

大学生锻炼态度对身体自我描述的影响

张玉强¹, 徐晓飞²

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

摘 要: 运用分层抽样、回归分析等方法探讨大学生锻炼态度对身体自我描述的影响。结果发现, 大学生锻炼行为与锻炼态度具有较高一致性; 行为习惯、情感体验和行为控制对身体自我描述存在直接效应; 行为意向、行为态度、主观标准、行为认知和目标态度对身体自我描述存在间接影响。

关 键 词: 运动心理学; 锻炼态度; 大学生; 身体自我描述

中图分类号: G806 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)03-0065-05

Effects of college students' exercising attitude on self body description

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 230036, China)

Abstract: By adopting the stratified sampling method, the authors sampled college students currently studying in institutes of higher learning in Hefei city, Anhui province, trying to probe into the effects of college students' exercising attitude on self body description. By applying the regression analysis method, the authors revealed the following findings: college students' exercising behavior is quite consistent with their exercising attitude; there is a direct effect of their behavior habit, emotional experience and behavior control on self body description; there is an indirect effect of their behavior intention, behavior attitude, subjective standard, behavior recognition and objective attitude on self body description.

Key words: sports psychology; exercising attitude; college students; self body description

20 世纪 80 年代 Folkins 和 Sime 基于对身体锻炼和心理健康关系的研究, 首次提出了身体健康有益于心理健康的观点^[1], 而我国《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中也明确表明大学体育教学的目标包括身体健康、心理健康等方面^[2]; 胡小军^[3]研究表明体育锻炼可诱发积极的思维和情感, 有助于消除学生日常生活中的不良情绪; 孙延林^[4]进一步研究表明参加体育活动对大学生身体自我描述有积极影响。身体锻炼与心理健康, 尤其是与身体自我描述的关系已逐渐成为新的研究热点。身体自我描述是指个体对自己身体的看法, 也称为“身体自尊”, 它和个体对自我价值和自尊的评价紧密相关^[5]。已有研究表明, 经常参加体育锻炼能有效提高身体自我描述水平, 体育活动量高的

学生身体自我描述显著高于活动量低的学生^[6], 身体自我描述在体育锻炼中的作用主要表现在它是激励个体持续参与体育锻炼的重要驱动力。另据宋晓东^[7]研究表明锻炼态度与锻炼行为之间具有较高的一致性, 锻炼态度可作为衡量锻炼行为的重要指标。因此, 探讨锻炼态度与身体自我描述之间的关系具有重要价值。本研究试图探讨锻炼态度对身体自我描述的影响, 以期通过培养大学生良好的锻炼态度来提高大学生身心素质。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

考虑到合肥市不同高校的学习压力可能对大学生

收稿日期: 2009-06-22

基金项目: 安徽省 2009 年度高等学校省级优秀青年人才基金立项项目(2009SQRS038)。

作者简介: 张玉强 (1980-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 民族传统体育。

体育锻炼态度有所影响,我们采用了分层抽样的方法,将合肥市的全日制普通本科高校划分为 A、B 2 层, A 层高校有中国科学技术大学、安徽大学、合肥工业大学; B 层高校有安徽农业大学、安徽中医学院、安徽建筑工业学院、安徽医科大学、合肥师范学院、合肥学院等(根据是否为国家重点建设的“211”大学)。然后在 2 层中进行简单随机抽样, A 层抽取 1 所高校, 由于 B 层高校较多, 遂抽取 2 所高校, 从而选定中国科学技术大学、安徽农业大学、安徽建筑工业学院 3 所高校。在上述 3 所高校中随机选取跆拳道和心理学两门选修课各一个班(两门课均为全校所有年级通选课)的学生作为被试对象, 最终抽取学生 307 名, 其中男生 149 名, 女生 158 名; 大一学生 106 名、大二学生 87 名、大三学生 60 名、大四学生 54 名; 年龄在 18~22 岁之间。

1.2 研究工具

1)锻炼态度量表。采用毛荣建^[8]于 2003 年编制的《锻炼态度量表》。量表根据行为 9 因素模型建立, 包括 8 个分量表, 即行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感和主观标准, 共 70 个题项。采用 Likert 5 级评分, 分数越高, 锻炼态度越好。该问卷的信度指标 α 分别为: 行为态度 0.83、目标态度 0.87、行为认知 0.73、行为习惯 0.89、行为意向 0.84、情感体验 0.86、行为控制感 0.80、主观标准 0.64。

