

山东省社会科学规划研究项目文丛 青年项目

Zhongxuesheng Xiuchigan yu

Shenti Duanlian de Guanxi Yanjiu

中学生羞耻感与 身体锻炼的关系研究

亓圣华 著

山东大学出版社

中学生羞耻感与身体锻炼的关系研究

亓圣华 著

山东大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生羞耻感与身体锻炼的关系研究 / 亓圣华著.
—济南: 山东大学出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5607-4577-0

I. ①中… II. ①亓… III. ①中学生 - 体育心理学 - 研究 IV. ①G804.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第093383号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路27号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

泰安金彩印务有限公司印刷

880×1230毫米 1/32 4.75印张 90千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

定价: 20.00元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

目 录



第一章 绪论

一、问题的提出	2
二、研究依据	7
三、研究意义	10
四、研究目标	11



第二章 文献综述

一、羞耻感概念的界定及测量	12
二、有关理论观点介绍	18



第三章 中学生羞耻感量表的编制

一、问题的提出	44
二、测量题目的编制	45
三、中学生羞耻感量表的项目分析	46
四、中学生羞耻感量表的探索性因素分析	50
五、中学生羞耻感量表的信、效度检验	56



六、讨论与分析	60
七、结论	61



第四章 身体锻炼与中学生羞耻感关系的调查研究

一、研究目的	62
二、研究方法	64
三、研究结果	67
四、讨论与分析	90
五、结论	96



第五章 身体锻炼的情景对中学生羞耻感影响的实验研究

一、研究目的	98
二、研究方法	99
三、研究结果	101
四、讨论与分析	108
五、结论	110



第六章 残疾学生羞耻感及其与体育锻炼的关系

一、问题的提出	112
二、研究方法	115
三、研究结果	117
四、结论	127



第七章 总结论及研究展望

一、总结论	128
二、研究展望	129



附 录

附录 1	132
附录 2	133
附录 3	134
附录 4	136
附录 5	137
附录 6	141

第一章 绪 论

羞耻感在心理学中是一个比较新颖的话题,虽然很多人都在谈论,却很少有人去作系统的研究。在自我意识情绪研究中,直到最近羞耻感才被认为是对驱动人类行为有意义的。从诱发情景来说,羞耻感可以产生于道德情景,比如违规行为;也可以产生于非道德情景,比如操作失败、社会行为不当等。从主观体验上来说,羞耻感更内隐,但更具有广泛性和等级性。^① 羞耻感在人们的情绪中经常发生,这种困扰使我们理解一个非常普通的情感变得困难,它弥漫、渗透到我们的生活中,并影响着我们的日常生活。一个易羞耻的人通常处在一种忧伤状态下,这种忧伤包括自我谴责的痛苦,自己感觉被误解或被抛弃,希望自我隐藏或消失,社交困难,甚至连流利地说话和连贯地思考都

^① 参见徐琴美、翟春艳《羞愧研究综述》,载《心理科学》2004年第1期。



很困难。^① 由于文化上的差异,我们对羞耻感影响的重视程度远比欧美发达国家要低,但是,羞耻感的确在影响着我们的生活。鉴于它痛苦的本性和在心理、生理健康中的重要地位,了解羞耻感是怎样发展的以及影响这一发展过程的因素是非常重要的。

中学生所处的社会环境和他们的生理年龄有其特殊性,中学时期是人生发展的过渡时期,也是健全人格形成的重要时期。在这一时期,中学生正处在身心发展的敏感阶段,羞耻感对他们的生活、学习会产生更重要的影响。学校体育作为学校教育的重要组成部分,对学生的身心健康发展起着重要的作用,如何通过身体锻炼来降低学生的羞耻感、提高学生的心理健康水平,是很值得我们去研究的。



一、问题的提出

任何研究成果都有其时代背景,都是在社会需要的前提下产生的,本研究也不例外。身体锻炼与中学生羞耻感关系的研究是在以下背景下提出的:

第一,随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化,人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高,人类的许多疾病得到了根治,健康状况大为改善。但是,现代

^① Rosemary S. L. Mills, "Taking stock of the developmental literature on shame," *Developmental Review*, 25(1), 2005: 26-63.



