

参与不同体育活动的肢残人与正常人心理健康状况比较

殷晓旺¹, 张力为²

(1.江西师范大学 体育学院, 江西 南昌 330027; 2.北京体育大学, 北京 100084)

摘 要: 以主观身体健康、身体吸引力、身体价值感、一般自尊和一般生活满意感 5 个量表为研究工具, 对 42 名肢残青年和 51 名健全大学生进行调查。结果表明: 体育活动对身体健全大学生的身体自尊和整体自尊水平的影响效果显著, 对生活满意感变量也能产生一定的积极影响。体育活动对肢残人的身体自尊水平影响不显著, 但对整体自尊和生活满意感变量的影响显著。肢残者参加体育活动能显著提升对整体自尊和生活满意感的积极评价。

关 键 词: 体育心理学; 体育活动; 肢体残疾人; 心理健康

中图分类号: G804.82 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)06-0038-05

Comparison of mental health conditions between limb disabled people participating in different sports activities and normal people

YIN Xiao-wang¹, ZHANG Li-wei²

(1.School of Physical Education, Jiangxi Normal University, Nanchang 330027, China;

2.Beijing Sport University, Beijing 100084, China)

Abstract: Using subjective physical health measurement form, physical attraction measurement form, sense of physical value measurement form, general pride measurement form and sense of general life satisfaction measurement form as their research tools, the authors investigated 42 limb disabled youngsters and 51 physically sound college students, and revealed the following findings: sports activities had a significant effect on affecting the levels of physical pride and overall pride of physically sound college students, and can produce a certain positive effect on the sense of life satisfaction variable; sports activities had an insignificantly effect on the level of physical pride of limb disabled people, but had a significant effect on the overall pride and sense of life satisfaction variables; by participating in sports activities limb disabled people can significantly improve their positive evaluation on overall pride and sense of life satisfaction.

Key words: sports psychology; sports activity; limb disabled people; mental health

近年来受人本主义心理学、积极心理学的影响, 将自尊和生活满意感作为衡量心理健康的指标, 正日益受到大众的关注。生活满意感是个体“在总体上对个人生活做出满意判断的程度”^[1]。Diener 等^[2-4]的研究表明, 自尊是预测生活满意感的最佳指标之一。一般而言, 具有良好自尊水平的个体能对自己做出较为客观的评价, 能够积极接纳自己, 从而维护自身的心理健康; 反之, 则会降低个体对环境的适应能力, 易产生自卑或自傲, 从而影响自身的心理健康。身体自尊

是整体自尊中基础且重要的具体构成, 它涉及到个体对自己的相貌、体格、体能等的看法和评价。Shavelson 和 Marsh 指出, 随着处于低层次、具体领域自尊水平的变化, 处于高层次的整体自尊也随之变化^[5]。这对研究人们参与体育锻炼的心理前因和心理效益有着非常重要的意义^[6]。

Melnick 和 Mookerjee^[7]的研究表明, 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。国内有关实证研究也支持了以上观点。如何颖、

收稿日期: 2009-10-14

基金项目: 国家社会科学基金项目(05BTY017)。

作者简介: 殷晓旺 (1958-), 女, 教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育锻炼与心理健康。

徐明^[8]研究发现,运动量大的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;田录梅^[9]研究表明,身体状况好是男性运动员大学生比男性非运动员大学生更自尊、自信的来源。在对正常人群的相关研究中,研究者证实了体育锻炼可以提高人们的身体自尊,进而提高整体自尊水平和生活满意感的理论推断^[10-12]。

随着体育锻炼与心理健康水平之间关系的研究逐渐增多,残疾人体育心理效应问题受到关注。如庄茂花^[13]、李艳^[14]、傅振磊^[15]等研究表明体育有利于残疾人增强适应力,防止或降低抑郁,增加自信心,减少隐居式生活,获得乐趣。金帆等^[16]研究认为,残疾人运动员在平时训练和比赛中获得了丰富的情感体验,形成了更加坚定的信念和战胜困难的勇气,弥补了残疾人运动员某些机能和形体上的缺陷。唐征宇等人在对我国残疾人运动员的现状调查中,也证实了以上观点:有90.6%的残疾人运动员认为体育活动和锻炼使他们对自身的身体能力知觉有比较大的提高;93.1%的人认为体育活动使他们的心理产生了一定的变化;93.4%的人认为活动后与活动前相比,自信心有所提高^[17]。

