

桂西北地区初中学生身体自尊情况研究

银雪莉 班富军
(河池学院, 广西 宜州 546300)

摘要: 身体自尊作为心理健康的重要组成部分,对青少年的自我认知、情感反应和行为模式有着深远的影响。本研究采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法进行研究,得出以下结论:桂西北地区初中生男生的身体自尊水平要高于女生,男生参与体育运动的积极性要强于女生,初三年级的总体身体自尊现状要高于初一年级和初二年级,特别是身体素质和身体自我价值两个维度上。建议:加强对初中生心理健康教育积极引导青少年学生树立正确的身体观念,能够做出正确的自我评价。特别是对女生更要加强引导,让女生能够在青春发育期正视和接纳自己的身体,树立其对自身素质的信心。

关键词: 桂西北地区;初中生;身体自尊

1 前言

初中生处于青春发育期的开始阶段,是个体发育的第二个高峰期,这个时期,青少年学生的身体和心理机能发生了急剧变化,更是身体发育的关键时期。在这个时期他们的身高、体重增长迅速,身体比例以及骨骼、肌肉的发育已经逐渐接近于成人,心理机能落后于身体机能也在缓慢地发生着变化,从而使得青少年学生的身心发展处在一个不平衡、不稳定的状态,进而出现了各种心理矛盾和心理冲突。这个阶段的学生对其身体自尊的认识也产生了很大的变化,基于此,本文以桂西北地区初中生身体自尊现状调查研究为研究对象,分析桂西北地区不同性别、不同年龄阶段的初中生身体自尊状况,找出其中的影响因素,并针对这些影响因素提出针对性的建议措施,以提高学生身体自尊水平对学生养成身心健康、磨炼学生坚强意志、培养良好品德,促进学生全面发展具有促进作用。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文以桂西北地区初中生身体自尊为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

查阅国内有关自尊及身体自尊专著和大量期刊,为研究打下了较完善理论基础;另外,查阅大量有关少年儿童心理、生理方面期刊,较好了解了研究对象基本情况。

2.2.2 调查问卷法

本次调查共发放学生问卷共 300 份,回收问卷 300 份,有效问卷 296 份,有效率为 98.6%。其中有效问卷中男生 171 人,女生有 125 人。

本研究选用段艳平(2000)研制的《少年儿童身体自尊量表》。该量表共有 78 个条目,5 级李科特记分。各分量表的克隆巴赫 α 介于 0.52~0.79 之间,说明该量表具有较好的内部一致性。信、效度指标基本符合测量学要求。

2.2.3 数理统计法

在研究中,运用 SPSS 软件处理在科学研究过程中调查获取的数据,采取夏皮洛-威尔克试验,检测小样本数据正态分布情况。

3 研究结果与分析

3.1 不同年级初中生自尊情况

由表 1 可以看出,不同年级健康、身体吸引力、运动技能等

多数维度的显著性均大于 0.05。这表明在这些方面,初一、初二、初三年级学生间无显著差异,即各年级学生在这类自尊维度的表现较为相近。但力量维度是个例外,其显著性为 0.011,小于 0.05。这意味着不同年级学生在力量维度存在显著差异,可能受各年级学生身体发育阶段不同,以及体育课程安排、运动锻炼习惯等因素影响,使得不同年级学生在对自身力量的感知和评价上有所不同。

3.2 不同性别初中生自尊情况

由表 1 可以看出,在健康、运动技能、身体活动、力量、耐力、身体价值及整体自尊这些维度上,显著性均小于 0.05。这意味着男生在这些方面的表现显著优于女生,比如男生在健康自我认知、运动技能自信度等方面远超女生。而在身体吸引力、外貌、速度、柔韧、协调维度,显著性大于 0.05,说明男女生在这些维度差异不明显。整体而言,该校男生在多个关键维度的自尊表现呈现出显著优势。

表 1 桂西北初中生自尊情况显著性分析

	年级	性别	运动时长
健康	0.260	0.006	0.040
身体吸引力	0.508	0.316	0.075
运动技能	0.171	0.008	0.001
外貌	0.824	0.331	0.454
身体活动	0.816	0.000	0.000
力量	0.011	0.010	0.060
速度	0.252	0.111	0.156
柔韧	0.946	0.144	0.063
耐力	0.333	0.005	0.005
协调	0.590	0.077	0.013
身体价值	0.409	0.002	0.039
整体自尊	0.183	0.022	0.028

3.3 不同运动时长初中生身体自尊情况分析

由表 1 可以看出,健康、运动技能、身体活动等多个维度呈现显著性别差异。健康维度,男生均值高且显著性小于 0.05,反映其健康认知优势明显。运动技能与身体活动方面,男生显著强于女生,身体活动维度差异尤为突出。力量、耐力和身体价值维度同样如此,男生表现更佳。而在身体吸引力、外貌、速度等维度,因显著性大于 0.05,男女生差异不显著。整体自尊上,男生也显著高于女生。这为学校针对性别差异开展教育工作,提升学生自尊水平提供了有力依据。

3.4 影响桂西北地区初中生身体自尊的因素

(1) 锻炼强度对身体自尊的影响

通过对桂西北地区初中生锻炼强度的调查,发现这些初中生的锻炼强度不同,他们的身体自尊水平也有明显差异。初中生身体锻炼强度比较小,他们的身体自尊水平就比较低,他们身体锻炼强度比较大,初中生的身体自尊水平也不是很高,只有中强度的身体锻炼,初中生的身体自尊水平才是最好的,特别是身体自尊水平中的自我价值感和身体状况这两个维度差异最明显。造成这种现象出现的原因,是因为初中生身体锻炼强度比较小,其锻炼强度就不够,其身体自尊水平达不到有效成果和提升,如果锻炼强度过大,很容易让身体产生疲劳,进而会影响到初中生的情绪,进而会影响到他们的自尊水平。

