

身体活动提高青少年自尊水平机制的分析

陈 红

(徐州师范大学 体育学院, 江苏 徐州 221009)

摘 要:在近年来国内外该领域研究的基础上,试分析身体活动提高青少年自尊水平的机制。

关 键 词:身体活动; 青少年; 整体自尊; 身体自尊

中图分类号:G804.8 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)01-0130-03

On the mechanism of physical activity that enhance adolescents' self-esteem

CHEN Hong

(Institute Physical Education, Xuzhou Normal University, Xuzhou 221009, China)

Abstract: This article, based on some recent researches in this field, aims to analyze the mechanism of physical activity, which enhances adolescents' self-esteem.

Key words: physical activity; adolescents; global self-esteem; physical self-esteem

1 有关青少年自尊的研究及观点

自我(self)是心理学中最早出现的重要概念之一,它独一无二地代表着个体存在的特点,使心理学家们长期以来对其倾注了大量的关注,而其中的自尊(self-esteem)因其对个体心理生活的重要作用而成为社会心理学、发展心理学,乃至锻炼心理学研究的热点。

对青少年自尊的研究由来已久,著名心理学家詹姆斯(James, W.)、社会心理学家库利(Cooley, C. H.)以及米德(Mead, G.)在社会心理学文献中留下了大量关于自我和自尊的论述,同时建构起了青少年自尊及其形成的理论雏形,为后人在这一方面的深入研究奠定了基础。

詹姆斯是心理学领域中研究自我和自尊的奠基人之一。早在1892年,他就提出了自尊公式:自尊=成功/抱负。抱负被界定为:指个人的内心标准,那些认为是重要的、渴望达到的水平^[2]。通常,个体所关注的是那些他渴望获得成功的领域,也就是说,这些领域或问题对他极为重要的。从詹姆斯的自尊公式我们不难看出,如果个体感到自己在这些重要方面有天赋,能胜任并且成绩突出,那么,他将会获得较高的自尊;反之,如果个体不能达到自己所期望的目标,则会导致低自尊的产生。詹姆斯曾声称,对于低自尊的个体,存在两条提高自尊的途径:或者提高其能力水平,或者降低其雄心和抱负,这两者均适用于减少能力与重视性之间的一致,进而提高其自尊。

但是,尽管这种方法在理论上是令人折服的,但在青少年的实际生活中是不容易成为现实的,许多因素会抵消这种

方法的利用及其潜在的效果。第1,心理学家哈特(Harter)及其同事在20世纪80年代对青少年的自尊问题进行一系列研究之前,就认定,儿童大约在8岁时除了形成其作为一个人的价值的较为笼统的概念之外,还形成了对他们在特定领域的能与胜任的评价。他们认为与青少年的自尊关联最为密切的领域是学业能力、体育运动能力、社会认可、容貌外表以及行为举止。青少年之所以一开始就选择这些领域,是因为他们认为这几个方面很重要,并且为主流文化中大多数青年人所追求。所以,让那些在这些方面能力欠佳的人去减低对这些方面重要性的认识似乎是很困难的。第2,这些方面为周围的他人,尤其为父母和同辈所重视。研究表明,他人所认定的重要性与其青少年自己所认为的重要性之间高度相关。所以,对于青少年而言,要减轻上述诸方面对由他人确立了的现存标准的重视程度,看来是非常困难的。第3,一般而言,一个人若要提高某些方面的实际能力,一定会受到某些自然条件(如遗传方面等)的限制。

鉴于上述3个原因,依靠降低一个人的意向与抱负来减少高重视性与低能力之间的不一致,促使其自尊水平的提高有一定的困难。尽管如此,在西方锻炼和健康心理学领域大量关于身体锻炼对自尊和身体自尊的干预性实验研究可以表明,身体锻炼对身体自尊有显著的改善作用^[3]。本文试从3个方面分析身体活动提高青少年自尊水平的机制。

2 身体活动提高青少年自尊水平的机制

Fox 和 Corbin 在1989年针对大学生的研究中表明,身体

领域内的自我知觉可以划分为 4 个亚级领域(如图 1)。同年, Sonstroen 和 Morgan 在多维等级自尊理论和实践的基础上建立了锻炼和身体自尊、自尊的模型 - EXSEM。该模型揭示了身体锻炼改善身体自尊和自尊的作用机制。该模型认为, 一个人的整体自尊是由一些亚级领域(如身体领域、认知领域、社会领域)内的自我概念构成, 而每一个亚级领域又可划分为更具体的, 也就是处于模型最低水平的具体领域。随着处于低水平的具体领域的自尊水平的变化, 处于高水平的整体自尊也随之变化。也就是说, 要改善整体自尊水平, 必须先采用某种干预手段改善处于具体领域的自尊^[4]。