纵观已有的研究,我们发现在体育活动增进残疾人心理健康的研究领域,研究者大多集中在对残疾人参加体育活动的态度、动机、社会支持、情绪焦虑、自信心等方面进行研究,而对体育锻炼可以提高人们的身体自尊,进而提高整体自尊水平和生活满意感的理论推断,是否适用于肢体残疾者群体则未见研究报告。

为此,本研究采用体育锻炼程度相近的肢残运动员与有规律锻炼的大学生、普通肢残者与不锻炼大学生比较的方式,通过对不同体育活动参与的肢残人群与正常人群的调查,考察体育活动对提高人们的身体自尊,进而提高整体自尊水平和生活满意感的理论推断,在两种群体中的差异性,力求为有效推动和指导残疾人体育活动,帮助他们获得积极的心理健康效益提供依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

选择江西省肢残运动员23人(男16人、女7人,

平均年龄18.1岁)为第1组;普通肢残者19人(男15人,女4人,平均年龄24.9岁)为第2组;规律锻炼(每周锻炼3次以上)大学生30人,(男25人、女5人,平均年龄19.9岁)为第3组;以及不参加锻炼大学生21人(男13人、女8人,平均年龄20.4岁)为第4组进行主观身体感受、身体自尊、整体自尊和生活满意感的调查。

1.2 测量工具

1)主观身体健康程度问卷。

主观身体健康问卷由2005年国家社会科学基金项目“中国全民健身运动的心理建设功效”课题组提供。该问卷以了解被试者近一个月的身体健康感受为调查内容,采用4级评分,共6个题目。

2)身体自尊量表。

身体自尊测量采用段艳平^[18]的“身体吸引力量表”和“身体价值感量表”进行测量。身体吸引力测量的界定为包括身材、体型、举止仪态等,为7级李科特量表,单指标,6个条目,选项从0为完全不同意,过渡到6为完全同意。身体价值感量表对身体自我价值测量的界定是有关身体自我的一般性快乐、满意、自豪、尊重及有信心的感觉。为7级李科特量表,单指标,6个条目,选项从0为完全不同意,过渡到6为完全同意。以上2个量表将“身体吸引力”和“身体价值”看作是独立、平等的2个分量表,而不是上下级关系。并严格按照量表修订程序,经过段艳平修订。该量表具有较好的信度、效度,适合中国人群。

3)一般自尊量表。

整体自尊通过“一般自尊量表”^[19]进行测量。该量表主要测量个人的自尊水平,含10个条目。国内学者张力为等人研究表明,中国人对第8题理解和美国人不同,故本次测验删除了第8题。

4)生活满意感量表。

生活满意感采用Leung^[20]的“一般生活满意感量表”进行测量。该量表主要测量个人总体的生活满意程度,为7级李科特量表,共6个条目。

1.3 统计分析

运用SPSS 13.0统计软件对所得数据进行管理和统计。本研究各组量表测试信度结果见表1。

表1 各组不同量表测量的克隆巴赫系数

组别	主观身体感受	身体吸引力	身体自我价值	整体自尊	生活满意感
肢残运动员	0.834	0.733	0.820	0.860	0.767
肢残对照组	0.891	0.866	0.669	0.638	0.750
锻炼大学生	0.720	0.875	0.902	0.809	0.787
不锻炼大学生对照	0.840	0.850	0.852	0.875	0.760

