

跆拳道对改善大学生羞怯感和身体自我概念的影响

张玉强¹, 徐晓飞²

(1.安徽农业大学 体育部, 安徽 合肥 230036; 2.中国科学技术大学 心理教育中心, 安徽 合肥 230026)

摘 要: 采用分层抽样法抽取安徽农业大学 255 名在读大学生进行调查和实验研究, 试图探讨跆拳道在改善大学生羞怯感和身体自我概念中的作用。经过 1 学期(15 周)的跆拳道实验干预发现, 实验组实验后羞怯感总均分显著低于实验前, 说明跆拳道干预后, 大学生的羞怯感显著低于实验前; 在身体协调、体育活动、身体肥胖、运动能力、整体身体、外表、力量、灵活、耐力、自尊和身体自我概念总均分上显著高于实验前; 在身体健康因子上差异不显著, 但表现为实验后的均分高于实验前。对照组前后测试无显著性差异。用差值的方式来进一步检验研究结果发现, 在羞怯总均分、身体协调、体育活动、运动能力、整体身体、外表、力量、灵活、耐力和总均分差值上表现为实验组差值显著高于对照组; 在身体健康、身体肥胖和自尊上差值差异不显著, 但表现为实验组差值高于对照组; 在身体肥胖差值上表现为女性显著高于男性; 在羞怯总均分及身体自我描述其他因子及总均分差值上无显著性别差异, 但在整体身体、力量、自尊差值平均分上表现为男性高于女性, 其他因子表现为女性均分高于男性。

关 键 词: 运动心理学; 羞怯感; 身体自我概念; 跆拳道; 大学生

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2012)02-0094-06

The effects of Taekwondo on improving the sense of shyness and the concept of physical self of college students

ZHANG Yu-qiang¹, XU Xiao-fei²

(1.Department of Physical Educaiton, Anhui Agricultural University, Hefei 230036, China;

2.Psychoeducation Center, University of Science and Technology of China, Hefei 230026, China)

Abstract: By applying the stratified sampling method, the authors sampled 255 undergraduate college students in Anhui Agricultural University for investigation and experimental study, tried to probe into the functions of Taekwondo in improving the sense of shyness and the concept of physical self of college students. After a semester (15 weeks) of Taekwondo experiment intervention, the authors revealed the following findings: the total average score for the sense of shyness of the college students in the experiment group after experiment was significantly lower than that before experiment, which means that after Taekwondo intervention, the sense of shyness of the college students was significantly lower than that before experiment; the total average scores for physical harmony, sports activity, body obesity, athletic ability, physique, appearance, strength, agility, stamina, self-respect and the concept of physical self were significantly higher than those before experiment; in terms of the physical health factor, the difference were not significant, but the average score after experiment was higher than that before experiment. There were no significant differences between the students in the control group tested before and after experiment. By further verifying the research results by means of difference, the authors revealed the following findings: in terms of the total average score for the sense of shyness, and the total average scores for body harmony, sports activity, athletic ability, physique, appearance, strength, agility and stamina, the differences in the experiment group were significantly higher than those in the control group; in terms of physical health, body obesity and self-respect, the dif-

ferences were not significant, but the differences in the experiment group were higher than those in the control group; in terms of body obesity, the differences in females were significantly higher than those in males; in terms of the total average score for the sense of shyness and the total average scores for other physical self describing factors, the differences were not significant, but in terms of physique, strength and self-respect, the average differences in males were higher than those in females, in terms of other factors, the average scores of females were higher than those of males.

Key words: sports psychology; sense of shyness; concept of physical self; Taekwondo; college student

