

体育锻炼对师范女大学生身体自尊的影响

庞文绮

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 采用随机分层抽样方法, 选取广东省 11 所高校非体育专业在校女大学生作为调查对象, 探讨师范和非师范女大学生的身体自尊及其与体育锻炼的关系。结果表明: (1) 师范女生与非师范女生身体在自我价值感和身体素质方面均存在显著性差异($P < 0.05$); 在锻炼时间、运动总量方面, 师范女生明显高于非师范女生, 且分别存在非常显著性差异($P < 0.01$)和显著差异性($P < 0.05$)。 (2) 在不同运动量下, 师范女生的自我价值感、身体素质方面都高于非师范女生, 且更注重体育锻炼的时间和运动量。 (3) 在不同运动量的身体自我价值感和身体素质维度方面, 师范女生与非师范女生均存在明显差异性($P < 0.05$); 经过多重比较发现, 在大运动量下身体自尊 5 个维度上的得分都高于小运动量下的得分。 (4) 随着运动量的增加, 师范女生身体自尊 5 个维度呈直线上升趋势, 大、中、小运动量与身体自尊的 5 个维度均呈正相关关系。

关 键 词: 运动心理学; 体育锻炼; 师范女大学生; 身体自尊

中图分类号: G804.8 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2017)03-0123-05

Effects of physical exercise on the body self-esteem level of female normal university students

PANG Wen-qi

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: By applying random stratified sampling method, the author selected on campus female university students of non physical education major at 11 universities in Guangdong province as the investigation subjects, probed into the relationship between the body self-esteem of female normal university students and female non normal university students and physical exercise, and revealed the following findings: 1) in terms of sense of self-worth and physical quality, there was a significant difference ($P < 0.05$) between the bodies of female normal university students and female non normal university students; in terms of exercise time or total exercise volume, female normal university students' was obviously longer/higher than female non normal university students', and there were a very significant difference ($P < 0.01$) and a significant difference ($P < 0.05$) respectively; 2) under different exercise volumes, female normal university students' sense of self-worth and physical quality were all higher than female non normal university students', and they focused more on physical exercise time and volume; 3) in terms sense of self-worth and physical quality dimensions under different exercise volumes, there was a significant difference between female normal university students and female non normal university students ($P < 0.05$); via multiple comparisons the author found that the scores for 5 dimensions of body self-esteem under high exercise volume were all higher than those under low exercise volume; 4) with the increase of exercise volume, female normal university students' 5 dimensions of body self-esteem showed a straight climb trend; high, medium and low exercise volumes and 5 dimensions of body self-esteem showed a positive correlation relationship.

Key words: sports psychology; physical exercise; female normal university student; body self-esteem level

身体自尊是和社会评价相关的“个体对身体不同方面的某种感知”^[1]，它是自尊的一个具体领域。身体自尊是自尊的重要组成部分，是个体对身体各方面的自我和社会性评价。身体自尊不仅与心理、身体健康存在密切关系，而且与人们对运动方式的选择、运动态度等相关变量有密切联系^[2]。在运动和锻炼心理学领域中，身体自尊常作为一种预测人们参与体育锻炼状况的手段，同时身体自尊水平又可用于检测锻炼后的心理效益。研究发现，身体自尊不仅与身体健康有直接关系，而且与运动方式、种类等存在关联。

近年来，由于面临着学业、就业的巨大压力，大学生体质健康、心理健康问题日益凸显。自尊作为高校学生个体人格的核心，对其各项素质的发展有着重要影响。研究表明，要改善个体的整体自尊水平，必须先采用某种干预手段改善处于具体领域的自尊^[3]。体育锻炼是一种积极而有效的干预手段，能提高大学生身体自尊水平，继而提高大学生的整体自尊水平^[4]。何颖等^[5]的研究表明，体育锻炼可在4周内使大学生的身体自尊发生明显变化，体育锻炼对身体自尊有重要作用。师范类大学生是未来教师，毕业后将承担从事教书育人的重任。师范类大学生以女生居多，作为一个特殊群体，在大学期间对身体自尊概念的形成是非常重要的。目前，我国已对师范类大学生体育课的教学改革进行了积极探索，使师范类与非师范类体育课有所区别^[6]。但对于体育锻炼对师范院校女大学生身体自尊水平的影响，研究主要集中在不同运动项目的干预效果上，而师范与非师范女大学生体育锻炼与身体自尊水平的研究尚未见报道。本研究以广东省不同高校师范类和非师范类女大学生为研究对象，对两者的体育锻炼和身体自尊进行相关性研究。从体育视角对大学生身体自尊心理进行研究，旨在探讨师范类女大学生的体育锻炼与身体自尊的内在联系，从而有目的地引导师范女生参加体育锻炼，进而增强体质、改善心理健康水平，促进师范类女大学生整体健康水平的提高，也可为开设师范专业的高校进行体育教学改革提供理论和实证依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采用随机分层抽样方法选取广东省珠三角、粤东、粤西、粤北4个区域的11所高校作为调研点，其中师范院校3所，共从各校4个年级中抽取师范女生697名；非师范院校8所，共从各校4个年级中抽取女生749名。所有学生都不是体育专业。按照统一标准(以每周7天除上体育课外没有运动习惯作为无锻炼标准)剔除有身体疾病、无体育锻炼习惯的样本。

