

大学生健康人格和身体自尊在不同运动项目中的特点及其关系研究

孙文树，樊申元，高 锋

(安徽科技学院 体育教学部，安徽 凤阳 233100)

摘 要：为了解不同运动项目中大学生健康人格与身体自尊的特点及它们之间的关系，对不同运动项目中大学生的健康人格和身体自尊进行了测量。结果表明：参与不同项目的大学生的健康人格和身体自尊在整体上没有显著差异，但在聪慧性和社会参与性方面存在显著差异：同场对抗性>难美性>隔网对抗性；男、女大学生在健康人格和身体自尊整体上不存在显著差异，仅在聪慧性方面处于边缘显著水平；身体自尊各变量与健康人格各变量之间均存在显著的正相关关系；身体自尊整体及各变量分别对健康人格整体及各变量有显著的正向预测作用。

关键词：健康人格；身体自尊；大学生；运动项目

中图分类号：G804.8 **文献标志码：**A **文章编号：**1008-3596 (2015) 03-0079-05

大学生健康人格的培养是衡量我国高等教育质量的重要指标之一，高校体育作为高等教育的组成部分，在大学生健康人格的培养中发挥着不可替代的作用^[1]。但长期以来，人们在进行体育教学时，焦点主要在增强学生体质、培养学生终身体育意识上，对学生人格和心理健康的关注较少。随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧及家庭结构的变化，现在青少年的心理问题越来越突显，歪曲的人生观和价值观、双重的或扭曲的人格形态、自卑或狂傲的性格特征等都严重困扰着青少年的健康成长。因此，体育教学的任务更加艰巨——不但承担着改善体质的责任，还肩

负着培养健康人格的重任^[2]。本研究旨在了解不同运动项目对大学生健康人格和身体自尊的影响有何异同、大学生的健康人格与身体自尊之间存在怎样的关系，从而为在体育教学实践中有针对性地培养大学生的健康人格和身体自尊提供参考依据，也为体育教学对大学生心理健康的影响提供实证支撑。

1 研究方法

1.1 调查对象

表 1 体育课项目调查表

	指标	篮球	足球	乒乓球	羽毛球	网球	武术	健美操	体育舞蹈	合计
男	计数	44	78	36	43	38	43	0	20	302
	性别中的%	14.6	25.8	11.9	14.2	12.6	14.2	0	6.6	100
	体育课项目中的%	52.4	100	46.8	48.3	100	52.4	0	51.3	57.2
	总数的%	8.3	14.8	6.8	8.1	7.2	8.1	0	3.8	57.2
女	计数	40	0	41	46	0	39	41	19	226
	性别中的%	17.7	0	18.1	20.4	0	17.3	18.1	8.4	100
	体育课项目中的%	47.6	0	53.2	51.7	0	47.6	100	48.7	42.8
	总数的%	7.6	0	7.8	8.7	0	7.4	7.8	3.6	42.8
合计	计数	84	78	77	89	38	82	41	39	528
	性别中的%	15.9	14.8	14.6	16.9	7.2	15.5	7.8	7.4	100
	体育课项目中的%	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	总数的%	15.9	14.8	14.6	16.9	7.2	15.5	7.8	7.4	100

收稿日期：2014-12-03
基金项目：安徽省体育局重点项目（ASS2014137）；安徽科技学院教学研究项目（X2014095）
作者简介：孙文树（1981—），女，山东无棣人，讲师，在读博士，研究方向为为体育人文社会学。

按照项目训练理论(田麦久、刘大庆,2013^[3])对运动项目的划分,本文主要调查了三个项群中的8个项目。技能主导类中的难美性项目,调查了武术、健美操、体育舞蹈;技战能主导类中的隔网对抗性项目,调查了羽毛球、乒乓球、网球;技战能主导类中的同场对抗性项目,调查了足球和篮球。本次调查主要在安徽省的一些高校中进行,共发放调查问卷600份,回收580份,剔除缺失信息和有规律填答的问卷52份,共收到有效问卷528份,问卷的详细情况见表1。

由表1可知,在所有的调查样本中,男生302人,占57.2%;女生226人,占42.8%。难美性项目(武术、健美操、体育舞蹈)的调查人数共有162人(男生63人,女生99人),隔网对抗性项目(羽毛球、乒乓球、网球)的调查人数共有204人(男生117人,女生87人),同场对抗性项目(足球、篮球)的调查人数共有162人(男生122人,女生40人)。