跆拳道是一项拳脚并用的综合性体育活动,通过上肢的各种格挡防御和下肢各种步法与腿法的协调配合,达到强身健体的效果;以“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”为宗旨,注重修习者的礼仪、自觉性、自制性、坚韧性、竞争意识等品质的培养,强调将人类生存意识通过躯体表现出来;基本套路简单易学、武道精神积极向上。此项目的以上要求使跆拳道修炼对大学生应对挫折、提升心理素质有重要帮助,也切合我国《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中提出的大学体育教学的目标包括身体健康、心理健康等方面的要求^[1]。因此,目前我国大部分普通高校开设了跆拳道选项课,有关跆拳道对大学生身心健康的影响也成了近几年高校的研究热点,乔长泽^[2]认为跆拳道训练对大学生的身体素质有积极作用;范海彪^[3]、毛瑞秋^[4]、刘庆华等^[5]研究证实跆拳道运动对心理健康具有积极的促进作用。而心理健康与自我概念存在着稳定的相关关系^[6],且羞怯是自我概念的一种核心人格特质^[7]。因此,研究跆拳道对大学生羞怯感的影响具有重要的意义,目前这方面的研究尚属空白。另据许廷威^[8]研究发现跆拳道对小学生身体自我概念有积极影响。身体自我概念是自我概念的子因子,身体自我概念是个体对其身体范围内的各方面要素的能力感觉,是一个多层次、多维度的整体结构,涉及对自己的相貌、性格、身体能力等看法^[9]。而针对大学生这方面的研究尚属空白。本研究试图以跆拳道项目作为干预手段,探讨跆拳道运动对大学生羞怯感和身体自我概念的影响,以期通过跆拳道的锻炼来降低大学生的羞怯感,提高大学生的身体自我概念,为大学生身心健康的培养和干预提供依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采用分层随机抽样法选取安徽农业大学大学经济管理学院、工学院、农学院、茶与食品科技学院一年级、二年级的255名学生作为问卷和实验研究的对象(皆未曾参与过任何有关跆拳道的练习或培训),其中男生123人,女生132人;一年级100人,二年级155

人;年龄在17~19岁。

1.2 研究工具

1)羞怯量表^[10]。

采用Cheek, J.M及Buss, A.H编制的《羞怯量表》(修订版)(Shyness scale)。该量表包括13个题项,采用Likert 5级评分,量表的总分从13分(羞怯程度最低)到65分(羞怯程度最高);量表的总体信度指标 α 为0.90,条目之间的评价相关系数为0.39,45天重测信度为0.88。

2)身体自我描述问卷^[11]。

采用澳大利亚学者Marsh等人在1994年编制的《身体自我描述问卷》(Physical Self-descriptive Questionnaire,简称PSDQ)。该问卷包括11个分量表,即力量、身体肥胖、身体活动性、耐力、运动能力、协调性、健康、外貌、灵活性、总体身体自我和自尊,共70个题项。采用likert6级评分,问卷主要测量个体对自己身体自我的看法,具有较高的信度和较好的结构效度,该问卷的总体信度指标 α 为0.87,11个分量表的信度指标 α 系数0.68~0.87。

1.3 研究方法

1)实验法。

抽取155名二年级大学生(其中男生73人,女生82人)作为实验组,进行一学期的跆拳道教学实验:每周2学时,共15周,合计30学时;教学内容:跆拳道礼仪、步法、正拳、下格挡、中内格挡、上格挡、前踢、横踢、太极1章;为保证教学效果,由同一位专业跆拳道教师任教。随机抽取100名一年级大学生(其中男生50人,女生50人)作为对照组,对照组学生不进行任何有关跆拳道的教学(安徽农业大学大二体育课皆为选项课,所以对照班选择一年级学生)。

2)数理统计法。

实验前,向实验组和对照组同学进行实验前的检测,检验两组大学生的身体自我描述是否处于同一水平,发放“羞怯量表”和“身体自我描述问卷”。实验中,由专业跆拳道教师对实验组进行跆拳道教学,对照组同学不进行跆拳道教学。实验后,对实验组和对照组同学进行实验后检测。

两次测评皆用统一指导语,按班级形式集体施测,问卷由被试者独立完成,为了保证测评的真实客观,跆拳道教师不参加施测,由受过专业培训的心理学专业教师施测,为了探讨前后测试一一对应,问卷采用实名制方式施测。实验前总共发放问卷 255 份,获得有效问卷 255 份,有效回收率为 100%。实验后总共发放问卷 255 份,获得有效问卷 255 份,有效回收率为 100%。因本研究需检测实验前后差异,因此取前后测皆有效的问卷,共 255 份。采用 spss16.0 统计软件对数据进行相关统计分析。

2 结果与分析

2.1 实验前实验组和对照组同质性检验

本研究从两个方面检测实验组和对照组在跆拳道实验干预前是否同质,一是选取的实验组和对照组同学在实验前皆未曾参与过任何有关跆拳道的练习或培训;二是对实验前测试的数据进行同质性检验,从表 1 可以看出,实验组和对照组同学在实验前,羞怯和身体自我概念各因子均无显著性差异,表明被试者具有同质性。

