

独立学院学生身体锻炼与身体自我、主观幸福感的关系研究

张健 王琳

昆明文理学院 云南 昆明 650222

【摘要】：为了解独立学院学生身体自我、身体锻炼运动量和主观幸福感的相关关系，对昆明文理学院 2500 名学生采用问卷调查等方法进行研究，结果发现：不同性别学生对身体自我的认知差异具有统计学意义 ($P<0.05$)；乡村学生与男生满意度分别高于城镇学生和女生但主观幸福感差异均无统计学意义；男生比女生运动量大，差异有统计学意义 ($P<0.01$)；大一与大二年级学生运动量差异有统计学意义 ($P<0.05$)；独立学院学生六维度的总体满意度除与家庭满意度低于 0.7 外，其它大于或者接近于 0.7，处于高相关；学生的身体自我与主观幸福感间相关系数均低于 1±0.31，相关性较低；运动量与主观幸福感各维度间相关系数均低于 0.3，为低相关，其中运动量与友谊满意度和家庭满意度相关性具有统计学意义 ($P<0.05$)。

【关键词】：身体活动量；身体自我；主观幸福感；相关性

1 对象与方法

1.1 对象

以昆明文理学院 2500 名大学生的身体自我等为研究对象，发放问卷 2500 份，回收有效问卷 2390 份，有效率 95.6%。

1.2 方法

采用黄希庭陈红主编的《青少年学生身体自我量表》和吉楠主编的《大学生主观幸福量表》作为大学生身体自我与主观幸福感的测量量表。其中，《青少年学生身体自我量表》包括总体自我价值、社会取向一般自我价值等五个维度，共计 56 个题目；《大学生主观幸福量表》主要包括友谊满意度、家庭满意度、学校满意度、学业满意度、自由满意度和环境满意度六个维度，以上两个量表采用李克特计分法；问卷发放按照整群分层形式进行抽样。

通过 EXCEL 和 SPSS-19.0 对数据进行整理和分析，其中不同人口学特征间进行单因素方差分析，三个调查对象间关系采用皮尔逊相关分析。

2 结果与分析

2.1 独立学院学生身体自我、主观幸福感和运动量研究

2.1.1 独立学院学生主观幸福感的研究

表 1 独立学院学生主观幸福感的研究

名称	友谊满意度得分	家庭满意度得分	学校满意度得分	学业满意度得分	自由满意度得分	环境满意度得分
城镇	6.47±1.10	7.16±0.91	5.59±0.73	5.04±1.11	4.68±0.69	4.27±0.83
乡	6.74±	7.34±	5.78±	5.22±	4.79±	5.13±

村	1.01	0.83	1.01	1.24	0.93	3.23
女	6.63±	7.14±	5.62±	4.8±	4.49±	4.34±
	1.09	1.12	1.0	1.3	0.85	0.88
男	6.69±	7.3±	5.77±	5.27±	4.83±	5.09±
	1.02	0.77	1.0	1.19	0.88	3.19
大一	6.65±	7.24±	5.74±	5.19±	4.79±	5.16±
	0.95	0.73	0.91	1.14	0.86	3.52
大二	6.70±	7.33±	5.64±	4.99±	4.68±	4.54±
	1.21	1.12	1.21	1.28	0.99	1.18
大三	6.92±	7.72±	6.14±	5.72±	4.86±	4.67±
	1.11	0.47	0.98	1.59	0.77	0.89

生源地为农村的学生各维度幸福感均值高于城镇学生；男生各维度幸福感均值高于女生，两者差异无统计学意义；年级上，友谊满意度和家庭满意度随年级升高而增长，其它四个维度的满意度出现“中间低，两头高”的现象，各个维度满意度在不同因素差异上无统计学意义。

2.1.2 独立学院学生身体运动量的研究

表 2 独立学院学生身体运动量的研究

人口学特征	运动量
独生子女	32.16±24.83
非独生子女	30.33±22.55
城镇	33.53±25.52
乡村	30.40±22.85
女	18.58±16.28
男	40.14±23.61**

大一	36.74 ± 23.64
大二	27.95 ± 22.75*
大三	33.54 ± 23.97

男生运动量比女生大，有统计学意义 ($P < 0.01$)；大一
 年级运动量最大且与二年级学生运动量差异有统计学意义
 ($P < 0.05$)。

2.2 独立学院学生身体自我、主观幸福感和运动量关系研究

2.2.1 独立学院学生主观幸福感各维度相关性研究

表3 独立学院学生主观幸福感各维度相关性研究

名称	友谊 满意度 得分	家庭 满意度 得分	学校 满意度 得分	学业 满意度 得分	自由 满意度 得分	环境 满意度 得分	总体 满意度 得分
友谊满 意度得 分	1						
家庭满 意度得 分	.505* *	1					
学校满 意度得 分	.566* *	.478* *	1				
学业满 意度得 分	.589* *	.366* *	.639* *	1			
自由满 意度得 分	.537* *	.528* *	.571* *	.636* *	1		
环境满 意度得 分	.214* *	.237* *	.212* *	.214* *	.256* *	1	
总体满 意度得 分	.706* *	.631* *	.721* *	.730* *	.729* *	.699* *	1

