

## 规律运动与性别差异对高中生身体意象的影响

叶卫兵<sup>1</sup>, 王健<sup>2</sup>

(1.浙江师范大学 体育与健康科学学院, 浙江 金华 321004;  
2.浙江大学 教育学院体育系, 浙江 杭州 310028)

**摘要:** 选用多维度身体与自我关系问卷作工具, 对浙江省4所高级中学进行调查。结果显示: (1)除外表取向和疾病取向外, 性别差异对高中生的身体意象其他各维度都具有显著影响。男生的外表评价、体能评价、健康评价、身体各部位满意度、体能关注、健康关注显著高于女生。(2)除对头发的满意度无显著性别差异外, 对其他身体部位的满意度, 男生显著高于女生。(3)规律运动对外表评价、体能评价、健康评价和体能取向有显著影响, 而对其他身体意向构成维度没有显著影响。

**关键词:** 运动心理学; 身体意象; 规律运动; 身体质量指数; 中学生

**中图分类号:** G804 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)07-0078-04

### Effects of regular exercise and sexual difference on the body image of high school students

YE Wei-bing<sup>1</sup>, WANG Jian<sup>2</sup>

(1.School of Physical Education and Health, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China;  
2.School of Education, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China)

**Abstract:** By using multidimensional body and self relation questionnaire as a tool, the authors investigated 4 high schools in Zhejiang province, and revealed the following findings: (1) except appearance orientation and disease orientation, sexual difference has a significant effect on all other dimensions of the body image of high school students; the appearance evaluation, stamina evaluation, health evaluation, degree of satisfaction with various body parts, stamina concern and health concern of male students are significantly higher than the same of female students; (2) except that there is no significant sexual difference in the degree of satisfaction with hair, male student's degrees of satisfaction with other body parts are significantly higher than the same of female students; (3) regular exercise has a significant effect on appearance evaluation, stamina evaluation, health evaluation and stamina orientation, yet it has no significant effect on other body image constituting dimensions.

**Key words:** exercise psychology; body image; regular exercise; body mass index; middle school student

尽管有“自然即美”的说法, 但更多的人在努力“包装”自己的身体, 以使自己更引人注目, 其行为包括参加各种整容塑身活动、购买相关书籍学习、寻医问药、饮食控制、衣着打扮和美容化妆等。个体对自己身体的外表、能力、健康等身体特征的评价和态度就称为身体意象(body image), 负向的身体意象会影响青少年的身心健康<sup>[1-4]</sup>。有资料表明, 有规律运动的

个体的身体意象更正向<sup>[5-10]</sup>, 但也有不同的观点<sup>[11]</sup>。高中阶段学生, 由于身高体重陡增, 第二性征出现, 使得他们对自己身体的变化十分敏感, 需要有实证研究明确性别差异和规律运动对身体意象的影响, 以完善身体意象理论在中学生体育锻炼行为研究领域的应用, 为进一步推进中学生的运动健康促进等提供科学理论依据。

收稿日期: 2009-02-24

基金项目: 浙江师范大学教改项目(ZC317005017)资助。

作者简介: 叶卫兵(1970-), 男, 副教授, 硕士研究生, 研究方向: 体育法学、锻炼行为和健康促进。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

2007年12月~2008年3月在浙江省温岭中学、永嘉上塘中学、诸暨中学和金华艾青中学4所学校共发放问卷1163份,共收回1163份,回收率100%。其中有效问卷989份(男399,女590),有效率85.0%。问卷发放给班主任和施测人员在场情况下让学生填写,除重测信度所采用问卷是写编号的外,其余均是无记名问卷。

### 1.2 研究方法

#### 1) 身体意象量表。

Cash及其同事所编制修订的“多维度身体与自我关系问卷”(Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire)为目前广泛使用且有效的身体意象量表<sup>[2, 8-9]</sup>,此量表包括外表评价(appearance evaluation)、外表取向(appearance orientation)、体能评价(fitness evaluation)、体能取向(fitness orientation)、健康评价(health evaluation)、健康取向(health orientation)、疾病取向(illness orientation)等7个维度,还包括身体部位满意度(Body Areas Satisfaction)分量表。量表以第一人称事实叙述,采用李克特5点量表计分。经研究前对部分文字修改完善,本量表各维度的内部一致性Cronbach's Alpha 0.670~0.799,分半信度0.639~0.797,全卷Cronbach's Alpha为0.837,分半信度为0.829,重测信度为0.696。

#### 2) 锻炼阶段分类量表。

锻炼阶段分类量表参考Marcus等<sup>[12]</sup>于1992年依据行为改变模式发展出来的锻炼阶段分类方法:无意图期、意图期、准备期、行动期、维持期。本研究将行动期和维持期的学生归类成有规律运动,其他3个时期的学生归类为无规律运动。