2 研究结果及分析

2.1 不同组被试者各测试变量得分描述及方差分析

采用单因素方差分析方法, 考察各组样本测试变

量的得分描述及方差分析结果。表 2 可见, 各组被试者在所有测试变量上的平均得分差异非常显著($P \leq 0.01$)。

表 2 各组均测变量平均数、标准差($\bar{x} \pm s$)及方差分析结果

组别	人数	主观身体感受	身体吸引力	身体自我价值	整体自尊	生活满意感
肢残运动员	23	0.50±0.54	2.33±1.09	3.37±1.20	4.17±1.16	4.35±0.81
肢残对照组	19	1.44±1.01	2.83±1.40	2.40±1.09	3.60±1.20	3.04±1.50
锻炼大学生	26	0.68±0.58	4.59±1.22	4.54±1.21	4.74±0.89	3.59±1.28
不锻炼大学生	20	0.75±0.70	3.16±1.26	3.25±1.28	3.75±1.08	2.96±1.04
<i>F</i> 值		6.791	15.360	13.317	5.619	6.359
<i>P</i> 值		0.000	0.000	0.000	0.001	0.001

2.2 各组测试变量得分均值的多重比较

表 3 列出了不同组别测试变量得分的 LSD 多重比较的结果。结果显示, 各组在主观身体感受变量上的得分差异主要表现在肢残对照组与其他各组之间, 即残疾对照组被试者在主观身体感受上的得分非常显著地高于其他各组被试者($P \leq 0.01$)。

在身体吸引力变量上, 锻炼大学生组得分显著地高于其他各组($P \leq 0.01$, $P \leq 0.05$), 肢残运动员和肢残对照组的平均得分都较低, 均显著地低于健全大学生组。在身体价值这一变量上, 肢残运动员组的平均得分虽极其显著地低于大学生锻炼组($P \leq 0.01$), 但其得分还是略高于不锻炼大学生组, 并显著地高于肢残对照组($P \leq 0.05$)。

整体自尊方面, 锻炼大学生组平均得分显著地高于肢残对照组和不锻炼大学生组($P \leq 0.01$), 而与肢残运动员组之间的得分差异不显著。与身体自尊得分相比, 肢残运动员组和肢残对照组在整体自尊变量上的得分都有较大的提高, 虽然肢残对照组的平均得分最低, 但与肢残运动员组之间差异不存在显著性。

生活满意感评价方面, 肢残人运动员组平均得分最高, 并显著高于锻炼大学生组($P \leq 0.05$), 与肢残对照组及不锻炼大学生组之间的得分差异非常显著($P \leq 0.01$)。肢残对照组平均得分虽略高于不锻炼大学生组, 但都表现出较低的得分水平, 这一结果与整体自尊的评价一致。

表 3 各组被试均测变量得分的 LSD 多重比较

因变量	组别比较	Mean Difference	Std. Error	Sig.
主观身体感受	1 组与 2 组	-0.939 ²⁾	0.203	0.000
	2 组与 3 组	-0.759 ²⁾	0.193	0.000
	2 组与 4 组	-0.754 ²⁾	0.213	0.001
身体吸引力	1 组与 3 组	-2.212 ²⁾	0.364	0.000
	1 组与 4 组	-0.912 ¹⁾	0.394	0.022
	2 组与 3 组	1.299 ²⁾	0.384	0.001
	2 组与 4 组	1.685 ²⁾	0.384	0.000
身体自我价值	1 组与 2 组	0.966 ¹⁾	0.370	0.011
	1 组与 3 组	-1.175 ²⁾	0.336	0.001
	2 组与 3 组	-2.141 ²⁾	0.361	0.000
	2 组与 4 组	0.842 ¹⁾	0.388	0.033
	3 组与 4 组	-1.299 ²⁾	0.355	0.000
一般自尊	2 组与 3 组	-1.147 ²⁾	0.325	0.001
	3 组与 4 组	0.989 ²⁾	0.325	0.003
生活满意感	1 组与 2 组	1.313 ²⁾	0.366	0.001
	1 组与 3 组	0.755 ¹⁾	0.335	0.027
	1 组与 4 组	1.392 ²⁾	0.366	0.000

1) $P \leq 0.05$; 2) $P \leq 0.01$

3 讨论

3.1 体育锻炼对肢残者各测试变量的影响差异

研究结果显示,肢残对照组被试者在主观身体感受上的得分最高,非常显著地高于其他各组被试者($P \leq 0.01$),这表明了普通肢残者对待自身的身体状况评价更为消极,对自身健康表现出更为担忧的倾向。而肢残运动员的得分最低,对这一结果我们专门向部分肢残运动员进行了随访,结果发现,他们除了表示对肢残的无奈外,反复强调其他身体状况都非常正常。这表明了肢残运动员对自身身体状况的评价更为积极,提示经常参与体育锻炼可减轻肢残人对身体健康的担忧,提高自身身体活力认识的功能。

