

运动员与非运动员大学生身体自尊及整体自尊研究

田录梅 张向葵 于海峰

(东北师范大学 心理系, 长春 130024)

摘要:以 267 名运动员与非运动员大学生为被试对其身体自尊和整体自尊进行测量,其结果:(1)运动员大学生的身体自尊与整体自尊水平均显著高于非运动员;(2)无论在总体上还是在运动员组、非运动员组,男大学生的身体自尊水平均显著高于女大学生;(3)总体上,男大学生的整体自尊水平显著高于女大学生。其中,运动员组男大学生的自尊水平显著高于女大学生,而非运动员中整体自尊的性别差异不显著;(4)运动员男大学生在“身体强壮”和“身体状况”方面明显比非运动员男大学生更自尊、自信,尤其是在“身体强壮”方面;运动员与非运动员女大学生在身体自尊及其各维度上都不存在显著差异;(5)随着身体自尊水平的提高,整体自尊水平也相应提高。

关键词:运动员;非运动员;大学生;身体自尊;整体自尊

中国分类号:B848.9 **文献标识码:**A **文章编号:**1003-5184(2003)04-0055-04

1 问题的提出

身体自尊(body esteem)是与社会评价密切相关的“个体对身体不同方面的满意或不满意感”^[1]。它是整体自尊(global self-esteem)的重要组成部分,对个体的心理健康及走向成功都具有重要意义。

近年来,西方学者不仅对身体自尊进行了研究,而且对体育运动与身体自尊的关系也有探讨。其中,DiNucci 和 Finkenbery 的研究发现^[2],女运动员在“体重关注”和“身体状况”维度上的自尊显著高于非运动员,而“性吸引力”方面无明显差异。Wiggins 和 Moode 的类似研究则发现^[3],女运动员和非运动员大学生在“性吸引力”和“体重关注”维度上无显著差异,而在“身体状况”维度上比非运动员有更高的身体自尊和更积极的身体自尊知觉。很显然,这两项研究结果是不一致的,而且使用的被试皆为女性。那么,运动员和非运动员大学生在身体自尊方面是否存在差异?如果有差异,其差异具体表现在哪些维度上呢?男性运动员与非运动员的身体自尊状况又如何?它与女性的身体自尊是否不同?对于这些问题国内外学者并无一致的结论。虽然我国学者何颖和徐明的研究表明^[4],运动量大的大学生其身体自尊水平显著高于运动量小的大学生,男大学生的身体自尊显著高于女大学生。但该研究所用身体自尊量表与上述研究所用量表不同,其身体自尊的各维度也不一样,这就使研究结果之间不存在可比性。

此外,Horn 等人的研究还发现^[5],随着处于低

水平的具体领域的自尊水平(如身体自尊)的变化,处于高水平的整体自尊也随之发生变化。Melnick 和 Mookerjee 的研究表明^[6],大学生整体自尊的提高与其身体状况的改善、力量和忍耐力的增强有关。但是个体的自尊水平受多种因素影响,身体只是其中之一,那么,身体自尊的提高能否显著改善整体的自尊水平呢?

本研究的目的在于采用西方学者广泛使用的身体自尊及整体自尊量表探讨运动员与非运动员大学生身体自尊及整体自尊的状况,以期对上述问题做出回答,也为当前大学生自尊教育提供一定的理论依据和实践指导,为提高人们的身体自尊和整体自尊水平提供心理学参考。

2 研究方法

2.1 研究对象

随机整群选取东北师范大学下列院系三年级的大学生进行问卷调查:运动员组选取体育学院 96 人,实际收回有效问卷 91 份(男 54,女 37)。非运动员组分别选取文学院 102 人,有效问卷 92 份(男 31,女 61)和数学系 69 人,有效问卷 65 份(男 23,女 42)。平均年龄 21.43 岁,年龄范围 18~24 岁。共发放问卷 267 份,实际收回问卷 250 份,其中有 3 人未正确填答,1 人未填性别,有效问卷共 246 份。