1.2 研究方法

1) 身体自尊水平的评定。

采用Fox^[7]量表编制，后经徐霞^[7]修订的《身体自尊水平量表》(PSPP)进行完善，以测量被试者的身体自尊水平；PSPP主要用于测量个体在身体各方面所获得的主观身体能力。该量表是一个多维度的等级量表，包括1个主量表和4个分量表：身体自我价值感主量表(PSW)，测量自我身体方面的自豪感、愉悦感、满意感与自信心；运动能力分量表(ST)，测量专项运动能力、学习运动技能与对运动竞赛情景中的自信心；身体状况分量表(PC)，测量个体身体健康情况，体力、保持锻炼的能力和锻炼情景中的自信心；身体吸引力分量表(AB)，测量富有吸引力的体格、保持富有吸引力身体的能力与对身体外貌的自信心；身体素质分量表(PF)，测量速度、力量、耐力、灵敏与柔韧等身体必备的素质条件。该量表共有30个题目，每题的得分为1~4分，每一个量表总分为6~24分。经检验，身体自尊量表主量表及各分量表的克伦巴赫系数范围为0.72~0.84，表明该量表具有较好的信度和效度^[8]。

2) 体育活动量的评定。

采用梁德清^[8]的《体育活动等级量表》(PARS-3)，从每周参与体育锻炼的时间、强度、频率进行评定。体育运动量=强度×时间×频率，每个方面各分为5个等级；强度与频率从1~5等级分别记1~5分，时间从1~5等级分别计0~4分，故运动量最高分为100分，最低分为0分。运动量评定标准：≤19分为小运动量；20~42分为中等运动量；≥43分为大运动量。经检验，问卷的重测信度为0.82。

3) 问卷的发放与回收。

测量前与11所高校负责发放问卷教师说明要求。为保证测试统一、规范，2015年期末课程结束后由体育任课教师负责发放和回收问卷。教师在发放问卷时再次对问卷题目做了解释，采取课中休息时间现场填写方式发放与回收，然后剔除错填或者漏填的问卷再进行统计。被测试者的问卷当场收回，本研究共发放问卷1547份，回收1547份，回收率为100%，剔除无效问卷101份，最后有效问卷为1446份，有效回收率为93.5%。采用Excel 2003和SPSS19.0统计软件对所获得的数据进行统计分析，以 $P<0.05$ 为具有显著性， $P<0.01$ 为具有非常显著性。

2 结果及分析

2.1 师范与非师范女大学生身体自尊水平现状

自尊总量是身体自尊各维度的总和，包括身体自我价值感、运动能力、身体状况、身体吸引力、身体素质

5个指标。从表1可见,师范与非师范女大学生在身体自我价值感和身体素质方面均存在显著性差异($P < 0.05$),说明师范生的自信心和身体素质比非师范生要高;非师范生各项得分的标准差略小于师范生,但基本

无差别,数值波动不大,同时运动能力、身体状况、身体吸引力、自尊总量等方面也没有差异性。探究原因,可能是师范女生所接受的师范教育要严于非师范女生,这也与她们更注重自身修养、规范言行等有很大关系。

表1 师范与非师范女生身体自尊水平得分($\bar{x} \pm s$)比较

学生类别	n/名	自我价值感	运动能力	身体状况	身体吸引力	身体素质	自尊总分
师范	697	13.31±3.069	12.51±3.51	14.69±3.99	13.19±3.09	13.96±3.38	67.66±13.71
非师范	749	11.79±2.946	12.45±3.13	14.53±3.64	11.17±3.16	11.17±3.23	66.50±12.90
F值		1.25 ¹⁾	0.76	0.45	0.94	2.01 ¹⁾	0.11