在身体吸引力变量上,肢残运动员和肢残对照组的评价得分都非常低,这一结果表明身体残缺对残疾人身体自尊发展带来的消极影响,即使经常参加体育锻炼,也不会改变他们对身体残疾的认识。但在身体价值变量上,可看到肢残运动员组的平均得分要显著地高于肢残对照组($P \leq 0.05$),反映了肢残运动员对身体价值感的主观评价比对身体吸引力的评价更为积极,而普通肢残者对身体价值感的评价较身体吸引力更低,表现出对自身身体价值的认识更为悲观和消极,该结果说明了体育锻炼对肢残者身体价值感有一定的提升作用。

整体自尊和生活满意感方面,肢残运动员和肢残对照组在整体自尊变量上的得分都较身体自尊得分有较大提高,尽管两组间平均得分差异不存在显著性,但可看到,肢残运动员的整体自尊得分较接近于规律锻炼大学生,而普通肢残者的得分则非常显著地低于锻炼大学生。结合生活满意感变量的情况,肢残运动员平均得分非常显著地高于普通肢残者($P \leq 0.01$),可以说明体育锻炼能够对肢残者整体自尊、生活满意感产生较为明显的积极影响。

以上结果表明,体育锻炼虽不能改变肢残者对身体吸引力认识,但在一定程度上可以提升身体自我价值感,并显著提高对整体自尊和生活满意感的积极评价,尤其对有运动经历的肢残运动员比普通肢残者表现得更为突出。

3.2 体育锻炼对健全大学生各测试变量的影响差异

研究表明,规律锻炼大学生与不锻炼大学生对主观身体感受的评价基本一致。但在身体自尊和整体自尊等变量上的评价得分差异非常显著,即规律锻炼大学生的身体吸引力、身体价值感和整体自尊评价得分均显著地高于不锻炼大学生($P \leq 0.05$ 、 $P \leq 0.01$)。这一结果支持了以往研究中关于体育锻炼对身体自尊和整体自尊都具有积极改善作用的推断。

对生活满意感的主观评价方面,可以看到无论是规律锻炼大学生还是不锻炼大学生,对生活满意感的评价都表现出与整体自尊不够一致性,即评价得分都略为偏低,这反映出个体对整体自尊与对生活满意感评价存在一定的差异。由于自尊是指个人对自我价值和自我能力的情感体验,属于自我系统中的情感成分,具有一定的评价意义^[21],这种对自我认知的情绪体验和评价,相对较为稳定。而生活满意感则是个体对个人生活的综合认知判断^[22],它更可能受个人生活环境的影响。我国正处于社会转型期,大学生就业难的问题日益突出,使大学生对自我在社会中的发展不确定性急剧增加,更容易产生困惑、焦虑和自信心的不足,从而造成本研究中大学生生活满意感评价较低的结果。

3.3 体育锻炼对肢残者与健全大学生的影响比较

研究中对肢残者与正常大学生之间的结果进行比较,结果显示,经常参与体育锻炼能显著改善健全大学生对身体吸引力、身体价值感和整体自尊的评价,其结果基本证实了体育锻炼可以通过改善身体自尊,进而提高对整体自尊和生活满意感积极评价的理论推断。而肢残者在身体吸引力变量上的评价显著低于健全大学生($P \leq 0.05$ 、 $P \leq 0.01$);在身体价值感变量上,肢残运动员的平均得分非常显著地低于规律锻炼大学生($P \leq 0.01$)。这一结果显示出残疾人的身体自尊水平受自身身体残疾程度的影响较大。

考察各样本对整体自尊变量的评价得分,可看到经常参与体育锻炼者(无论是肢残者还是正常人)都表现出较高的积极评价,即肢残运动员的整体自尊得分较接近于规律锻炼大学生。结合肢残者对身体自尊评价得分较低的结果,提示我们体育锻炼对肢残者的心理健康效应与正常大学生有所不同,即肢残者参与体育活动并不完全是通过提升身体自尊来提高整体自尊。相对于身体健全大学生来说,体育锻炼对肢残者的身体自尊改善作用不够显著,尤其是对身体吸引力的评价作用,但这并没影响他们对自己价值和能力的整体积极评价。

