correlates of physical activity.[J] Research Quarterly,1974,45:93-103.
- [3] Diener E.Subjective well-being[J].Psychological Bulletin,1984,95:542-575.
- [4] Neto F.The Satisfaction with Life Scale:Psychometric properties in an adolescent sample[J].J Youth Adolesc,1993,22(2):125-134.
- [5] Shavelson R J,Hubner J J,Stanton G C.Validation of constructs interpretations[J].Review of Education Research,1976,46:407-441.
- [6] 殷晓旺,张力为.大学生身体自我、学业自我与生活满意感的关系[J].体育科学,2005,25(3):38-41.
- [7] 何玲,张力为.抽象及其具体身体自尊评价方式与生活满意感的关系[J].北京体育大学学报,2002,25(3):320-323,330.
- [8] 田录梅.运动员与非运动员大学生身体自尊的比较[J].中国心理卫生杂志,2004,18(1):66,8.
- [9] Rosenberg M.Society and the adolescent self-image[M].Princeton NJ:Princeton University Press,1965.
- [10] Leungh J P,Leungh K.Life satisfaction,self-concept and relationship with parents in adolescence[J].Journal of Youth and Adolescence,1992,21:653-665.
- [11] 段艳平.少年儿童身体自尊量表的编制与检验[D].武汉:武汉体育学院,2000.
- [12] 曾芊,赵大亮.体育锻炼对青少年的身体自我观念和生活满意感的影响效应分析[J].武汉体育学院学报,2007,41(3):59-63.
- [13] Biddle S,Fox K,Boutcher S.Physical activity and psychological well-being [M].London:Routledge,2000.

[编辑:周威]