生产和生活方式造成的体力活动减少和心理压力增大,对人类健康的威胁日益严重。人们逐渐认识到,健康不仅是没有疾病和不虚弱,还包括在身体、心理和社会发展方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量,对健康的重视促使人们对身体锻炼的功能有了新的认识,开始意识到身体锻炼的意义与功能不仅仅是健身,还可以达到理想的健心效果,其心理功效具有与身体功效一样重要的意义,但这一看法还远未得到人们充分的认识。

心理健康问题已经成为并将继续成为心理学界现阶段研究的主题与焦点。^① 同样,体育界也掀起了身体锻炼与心理健康问题的研究浪潮,相继推出了许多研究成果,身体锻炼促进心理健康的功能也日益受到广泛关注。^② 联合国大会已经将 2005 年命名为“世界体育年”,联合国此项动议“旨在在世界范围内借助体育的力量来消除种族、文化间的鸿沟,以期能达到普及教育、增强健康、促进发展和宣传和平的目的”;此项动议“着重考虑如何更系统地将体育纳入各项计划之中,以更好地改善人们的生活”。^③ 体育的力量不仅越来越受到国际上重视,而且越来越多地与提

① A. C. King et al., "Influence of regular aerobic exercise on psychological health: A randomized controlled trial of health middle-aged adults," *Health Psychology*, 8(3), 1989; 305-324.

② 参见王树明、张静、左从现《大学生身心健康与体育锻炼的相关研究》,载《体育科学》2003 年第 2 期。

③ 奥吉:《2005 年国际体育年的成就与未来梦想》, www.olympic.cn/news/olympic_comm/2005-12-08/745650.html.



高人们的生活质量相联系。身体锻炼能通过促进人们的身体和心理等方面的健康来提高人们生活质量的观点,已经得到了普遍的认可。

中学生是一个特殊的群体,其心理发展处于断乳期而生理发育逐步向成人过渡,极易受外界影响而出现问题。^①羞耻感作为心理学中的一种重要的负性情感,与心理健康有着密切的关系,研究羞耻感对中学生的影响及其与身体锻炼的关系,无论对中学生的健康还是对应用心理学的发展都有非常积极的意义。本研究力图通过对身体锻炼影响、改善中学生羞耻感的研究,使更多的人认识到身体锻炼的重要作用。同时,通过提高中学生的身心健康水平,消除或减轻其心理障碍,来提高他们参加身体锻炼的积极性。

第二,目前我国的基础教育改革已进入到全面推进素质教育的新阶段。必须看到,随着改革的不断深化、工作的不断推进、形势的不断发展,基础教育课程改革的重要意义和深远影响日益显现。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”《基础教育课程改革纲要》指出:“要使学生具有健壮的体魄和良好的心理素质,养成健康的审美情趣和

^① 参见王树明、左从现《体育锻炼与中学生的心理发展研究》,载《浙江体育科学》2004年第2期。



生活方式”，“评价不仅要关注学生的学业成绩，而且要发现和发展学生多方面的潜能，了解学生发展中的需求，帮助学生认识自我，建立自信”。可以看出，我国新一轮的基础教育课程改革十分关注学生的心理发展。羞耻感作为负性情感的一个方面，是反映心理发展的重要内容，因此在推行素质教育的今天，进行身体锻炼与学生羞耻感关系的研究，在使学校体育更好地促进学生的心理发展方面具有重要的意义。

第三，目前我国中学生的心理健康状况不容乐观，存在着隐患，已经成为一个不容忽视的社会问题。随着学校、社会竞争压力的增大，学生心理问题也有上升的趋势。^① 有关调查显示，有 10%~30% 的青少年存在不同程度的心理健康问题。^② 国内学者谭晖等的调查结果显示，中学生存在健康问题的比率高达 24.9%，自杀意念报告率达 20%~40%^③，这不得不引起我们足够的重视。

现在国内的中学生 80% 以上是独生子女，一些家长对孩子过度地溺爱、保护，致使孩子依赖性强，独立性差，稍遇不顺便情绪低落，不知该如何应对，独生子女较之非独生子女更易产生心理问题。^④ 由于生活和交际的相对封闭