对生活满意感的主观评价方面,结果显示,肢残运动员平均得分最高,并显著高于正常大学生($P \leq 0.05$ 、 $P \leq 0.01$),而正常大学生对生活满意感的评价并未表现出与整体自尊的一致性。这一结果既反映了当前社会快速发展已使大学生对自我在社会中的定位产生困惑,致使在一定程度上影响了个体生活满意感的评价,更反映出经常参与体育活动使肢残者具有比现代大学生更宝贵的珍惜生活、珍爱生命的自强信念,这正成为其全部生活的精神支柱。可见,体育锻炼能

够对肢残者整体自尊、生活满意感产生较为显著的积极影响。

3.4 本研究的不足

本研究虽然对体育锻炼影响肢残者和健全大学生的心理健康效应进行了一定揭示,但由于样本不够大,缺乏对性别及其他人口统计学资料的差异分析,也影响了我们进一步考察体育活动参与对肢残者和健全大学生心理健康影响路径的分析。对此,我们将在今后加以改进并作进一步研究。

参考文献:

- [1] 丁新华, 王极盛. 青少年主观幸福感研究述评[J]. 心理科学进展, 2004(1): 60-67.
- [2] Diener E. Subjective well-being[J]. Psychology Bulletin, 1984, 95(3): 542-575.
- [3] Diener E, Eunkook M S, Richard E, et al. Subjective well-being: three decades of progress[J]. Psychology Bulletin, 1999, 125(2): 276-294.
- [4] Zhang L W. Life satisfaction in Chinese people: the contribution of collective self-esteem[D]. Hong Kong: Chinese University of Hong Kong, 2000.
- [5] 何玲. 青少年身体自尊与生活满意感的关系[M]. 北京: 北京体育大学, 2002: 6.
- [6] Sonstroem. Attitude testing examining certain psychological correlates of physical activity[J]. Research Quarterly, 1974(45): 93-103.
- [7] 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.
- [8] 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.
- [9] 田录梅. 运动员与非运动员大学生身体自尊的比较[J]. 中国心理卫生杂志, 2004(1): 66.
- [10] 张立敏, 张力为. 不同锻炼方式对自我观念和生活满意感的影响[J]. 体育科学, 2004, 24(12): 55-61.
- [11] 曾芊, 赵大亮. 体育锻炼对青少年身体自我观念和生活满意感的影响效应分析[J]. 武汉体育学院学报, 2007, 41(3): 65-69.
- [12] 殷晓旺, 邱达明, 黄斌. 体育锻炼对中老年一般自尊、生活满意感的影响[J]. 体育学刊, 2008, 15(3): 32-35.
- [13] 庄茂花. 残疾人参与体育运动的心理健康状况分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2004, 22(4): 22-24.
- [14] 李艳. 残疾人参与体育运动的状况与心理效益[J]. 解放军体育学院学报, 2000, 19(4): 43-45.
- [15] 傅振磊. 坐式排球运动员与普通残疾人心理健康状况的比较研究[J]. 吉林体育学院学报, 2005, 21(2): 91-100.
- [16] 金帆, 庄广秋. 辽宁省残疾人运动员专项心理品质现状调查分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2005(3): 59-63.
- [17] 李红. 上海市残疾人运动员自信心水平诊断及影响因素的研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2005: 18.
- [18] 段艳平. 少年儿童身体自尊量表的编制与检验[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2000.
- [19] Rosenberg M. Society and the adolescent self-image[M]. NJ: Princeton University Press, 1965.
- [20] Leungh J P, Leungh K. Life satisfaction, self-concept and relationship with parents in adolescence[J]. Journal of Youth and Adolescence, 1992(21): 653-665.
- [21] 田录梅, 李双. 自尊概念辨析[J]. 心理学探新, 2005(2): 26-29.
- [22] 张力为, 梁展鹏. 运动员的生活满意感: 个人自尊与集体自尊的贡献[J]. 心理学报, 2002(2): 160-167.