1.2 研究工具

1.2.1 大学生健康人格量表

健康人格是心理健康的核心与基础,是指个体的心理和行为模式在社会中处于良好的适应状态。但迄今为止,许多学者关于健康人格的定义还没有达成一致,但他们在对健康人格的研究中一致认为:具备健康人格的人应该具有自知之明并能接纳自己、富有创新性和开拓精神、能够正视现实生活、能有目的地规划自己的人生^[4]。本研究采用侯瑞贤^[5]的大学生健康人格量表,该量表共7个维度、34个题项,其中聪慧性6个题项、独立性5个题项、社会参与性6个题项、乐观性5个题项、责任感4个题项、善解人意4个题项、自由感4个题项。

1.2.2 身体自尊量表

身体自尊是指个体对自我身体不同方面的满意或不满意感。本研究使用徐霞等人(2001)^[6]通过对大学生自尊的调查发展和修订了的大学生《身体自尊量表》(physical self-perception profile, PSPP),对大学生的身体自尊进行测试,共有30题,采用4级评分,分数越高,表明身体自我程度越高。该量表分为身体自我价值感(PSW)主量表和次领域中更为具体的有关身体方面内容^[7]的4个分量表:运动能力(SC)、身体状况(PC)、身体吸引力(AB)与身体素质(PF)。

1.3 统计方法

采用SPSS17.0和AMOS17.0统计软件,运用描述性统计、因素分析、方差分析、相关分析、回归分析等方法对有效问卷的数据进行了处理。

2 研究结果

2.1 健康人格与身体自尊量表的信度检验结果

研究主要通过克隆巴赫(Cronbach Alpha)系数检验大学生的健康人格和身体自尊各分量表的信度指数,各分量表的内部一致性系数均在0.7以上(表2),表明测试工具具有较好的信度。

表2 健康人格与身体自尊各变量的克隆巴赫系数一览表

健康人格	Alpha 值	身体自尊	Alpha 值
聪慧性	0.964	身体自我价值感	0.876
独立性	0.903	运动能力	0.970
社会参与性	0.946	身体状况	0.920
乐观性	0.918	身体吸引力	0.996
责任感	0.911	身体素质	0.945
善解人意	0.938		
自由感	0.882		
整个量表	0.989	整个量表	0.987

2.2 健康人格量表与身体自尊量表的效度检验结果

研究通过因素分析的方法进行量表的结构效度检验,从KMO值、特征值、累积方差贡献率和组合效度几个方面来检验量表的结构效度。如表3所示,《健康人格量表》的34个题项归入7个维度,各维度的KMO值都在0.7以上;《身体自尊量表》的30个题项归入5个维度中;并且各条目的因子载荷都在0.5以上,说明量表具有较好的整体结构效度。

表3 健康人格与身体自尊各变量的效度检验

各分量表	KMO 值	特征值	累积贡献率	组合效度
聪慧性	0.862	5.153	85.88%	0.973
独立性	0.818	3.820	76.40%	0.941
社会参与性	0.705	4.837	80.61%	0.962
乐观性	0.749	4.017	80.35%	0.953
责任感	0.776	3.299	82.48%	0.949
善解人意	0.852	3.549	88.74%	0.969
自由感	0.800	3.034	75.84%	0.926
身体自我价值感	0.856	4.066	67.76%	0.925
运动能力	0.945	5.473	91.22%	0.984
身体状况	0.914	4.615	76.91%	0.952
身体吸引力	0.957	5.889	98.15%	0.997
身体素质	0.932	5.038	83.97%	0.968

2.3 不同运动项目中大学生健康人格与身体自尊的特点检验

为了进一步考察性别因素、运动项目因素对大学生健康人格和身体自尊的影响,本研究分别进行了运动项目因素的方差分析和性别因素的t检验(表4、表5)。在不同运动项目之间运用单因素方差分析,从表4可以看出,不同运动项目的大学生在聪慧性、社会参与性方面存在显著性差异,在乐观性方面存在边缘性显著,在健康人格的其他方面和身体自尊方面不存在显著差异。

运用独立样本t检验分析健康人格和身体自尊各变量在不同性别方面的特点差异,结果显示,男生与女生只在聪慧性方面存在显著差异,在健康人格的其他方面和身体自尊各方面都不存在显著差异(表5)。