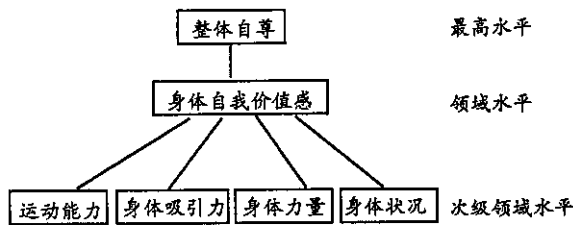


图 1 自我知觉示意图

身体自尊是指与社会评价密切相关的个体对自己身体的不同方面的满意或不满意感。作为整体自尊的一个具体领域, 身体自尊包括两个等级: 主领域一般的身体自我价值感和次领域更为具体的有关身体各方面的满意感, 或称为自我效能, 它包括: 运动技能(sport competence)、身体吸引力(attractive body)、身体力量(physical strength)以及身体状况(physical condition)^[5]。有关身体能力的自我效能是指个体对能否胜任和是否对身体方面具有控制力的感觉。当个体知觉到自己具有高度的效能, 不仅会降低恐惧感和自我抑制, 还会

透过对成功的期望, 提高个人解决问题的努力程度以及个人面对障碍的持久程度, 从而提高个体对身体各方面的满意程度, 并进而提高其自尊水平。因此, 个体要改变整体自尊水平就必须先通过改变处于最低点具体领域的自我效能感。由于青少年时期深受社会的相互间作用所影响, 具有身体吸引力的青少年更可能形成积极的身体自我价值, 从而形成更高的整体自尊, 而参与身体活动是改善身体吸引力的最有效途径。但是, 是否所有的身体活动都可以达到这一目的, 可以改善所有个体的身体自我价值感从而提高其整体自尊呢? 哈特在他的研究中发现, 两个在上述 5 个特殊领域的能力与表现非常相似的儿童被试, 在总的自尊得分上却有极大的差别(见图 2)。哈特等人从詹姆斯的自尊公式中发现了答案。具有高自尊的儿童 C 相对而言, 并不把学业与体育能力看得很重要。这样, 这个儿童可以轻视他所不能胜任的那些领域的重要性, 而重视他所胜任的那些领域的重要性。相反, 儿童 D 却不能轻视学业与体育能力的重要性, 结果导致了对这两个领域的极高的重要性判断与极低的能力及不充分的评价之间的巨大的不一致, 也许, 正是这种不一致降低了他的自尊。所以, 我们在利用身体活动作为干预手段来提高青少年的自尊水平时, 首先应该了解接受干预计划的青少年被试是否重视身体领域的能力。也就是说, 青少年对身体能力的重视程度具有个体间差异。相对于体育上不成功但不重视体育能力的同伴来说, 一个非常重视运动能力却在这一领域内很少成功的孩子会有较低的身体自尊和整体自尊; 一个参与运动训练并表现成功但不重视运动能力的儿童, 不可能受运动干预的影响而表现出身体自尊的提高。因此, 在检验身体活动对青少年心理方面, 尤其是自尊方面的影响时, 研究者有必要考虑“重视程度”这一变量。

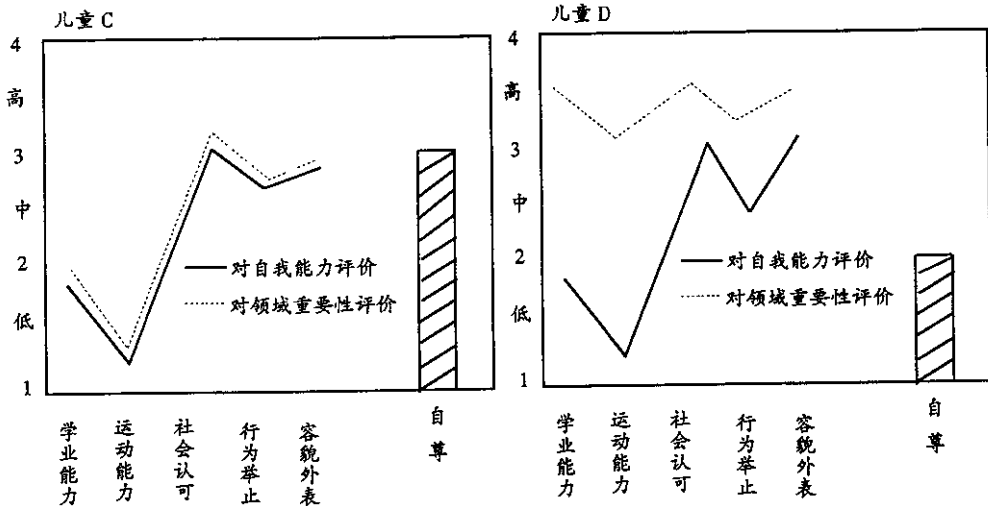


图 2 自尊得分比较

大部分有关身体活动与儿童身体自尊关系的纵向、横向研究结果表明, 身体锻炼对身体自尊有显著的改善作用, 但研究中也出现了一些模棱两可的结果, 这主要是由于锻炼时间的长度和活动类型等不一而造成的。Brow(1982)提出, 锻

