

不同运动项目对聋人大学生身体自我的影响

马宏霞

(中州大学 经济贸易学院, 河南 郑州 450044)

摘 要: 利用健美操和篮球项目对聋人大学生进行连续干预研究。结果显示: 实验后实验组与对照组自尊维度差异存在非常显著性, 外表维度差异存在显著性。健美操组实验前、后自尊维度差异存在非常显著性, 整体身体、外表维度差异存在显著性; 篮球组实验前、后体育活动、自尊、身体肥胖维度差异存在显著性, 结果说明不同运动项目对聋人大学生身体自我存在不同的影响。

关 键 词: 运动心理学; 聋人大学生; 身体自我

中图分类号: G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)06-0055-05

Effects of different sports events on the physical self of deaf college students

MA Hong-xia

(School of Economics and Trade, Zhongzhou University, Zhengzhou 450044, China)

Abstract: By utilizing calisthenics and basketball events, the author made a continuous intervention study of deaf college students, and revealed the following findings: there were a very significant difference in the self-respect dimension and a significant difference in the appearance dimension between the experiment group and the control group after the experiment; there were a very significant difference in the self-respect dimension and a significant difference in the overall body and appearance dimensions with respect to the calisthenics group before and after the experiment; there was a significant difference in the physical exercise, self-respect, body obesity dimensions with the basketball group before and after the experiment.

Key words: exercise psychology; deaf college student; physical self

“身体自我”概念,指一个人对自己身体全部或其中一部分所作的心理描画,分为两类:一是现实身体像;二是理想身体像^[1]。“身体自我”被定义为与社会评价密切相关的“个体对自我身体的不同方面的评价”,它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^[2]。对青少年身体自我的研究多见于西方文化背景,中国文化背景下的研究较少^[3]。Marsh^[4]对澳大利亚青少年的研究发现整个青年期身体自我概念没有年龄变化。Fox^[5]以 PSPP 为研究工具对男、女身体自我概念进行研究,结果显示,不论在身体价值、运动、条件、身体或力量的得分,男性都高于女性。近年来,青少年的身体自我越来越受到我国心理学界的关注,中国文化背景下的身体自我相关研

究逐渐增多,包括对残障群体的相关研究也引起了重视。陈红、黄希庭^[6]研究发现,青少年身体自我随年龄的增长呈现波动性;身体自我在相貌、身材、性、负面特征方面都存在显著的性别差异,男生比女生对身体更满意;城市学生比农村学生对自己的身体更满意。牛翠萍、杨剑^[7]的研究显示残障学生与普通学生的身体自我概念发展在总体上存在差异。残障学生和普通学生的身体自我概念发展各具有独特的性别特点,存在性别差异,且女生发展优于男生。这个结果与既往研究男生高于女生截然相反。

目前,有关体育锻炼与身体自我的研究结果并不统一,以往有研究表明,不同运动项目对受试者自我观念的提高没有显著作用^[8]。许多研究证实,体育锻炼

收稿日期: 2010-03-02

基金项目: 河南省软科学研究计划项目(092400450070)。

作者简介: 马宏霞(1970-),女,副教授,硕士,研究方向: 体育人文社会学。

可以提高身体自尊或身体自尊的某一维度^[9]。何颖^[10]研究发现大学生体育锻炼量与身体自我水平呈显著相关,存在性别差异。薛林峰^[11]研究指出篮球、羽毛球、慢跑、健美锻炼形式可以不同程度对身体自我水平偏低的大学生起到调节作用。其中,健美操对男、女大学生身体自我水平及各维度都具有明显改善作用。柯敏^[12]通过对篮球专业大学生研究发现,篮球训练可以提高大学生自我观念。与此不同的是,参与运动对残障者身体自我影响的研究都有几乎一致的研究结果:参与运动提高了身体意象、身体自我效能、身体表现,促进了适应行为有关的自我观念的改变^[13]。但是,有关不同运动项目对聋人大学生身体自我的研究尚少,既往研究缺少通过体育教学提高聋人大学生身体自我的实证依据。本研究拟探讨不同运动项目对聋人大学生身体自我及各维度的影响,以此积极寻求改善聋人大学生身体自我的有效途径,以期为有针对性地促进聋人大学生这个特殊群体的心理健康提供实证依据。