2.2 研究工具

2.2.1 身体自尊测量

采用 Franzoi 等人(1985)编制的身体自尊量表

(BES)。该量表共 35 个项目,分三个维度。对于女性,三维度是:性吸引力(SA)、体重关注(WC)和身体状况(PC);对于男性,三维度是:生理性吸引力(PA)、身体强壮(UBS)和身体状况(PC)。男女总项目相同,但对应维度中的项目有重合却不尽相同。BES 要求被试在“有非常消极的感受”到“有非常积极的感受”五个等级上进行自我评价。分数越高,身体自尊越高。BES 在国外得到非常广泛的应用,具有很高的信度和效度,国内学者何玲和张力为的研究曾采用反译法将其修订为中文版,并报告了良好的效标效度和内部一致性信度^[7],但该研究删除了一些与性有关“不便于回答”的项目从而使该量表的维度变得含糊不清。本研究认为,大学生对性已经具有比较客观正确的认识,采用匿名方式可以有效防止“不便于回答”的问题,故重新采用返回式翻译法将其修订为中文版,保留了原量表中的所有项目和维度。在本研究中该量表的内部一致性系数为 0.93,折半信度为 0.87。

2.2.2 整体自尊测量

采用 Rosenberg (1965) 自尊量表 SES 中文版。SES 共 10 道题目,要求被试在“完全符合”到“完全

不符合”四个等级上评价自己。分数越高,表明自尊水平越高。该量表在国内外都得到了广泛的应用,具有良好的信度和效度^[8]。本研究中该量表的内部一致性系数为 0.82,折半信度为 0.81。

2.3 程序

以班主任为主试(正式测验前先对其进行统一要求),以院系为单位进行集体施测。BES 和 SES (或 SES 和 BES)两份问卷装订在一起,其前后顺序在各组被试间均予以平衡。调查采用匿名方式,回答不受时间限制,但要求“尽可能快地”完成。回答完毕后即回收问卷。

2.4 数据处理

采用 SPSS10.0 统计软件进行数据录入与分析。

3 结果与分析

3.1 运动员与非运动员身体自尊、整体自尊的比较分析

表 1 显示,两组被试在身体自尊和整体自尊上的得分均有显著差异($p = 0.001$, $p < 0.001$),这说明运动员的身体自尊和整体自尊水平都明显高于非运动员。

表 1 运动员与非运动员身体自尊、整体自尊总体水平比较

学生类型	n	整体自尊		身体自尊	
		\bar{x}	s	\bar{x}	s
运动员	91	124.19	21.71	31.54	4.19
非运动员	155	115.49	17.63	29.43	4.30
t		3.25**		5.16***	

3.2 运动员与非运动员身体自尊的性别差异

由表 2 可知,总体上,大学生身体自尊的性别差异十分显著($p < 0.001$)。两组大学生中也都存在显著的性别差异($p < 0.001$, $p < 0.01$),运动员组的

这种差异尤其明显;这表明,无论在总体上还是在运动员组、非运动员组,男大学生的身体自尊水平均显著高于女大学生,而运动员中这种差异更为明显。

表 2 两组内男女大学生的身体自尊水平比较

	运动员组			非运动员组			总体		
	男	女	t	男	女	t	男	女	t
n	54	37		52	103		106	138	
\bar{x}	131.72	113.19	4.39***	121.06	112.68	2.86**	126.49	113.14	5.53***
s	19.95	19.56		17.66	17.02		19.52	17.56	

3.3 运动员与非运动员整体自尊的性别差异

表 3 两组内男女大学生的自尊水平比较

	运动员组			非运动员组			总体		
	男	女	t	男	女	t	男	女	t
n	54	37		52	103		108	138	
\bar{x}	33.24	30.95	2.71**	29.88	29.17	0.98	31.59	29.72	3.37***
s	3.85	4.13		4.51	4.22		4.46	4.21	

表 3 显示,总体上,男女大学生的整体自尊存在显著差异($p < 0.01$)。经进一步分析表明,在运动员组,整体自尊的性别差异显著($p < 0.01$);非运动