炼时间越长, 被试的生理学变化越明显, 自尊改变效果越好^[3]。Alpert 等人(Seraganian)对 24 个 3~5 岁儿童完成各种身体活动任务进行前测、后测(如极限下有氧运动能力测试、灵敏性测试)以及用普通自尊量表进行前测、后测。通过 8

周的心血管有氧训练,12名参加训练的儿童其训练后的自尊水平比训练前有显著的提高,而进行场地游戏的比较组儿童没有显示出自尊水平的变化。该研究也显示,不存在整体自尊差异的较小儿童比整体自尊差异大的较大儿童更易于改变其自尊水平。在 Horn 等人 1991 年针对男、女大学生所进行的实验性训练研究中也得出类似的结果:被试参加 10 周的有氧训练后,抑郁水平和特质焦虑水平显著降低,内控制点显著提高,自我概念得到有效的提高,但这种积极的心理变化只在训练前特质焦虑得分高于平均值的被试身上发现。该结果与 Gruber(1986)对自尊文献进行元分析时获得的结果相一致,表明:对于训练前被界定为易患心理疾病的个体来说,身体活动对心理的影响程度最大。

另外,国外有研究显示,负重练习对参与者的身体外观和躯体意象的知觉有显著影响,因而可以成为提高个体整体自尊水平的有效活动类型(Seraganian)。国内也有研究显示,增加了提高自我效能感的篮球课比常规篮球课更能全面、有效地提高被试的身体自尊水平,从而提高被试的整体自尊水平^[3]。

西方一些运动心理学家作了大量的实验性研究发现:相对于非运动员来说,运动员有较高的自尊;相对于没有比赛经验的运动员新手来说,比赛经验丰富的优秀运动员有较高的自尊^[6]。研究者们分析认为,运动员所具备的较高的躯体忍耐力、较强的身体协调能力、较敏锐的反应能力以及较积极的躯体意象可以系统地整合为一体,而这一整合体又可以融合到运动员的整体自尊中去,从而提高运动员的整体自尊。另外,在自尊的形成和保持过程中,来自于他人的积极的信息反馈是不可缺少的;而积极的信息反馈可以来自于大量的身体活动。除了上述因素,运动员在进行社会比较时,运用其独特的社会认知策略,从而促使愉快感的产生,进而产生与此一致的积极的情绪认知;积极的情绪认知导致在与运动成绩无关的领域内产生积极的自我归因,从而最终导致运动员相对较高的整体自尊。

3 结论

(1)青少年的自尊是由不同的、具体的成分组成,其结构是一个多维层次结构。随着处于低水平的具体领域的自尊水平的变化,处于高水平的整体自尊也随之变化。所以,要

改善整体自尊水平,必须先采用某种干预手段改善处于具体领域的自尊。

(2)身体自尊作为整体自尊的一个具体领域,是影响青少年整体自尊水平的重要因素。身体活动是改善身体能力的最有效、直接的方式,所以身体活动可以提高身体自尊进而提高个体的整体自尊。

(3)由于青少年对身体能力的重视程度具有个体间差异,所以在检验身体活动对青少年心理方面,尤其是自尊方面的影响时,研究者有必要考虑“重视程度”这一变量。

(4)研究表明,心血管有氧运动、负重练习和增加了自我效能感的篮球课能显著提高青少年的自尊水平,这可能是由于青少年在这些项目中取得的个人进步更直接、更明显,因此青少年对能力和成功的感知会提高到更高等级,从而取得较大的心理效益。

(5)研究表明,易患心理疾病的儿童从身体活动中获益最大。

参考文献:

- [1] Seraganian P. Exercise Psychology: the Influence of Physical Exercise on Psychological Processes[M]. A Wiley - Interscience Publication, 1993: 310 - 320.
- [2] 刘毅,张华.自尊问题研究评述[J].西北师范大学学报(社科版),1998(2): 60 - 66.
- [3] 徐霞,姚家新.篮球课对大学男生身体自尊影响的研究[J].体育科学,2001,21(9): 75 - 77.
- [4] 徐霞,姚家新.大学生身体自尊量表的修订与检验[J].体育科学,2001,21(3): 78 - 81.
- [5] Dekel Y, Tenenbaum G, Kudar K. An exploratory study on the relationship between postural deformities and body-image and self-Esteem in adolescents: the mediating role of physical activity[J]. International Journal of Sport Psychology, 1996, 27: 183 - 196.
- [6] Kamal A F, Blais C, Kelly P, et al. Self - Esteem attributional components of athletes versus nonathletes[J]. International Journal of Sport Psychology, 1995, 26: 189 - 195.

[编辑:李寿荣]