1 研究对象与方法

研究对象选自中州大学聋人艺术设计学院的古建筑绘画、装潢艺术设计、摄影摄像技术、计算机应用技术 4 个专业的学生 90 人,其中男生 43 人,女生 47 人。分为实验组和对照组。实验组为大一体育选项班学生 60 人(健美操、篮球各 30 人),实验时间为 14 周,

实验强度为中等强度,心率控制在 140~160 次/min,每周 2 次,每次 60 min。对照组为 30 名大二学生,已经修完体育课(本校体育课只开设 3 学期)。

测试工具采用 2002 年杨剑^[14]对 Marsh 编制的身体自我描述问卷(Physical Self-Description Questionnaire, PSDQ)的修订版。共包括 70 个题目,11 个维度,即身体健康、身体力量、身体耐力、身体灵活性、身体肥胖、身体活动、身体外表、身体协调性、身体运动能力、整体身体、自尊等。该问卷具有较好的理论效度、结构效度和内部一致性信度、重测信度,可以作为可靠而有效的身体自我概念的研究工具。该问卷采用 6 级计分,得分越低,表明对身体自我的满意度越高。主试者通过手语表述指导语,要求聋人大学生依据自己的实际情况作出独立评定,并且在规定时间内完成身体自我量表的全部题项。所获数据运用 SPSS13.0 统计软件进行处理, $P>0.05$ 表示差异没有显著性, $P<0.05$ 表示差异有显著性, $P<0.01$ 表示差异有非常显著性。

2 结果与分析

2.1 实验前实验组与对照组的比较

在实验前采用 PSDQ 对 3 个组的学生进行了测试,并进行单因素方差分析(结果见表 1)。表 1 显示,实验组与对照组在 11 个维度差异均没有显著性。

表 1 实验组与对照组实验前检测结果($\bar{x} \pm s$)比较

组别	n/人	健康	协调	体育活动	身体肥胖
健美组	30	3.955 5±0.843 1	3.812 3±0.817 1	3.804 0±0.931 5	3.779 3±0.790 4
篮球组	30	4.031 2±0.582 1	3.934 0±0.656 9	3.733 2±0.730 7	4.050 5±0.843 2
对照组	30	3.796 5±0.729 3	4.011 0±0.821 3	3.908 7±0.663 1	3.757 1±0.829 0
F 值		0.931	0.617	0.429	1.506
P 值		0.397	0.541	0.653	0.226
组别	n/人	运动能力	整体身体	外表	力量
健美组	30	3.658 8±0.860 1	3.854 8±0.528 3	3.737 5±0.560 7	3.696 3±0.671 2
篮球组	30	3.749 8±0.737 9	4.150 3±0.634 3	3.809 3±0.507 5	3.833 5±0.635 7
对照组	30	3.737 4±1.038 0	4.031 9±0.926 8	3.552 9±0.925 9	3.607 1±0.810 2
F 值		0.125	1.822	1.337	0.950
P 值		0.883	0.167	0.267	0.390
组别	n/人	灵活	耐力	自尊	
健美组	30	4.016 8±0.767 1	3.741 8±0.951 3	3.890 0±0.413 2	
篮球组	30	4.082 8±0.516 3	3.812 5±0.843 7	4.089 2±0.492 5	
对照组	30	3.962 3±0.710 7	3.741 6±0.943 3	3.861 3±0.483 2	
F 值		0.287	0.077	2.714	
P 值		0.751	0.926	0.071	

2.2 实验后实验组与对照组的比较

实验干预后再次采用 PSDQ 对 3 个组的学生进行

了测试,并进行单因素方差分析(结果见表 2)。表 2 显示,实验后在自尊维度 3 组差异存在非常显著性

($P<0.01$), 在外表维度差异存在显著性($P<0.05$), 在健康、协调、体育活动、身体肥胖、运动能力、整体身体、力量、灵活、耐力维度差异没有显著性 ($P>0.05$)。