#### 3) 数据处理。

所有数据的处理采用SPSS13.0软件。对于身体意

象各维度概况的描述,以平均数、标准差进行描述。以独立样本 $T$ 检验考查不同性别高中生在身体各部位满意度。以性别和规律运动作为固定因素,运用双因素方差分析考查其对身体意象8个维度的影响。

## 2 结果与分析

本研究中,外表评价(AE)、体能评价(FE)、健康评价(HE)分别指个体对自己外表、体能、健康的主观评价,分数越高,表示个体对自己该维度的评价越好,满意度越高。外表取向(AO)、体能取向(FO)、健康取向(HO)、疾病取向(IO)分别指个体对外表、体能、健康、疾病的关注程度,分数越高,表示个体越愿意投入时间和精力从事该维度有关的活动。身体各部位满意度(BAS)是指个体对自己9个身体相关部分的满意程度评价,得分愈高表示对身体各部分的满意度愈高。

表1显示,性别差异和规律运动对外表(AE)评价的影响均显著,但是性别和规律运动的交互作用不明显。表2显示,男生的外表评价高于女生,而有规律运动男女的外表评价都高于无规律运动。

对外表取向(AO)的双因素方差分析结果(表1)显示,性别因素和规律运动对外表取向的影响均不显著,性别和规律运动的交互作用也不明显。

表1显示,性别差异和规律运动对体能(FE)评价的影响均显著,但是性别和规律运动的交互作用不明显。表2结果显示,男生的体能评价高于女生,而有规律运动男女的体能评价均高于无规律运动。

对体能取向(FO)进行双因素方差分析(表1)发现,性别差异和规律运动对体能取向的影响均显著,但是性别和规律运动的交互作用不明显。表2结果显示,男生的体能取向高于女生,而有规律运动男女的体能取向均高于无规律运动。

表1 规律运动和性别对身体意象各维度的双因素方差分析结果

变异来源	AE			AO			FE			FO		
	均方	F值	P值	均方	F值	P值	均方	F值	P值	均方	F值	P值
性别	33.667	93.832	0.000	0.630	1.528	0.217	33.229	49.258	0.000	16.787	51.954	0.000
规律运动	1.843	5.136	0.024	0.411	0.997	0.319	12.485	18.507	0.000	14.821	45.872	0.000
交互作用	0.210	0.587	0.444	0.400	0.969	0.325	0.722	1.071	0.301	0.029	0.089	0.766
变异来源	HE			HO			IO			BAS		
	均方	F值	P值	均方	F值	P值	均方	F值	P值	均方	F值	P值
性别	6.607	13.760	0.000	0.815	4.155	0.042	1.425	2.724	0.099	24.495	59.910	0.000
规律运动	3.155	6.570	0.011	0.537	2.738	0.099	0.609	1.164	0.281	0.822	2.009	0.157
交互作用	0.185	0.386	0.535	0.006	0.030	0.862	1.173	2.242	0.135	0.048	0.117	0.732

表 2 不同人群身体意象各维度得分 ( $\bar{x} \pm s$ )

人群	AE	AO	FE	FO	HE	HO	IO	BAS	
男生	有规律运动	3.48±0.72	3.27±0.70	3.71±0.80	3.87±0.57	3.76±0.70	3.35±0.42	3.10±0.74	3.43±0.71
	无规律运动	3.32±0.63	3.16±0.70	3.30±0.82	3.53±0.57	3.56±0.64	3.29±0.46	3.13±0.74	3.33±0.73
女生	有规律运动	2.91±0.49	3.29±0.53	3.10±0.78	3.51±0.62	3.49±0.65	3.28±0.48	3.09±0.75	2.95±0.45
	无规律运动	2.83±0.50	3.29±0.59	2.86±0.85	3.14±0.55	3.36±0.73	3.20±0.44	2.92±0.69	2.89±0.56
总体	3.14±0.66	3.25±0.64	3.23±0.89	3.48±0.64	3.54±0.71	3.28±0.45	3.04±0.73	3.15±0.68	

表 1 显示, 性别差异和规律运动对健康评价(HE)的影响均显著, 但是性别和规律运动的交互作用不明显。表 2 结果显示, 男生的健康评价高于女生, 而有规律运动男女的健康评价均高于无规律运动者。

表 1 显示, 性别差异对健康取向(HO)的影响显著, 但是规律运动对健康取向的影响不显著, 性别和规律运动的交互作用也不明显。表 2 结果显示, 男生的健康取向高于女生。