表 1 实验班和对照班实验前测同质性检验

检测项	一年级(n=100人)	二年级(n=155人)	T 值	P 值
羞怯总均分	2.676±0.556	2.642±0.529	0.391	0.696
身体健康	35.654±5.408	36.640±5.090	-1.231	0.219
身体协调	21.269±5.092	20.906±5.326	0.442	0.659
体育活动	17.423±5.188	16.640±5.722	0.896	0.371
身体肥胖	25.904±6.310	25.222±6.206	0.705	0.482
运动能力	21.596±6.684	20.000±6.621	1.548	0.123
整体身体	23.519±5.745	21.975±5.818	1.712	0.088
外表	24.942±4.621	24.099±4.811	1.137	0.256
力量	21.481±5.645	19.798±5.745	1.891	0.060
灵活	21.442±4.925	21.025±5.409	0.506	0.614
耐力	20.462±4.996	19.399±6.274	1.294	0.199
自尊	35.885±6.916	37.059±5.739	-1.129	0.263
总均分	3.851±0.553	3.754±0.574	1.099	0.273

2.2 实验组和对照组前后测试在身体自我概念和羞怯感上的差异

1) 实验组前后测身体自我概念和羞怯感。

由表 2 可见,实验组实验前后大学生羞怯感和身体自我概念的变化是非常显著的,在羞怯总均分上差异存在显著性,表现为实验后均分显著低于实验前,

说明跆拳道训练干预后,实验组大学生的羞怯感显著低与实验前;在身体协调、体育活动、身体肥胖、运动能力、整体身体、外表、力量、灵活、耐力、自尊和身体自我概念总均分上差异存在显著性,表现为实验后均分皆显著高于实验前;在身体健康因子上差异不显著,但表现为实验后的均分高于实验前。

表 2 实验组前后测羞怯感和身体自我概念对比

检测项	实验前(n=155人)	实验后(n=155人)	T 值	P 值
羞怯总均分	2.641±0.527	2.441±0.521	6.423	0.000
身体健康	36.994±4.890	37.316±5.151	-0.762	0.447
身体协调	20.671±5.417	22.742±5.712	-4.917	0.000
体育活动	16.374±5.854	18.458±5.476	-4.925	0.000
身体肥胖	24.884±6.128	26.239±5.668	-3.399	0.001
运动能力	19.439±6.779	22.439±6.253	-8.482	0.000
整体身体	21.471±5.856	24.316±5.349	-7.670	0.000
外表	23.955±4.884	26.258±4.661	-6.842	0.000
力量	19.239±5.722	21.574±5.464	-7.487	0.000
灵活	20.961±5.561	23.097±5.576	-5.680	0.000
耐力	19.007±6.644	21.690±6.602	-6.866	0.000
自尊	37.503±5.177	38.832±5.851	-2.885	0.004
总均分	3.721±0.579	4.042±0.596	-8.851	0.000

2) 对照组前后测羞怯感和身体自我概念。

由表 3 可见,对照组前后测数据均分上略有差异,

但尚未达到显著性水平,说明对照组前后测无显著性差异。

表3 对照组前后测羞怯感和身体自我概念对比

检测项	实验前(n=100人)	实验后(n=100人)	T值	P值
羞怯总均分	2.680±0.561	2.648±0.540	0.547	0.587
身体健康	35.580±5.496	35.220±5.172	-0.372	0.711
身体协调	21.460±5.052	20.160±5.227	1.622	0.111
体育活动	17.460±5.210	16.300±4.917	1.312	0.196
身体肥胖	26.100±6.354	26.100±6.354	-0.328	0.745
运动能力	21.700±6.270	20.080±5.938	1.700	0.095
整体身体	23.560±5.599	21.640±5.882	1.855	0.070
外表	24.760±4.609	23.660±5.457	1.171	0.247
力量	21.540±5.574	20.000±5.316	1.828	0.074
灵活	21.340±4.931	21.140±5.051	0.258	0.798
耐力	20.560±4.870	19.180±4.972	1.813	0.076
自尊	35.760±7.026	35.540±6.165	0.196	0.846
总均分	3.855±0.551	3.768±0.488	1.068	0.291

3)实验后实验组和对照组在羞怯感和身体自我概念变化值对比。

心理学家认为,大学生处于青春期向青年期转化的时期,处于统一感逐步建立并趋向稳定的特殊心理发展阶段,此阶段的个体在羞怯感和身体自我概念上易波动^[12]。所以,为了排除时间差对参测大学生羞怯感和身体自我概念的影响,进一步检测实验后实验组和对照组在羞怯感和身体自我概念上的变化值,本研究采用以“后测数据”—“前测数据”的差值进行变