独立学院学生六维度的总体满意度除与家庭满意度低
 于 0.7 外，其它大于或者接近于 0.7，处于高相关；环境满意
 度与其它五个满意度间相关系数均低于 0.3，为低相关，另
 外环境满意度与其它五个满意度间存在统计学意义
 ($P < 0.05$)；学业满意度和家庭满意度间相关系数为 0.366，
 为中等相关，与其它满意度间相关性具有统计学意义
 ($P < 0.05$)；除上述满意度外，其它满意度间相关系数均在
 0.5 及 0.5 以上，具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

2.2.2 独立学院学生主观幸福感与身体自我的相关研究

表4 独立学院学生主观幸福感与身体自我的相关研究

名称	友谊 满意度 得分	家庭 满意度 得分	学校 满意度 得分	学业 满意度 得分	自由 满意度 得分	环境 满意度 得分	总体 满意度 得分
总体自 我价值 感	.025	.094	.038	.069	.034	.174	.133
社会取 向一般 自我价 值感	.011	.070	.175	.012	-.056	.196	.137
个人取 向的一 般自我 价值感	-.003	.073	.037	.018	-.057	.155	.089
人际关 系价值 感	-.100	-.025	-.064	-.084	-.082	.104	-.017
心理价 值感	.011	.147	.009	.108	.007	.133	.118
道德价 值感	.035	.025	-.061	-.010	-.047	.094	.035
生理价 值感	-.025	.067	.029	.062	.000	.149	.098
家庭价 值感	-.173	-.114	-.058	-.139	-.027	.058	-.070
人际关 系价值 感	-.017	.090	-.021	-.008	-.058	.062	.026
心理价 值感	.023	.062	.101	.012	-.038	.175	.116
道德价 值感	-.101	-.009	-.046	-.031	-.056	-.003	-.047
生理价 值感	.032	.133	-.032	-.049	.026	.134	.079
家庭价 值感	-.007	-.005	.089	.051	.024	.147	.103

独立学院学生的身体自我与主观幸福感间相关系数均
 低于 1 ± 0.31 ，相关性较低。

2.2.3 独立学院学生运动量与身体自我的相关性研究

表5 独立学院学生运动量与身体自我的相关性研究

	总体 自我 价值	社会取 向一般 自我价 值	个人取 向的一 般自我 价值	社会取向的 特殊自我价 值	个人取向的 特殊自我价 值
运动量	0.26	0.22	0.08	0.224**	0.326**

运动量与个人取向的特殊自我价值感相关系数为 0.326，
 为中等相关，运动量与个人取向的特殊自我价值感具有显著
 相关 ($P < 0.01$)；运动量与其它四个维度自我价值感相关系
 数小于 0.3，为低相关，其中运动量与社会取向的特殊自我

价值感具有显著相关 ($P < 0.01$)。

2.2.4 独立学院学生运动量与主观幸福感的相关研究

表 6 独立学院学生运动量与主观幸福感的相关研究

	友谊 满意度 得分	家庭 满意度 得分	学校 满意度 得分	学业 满意度 得分	自由 满意度 得分	环境 满意度 得分	总体 满意度 得分
运动量	0.11	0.21*	0.15	0.22	0.08	0.06	0.13

运动量与主观幸福感各维度间相关系数均低于 0.3, 为低相关, 其中运动量与友谊满意度和家庭满意度相关性具有统计学意义 ($P < 0.05$), 其它满意度与运动量相关性无统计学意义; 造成这种现象的可能原因是学生在运动时更多的与家人或者同学一起进行运动, 但运动量的大小对学生主体满意度的影响相对较小。

参考文献:

- [1] 崔运坤, 贾燕. 大学生身体自我价值感一般自我效能感与主观锻炼体验的关系[J]. 中国学校卫生, 2014, 9, 35(9): 1358-1361.
 - [2] 胡慧欣, 李丹. 大学生锻炼频数、身体满意度与心理适应的关系[J]. 教育生物学杂志, 2016, 9, 4(3): 134-139.
 - [3] 谢庆伟. 大学生身体锻炼、身体自尊及其与一般效能感的关系[J]. 广州体育学院学报, 2012, 5, 32(3): 95-99.
 - [4] 张连城, 窦皓然, 高淑清. 体育锻炼提高身体自我概念的身体机制[J]. 天津体育学院学报, 2015, 30(3): 190-194.
 - [5] 孙雪梅. 身体锻炼对女大学生应对方式、主观幸福感和心理健康的实验研究[D]. 扬州大学, 2011.
 - [6] 陈红, 黄希庭. 青少年身体自我的发展特点和性格差异研究[J]. 心理科学, 2015, 28(2): 432-435.
- 作者简介: 张健 (1985.10-), 男, 副教授, 研究方向: 少数民族学生体质与健康。

基金项目: 昆明文理学院校级重点项目 (18KJYZD011)

3 结论

不同群体学生的身体运动量和身体自我的价值感水平处在中等程度上, 男女生存在较大差异。不同群体的运动量水平均值均在 19-43 之间, 男学生运动量均值明显大于女生且具有明显差异; 不同人口学特征学生身体自我各个维度均值在 3.0 以上, 男女生在自己价值感各个维度上均值也具有明显差异。

运动量影响身体自我较影响主观幸福感大且运动量对个人的心理、生理、道德及家庭影响程度相对较高。运动量与个人取向的特殊自我价值感相关系数为 0.326, 为中等相关, 运动量与个人取向的特殊自我价值感具有显著相关 ($P < 0.01$); 运动量与主观幸福感各维度间相关系数均低于 0.3, 为低相关, 其中运动量与友谊满意度和家庭满意度相关性具有统计学意义 ($P < 0.05$)。