① 参见王小新《河南省中学生心理健康问题调查》，载《中国心理卫生杂志》2002 年第 5 期。

② 参见郑利丰《中学生心理卫生情况调查》，载《中国校医》2000 年第 4 期。

③ 参见谭晖、储海宝、袁仁曦《上海市 1036 名中学生心理健康状况及人格类型》，载《中国学校卫生》2004 年第 1 期。

④ 参见邓积珍《中小学生心理健康状况探析》，载《广西教育学院学报》2004 年第 2 期。



性,他们也更易出现羞耻感问题。关注中学生的心理问题,改善他们的心理健康状况,培养其良好的心理素质,是学校教育及学校健康促进教育的重要任务,也是学校体育的重要任务。在此形势下,实施中学生羞耻感与身体锻炼关系的研究,能为中学生心理问题的预防和治疗提供思路。

第四,我们国家 6~14 岁学龄阶段的残疾儿童约有 750 万。《中国残疾人状况监测报告》显示,2009 年学龄残疾儿童接受义务教育的比例为 69.5%^①,照此推算,目前大约有 521 万在校残疾儿童。这是一个特殊的群体,其生理或心理上的缺陷使他们在学习和生活中所遇到的困难要远远多于正常孩子。与正常人相比,他们在社会生活中处于“弱者”地位,这种不公正的现实往往使残疾学生更容易产生自卑感和焦虑心情,给他们在心理上造成打击,使他们产生无用感和人生希望破灭的感觉。^② 残疾学生害怕自己因丧失生活自理的能力而成为家庭和社会的包袱与累赘,因而通常比健全人自卑,其自我评价比较消极,也更容易产生羞耻感。

综上所述,在人们生活质量不断提高、对心理健康越来越重视的前提下,在全民健身计划第二期工程推行和我国基础素质教育全面推进的背景下,在目前我国中学生心

^① 参见《我国特殊教育学校达到 1705 所》, <http://bbs.eduol.cn/2011-3/8/11182959929.html>.

^② 参见杨焕海《心理健康教育在残疾学生体育教学中的探究》,载《教育战线》2010 年第 2 期。



理健康存在隐患的现状下,进行中学生羞耻感与身体锻炼关系的研究,是具有时代意义的。



二、研究依据

羞耻感是一种指向自我的痛苦、难堪、耻辱的体验^①,即个体能意识到的、认为自己不如他人并视之为缺点而为之苦恼的情感体验。理想的羞耻体验是日常生活中正常的、不可避免的部分,并且在健康发展中处于重要地位,但是持续的羞耻体验是不利于健康的,甚至对健康有很大的威胁。近十年来,国外心理学界对羞耻感的研究给予很大的关注,发现羞耻感在调节人体正常的行为及引起心理疾病等方面具有重要的影响。^②对于羞耻感与心理健康的关系,研究者的看法虽然存在一些分歧,但一般都认为羞耻感与心理健康的关系是非常密切的。这不仅被国外的研究所证实^③,而且在国内的临床研究中也得以发现^④。羞耻本身就是一种很痛苦的负性情绪,不仅仅如此,它还倾向于导致其他更多的负性情绪或情感产生,或引发一些负性

① 参见钱铭怡、刘兴华、朱荣春《大学生羞耻感的现象学研究》,载《中国心理卫生杂志》2001年第2期。

② 参见施承孙、钱铭怡《易羞耻者的归因方式和应对风格》,载《中国心理卫生杂志》1998年第4期。

③ J. P. Tangney & P. E. Wagner, "Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology: correction," *Journal of Abnormal Psychology*, 101(4), 1992: 738.