化值的比较。

由表4可见,实验前后差值实验组和对照组在羞怯感和身体自我概念的变化值是非常显著的。在羞怯总均分差值上差异存在显著性,表现为实验组差值高于对照组。在身体协调、体育活动、运动能力、整体身体、外表、力量、灵活、耐力和总均分差值上差异存在显著性,表现为实验组差值高于对照组。在身体健康、身体肥胖和自尊上差值差异不显著,但表现为实验组差值均分高于对照组。

表4 实验后实验组和对照组的羞怯感和身体自我概念变化值对比

检测项	实验组(n=155人)	对照组(n=100人)	T值	P值
羞怯总均分	-0.200±0.388	-0.032±0.416	-3.278	0.001
身体健康	0.323±5.269	-0.360±6.801	0.852	0.395
身体协调	2.071±5.244	-1.300±5.640	4.865	0.000
体育活动	2.084±5.268	-1.160±6.219	4.469	0.000
身体肥胖	1.355±4.963	0.280±6.014	1.552	0.122
运动能力	3.000±4.403	-1.620±6.703	6.096	0.000
整体身体	2.845±4.618	-1.920±7.280	5.832	0.000
外表	2.303±4.191	-1.100±6.607	4.590	0.000
力量	2.336±3.883	-1.540±5.926	5.787	0.000
灵活	2.136±4.681	-0.200±5.457	3.643	0.000
耐力	2.684±4.867	-1.380±5.356	6.257	0.000
自尊	1.329±5.736	-0.220±7.902	1.694	0.092
总均分	0.321±0.451	-0.087±0.570	6.337	0.000

2.3 跆拳道改善大学生羞怯感和身体自我概念的性别差异

诸多研究证实,由于男女先天的生理特点及社会文化环境的影响,在身体自我概念上存在一定的性别差异性^[13-16],本研究的前测数据也证实了这一点。为了避免此差异对研究结论造成影响,我们采用以“后测数据”与“前测数据”的差值来探讨跆拳道在改善大学生羞怯感和身体自我概念上的性别差异。

由表5可见,在身体肥胖差值上存在显著的性别差异,表现为女性高于男性;在羞怯总均分及身体自我描述其他因子及总均分差值上无显著性别差异,但是在羞怯总均分、身体健康、身体协调、体育活动、运动能力、外表、灵活、耐力和总均分差值平均分上表现为女性均分高于男性,在整体身体、力量、自尊差值上表现为男性高于女性。

表5 跆拳道改善大学生羞怯感和身体自我概念的性别差异

检测项	实验组男性(n=73人)	实验组女性(n=82人)	T值	P值
羞怯总均分	-0.162±0.422	-0.234±0.354	1.144	0.254
身体健康	0.274±4.388	0.366±5.972	-0.108	0.914
身体协调	1.863±5.704	2.256±4.846	-0.465	0.643
体育活动	1.603±5.700	2.512±5.700	-1.073	0.285
身体肥胖	0.480±4.625	2.134±5.149	-2.095	0.038
运动能力	2.534±4.944	3.415±3.842	-1.227	0.222
整体身体	3.274±5.009	2.463±4.234	1.091	0.277
外表	1.932±3.991	2.634±4.359	-1.042	0.299
力量	2.603±4.349	2.098±3.427	0.797	0.427
灵活	1.932±5.053	2.317±4.346	-0.511	0.610
耐力	2.589±4.588	2.768±5.129	-0.228	0.820
自尊	1.356±4.931	1.305±6.398	0.055	0.956
总均分	0.292±0.462	0.347±0.443	-0.752	0.453