表2 实验组与对照组实验后检测结果($\bar{x} \pm s$)比较

组别	n/人	健康	协调	体育活动	身体肥胖
健美组	30	3.943 7±0.628 2	3.784 0±0.808 3	3.883 3±0.538 5	3.810 7±0.784 2
篮球组	30	3.985 7±0.552 5	3.989 0±0.886 4	4.106 0±0.536 6	3.656 0±0.670 5
对照组	30	3.887 4±0.681 2	4.033 2±0.710 2	4.087 6±0.552 0	3.768 2±0.738 2
F 值		0.734	0.672	1.314	0.317
P 值		0.483	0.513	0.274	0.730
组别	n/人	运动能力	整体身体	外表	力量
健美组	30	3.673 0±0.814 5	4.194 7±0.639 9	4.072 0±0.700 0	3.827 0±0.586 1
篮球组	30	3.756 3±0.980 9	4.094 7±0.846 3	4.043 7±0.507 1	3.766 0±0.660 0
对照组	30	3.626 3±0.927 0	4.140 8±0.815 7	3.583 0±0.834 8	3.718 2±0.721 3
F 值		0.064	0.309	4.850	0.821
P 值		0.938	0.735	0.010	0.443
组别	n/人	灵活	耐力	自尊	
健美组	30	3.893 7±0.804 5	3.744 7±0.721 9	4.235 7±0.507 6	
篮球组	30	4.017 0±0.613 2	3.878 3±0.949 3	4.315 3±0.336 1	
对照组	30	3.853 4±0.621 8	3.830 5±0.850 3	3.882 1±0.572 1	
F 值		0.225	0.238	8.927	
P 值		0.799	0.789	0.000	

为了搞清楚实验后3组在自尊、外表维度的具体差异情况, 因此, 对健美操组、篮球组和对照组外表、自尊又进行了两两比较, 发现健美操组与篮球组在外表、自尊维度均高于对照组, 健美操组与篮球组在外表、自尊维度差异没有显著性。

2.3 实验组前、后测数据比较

1) 经过健美操课程的学习, 在外表、自尊维度均

高于对照组, 但在实验前、后身体自我的满意度是否发生了改变, 测试结果(见表3)显示, 健美操组实验前、后在自尊维度差异存在非常显著性 ($P<0.01$), 在整体身体、外表维度差异存在显著性 ($P<0.05$), 健美操组实验后高于实验前; 在健康、协调、体育活动、身体肥胖、运动能力、力量、灵活、耐力维度差异没有显著性 ($P>0.05$)。

表3 健美操组前、后检测数据($\bar{x} \pm s$)比较

测试时间	n/人	健康	协调	体育活动	身体肥胖
前测	30	3.955 5±0.843 1	3.812 3±0.817 1	3.804 0±0.931 5	3.779 3±0.790 4
后测	30	3.943 7±0.628 2	3.784 0±0.808 3	3.883 3±0.538 5	3.810 7±0.784 2
t 值		0.067	0.144	-0.448	-0.165
P 值		0.947	0.886	0.656	0.869
测试时间	n/人	运动能力	整体身体	外表	力量
前测	30	3.658 8±0.860 1	3.854 8±0.528 3	3.737 5±0.560 7	3.696 3±0.671 2
后测	30	3.673 0±0.814 5	4.194 7±0.639 9	4.072 0±0.700 0	3.827 0±0.586 1
t 值		-0.070	-2.433	-2.220	-0.851
P 值		0.944	0.018	0.030	0.398
测试时间	n/人	灵活	耐力	自尊	
前测	30	4.016 8±0.767 1	3.741 8±0.951 3	3.890 0±0.413 2	
后测	30	3.893 7±0.804 5	3.744 7±0.721 9	4.235 7±0.507 6	
t 值		0.651	-0.014	-3.139	
P 值		0.517	0.989	0.003	