2)身体自我描述问卷。采用澳大利亚学者 Marsh 等^[9]人在 1994 年编制的《身体自我描述问卷》(physical

self-descriptive questionnaire, 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 Likert 6 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 系数在 0.68~0.87。

1.3 研究方法

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, 总共发放问卷 320 份, 获得有效问卷 307 份, 有效回收率为 96%。采用 Spss16.0 统计软件对数据进行相关统计分析。

2 大学生锻炼态度特点

2.1 大学生锻炼态度与行为的相关性

为了能较清楚界定锻炼行为, 本研究主要根据我国学者对体育人口的界定而划分^[10], 即判定青少年体育锻炼习惯的标准应符合以下 3 个条件: 1)每周参加体育锻炼不低于 3 次; 2)每次活动时间不低于 30 min; 3)持续时间为 1 年以上。本次调查样本中, 属于锻炼者 67 人, 非锻炼者 240 人。

由表 1 可见, 有无锻炼行为者在行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制和总均分上存在显著差异, 表现为锻炼者高于非锻炼者; 而在主观标准上差异不显著, 但表现出锻炼者均分高于非锻炼者。

表 1 大学生不同锻炼行为的锻炼态度测试结果 ($\bar{x} \pm s$) 分析

锻炼行为	n/人	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向
锻炼者	67	32.522±4.733	51.269±7.833	31.194±7.526	39.537±6.059	28.552±6.404
非锻炼者	240	27.402±5.609	46.921±7.714	28.506±3.963	31.067±8.387	24.561±7.358
T 值		6.740	4.016	3.926	7.683	4.014
P 值		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
锻炼行为	n/人	情感体验	行为控制	主观标准	总平均分	
锻炼者	67	40.299±5.625	27.224±4.700	19.134±5.054	33.716±3.708	
非锻炼者	240	34.201±6.367	22.590±5.452	18.870±3.895	29.265±3.877	
T 值		7.067	6.229	0.499	8.323	
P 值		0.000	0.000	0.648	0.000	

2.2 大学生锻炼态度性别差异

由表 2 可见, 在行为态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制和总均分上存在显著的性别差异, 表现为男生显著高于女生; 在目标态度、行为认知和

主观控制上性别差异不显著, 但在目标态度上, 男生均分高于女生, 在行为认知和主观标准上女生均分高于男生。

表 2 大学生锻炼态度性别差异测试结果（ $\bar{x} \pm s$ ）分析

性别	n/人	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向
男	149	30.128±5.041	48.557±7.590	28.772±4.067	34.839±7.067	26.705±8.282
女	158	27.063±6.145	47.291±8.237	29.399±5.852	31.158±9.623	24.266±6.098
T 值		4.788	1.398	-1.084	3.801	2.950
P 值		0.000	0.163	0.279	0.000	0.003

性别	n/人	情感体验	行为控制	主观标准	总平均分
男	149	36.953±6.408	25.302±5.653	18.470±4.440	31.216±3.857
女	158	34.234±6.710	22.070±5.192	19.323±3.880	29.351±4.428
T 值		3.627	5.222	-1.795	3.926
P 值		0.000	0.000	0.074	0.000

2.3 大学生锻炼态度家庭来源差异

由表 3 可见，不同家庭来源的大学生，仅在行为认知和主观标准上存在显著差异，表现为城镇来源学

生高于农村来源学生，在其他因子上及总均分上家庭来源差异不显著，但农村家庭来源学生均分高于城镇家庭来源学生。

表 3 大学生锻炼态度家庭来源差异测试结果（ $\bar{x} \pm s$ ）分析

家庭来源	n/人	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向
城镇	127	27.937±5.978	47.748±8.236	29.795±6.007	32.126±7.815	25.252±8.001
农村	180	28.983±5.705	48.017±7.750	28.600±4.158	33.522±9.193	25.589±6.836
T 值		-1.552	-0.291	2.046	-1.393	-0.396
P 值		0.122	0.771	0.042	0.165	0.692

家庭来源	n/人	情感体验	行为控制	主观标准	总平均分
城镇	127	35.173±6.650	22.890±6.264	19.992±3.985	30.114±4.336
农村	180	35.822±6.730	24.167±5.123	18.144±4.148	30.356±4.211
T 值		-0.836	-1.960	3.906	-0.489
P 值		0.404	0.051	0.000	0.625