3 讨论

1)实验组实验前后大学生羞怯感和身体自我概念的变化是非常显著的,在羞怯总均分上差异存在显著性,表现为实验后均分显著低于实验前,说明跆拳道训练干预后,实验组大学生的羞怯感显著低于实验前;跆拳道是一项对抗性很强的运动,要求用发声增加气势,起到凝神壮胆的作用,同时跆拳道训练注重“以礼始,以礼终”,这就要求习练者要抛弃羞怯,勇于向队友表达自己的情绪,同时,跆拳道训练过程中需相互协作配合,这对于提高合作能力和人际交往能力,降低羞怯感都有积极帮助。目前尚无跆拳道和羞怯感的相关研究,但范海彪^[3]认为跆拳道能消除自卑感,提高自信心;亓圣华^[17]研究发现跆拳道锻炼能降低中学生的羞怯感,而诸多心理学研究证实自信心和羞怯呈负相关^[18-19],这也从侧面印证了本研究的结论。在身体协调、体育活动、身体肥胖、运动能力、整体身体、外表、力量、灵活、耐力、自尊和身体自我概念总均分上存在显著性差异,表现为实验后均分皆显著高于实验前,表明跆拳道训练对个体的身体自我概念有积极的影响。这与跆拳道项目本身的特点有关;首先,跆拳道是一项拳脚并用的综合性体育活动,它通过上肢的各种格挡防御和下肢各种步法与腿法的协调配合,促进上下肢的协调发展,提高个体的身体协调性;进而改善大脑皮层各中枢间的协调关系,促进身体上下肢均衡发展,促使个体的外表更健美;其次,跆拳道需要身体各关节肌肉参与,促使身体新陈代谢加快,提高机体水平。因此,自我概念中的体育活动、整体身体和身体肥胖维度上效果十分明显;再次,跆拳道的各种腿法和横(竖)叉练习加强了腿的灵活性,步法练习使全身各器官运动起来,导致运动能力和灵活这两个维度的改善;然后,不论是瞬间爆发的力量还是延续力量,跆拳道的动作要求力度和力量性都很强,故在耐力和力量两个维度上效果较显著;最后,跆拳

道运动强调学生在锻炼的同时修炼品行,磨练意志,让学生在比赛中尊敬对手、公平竞赛,在游戏中团结合作、共享快乐,故在身体自尊上差异非常显著。综上所述原因,跆拳道训练对个体身体自我描述因子及总均分具有积极效用。这与许廷威^[8]针对小学生的研究结果一致。在身体健康因子上差异不显著,但表现为实验后的均分高于实验前,这与乔长泽^[2]、刘庆华等^[5]的研究结果一致。这可能是因为身体健康与否是个体长期的认知信念,与先天的遗传条件及后天的个人身体状况自我感知有关,是长期累积个人认知结论,在短期内无法从根本上改变。

2)本研究进一步用差值的方式研究跆拳道在改善大学生羞怯感和身体自我概念上的作用,研究发现,实验组和对照组实验前后差值在羞怯感和身体自我概念的变化值是非常显著的。在羞怯总均分差值上存在显著性差异,表现为实验组差值高于对照组,再次验证了跆拳道训练在帮助大学生降低羞怯感上有积极效果。心理学家认为羞怯感产生于儿童阶段并伴随终生,处于大学阶段的学生,心理特点上表现出明显的“镜像我”,是羞怯感“泛滥”的重要时期^[12];目前尚无用差值的方式探讨跆拳道改善个体羞怯感的相关研究,但韩磊等人^[20]研究发现积极性人格对大学生羞怯感具有良好的改善作用,而跆拳道训练的心理特点正是培养大学生的积极人格,这也从侧面验证了本研究的结论。在身体协调、体育活动、运动能力、整体身体、外表、力量、灵活、耐力和总均分差值上存在显著性差异,表现为实验组差值高于对照组。目前尚无用差值的方式探讨跆拳道改善个体身体自我描述的相关研究,但张玉强等人^[1]研究认为锻炼态度对身体自我描述有正向预测作用,而锻炼态度和锻炼行为具有较高一致性;另外,孙延林等人^[15]研究发现体育锻炼对身体自我描述有积极影响。在身体健康、身体肥胖和自尊上差值差异不显著,但表现为实验组差值均分高于对

对照组;程龙等人^[21]研究认为,在大学生身体自我概念的各因子中,自尊、身体肥胖和身体健康的得分率排在前3位,属短期内不易提高的因子,原因可能如下:首先,现阶段大学教育从一定程度上讲仍为精英教育,能考上大学的学生都是经过层层挑选出来的社会上相对优秀的孩子,是社会的骄子;独生子女增多,很多学生所求即为所得,久而久之,也就养成了自尊心相对较强的现状^[22]。其次,随着生活条件的大步改善,部分学生表现出营养失衡与营养过剩,导致身体肥胖率增加。再次,随着社会的发展,大部分人都非常注重生命质量,重视生命的延长和身体的强健。