员组差异不显著($p > 0.05$)。这说明,总体上,男大学生的整体自尊明显高于女大学生。其中运动员组男大学生的自尊水平显著高于女大学生而非运动员

中这种性别差异并不显著。

3.4 运动员与非运动员身体自尊及各维度差异性比较

表4 运动员与非运动员身体自尊平均数与标准差(括号内数字为标准差)

性别	学生类型	n	身体自尊			总分
			生理性吸引力 (性吸引力)	身体强壮 (体重关注)	身体状况 (身体状况)	
男	运动员	54	39.30 (5.97)	35.19 (6.23)	50.30 (9.10)	131.72 (19.95)
	非运动员	52	37.21 (5.54)	30.83 (5.35)	46.37 (7.93)	121.06 (17.66)
	<i>t</i>		1.862	3.858 ^{***}	2.368 [*]	2.911 ^{**}
女	运动员	37	42.00 (7.04)	32.62 (6.32)	29.49 (5.94)	113.19 (19.56)
	非运动员	103	41.99 (5.98)	31.84 (7.32)	29.24 (5.23)	112.68 (17.02)
	<i>t</i>		0.008	0.580	0.234	0.150

注:括号内汉字为女性量表维度

经多重独立样本 *t* 检验说明,运动员与非运动员男大学生身体自尊差异显著($p < 0.01$),且在“生理性吸引力”维度上无显著差异,而在“身体强壮”和“身体状况”维度上差异显著($p < 0.001$ 和 $p < 0.05$)。这说明“身体强壮”和“身体状况”是运动员男大学生比非运动员男大学生更自尊、自信的来源。运动员与非运动员女大学生在身体自尊及其各维度上都无显著差异(所有 $p > 0.05$)。

3.5 身体自尊与整体自尊之间的关系

对 BES 和 SES 两量表得分的相关分析发现,二者之间存在显著的正相关($r = 0.424$, $p < 0.001$) (表5略)。这说明随着身体自尊水平的提高,整体自尊水平也相应提高。

4 讨论

4.1 运动员与非运动员身体自尊、整体自尊的比较分析

运动员的身体自尊和整体自尊水平都明显高于非运动员。这与某些人关于越是体育系的学生越有礼貌、越有素质的认识相吻合。身体自尊是整体自尊一个较低级的具体领域的自尊,根据以往研究^[5-6],具体领域自尊的提高会改善整体自尊的状况。因此,尽管影响个体自尊水平的因素很多,但体育运动确实是提高人们自尊水平的一条重要途径。

4.2 运动员与非运动员身体自尊的性别差异

无论在总体上还是在运动员组、非运动员组,女大学生的身体自尊都低于男大学生。而且运动员组的这种性别差异尤为显著。其可能的原因是,在现

代社会中,女性比男性承受着更多的来自身体外表方面的压力,她们对身体外表的不满普遍存在。处在“象牙塔”里的女大学生们也受到了社会上各种“健美”风潮的影响。同时,社会对女性强调的是外表美、形体美,而体育运动提高的仅仅是身体能力、身体素质等内在身体状况,而且女运动员的高个、健壮等往往与流行的“女性美”标准不符。因此,身体自尊存在显著的性别差异而运动员组的差异尤其明显。

4.3 运动员与非运动员整体自尊的性别差异

大学生的整体自尊水平存在显著的性别差异,运动员组尤为明显。这可能是由于体育运动提高运动员的身体自尊更多地体现在男性身上,而身体自尊的提高又改善了整体自尊,所以,运动员男大学生的整体自尊水平明显比女性高。而与运动员相比,非运动员除了身体这一自尊源之外,学业自尊、社会自尊等可能在自尊结构中占更大比重,如女大学生的学习成绩较好,社交能力也较强,这些因素缓和了身体不满对整体自尊的影响,使整体自尊不存在明显差异。这一结论也和高文凤等人的研究结果^[12]一致。

4.4 运动员与非运动员身体自尊及各维度差异性比较

运动员的身体自尊水平虽然比非运动员高,但主要集中在身体是否强壮和身体状况是否良好这两个方面。这是因为,对于男性,其身体压力主要来自力量(即强壮)和身体的状况(如健康)。传统上,人