3 大学生锻炼态度对身体自我描述的影响

孙延林^[4]研究表明参加体育活动对大学生身体自我描述有积极影响；同时另有研究表明锻炼态度与锻炼行为之间具有较高的一致性，锻炼态度可作为衡量锻炼行为的重要指标^[2]。基于以上调查结论，本研究尝试通过逐步回归的方式探讨锻炼态度对身体自我描述

的因果影响关系是否存在。

3.1 大学生锻炼态度对身体自我描述影响的相关系数

自变量各因素与因变量之间的相关关系是考察它们之间因果关系的前提，所以，首先进行相关分析，结果见表 4，表明该数据适合做逐步回归分析。

表 4 锻炼态度对身体自我描述影响的相关系数

	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向	情感体验	行为控制	主观标准	身体自我描述
行为态度	1.000	0.760 ²⁾	0.272 ²⁾	0.677 ²⁾	0.349 ²⁾	0.641 ²⁾	0.536 ²⁾	-0.312 ²⁾	0.494 ²⁾
目标态度		1.000	0.489 ²⁾	0.578 ²⁾	0.236 ²⁾	0.663 ²⁾	0.322 ²⁾	-0.308 ²⁾	0.426 ²⁾
行为认知			1.000	0.328 ²⁾	0.124 ¹⁾	0.433 ²⁾	0.087	-0.004	0.291 ²⁾
行为习惯				1.000	0.442 ²⁾	0.725 ²⁾	0.490 ²⁾	-0.133 ¹⁾	0.607 ²⁾
行为意向					1.000	0.402 ²⁾	0.271 ²⁾	0.045	0.335 ²⁾
情感体验						1.000	0.390 ²⁾	-0.048	0.575 ²⁾
行为控制							1.000	-0.176 ²⁾	0.387 ²⁾
主观标准								1.000	-0.140 ¹⁾
身体自我描述									1.000

1)P<0.05; 2)P<0.01

3.2 大学生锻炼态度对身体自我描述影响的逐步回归分析

以锻炼态度 8 因子为自变量,以身体自我描述为因变量,进行逐步回归分析。行为习惯、情感体验和行为控制先进入回归方程,其决定系数具有统计意义。说明行为习惯、情感体验和行为控制对身体自我描述有直接作用,而其他因子有间接作用。再以其他 7 因子为自变量,以行为习惯为因变量,进行第 2 次逐步回归分析。情感体验、行为态度、行为意向和行为控制进入回归方程。再以其他 7 因子为自变量,以情感体验为因变量,进行第 3 次逐步回归分析。行为习惯、目标态度、主观标准、行为意向和行为认知进入回归方程。再以其他 7 因子为自变量,以行为控制为因变量,进行第 4 次逐步回归分析。行为态度、行为习惯和目标态度进入回归方程。

多元回归分析表明,行为习惯、情感体验和行为控制对身体自我描述有直接效应,而学业行为态度、行为意向、目标态度、主观标准和行为认知对身体自我描述有间接效应。标准化回归方程式为:大学生体育锻炼态度 $=0.356 \times$ 行为习惯 $+0.276 \times$ 情感体验 $+0.105 \times$ 行为控制。

4 讨论

从锻炼行为结果来看,大学生锻炼者与非锻炼者在行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制和总均分上存在显著差异,表现为锻炼者明显高于非锻炼者,这与刘桂芳^[11]提出的锻炼态度与锻炼行为之间存在显著正相关的观点一致。而在主观标准上,两者差异不显著,这可能是处于青年期的大学阶段,大学生的自我评价体系趋于完善^[12],他评和环境对个体的影响逐步消弱,只有发自内心的需求才会促使个体有现实的持续行为,但锻炼者的均分略高于非锻炼者,这与 Weinberg^[13]和 Buckworth^[14]提出的社会支持与锻炼行为存在正相关的观点相一致。

从性别差异结果来看,大学男女生之间在行为态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制和总均分上存在显著的性别差异,表现为男生显著高于女生,表明在上述方面男生的锻炼态度好于女生,这与毛荣建^[8]的研究结果一致;在目标态度、行为认知和主观控制上性别差异不显著,这与高文倩^[15]的研究结论一致;但在目标态度上,男生均分高于女生,这可能是因为男女大学生在体质方面存在显著差异,男生体质明显优于女生,而体质状况与体育锻炼态度有明显相关^[16];在行为认知和主观标准上女生均分高于男生,

这可能是因为随着社会的发展,全职女性日益增多,社会工作和家庭责任的双重压力导致女性对自身健康重视程度日趋提高,且从人类整体寿命来看,女性的平均寿命要长于男性,所以女性在这两点上表现的比男性稍突出。