表 4 健康人格与身体自尊各变量在运动项目因素上的比较

各量表	难美性	隔网对抗性	同场对抗性	<i>F</i>	<i>P</i>
健康人格整体量表	132.40±30.15	124.33±17.97	173.78±371.50	2.84	0.060
聪慧性	21.70±8.12	20.73±2.92	30.75±67.13	3.71	0.025
独立性	19.44±11.27	18.65±9.75	25.03±54.88	2.07	0.127
社会参与性	23.12±8.24	21.44±3.77	32.15±68.53	3.89	0.021
乐观性	20.52±11.14	19.00±2.78	26.70±55.10	2.96	0.053
责任感	17.17±10.66	15.97±2.14	20.78±42.80	1.83	0.162
善解人意	16.30±7.85	15.53±2.25	20.51±42.88	2.11	0.123
自由感	14.14±11.40	13.01±7.18	17.86±43.09	1.776	0.170
身体自尊整体量表	76.23±24.84	69.62±11.24	94.95±228.32	1.859	0.157
身体自我价值感	15.74±13.60	13.50±2.66	19.06±46.76	1.92	0.148
运动能力	14.20±8.41	13.28±2.54	18.02±45.63	1.64	0.194
身体状况	16.72±11.22	14.91±2.89	20.17±46.06	1.83	0.162
身体吸引力	14.13±2.90	13.68±2.74	18.37±45.58	1.78	0.170
身体素质	15.43±8.26	14.25±2.63	19.33±46.13	1.82	0.163

表 5 健康人格与身体自尊各变量在不同性别之间的比较

各量表	男	女	<i>t</i>	<i>P</i>
健康人格整体量表	151.67±272.93	129.03±28.82	1.431	0.153
聪慧性	26.65±49.34	20.71±7.02	2.06	0.050
独立性	21.89±40.34	19.46±13.04	0.87	0.390
社会参与性	27.44±50.45	22.31±7.28	1.74	0.083
乐观性	23.30±40.52	19.85±9.54	1.43	0.154
责任感	18.53±31.43	16.86±9.08	0.774	0.439
善解人意	18.28±31.50	15.97±6.71	1.08	0.278
自由感	15.59±31.70	13.86±11.47	0.782	0.435
身体自尊整体量表	85.73±167.62	70.99±20.28	1.315	0.189
身体自我价值感	16.93±34.33	14.51±11.63	1.01	0.311
运动能力	16.47±33.96	13.08±2.65	1.50	0.135
身体状况	18.21±33.82	15.57±9.65	1.14	0.256
身体吸引力	16.73±33.44	13.29±2.57	1.54	0.123
身体素质	17.39±33.86	14.54±7.05	1.25	0.213

2.4 大学生健康人格与身体自尊的相关检验结果

表 6 健康人格与身体自尊各变量之间的相关矩阵

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
身体自我价值感	1											
运动能力	.922**	1										
身体状况	.899**	.946**	1									
身体吸引力	.931**	.982**	.957**	1								
身体素质	.908**	.958**	.959**	.969**	1							
聪慧性	.640**	.653**	.632**	.662**	.642**	1						
独立性	.636**	.644**	.627**	.655**	.636**	.953**	1					
社会参与性	.609**	.638**	.619**	.648**	.628**	.962**	.932**	1				
乐观性	.642**	.652**	.634**	.662**	.641**	.961**	.935**	.940**	1			
责任感	.630**	.662**	.642**	.674**	.651**	.946**	.930**	.928**	.937**	1		
善解人意	.642**	.673**	.652**	.682**	.662**	.960**	.941**	.939**	.950**	.951**	1	*
自由感	.620**	.650**	.634**	.664**	.639**	.928**	.907**	.906**	.917**	.949**	.932**	1

注: **表示在 0.01 的水平下显著。

表 6 显示, 身体自尊各变量之间存在显著的正相关, 健康人格各变量之间存在显著的正相关, 健康人格各变量与身体自尊各变量之间存在显著的正相关, 相关系数介于 0.620—0.97。

2.5 身体自尊预测健康人格的结果

以身体自尊的各分变量作为自变量,健康人格的7个变量作为因变量,进行回归分析。表7的回归结果显示,身体自尊的各变量都进入回归模型,且回归方程表明身体自尊各变量的回归方程检验结果显著,模型与数据拟合度好。身体自尊整体对健康人格整体有显著的预测作用,身体自尊各变