1) $P < 0.05$

2.2 师范与非师范女大学生体育锻炼现状

师范与非师范女生体育锻炼的比较,主要从锻炼强度、锻炼时间、锻炼频率、运动量等维度进行。从表2中可以看出,两者的锻炼时间存在非常显著性差异($P < 0.01$),运动量也存在显著性差异($P < 0.05$),而锻

炼强度、锻炼频率等方面没有差异性。师范女生各方面的得分均值均比非师范的得分高,表现为师范女生的锻炼强度略大、锻炼时间长、频率略高,所以运动量就更大;非师范女生各项得分的标准差略小,但两者间基本无差别,数值波动基本相同。

表2 师范与非师范女生体育锻炼得分($\bar{x} \pm s$)比较

学生类别	n/名	强度	时间	频率	运动量
师范	697	2.4±1.150	2.84±1.013	2.99±0.978	22.07±17.279
非师范	749	2.39±1.115	1.94±1.050	2.96±0.903	19.12±15.578
F值		0.54	29.942 ²⁾	0.45	9.511 ¹⁾

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

把师范女生体育锻炼时间、锻炼强度、锻炼频率均分为5个级别进行数据统计得出,师范女生锻炼时长主要集中10~60 min。其中20~30 min的最多,占37%,60 min以上的人数最少,占4.1%;师范女生体育锻炼强度主要集中于轻微运动、小强度运动、中强度运动,合计占总人数的81.5%,小强度运动的人数比

重最大,占28.1%;对于锻炼频率,每周进行1~2次的人数最多,占45.6%,每周进行3~5次运动的仅占17.4%,有6.7%的人1个月进行少于1次运动。从整体来看,师范女生主要集中于每周进行1~2次小强度运动,运动持续时间为30 min左右(见表3)。

表3 师范女生体育锻炼各维度不同等级人数及比例

		锻炼时间/min									
		<10		10~20		21~30		31~59		>60	
人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%
71	10.0	173	24.8	258	37.0	167	24.0	28	4.1		
		锻炼强度									
		轻微		小强度		中强度		大强度不持久		大强度持久	
人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%
190	27.2	195	28.31	183	26.2	65	13.6	34	4.9		
		锻炼频率									
		1次/月		2~3次/月		1~2次/周		3~5次/周		约1次/d	
人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%	人数	占比/%
47	6.7	154	22.0	318	45.6	121	17.4	57	8.1		

2.3 师范与非师范女大学生在不同运动量下各自尊维度

对于师范与非师范女生在不同运动量下身体自尊水平各维度的比较分析,主要是对在小运动量、中运动量、大运动量下两者间的自尊总量及各维度的得分进行比较分析。从表4可见,在不同运动量下师范女

生的身体自尊水平各维度的得分均比非师范女生要高,只有在大运动量下的师范女生的运动能力低于非师范女生,但总的均值是师范女生得分大于非师范女生。结果表明:在不同运动量的身体自我价值感和身体素质方面,师范女生与非师范女生均存在显著性差异($P < 0.05$),而在运动能力、身体状况、身体吸引力,

自尊总量方面不存在显著性差异。经过多重比较发现,大运动量下的身体自尊 5 个维度的得分都显著高于小运动量下的维度得分($P<0.05$),说明体育锻炼与身体自尊存在极其紧密的联系,对身体自尊的影响较大。体