从家庭来源的结果来看,不同家庭来源的大学生,在行为认知和主观标准上存在显著差异,表现为城镇来源学生高于农村来源学生。这可能是因为客观社会环境的影响,来自城镇的学生相较于来自农村的学生,在锻炼对个体健康方面了解的更多,从而锻炼得到家人的支持更多有关。在其他因子上及总均分上家庭来源差异不显著,但农村家庭来源学生在均分上高于城镇家庭来与学生。在已有的研究中尚无关于家庭来源对个体锻炼态度的研究,但有学者^[17-18]研究表明大学生原居住地与其参加体育锻炼行为相关,来自农村家庭的大学生每月参加体育锻炼的次数和时间高于其它居住地的大学生,本研究的结论与其有相似之处。但这个问题目前是有关锻炼态度研究的弱点,本文作者期望日后能对不同家庭来源的大学生参加体育锻炼程度是否存在差异及差异产生的原因作进一步研究,并研究制定相应对策。

逐步回归分析表明,行为习惯、情感体验和行为控制对身体自我描述有直接效应,而行为态度、行为意向、目标态度、主观标准和行为认知对身体自我描述有间接效应。逐步回归分析的结论支持了我们的假设,锻炼态度对身体自我描述具有一定的预测作用。虽在已有的研究中尚无锻炼态度对身体自我描述的研究,但谢龙等^[9]研究认为行为习惯、情感体验和行为控制对锻炼行为有直接影响,而刘桂芳^[11]研究认为锻炼行为与身体自我效能感有积极相关。我们的研究结论从侧面与他们的研究结论一致。

从锻炼行为结果来看,大学生锻炼者与非锻炼者在行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制和总均分上存在显著差异,表现为锻炼者高于非锻炼者;在主观标准上,差异不显著。从性别差异结果来看,大学男生与女生在行为态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制和总均分上存在显著差异,表现为男生显著高于女生;在目标态度、行为认知和主观控制上性别差异不显著。从家庭来源的结果来看,不同家庭来源的大学生,在行为认知和主观标准上存在显著差异,表现为城镇来源学生高于农村来源学生,在其他因子上家庭来源差异不显著。

行为习惯、情感体验和行为控制对身体自我描述

有直接效应,学业行为态度、行为意向、目标态度、主观标准和行为认知对身体自我描述有间接效应。

参考文献:

- [1] 邱达明,殷晓旺. 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.
- [2] 韩晔. 大学生体质健康与心理健康的相关性研究[J]. 体育学刊, 2008, 15(5): 61-63.
- [3] 胡小军. 体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响[J]. 体育学刊, 2008, 15(4): 72-75.
- [4] 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.
- [5] Landers D M, Arent S M. Physical activity and mental health[G]//Singer R M, Hansenblas H A, Janelle C M. Handbook of sport psychology. John Wiley & Son Inc, 2001: 740-760.
- [6] 王昕. 大学生身体自尊水平与体育锻炼的相关研究[J]. 体育科技文献通报, 2009, 17(2): 83-85.
- [7] 宋晓东. 论影响体育锻炼行为的因素[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(2): 49-52.
- [8] 毛荣建. 青少年学生锻炼行为九因素模型的建立及检验[D]. 北京: 北京体育大学研究生院, 2003.
- [9] 季浏. 体育心理学测量与评价[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [10] 仇军. 中国体育人口理论探索与实证研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002.
- [11] 刘桂芳. 中学生体育锻炼行为与态度及自己效能的关系[J]. 体育成人教育学报, 2008, 24(3): 91-92.
- [12] 林崇德. 发展心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2002.
- [13] Weinberg, Gould. Foundations of sport and exercise psychology[M]. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- [14] Buckworth J, Dishman R K. Exercise psychology[M]. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
- [15] 高文倩. 上海高校学生体育锻炼态度及行为的调查研究[J]. 体育科技文献通报, 2006, 14(8): 21-25.
- [16] 张苏. 安徽省大学生锻炼态度与体质健康现状分析[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(1): 26-27.
- [17] 常生, 吴健. 影响大学生体育锻炼行为的家庭因素调查与分析[J]. 体育学刊, 2008, 15(3): 67-70.
- [18] 吴泽萍. 家庭环境对大学生余暇体育锻炼行为的影响[J]. 山东体育学院学报, 2007, 23(6): 145-148.
- [19] 谢龙. 青少年体育锻炼态度与行为的关系性研究[J]. 天津体育学院学报, 2009, 24(1): 72-74.