量对健康人格各变量均具有显著的预测作用。身体自尊可以解释健康人格的45.8%的变异, $R^2 = 0.458$, $F = 444.42^{***}$,达到显著差异,说明身体自尊与健康人格之间的相关关系极为显著。由表7可以看出,大学生身体自尊对健康人格各变量具有显著的正向预测作用,说明大学生随着身体自尊水平的提高,其健康人格水平也相应提高。

表7 身体自尊预测健康人格的回归分析

因变量	自变量	R	R^2	ΔR^2	F	P
健康人格	身体自尊	0.667	0.458	0.457	444.42	0.000
聪慧性	身体自尊各变量	0.666	0.443	0.438	83.02	0.000
独立性	身体自尊各变量	0.659	0.434	0.429	80.14	0.000
社会参与性	身体自尊各变量	0.649	0.421	0.415	75.85	0.000
乐观性	身体自尊各变量	0.666	0.443	0.438	83.16	0.000
责任感	身体自尊各变量	0.674	0.454	0.449	86.87	0.000
善解人意	身体自尊各变量	0.683	0.466	0.461	91.07	0.000
自由感	身体自尊各变量	0.665	0.442	0.436	82.62	0.000

3 分析与讨论

3.1 健康人格、身体自尊量表的信效度较好

从本研究对大学生健康人格量表和身体自尊量表进行的信度和效度检验结果来看,各分量表的Cronbach Alpha系数都在0.8以上,说明量表具有较好的信度。通过探索性因素分析对两量表的结构效度进行检验,发现两量表的KMO值都在0.7以上,Bartlett球形检验均具有显著性意义,方差累积贡献率均在60%以上,各条目的因子载荷均在0.5以上,说明两量表整体结构效度较好。并且通过验证性因素分析对量表的组合效度进行了检验,所有分量表的组合效度都在0.9以上,进一步验证了量表的结构效度良好,说明本研究所用的测试工具是合适的。

3.2 大学生健康人格和身体自尊在不同运动项目中的特点比较

通过对被试健康人格和身体自尊量表在不同运动项目、不同性别等因素上的方差分析,得出以下结论:参与难美性项目、隔网对抗性项目与同场对抗性项目学习的学生在健康人格和身体自尊的整体方面没有显著差异。从健康人格的各分量表在不同运动项目中的分析可以看出,不同运动项目的大学生在聪慧性和社会参与性方面存在显著差异($F = 3.71$, $P = 0.025$; $F = 3.89$, $P = 0.021$)。在聪慧性方面,同场对抗性>难美性>隔网对抗性;在社会参与性方面,同场对抗性>难美性>隔网对抗性,说明了同场对抗性项目无论对大学生的聪慧性还是社会参与性的影响都是最大的,其次是难美性项目。除了聪慧性和社会参与性外,健康人格的其他方面在不同运动项目中没有显著差异。身体自尊各分量表在不同运动项目中没有显著性差异,这可能是由于本次调查的大学生都是在学习初期,还没有深入到体育课程之中,如果经过一学期或是一年的体育教学影响,其结果可能会有所不同。不同性别的大学生在健康人格和身体自尊方面整体上都不存在显著差异,说明在体育运动中男生与女生的健康人格和身体自尊水平是相当的,只有在健康人格的聪慧性方

面处于边缘显著的水平,男生的聪慧性水平($M = 26.65$)略高于女生($M = 20.71$),说明男生对体育运动的理解能力和掌握能力略好于女生,这也符合男生与女生的自然生理规律。

3.3 大学生身体自尊对健康人格的促进作用

体育运动可以显著提高大学生的身体自尊水平^[8],而自尊作为一种比较稳定的自我情感,又以深层次的心境影响和制约着人的情绪和情感等心理背景,进而影响着人格的发展。从本研究的结果来看,大学生的身体自尊各变量与健康人格各变量之间存在显著的正相关。也就是说,大学生的身体自尊水平越高,健康人格的得分越高,这种相关关系的解释倾向于:大学生在不同项目的体育运动中,身体自尊与健康人格往往是同时起作用的,大学生的身体自尊水平越高,越有利于大学生健康人格的发展。

身体自我价值感作为身体自尊量表的主领域,是指在社会生活和人际交往中的个体,通过认知和评价自我而产生的一种积极的自我情感体验^[9]。研究表明,它与次领域的四个分量表之间均存在显著的正相关关系(表6)。作为一个社会生物学个体,大学生对自身重要性价值的主观感受会影响其身体自尊水平。如果大学生的自身运动能力和身体素质较强、身体状况良好、身体富有吸引力,那么社会和大学生自己就会对自己有一个较高的评价,会使大学生产生积极的情感体验,表现出自信、乐观和勇敢的生活状态,其身体自尊水平就会较高。