育锻炼可以促进人的生长发育,促进生理和心理的健康发展并减少负能量。因此,大学生应该选择自己感兴趣的体育运动项目,提高参与体育运动的兴趣,以提高身体自尊水平。

表 4 师范与非师范女生不同运动量的身体自尊各维度水平得分比较¹⁾

变量维度	学生类别	小运动量(1)	中运动量(2)	大运动量(3)	均值	F 值	事后比较
自我价值感	师范	12.95±3.03	13.64±3.01	14.09±3.16	13.31	9.84 ²⁾	(3)>(2)>(1)
	非师范	12.63±2.94	13.06±3.01	12.95±2.77	12.97		(2)>(1), (3)>(1)
运动能力	师范	11.73±3.54	13.23±3.02	14.23±3.42	12.51	0.095	(3)>(2)>(1)
	非师范	12.13±2.99	12.65±3.12	15.84±3.74	12.45		(3)>(2)>(1)
身体状况	师范	14.01±3.80	15.32±4.28	16.24±3.54	14.69	0.57	(3)>(2)>(1)
	非师范	14.02±3.54	15.13±3.59	15.84±3.74	14.53		(3)>(2)>(1)
身体吸引力	师范	12.68±3.10	13.44±2.92	14.85±2.81	13.19	0.005	(3)>(2)>(1)
	非师范	13.04±2.91	13.39±3.68	13.41±2.98	13.18		(3)>(2)>(1)
身体素质	师范	13.49±3.41	14.31±3.06	15.55±3.53	13.96	4.99 ²⁾	(3)>(2)>(1)
	非师范	13.19±3.18	13.90±3.36	14.64±3.36	13.05		(3)>(2)>(1)
自尊总分	师范	64.86±13.48	69.94±12.44	74.59±14.09	67.65	2.497	(3)>(2)>(1)
	非师范	65.01±12.94	68.14±13.02	70.58±13.13	66.50		(3)>(2)>(1)

1)运动量检测人数:小运动量师范女生 387 人、非师范女生 456 人;中运动量师范女生 211 人、非师范女生 213 人;大运动量师范女生 99 人、非师范女生 80 人;2) $P<0.05$

2.4 师范女生在不同运动量下自尊各维度相关分析

通过对体育锻炼的大、中、小运动量与自尊的 5 个维度进行相关分析可知(见表 5),在不同运动量下随着体育锻炼运动强度的增强,身体自尊的 5 个维度呈直线上升($P<0.01$);说明体育锻炼与身体自尊水平有着

极其密切的关系,对身体自尊的影响较大。随着师范女生参加体育锻炼运动量的增加,其身体自尊 5 个维度得分也呈上升趋势,参加体育锻炼运动量的大小与身体自尊水平存在正相关关系,即身体自尊水平会随着体育锻炼运动量的增加而提高。

表 5 师范女生在不同运动量下身体自尊各维度的相关分析结果

变量维度	小运动量	中运动量	大运动量	相关系数
身体自我价值感	12.95	13.64	14.09	0.185 ¹⁾
运动能力	11.73	13.23	14.23	0.307 ¹⁾
身体状况	14.01	15.35	16.24	0.259 ¹⁾
身体吸引力	12.68	13.44	14.85	0.276 ¹⁾
身体素质	13.49	14.31	15.55	0.233 ¹⁾
自尊总分	64.86	69.94	74.59	0.315 ¹⁾

1) $P<0.001$

3 讨论

在大学生群体当中,师范女生是一个特殊群体。大学生活是形成身体自尊概念的重要阶段,在大学期间她们除了要完成学业,还要兼顾社交活动,所以更在意自己的外表形象。师范女生的体育表现在 3 个方面:第 1,个人身份。体育对一个人来说是伴随终身的,它是个人健康、幸福、社会化和精神的体现。第 2,职业身份。即教师身份,其体育的理念、自身的体育技能等是职业身份必须具备的。第 3,性别角色。女性作为家庭生活中的特殊角色,对孩子对家庭的影响巨大,其健康和谐的理念和家庭体育的习惯是影响两代人的重要因素^[9-10]。因此,师范女生的体育素养、自我观念、体育技能的培养尤为重要。

个体对自己身体各方面评价的主观感受,是整体

自尊的一个具体领域,而这种评价涉及社会层面。大学女生处于身体发育的后期,受学业压力、就业压力等方面的影响,使其情绪调节、运动能力都有一定程度的降低。通常非师范学生的体育活动更多表现为个人行为 and 需要,而相对于非师范体育课,师范培养目标与就业性质决定其体育课具有更专业、更规范的素质教育。随着我国教育事业空前发展,需要大量身心健康的合格师资,而女性教师在教育者中占绝大多数。高等师范院校学生是未来重要的师资力量,职业特点要求师范生应具备更高的素质,尤其需要良好的身体自尊水平。体育具有多种育人功能,可以改变身体自尊水平,通过长期坚持体育锻炼,有利于提高师范女大学生的身体自尊水平和自我评价。

自尊总量是身体自尊各维度的总和,自尊总量包

括身体自我价值感、运动能力、身体状况、身体吸引力、身体素质5项指标。从师范与非师范女大学生的自尊水平来看,各指标均呈正态分布,表明她们既不表现出对身体自尊的自卑感,也没有盲目地过高评价身体自尊,而是基本能够对身体自尊有较准确、客观的认识。从身体锻炼时间、锻炼强度、锻炼频率来看,师范女大学生主要集中于每周进行1~2次小强度运动,持续运动时间为30min左右,出现这种情况的原因可能是由女生的生理与心理特点所决定的,与女性天生比较负责任、有耐心的特质有关,而且与非师范生相比师范类女生对自己的要求更高,严于律己。身体自尊和心理健康对师范生来说尤其重要,既关系到她们个人的素质发展,更关系到未来教师和年轻一代学生的素质发展。对于师范学生来说,女性成为师范院校的的主体部分,她们更重视身体自尊方面总体的自豪感、愉悦感,对自信心的建立和体验,对优美的体态、良好的气质具有强烈的渴望。