2)实验后篮球组在外观、自尊维度均高于对照组,为了了解篮球组在实验前、后的身体自我是否存在差异,又进一步进行了前测与后测数据的比较。结果(见表 4)显示,篮球组实验前、后在体育活动、自尊维度

差异存在显著性($P<0.05$),篮球组实验后高于实验前;在身体肥胖维度差异存在显著性 ($P<0.05$),实验后低于实验前;在健康、协调、运动能力、整体身体、外表、力量、灵活、耐力维度差异没有显著性($P>0.05$)。

表 4 篮球组前、后检测数据($\bar{x} \pm s$)比较

测试时间	n/人	健康	协调	体育活动	身体肥胖
前测	30	4.031 2±0.582 1	3.934 0±0.656 9	3.733 2±0.730 7	4.050 5±0.843 2
后测	30	3.985 7±0.552 5	3.989 0±0.886 4	4.106 0±0.536 6	3.656 0±0.670 5
t 值		0.331	-0.298	-2.356	2.110
P 值		0.741	0.766	0.021	0.039

测试时间	n/人	运动能力	整体身体	外表	力量
前测	30	3.749 8±0.737 9	4.150 3±0.634 3	3.809 3±0.507 5	3.833 5±0.635 7
后测	30	3.756 3±0.980 9	4.094 7±0.846 3	4.043 7±0.507 1	3.766 0±0.660 0
t 值		-0.032	0.314	-1.913	0.432
P 值		0.975	0.754	0.060	0.667

测试时间	n/人	灵活	耐力	自尊
前测	30	4.082 8±0.516 3	3.812 5±0.843 7	4.089 2±0.492 5
后测	30	4.017 0±0.613 2	3.878 3±0.949 3	4.315 3±0.336 1
t 值		0.486	-0.306	-2.280
P 值		0.628	0.760	0.026

3 讨论

本研究选择健美操和篮球作为实验项目。健美操是一门健与美有机结合的艺术,它融体操、音乐、舞蹈等为一体,富有强烈的节奏感和韵律活力,能够激发学生参加体育锻炼的自觉性。篮球运动基本技术易学,不同性别的人都可以参加,容易被大多数人接受。

经过 14 周中等强度的实验,健美操组在自尊、整体身体、外表方面的认识均显著高于实验前,在体育活动、运动能力、整体身体、力量、耐力方面虽然实验前、后差异没有显著性,但是都比实验前有不同程度的提高;篮球组实验后体育活动、身体肥胖、自尊方面的认识均显著优于实验前,在协调、运动能力、外表、耐力方面虽然实验后没有出现显著变化,但是都比实验前有不同程度的提高。因此,可以认为中等强度的健美操、篮球运动对聋人大学生身体自我的改善均有促进作用,尤其对聋人大学生在自尊、外表方面的认识提高产生了积极作用。同时,研究结果还提示:不同项目的身体锻炼可能会影响聋人大学生对自己某些方面的看法,但并不一定对自己的整体评价产生决定性的影响。有研究表明,体育锻炼可以部分提高个体的身体自我^[15];健美操对大学生身体自我水平及各维度都具有明显改善作用^[16];体育锻炼可以有效提升大

学生身体自我满意度^[17]。这些结果与本研究相似。陈旭^[18]研究发现:除了身体外表、身体肥胖两个维度未见明显差别,在身体自我的其余 9 个维度上,锻炼组大学生明显地高于无锻炼组大学生。这一结果与本研究有所不同,造成这一差异的原因可能是与聋人大学生在体育锻炼前的身体自我水平有关。本研究的实验时间为 14 周,可能延长体育锻炼的持续时间会更加有效地提高聋人大学生的身体自我水平。

实验后健美操组与篮球组差异没有显著性,表明健美操和篮球运动对聋人大学生身体自我发展的影响没有明显差别。杨剑、季浏^[19]研究结果显示:不同方式的体育活动对青少年的身体自我的影响存在差异,有氧健身操对身体自我概念的效应最好,其次为民族舞蹈,再次为健身跑,最后为太极拳。这一结果与本研究不一致。由于本研究的对象为聋人大学生,无法听到健美操运动的优美音乐,参加健美操、篮球运动都只有依靠手语进行交流。因此,听障人群与健听人群的这一主要差别可能是产生不同研究结果的原因。