3.4 大学生身体自尊对健康人格的预测功能

用身体自尊总分对健康人格总分、身体自尊各分量表对健康人格各分量表进行预测,结果显示:身体自尊总分对健康人格总分有显著的正向预测作用(表7);身体自尊各变量对聪慧性、独立性、社会参与性、乐观性、责任感、善解人意、自由感都有显著的正向预测作用(表7)。一般来说,大学生健康人格的形成受外界环境的影响较大,大学生受高校体育课程教育和高校体育人文环境的熏陶和影响,积极参与各项体育运动,提高了运动能力、身体素质、身体状况和

身体吸引力,并且通过参与体育比赛,能够融入集体、增加交流、锻炼身体、形成积极乐观的生活态度,最终容易形成健康的人格或提升健康人格水平。回归分析显示,身体自尊的水平能很好地预测健康人格各变量的变异,各项回归系数均达到了显著水平(表7)。这表明,大学生健康人格的形成与身体自尊有着密切的关系,大学生通过体育锻炼,提高了自己的身体素质、身体状况、社会参与能力和责任感等。因此,体育运动不但对健康人格有直接的促进作用,而且还能通过提高身体自尊水平,间接影响大学生的健康人格。

4 结论

(1) 经检验,大学生身体自尊量表和健康人格量表具有良好的信度和效度,对我国大学生进行身体自尊和健康人格的测量是适用的。

(2) 参与不同运动项目大学生的健康人格和身体自尊在整体上没有显著差异,但在聪慧性和社会参与性方面存在显著差异:同场对抗性>难美性>隔网对抗性;男、女大学生在健康人格和身体自尊整体上不存在显著差异,仅在聪慧性方面处于边缘显著水平。

(3) 身体自尊主领域的自我价值感同、次领域的运动能力、身体状况、身体吸引力、身体素质之间均存在显著的正相关关系;身体自尊的各变量与健康人格的各变量之间亦均存在显著的正相关关系。

(4) 身体自尊整体对健康人格整体有显著的正向预测作用;身体自尊各变量对健康人格各维度均有显著的正向预测作用。

参考文献:

- [1] 王浩,陈建华.体育对培养大学生健康人格的作用及其途径[J].北京体育大学学报,2007,30(7):911-912.
- [2] 殷海涛,郭滨.运动干预促进大学生心理健康的实验研究[J].河北体育学院学报,2012,26(3):87-90.
- [3] 田麦久,刘大庆.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2013.
- [4] 杨眉.健康人格心理学[M].北京:首都经济贸易大学出版社,2004.
- [5] 侯瑞贤.大学生健康人格量表的修订[D].石家庄:河北师范大学,2010.
- [6] 徐霞,姚家新.大学生身体自尊量表的修订和检验[J].体育科学,2001,21(2):78-81.
- [7] 肖丽琴.残疾运动员运动成就动机和身体自尊特点及其关系研究[J].体育科学,2013,33(3):28-37.
- [8] 刘巧侠,庄锦英.有氧活动与女性形体及身体自尊关系的实验研究[J].体育科学,2006,26(10):54-58.
- [9] 狄敏,钱明.医学中专生成就动机与自我价值感的相关研究[J].天津医科大学学报,2006,12(12):199-200.

Study on Features and Correlations between College Students' Healthy Personality and Physical Self-esteem in Different Sport Events

SUN Wen-shu, FAN Shen-yuan, GAO Feng

(Department of Physical Education, Anhui Science and Technology University, Fengyang 233100, China)

Abstract: In order to get a better understanding of features and correlations between college students' healthy personality and physical self-esteem in different sport events, this paper measures the college students' healthy personality and body self-esteem. The research results show that there is no significant difference between the healthy personality and the physical self-esteem of college students participating in different sport events. But there is a significant difference between brightness and social participation; confrontational projects in the same filed > projects of "difficulty and beauty of performance" > netting confrontational projects. Male and female students do not have significant difference in healthy personality and body self-esteem, there is only a difference on the edge of significant level in brightness. Variables between physical self-esteem and healthy personality have significant positive correlation. Physical self-esteem as a whole has a significant positive prediction function to the whole healthy personality.

Key words: healthy personality; physical self-esteem; college students; sport events