3)本研究继续沿用实验组前后测差值的方式探讨跆拳道在改善大学生羞怯感和身体自我概念上的性别差异,研究发现在身体肥胖因子差值上存在显著的性别差异,表现为女性高于男性,说明跆拳道训练后,女性在体型的满意度上不及男性,这是由于跆拳道项目本身的特点和该项目本身特有的灵魂——跆拳道精神所决定的。跆拳道要求习练者要有吃苦耐劳、百折不屈的精神;同时跆拳道在实战对抗时,专业性和危险性都很高,男性的基本身体素质和参与热情都要好于女性;故实验后,男生对自己的身体满意度较高于女生。目前尚无用差值的方式研究跆拳道改善个体身体自我概念的性别差异,但许廷威^[8]研究发现,小学生男生在实验后在身体肥胖上的改善度较女生好,这也从侧面验证了本研究的结论。在羞怯总均分及身体自我描述其他因子及总均分差值上无显著性别差异,但在羞怯总均分、身体健康、身体协调、体育活动、运动能力、外表、灵活、耐力和总均分差值上,表现为女性高于男性;基于社会角色^[12]的原因,社会大众对男女性在羞怯感上有不同的社会期望,男性更大胆开放,女性被视为羞怯胆小,而在跆拳道项目中强调要敢于拼搏,这对于处于渴望摆脱“既定形象”,表现“特立独行”的青春女性来说是一种很好的尝试;另外就运动的参与程度上来讲,男性要优于女性,尤其是像跆拳道这种高对抗性、高体能消耗的运动项目,缘于此,女性参与这种活动后个体身体自我的感受会优于男性。在整体身体、力量、自尊差值平均分上表现为男性高于女性,这也与许廷威^[8]的研究结论一致,由于先天生理因素导致男性在力量和整体身体评价上较之女性有绝对优势;另外,性别角色赋予男性“强健体魄”的性别特征,导致男性的身体自尊较女性高。

参考文献:

[1] 张玉强,徐晓飞.大学生锻炼态度对身体自我描述的影响[J].体育学刊,2010,17(3):65-69.

- [2] 乔长泽.跆拳道训练对大学生身体素质和体质的影响研究[J].中国科教创新导刊,2010,8:194-194.
- [3] 范海彪.跆拳道运动对大学生心理健康影响的实验研究[J].吉林体育学院学报,2011,27(1):107-108.
- [4] 毛瑞秋.跆拳道锻炼对中学生心理健康的影响[J].搏击·武术科学,2009,6(6):89-91.
- [5] 刘庆华,陈南生.跆拳道动作技术练习对幼儿身体和心理行为能力影响的研究[J].广州体育学院学报,2003,23(3):96-98.
- [6] 罗雅莉.大学生锻炼态度与自我概念、锻炼行为的关系性研究[J].山东体育学院学报,2010,26(1):68-71.
- [7] Henderson L, Zimardo P. Shyness. In: Schmidt LA, Schulkin J, Editors. Extreme fear and shyness: origins and outcomes[M]. New York: Oxford University Press, 1999.
- [8] 许廷威.跆拳道修炼对小学生身体自我概念影响的实验与研究[J].浙江体育科学,2009,31(4):113-115.
- [9] 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,2007,26(1):71-75.
- [10] 汪向东.心理卫生评定量表手册[M].(增订版),北京:中国心理卫生杂志社,1999.
- [11] 季浏.体育心理学测量与评价[M].北京:高等教育出版社,2006.
- [12] 林崇德.发展心理学[M].杭州:浙江教育出版社,2002.
- [13] 郭文,黄依柱,祝娅.身体锻炼自我效能感、目标自我一致对体质健康问题突出的大学生体育锻炼参与度的影响[J].体育学刊,2010,17(11):68-73.
- [14] 庞庆军.青少年身体自我概念与参与体育锻炼的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2008,16(6):668-670.
- [15] 邱达明,段晓旺.年龄和性别对身体锻炼与自我观念关系的调节功能[J].体育学刊,2009,16(1):35-38.
- [16] 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.
- [17] 亓圣华.身体锻炼与中学生羞怯、自尊、人格之间的关系[J].体育科学,2009,29(2):39-45.
- [18] Miller R S. On the nature of embarrass ability: Shyness, social evaluation and social skill[J]. Journal of Personality, 1995, 63(2): 315-339.
- [19] 高峰强.小学生羞怯与孤独、同伴接纳和社交自我知觉的关系[J].心理研究,2011,4(1):69-75.
- [20] 韩磊.人格与羞怯的关系:中介效应与调节效应[J].心理科学,2011,34(4):889-893.
- [21] 程龙.身体自我描述的运动项目差异性研究[J].武汉体育学院学报,2010,44(2):67-70.
- [22] 王婷,马寅生.近5年来大学生心理问题研究综述[J].中国健康心理学杂志,2007,15(3):267-269.