Fox 曾经对 36 篇有关体育锻炼对身体自我影响的研究成果进行了综述,发现仅有 50% 的研究结果显示体育锻炼能提高个体的身体自我, Fox 暗示可能是因为采用的测量工具已经过时的原因。然而, Fox 仍然

认为,体育锻炼能够改变人们的身体自我知觉^[20]。对体育锻炼和身体自我相关关系看法的不一致,也有可能是与实验设计、实验控制有关。通过体育锻炼提高聋人大学生的身体自我水平,可以使他们树立正确的身体观念,激发参与体育活动的内部动机,提高自身的身体满意度,最终增强自信心,促进心理健康发展。

4 结论

1)实验后在自尊维度健美操组、篮球组、对照组差异存在非常显著性,在外表维度差异存在显著性,进一步多重比较发现健美操组与篮球组在外表、自尊维度均高于对照组。

2)健美操组实验前、后在自尊维度差异存在非常显著性,在整体身体、外表维度差异存在显著性,健美操组实验后高于实验前。

3)篮球组实验前、后在体育活动、自尊维度差异存在显著性,篮球组实验后高于实验前;在身体肥胖维度差异存在显著性,实验后低于实验前。

4)实验后健美操组与篮球组之间差异没有显著性。

参考文献:

[1] 车文博. 当代西方心理学新词典[M]. 长春:吉林人民出版社, 2001.

[2] 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(3): 42-47.

[3] 黄希庭, 曾向. 身体自我研究进展[J]. 西北师大学报: 社会科学版, 2000, 37(6): 42-46.

[4] Marsh H W. Age and gender effects in physical self-concepts for ado-lescent elite athletes and non-athletes: Amulticohort-multioccasion de-sign[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1998, 20: 237-259.

[5] 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.

[6] 陈红, 黄希庭. 青少年身体自我的发展特点和性别差异研究[J]. 心理科学, 2005, 28(2): 432-435.

[7] 牛翠萍, 杨剑. 残障学生身体自我概念发展特征研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2004, 23(1): 38-41.

[8] 李晓静. 健美操运动对大学生自我观念的影响[J]. 安徽体育科技, 2008, 29(4): 82-86.

[9] Fox K R. Self-esteem, self-perception and exercise[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2000, 31: 228-240.

[10] 何颖. 体育锻炼影响大学生抑郁水平的中介变量研究[J]. 天津体育学院学报, 2005, 20(1): 6-8.

[11] 薛林峰. 不同体育锻炼对身体自尊的影响[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(7): 916-920.

[12] 柯敏. 篮球运动对大学生自我观念的影响[J]. 四川体育科学, 2006(3): 78-81.

[13] 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.

[14] 杨剑. 身体自我描述问卷(PSDQ)的介绍和修订[J]. 山东体育科技, 2002, 24(1): 83-86.

[15] 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]. 体育科学, 2004, 24(12): 54-60.

[16] 娄虎. 不同频率的中等强度篮球、健美操锻炼对大学新生皮脂厚度、身体自尊及其心境状态的影响[D]. 扬州: 扬州大学, 2007.

[17] 杜晓红, 唐东辉, 赫忠慧. 不同锻炼水平大学生身体自我满意度的比较分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2006(5): 41-44.

[18] 陈旭. 体育锻炼对大学生身体自我概念影响的研究[J]. 湖北体育科技, 2006, 27(1): 71-72.

[19] 杨剑, 季浏, 田石榴. 不同锻炼方式促进青少年心理健康的实验研究[J]. 武汉体育学院学报, 2005, 39(3): 80-83.

[20] 谢琴, 李卫东, 雷红, 等. 健美操对大学生身体自我和特质焦虑影响的实验研究[J]. 湖北体育科技, 2005, 24(4): 471-474.