当前,在我国高校体育课程改革的的基础上,师范类大学生体育课的教学改革应进行积极探索,应严格区分师范类与非师范类体育课,师范类培养目标应该考虑就业性质再决定其体育课形式。师范生的体育素质应该包括强健的体质、丰富的体育知识、多样的运动技能、多种体育能力、良好的体育心理品质。开设师范生体育教育技能课、充实评价内容是完善师范生体育素质急需解决的问题。师范类的体育课应具有更多、更广的素质教育,采用多种教学模式,这样才有利于师范女生体育能力和终身体育思想的培养。高校体育课程目标应与师范人才培养目标对接,能针对个体身心兼修、追求健康生活方式以及促进健康构建课程体系,尤其是在师范生教学目标、重组师范职业特色教学内容、创新教学方法、扩大多元化指标评价体系、丰富教学资源等方面。实现充分尊重师范学生的学习需求,重视每一个师范生的发展潜能^[11-12]。在师范女大学生主动谋求发展的强烈意识支配下,更利于其职业教师的专业成长。

体育锻炼促进心理健康研究的热点之一是身体锻炼与身体自尊的关系问题。从本研究的结果可以看出,师范女生比非师范女生在不同运动量下身体价值感和身体素质存在显著性差异。随着运动量的增加,师范女生身体自尊5个维度呈直线上升趋势,并且各大、中、小运动量与自尊的5个维度呈正相关关系。运动量的大小与强度有很大关系,运动强度又和个体机能有着密切联系。其原因可能是随着运动强度增大,致使肌肉变得粗大,血流量增加。由于师范女生经常进行体育锻炼使得身体素质得到提高,个人耐力素质比

较好,表现为体育锻炼对运动强度、运动量的适应,经常进行超越自身水平的练习,对自己的运动满意度和自信心的提高使她们拥有较好的身体自尊水平^[13]。师范女生对体育的认识、情感与参与课外体育活动的过程是密切联系的,非体育专业师范女生的体育能力培养是一个长期的、漫长的、细致的过程,需要多方面配合才能完成。培养师范女生的体育能力,使师范教育逐渐综合化、专业化,把阳光体育与师范生的教育结合起来,培养出一批高质量、高素质的,具有综合性和师范性的教师是国家和社会共同的责任和目标。

参考文献:

- [1] 皮连生. 学与教心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1997: 185-210.
- [2] FOX K R, CORBIN C B. The physical self-perception profile: development and preliminary validation[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1989, 11: 408-430.
- [3] 季浏. 体育锻炼与心理健康[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2006.
- [4] 叶东惠. 大学生体育锻炼与身体自尊的研究述评[J]. 浙江体育科学, 2007, 29(4): 110-113.
- [5] 何颖, 季浏. 体育锻炼的持续时间对大学生抑郁水平、身体自尊水平的影响及验证中介模型[J]. 体育与科学, 2003, 24(4): 58-60.
- [6] 李立新. 幼儿师范女生心理健康、自尊的现状、影响因素及对策研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2008.
- [7] 徐霞. SPSS 检验的介绍与结果对比分析[M]. 香港: 香港教育学院出版社, 2005.
- [8] 梁德清. 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 1994(1): 5-6.
- [9] 李中现. 广东省高等院校师范生体育生活方式现状及对运动友谊质量的影响研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2013.
- [10] 熊欢. 我国女性大众体育发展目标选择的思考[J]. 体育学刊, 2016, 23(4): 68-73.
- [11] 关景媛, 陶玉晶. 女性主要哲学思潮对女性体育观的影响[J]. 体育学刊, 2016, 23(4): 18-24.
- [12] 华建军, 倪京帅. 影响师范生参加课余体育活动的因素分析——以山西省四所本科院校为例[J]. 体育科技文献通报, 2012, 20(1): 87-88.
- [13] 王玉成. 苏北师范学校师范生体育价值观与体育行为的调查分析[J]. 岳阳职业技术学院学报, 2010, 25(4): 39-43.