表 1 显示, 性别差异和规律运动对疾病取向(IO)的影响均不显著, 且性别和规律运动的交互作用不明显。

表 1 显示, 性别差异对身体各部位满意度影响显著, 规律运动对身体各部位满意度无显著影响, 性别和规律运动的交互作用不明显。表 2 显示, 男生身体各部位满意度高于女生。

为了进一步分析身体各部位的性别差异, 对各部位满意度的性别差异进行 *t* 检验(见表 3)。

表 3 身体各部位的满意度 ( $\bar{x} \pm s$ ) 性别差异

性别	脸	头发	下躯干 <sup>1)</sup>	中躯干 <sup>2)</sup>	上躯干 <sup>3)</sup>	肌肉	体重	身高	整体外表
总体	3.48±0.99	3.51±1.14	2.97±1.19	3.18±1.13	3.24±1.05	2.98±1.11	2.84±1.14	2.73±1.15	3.45±0.98
男生	3.72±0.99 <sup>4)</sup>	3.59±1.15 <sup>4)</sup>	3.44±1.18 <sup>4)</sup>	3.46±1.14 <sup>4)</sup>	3.50±1.09 <sup>4)</sup>	3.12±1.19 <sup>4)</sup>	3.08±1.18 <sup>4)</sup>	2.87±1.18 <sup>4)</sup>	3.67±1.02 <sup>4)</sup>
女生	3.22±0.92 <sup>4)</sup>	3.41±1.13 <sup>4)</sup>	2.48±0.98 <sup>4)</sup>	2.88±1.04 <sup>4)</sup>	2.95±0.90 <sup>4)</sup>	2.83±0.99 <sup>4)</sup>	2.59±1.05 <sup>4)</sup>	2.58±1.11 <sup>4)</sup>	3.21±0.89 <sup>4)</sup>
<i>t</i> 值	6.253	1.901	10.67	6.401	6.683	3.142	5.294	3.063	5.762
<i>P</i> 值	0.000	0.059	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.002	0.000

1)臀部、臀围、大小腿; 2)腰、腹; 3)胸或乳房、肩、手臂; 4)男女比较  $P < 0.01$

整体而言, 被试者对自己身体各部分的满意度属中等水平(中间分是 3 分, 本研究所有被试者平均分数为 3.15)。其中, 在“头发”和“脸”两个部位的满意度得分最高(3.51 和 3.48 分); 以身高体重的得分最低(2.73 和 2.84 分)。这种对身高体重的不满意, 可能与国内理想美的形象追求“高加索模式”(即白种人模式: 修长的身材, 白皙的皮肤)有关<sup>[10]</sup>。从不同性别来看, 女生对其身体各部分的满意度比男生低, 除头发的满意度性别差异未达到显著水平外( $P=0.059$ ), 其余各部位满意度的性别差异都达到了非常显著水平( $P < 0.01$ )。同时, 男生只有在“身高”的满意度得分低于一般水平(平均得分为 2.87 分), 有 48.4% 的男生对身高表示不满意和非常不满意, 对身体其他部分则满意度均较高。而女生则除脸、头发和整体外表外, 对身体其他各部分满意度得分都低于一般水平。

### 3 讨论

#### 1) 性别对身体意象的影响。

Cash 等<sup>[13]</sup>指出, 女性对身体外表, 健康与体能的评价上均比男性负面。但是也有研究认为“中学阶段女生对自己的运动特征和身材特征比男生较满意”<sup>[14]</sup>,

陈红等<sup>[15]</sup>的研究又显示, 青少年“男生比女生对身体更满意”。有研究指出, 身体意象因性别和年龄而有所不同<sup>[16]</sup>, 即每个人处在不同年龄阶段会对自己有不同的期望, 如处在青春期的男女生可能会较注重外表和身材, 但随着年龄的增长, 就更倾向于关注健康。男生在自觉体能状况及实际体能皆比女生好, 除生理上的差异外, 也比较符合社会对男性理想特质的期待, 对体能的投入程度较高。

本研究结果显示女生的外表评价、体能评价和健康评价都比男生差。而对身体各部位满意度的调查结果也进一步说明, 女生对自己的身体较不满意。此外, 中学生的体能取向和健康取向也具有性别差异, 男生比女生更关注体能和健康, 这也和其他的研究结果一致<sup>[2, 9, 17-18]</sup>。

比较多的研究显示女大学生不仅外表评价低于男生, 而且其外表取向要高于男大学生<sup>[2, 9, 18]</sup>, 但是本研究方差分析结果显示, 性别差异对高中生外表取向无显著影响, 可能是现在高中男生和女生一样, 也将外表打扮置于重要位置; 或者可能是高中女生要将比较多精力花在学业上, 对外表打扮的重视, 还没有达到显著高于男生的程度。