们更强调男性的体格、体能、健壮等因素而对生理性吸引力(如外貌)要求相对较低。对于女性,无论是身体自尊总水平还是其各维度,运动员与非运动员之间均不存在显著差异。这一结论和 DiNucci 等人^[2]及 Wiggins 等人的研究结果^[3]相悖。其原因是:如前所述,体育运动所达到的身体美似乎不很符合社会对“女性美”的要求,因此两组被试在身体自尊及各维度上差异并不显著;由于中西方文化的差异,西方人比较强调自由、个性,而中国人更重视社会的要求和价值尺度,这就容易使中国的被试更多地受到社会流行风潮的影响而西方被试更相信体育锻炼带给她们的身体改善和自尊。此外,由于对同一量表,同样的项目,中、西方被试的理解不一样,其结果亦可不相符。

5 结论

5.1 运动员大学生的身体自尊与整体自尊水平均显著高于非运动员;

5.2 无论在总体上还是在运动员组、非运动员组,男大学生的身体自尊水平均显著高于女大学生;

5.3 总体上,男大学生的整体自尊水平显著高于女大学生。其中,运动员组男大学生的自尊水平显著高于女大学生,而非运动员中整体自尊的性别差异不显著;

5.4 运动员男大学生在“身体强壮”和“身体状况”方面明显比非运动员男大学生更自尊、自信,尤其是

在“身体强壮”方面;运动员与非运动员女大学生在身体自尊及其各维度上都不存在显著差异;

5.5 随着身体自尊水平的提高,整体自尊水平也相应提高。

参考文献

- [1] 李京诚. 身体锻炼心理某些领域的研究综述[J]. 北京体育大学学报, 1999, (3): 42 - 47.
- [2] DiNucci J M, Finkenberg M E, et al. Analysis of Body Esteem of Female Collegiate Athletes[J]. Perceptual and Motor Skills, 1994, 78(1): 315 - 319.
- [3] Wiggins M S, Moode F M. Analysis of Body Esteem in Female College Athletes and Nonathletes[J]. Perceptual and Motor Skills, 2000, 90(3): 851 - 854.
- [4] 何颖, 徐明. 大学生体育锻炼与抑郁水平、身体自尊水平的相关性分析[J]. 成都体育学院学报, 2002, 28(1): 65 - 68.
- [5] Horn T S, Claytor R P. Development aspects of exercise psychology[J]. Exercise Psychology: The Influence of Physical Exercise on Psychological Processes, 1992: 299 - 339.
- [6] Melnick M J, Mookerjee S. Effects of Advanced Weight Training on Body - Cathexis and Self - Esteem[J]. Perceptual and Motor Skills, 1991, 72(3): 1335 - 1345.
- [7] 何玲, 张力为. 抽象及其具体身体自尊评价方式与生活满意感的关系[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(3): 320 - 323, 330.
- [8] 汪向东, 等. 心理卫生评定量表手册(增订版)[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 318 - 320.

The Analysis of Body Esteem and Global Self - esteem between Athletes and Non - athletes Undergraduates

Tian Lumei Zhang Xiangkui Yu Haifeng

(Department of Psychology, Northeast Normal University, Changchun 130024)

Abstract: This study measured the body esteem and global self - esteem of 267 athletes and non - athletes undergraduates. It was found that: (1) the levels of body esteem and global self - esteem of athletes were higher significantly than non - athletes; (2) the levels of body esteem of both athletes and non - athletes of males or the level as a whole of males were significantly higher than those of females; (3) overall, the level of global self - esteem of males was obviously higher than females, and among athletes, the level of self - esteem of males was higher than females significantly, while there was no obvious difference between males and females among non - athletes; (4) for males, the level of body esteem on "upper body strength" and "physical condition" of athletes were higher significantly than non - athletes, especially on "upper body strength", while there was no obvious difference on body esteem and its three aspects between the two groups for females; (5) as a whole, the level of global self - esteem was improving with the increasing of the level of body esteem.

Key words: athletes; non - athletes; undergraduates; body esteem; global self - esteem