(2) 每次体育锻炼持续时间对身体自尊的影响

通过对桂西北地区初中生锻炼持续时长的调查,发现这些初中生的锻炼时长不同,他们的身体自尊水平总体身体状况、身体素质等维度的影响还是非常明显的,但对初中生身体吸引力的影响不够明显。且随着时长的增加,初中生身体自尊水平提升越明显。调查发现,每次持续锻炼时间在30分钟以上的身体自尊水平要明显高于每次体育锻炼持续时间在30分钟以内的,体育时间锻炼时间在1小时以上的,初中生的身体自尊水平要高于每次体育锻炼持续时间在30分钟的,身体自尊水平最高。可见,初中生要想提升其身体自尊,他们每次体育锻炼的持续时间就不能够低于30分钟。

(3) 锻炼频率对身体自尊的影响

通过对桂西北地区初中生锻炼频率调查,发现这些初中生的锻炼频率不同,其身体自尊的维度影响就不同,初中生锻炼频率越高,学生的身体状况和身体素质就有比较明显的变化,而身体吸引力和自我价值感这两个维度的变化就不明显。结果显示,初中生体育锻炼频率越高,其身体自尊水平越明显,每天参加一次锻炼的自尊水平明显要高于每周一次或者每周两次的锻炼频率,并且随着初中生体育锻炼次数的增加,运动频率的提升,他们的身体自尊水平以及各维度水平也在不断地提升。

(4) 性别对身体自尊的影响

通过对桂西北地区初中生男女生的调查,发现不同性别他们的身体自尊水平也有明显差异。从各维度上看,男生均值大都高于女生。速度、柔韧、耐力、协调以及身体价值维度,男生均值均高于女生。整体自尊水平上,男生平均值也高于女生。总体而言,在桂西北地区的初中生中,男生在自尊的多数维度表现均优于女生。可见,性别对初中生身体自尊有很大影响,因此我们在平时体育教学中要关注到学生性别差异。

(5) 锻炼量对身体自尊的影响

通过对桂西北地区初中生锻炼量的调查,发现这些初中生的锻炼量不同,其身体自尊也不同,初中生的锻炼量对于学生身体自尊水平有非常明显的影响,特别是身体自尊水平中的身体状况、身体素质这两个维度的影响是非常大的,而自我价值感和身体吸引力这两个身体自尊维度的影响相对来说不大。调查结果显示,初中生的锻炼量越大,他们的身体自尊维度就会不断上升,初中生锻炼越少,他们的身体自尊维度就会降低,由此可以看出,初中生的体育锻炼量与他们的身体自尊有着密切的关系,他们的锻

炼量对身体自尊水平的影响很大。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 通过调查发现,桂西北地区初中生身体自尊现状受体育运动锻炼量、锻炼时长、锻炼强度、锻炼频率的影响很大,且这些体育锻炼对于初中生身体自尊中的身体素质和身体状况两个维度影响很大。

(2) 通过对桂西北地区不同性别初中生身体自尊现状调查,发现总体来说,男生的身体自尊水平要高于女生,男生参与体育运动的积极性要强于女生,这与这个年龄阶段的生理特征和心理特点决定的。

(3) 通过对桂西北地区不同年级初中生身体自尊现状调查,发现初三年级的总体身体自尊现状要高于初一年级和初二年级,特别是身体素质和身体自我价值两个维度上,这是因为初三年级的学生已经经过两到三年的体育训练,在身体素质方面要明显优于初一和初二年级的学生。

4.2 建议

(1) 加强对初中生心理健康教育的加强,积极引导青少年学生树立正确的身体观念,能够做出正确的自我评价。特别是对女生更要加强引导,让女生能够在青春发育期正视和接纳自己的身体,树立其对自身素质的信心。

(2) 不断优化学校的体育活动,丰富学校体育课程内容,鼓励并组织学生积极参与体育锻炼。同时,教师还要以身作则,采取适当的态度和行为积极引导自己的学生,通过体育锻炼来提升其身体自尊水平。

(3) 改善家庭与社会环境,在家庭和学校教育中,多对初中生进行陪伴和指导,特别是在青春发展的关键时期,更要重视对其积极陪伴和开导。此外,在体育锻炼中,培养初中生的体质健康意识,在体育锻炼内容和教法上尽量满足初中生的情感需要。

参考文献:

- [1] 王东礼. 不同锻炼水平的女大学生身体自尊水平的研究[J]. 四川体育科学, 2016(4).
- [2] 王莹. 不同锻炼水平的大专生身体自尊水平的研究[J]. 当代体育科技, 2019(27).
- [3] 赵崇良, 顾学艳. 体育游戏对青少年身体自尊的影响[J]. 运动精品(学术版), 2016(8).
- [4] 张芙蓉. 高年级小学生体育锻炼、体质健康和身体自尊的相关性研究[D]. 北京体育大学, 2019.
- [5] 顾学艳. 体育舞蹈锻炼对女大学生身体自尊影响的比较研究[J]. 运动, 2018(5).
- [6] 翟秋怡. 体育锻炼对青少年身体自尊的影响[J]. 文体用品与科技, 2021(23).
- [7] 黄琦, 王媛, 张瑞鑫. 体育锻炼对大学生身体自尊的影响[J]. 四川体育科学, 2020(2).

项目信息:

2023年度广西高等教育本科教学改革工程项目(项目编号: 2023JGB334)。

2024年度广西高校中青年教师基础能力提升项目(项目编号: 2024KY0615)。