尽管有研究指出, 高中职学校的男生的疾病取向高于女生<sup>[8]</sup>, 也有研究指出, 女大学生的疾病取向高于男生<sup>[9]</sup>, 但是本研究未显示性别差异对疾病取向的影响, 可能是职业学校、大学和普通高中的区别, 也可能是地域、文化差异造成的。

#### 2) 规律运动对身体意象的影响。

王正松<sup>[8]</sup>指出, 运动行为可以影响身体意象中的体能评价、体能取向、身体各部位满意度和体重关注 4 个维度, 而且运动行为和性别对体能评价还有交互作用, 但是本研究并未显示交互作用的存在, 可能是由于对运动行为的界定不一致造成的, 在王正松的研究中, 对运动行为是采用“运动参与度=(平均强度+持续时间)×运动频率”来考察的。本研究的结果提示, 可能是因为规律运动可以带来身体形态、功能的改变, 因此, 规律运动对外表评价、体能评价、健康评价都有显著的影响, 这和其他研究结果相一致<sup>[6, 7, 19]</sup>。

鉴于规律运动对体能评价、健康评价和体能取向有显著影响, 建议学校体育健康的课程应该适当增加与身体意象有关的科学知识的介绍, 以引导和促进更多的学生(尤其是女学生)养成良好的体育锻炼的习惯, 形成身体意象和体育锻炼的良性互动。

#### 参考文献:

- [1] McCabe M P, Ricciardelli L A. Body image dissatisfaction among males across the lifespan. A review of past literature[J]. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004, 56(6): 675-685.
- [2] 文星兰. 高中职学生身体意象与减重意图之研究[D]. 台北: 台北护理学院医护教育研究所, 2004.
- [3] 陈荔, 张力为. 不同方法测量的身体意象与整体自尊、生活满意感的关系[J]. *北京体育大学学报*, 2008, 31(1): 76-81.
- [4] 高红艳, 王进, 胡巨波. 青少年形体认知偏差与自尊、生活满意感的关系[J]. *体育科学*, 2007, 27(11): 30-36.
- [5] Hausenblas H A, Cook B J, Chittester N I. Can exercise treat eating disorders?[J]. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 2008, 36(1): 43-7.
- [6] Annesi J J. Effects of minimal exercise and cognitive behavior modification in adherence, emotion change, self-image, and physical change in obese women[J]. *Perceptual and Motor Skills*, 2000, 91(1): 322-336.
- [7] Hausenblas H A, Fallon E A. Exercise and body image: A meta-analysis[J]. *Psychology and Health*, 2006, 21(1): 33-47.
- [8] 王正松. 性别和运动行为对大学生身体意象的影响研究[J]. *大专体育学刊(台湾)*, 2005, 7(1): 79-89.
- [9] 尤嫣嫣. 大学生体型及其身体意象相关因素之研究——以中原大学新生为例[D]. 台北: 台湾师范大学卫生教育学系, 2002.
- [10] Grogan S. 身体意象[M]. 黎士鸣, 译. 台北: 弘智文化事业有限公司出版, 2001: 234, 245.
- [11] Ascı F H, Gokment H, Tiryaki G, et al. Self-concept and body image of Turkish High School male athletes and non-athletes[J]. *Adolescence*, 1997, 32(128): 959-968.
- [12] Marcus B H, Banspach S W, Lefebvre R C, et al. Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants[J]. *American Journal Health Promotion*, 1992, (6): 424-429.
- [13] Cash T F, Winstead B A, Janda L H. Body image survey report: The great American shape-up[J]. *Psychology Today*, 1986, 24, 30-37.
- [14] 黄希庭, 陈红, 符明秋, 等. 青少年身体自我的初步研究[J]. *心理科学*, 2002, 25(3): 260-264.
- [15] 陈红, 黄希庭. 青少年身体自我发展特点和性别差异研究[J]. *心理科学*, 2005, 28(2): 432-435.
- [16] Frost J, McKelvie S. Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students[J]. *Sex Roles*, 2004, 51(1-2): 45-54.
- [17] Karen Y T. How you look depends on where you are: individual and situational factor in body image[D]. Columbus: The Ohio State University, 2003.
- [18] 伍连女, 黄淑贞. 台北市高职学生身体意象与运动行为之研究[J]. *学校卫生*, 1999, 35: 1-31.
- [19] Richman E L, Shaffer D R. If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females?[J]. *Psychology of Women Quarterly*, 2000, 24(2): 189-199.

[编辑: 邓星华]