④ 参见许又新《耻感、神经质与文化》,载《中国心理卫生杂志》1982年第3期;钟友彬《中国心理分析——认识领悟心理疗法》,辽宁人民出版社1988年版。



行为。^①

在近年来的研究中,关于自我意识情感(羞耻感、内疚、困窘、骄傲、嫉妒和情感转移等)形成时期的观点发生了变化。以前的观点(以皮亚杰为代表)认为,自我的想法和情感是不可能儿童中期以前形成的。然而最近的研究表明,儿童在早期就表现出自我认知和自我情感表达能力,儿童能意识到他们自己和别人的心理状态,可以评价他们自己,并且能作出与自己有关的情绪反应。^②如果在发育过程中受到内外因素的影响,使儿童的自我意识出现不良倾向,则会影响儿童的行为、学习和社会能力的发展。^③关于羞耻感,现在普遍接受的观点是羞耻感出现较早,至少在初学走路的孩童时期就已出现。^④综观目前国内关于羞耻感的研究,对象基本为成年人和大学生,很少涉及中学生。中学阶段的儿童正值生长发育的敏感时期,这一时期随着生理机能的变化,人的心理也在发生着变化,对羞耻的认知和体验也会发生变化。现在国内的中学生基本上是独生子女,他们中的很多人从小就被局限在

① J. P. Tangney et al., "Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan," *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 1996: 797-809.

② S. Harter, "The construction of the self," In *A Developmental Perspective*, New York: Guilford Press, 1999.

③ 参见周凯、何敏媚《青少年的自我意识与心理健康的现状及其相关研究》,载《中国学校卫生》2003年第3期。

④ R. Draghi-Lorenz, V. Reddy & A. Costall, "Rethinking the development of 'nonbasic' emotions: A critical review of existing theories," *Developmental Review*, 21(3), 2001: 263-304.



狭小的人际交往范围之内,自我发展的需要一旦受挫,就很容易产生轻视自己的情绪,极易产生自卑心理,从而产生羞耻感。他们的羞耻感问题更值得认真研究和对待。

自 20 世纪 60~70 年代锻炼心理学兴起以来,身体锻炼与心理健康的关系研究已成为体育运动心理学研究的重要领域。锻炼心理学研究的主要目的是促进身心健康,形成良好的身心状态;研究的重点内容是如何通过各种体育锻炼来保持与改善身心健康及形成良好的身心状态,或预防人们生病及非良性身心状态出现,帮助运动员与锻炼者在体育活动中在精神、情绪和认知等诸方面获益。目前身体锻炼与心理健康关系的研究,主要集中在身体锻炼与情绪的改善、身体锻炼对个性及自我概念的影响、身体锻炼与认知功能的关系以及身体锻炼产生心理效益的机制等领域。遍查国内外文献资料,目前还很少见到身体锻炼和羞耻感关系的研究。大量的研究表明,身体锻炼可以影响人的认知、自尊、应对方式、归因方式、人际关系、人格特质等,而羞耻感与上述因素之间又有着密切的关系,那么,身体锻炼对羞耻感产生一定的影响是非常有可能的。^① 本研究正是在做了大量的理论考证的基础上提出并实施的,力图探索身体锻炼对中学生羞耻感的积极影响,为心理指导和心理治疗提供新的思路。同时,通过了解身体锻炼对中学生羞耻感的积极影响及其性别和年龄差异,探寻身体

^① 参见亓圣华《身体锻炼与中学生羞耻感关系的探索性研究》,载《天津体育学院学报》2005 年第 6 期。



锻炼对中学生羞耻感积极影响的敏感期,为确定羞耻感心理治疗的最佳年龄段提供依据。

另外,残疾儿童由于自身生理上存在的缺陷,会过多地考虑别人的想法,这种“假想观众”的存在,会使他们更为深刻地体验到羞耻情绪,在羞耻情绪状态下应对变化的外部环境和复杂的人际关系时就难免受到负性情绪影响。体育锻炼对残疾学生的羞耻感产生一定的影响是非常有可能的,但目前体育锻炼对残疾学生羞耻感水平影响方面的研究却是凤毛麟角。本书力图通过探索体育锻炼对残疾学生羞耻感的积极影响,为心理指导和心理治疗提供新的思路。



三、研究意义

(1)中学生羞耻感量表的编制,可以为中国中学生提供一个适用的测量工具,并为锻炼心理学的深入研究奠定基础。

(2)通过预测设计,建构羞耻感的预测模型,可以通过身体锻炼对羞耻感影响的中介变量预测中学生的羞耻感水平。

(3)研究身体锻炼与中学生羞耻感的关系,有助于更好地了解身体锻炼与心理健康的关系,为身体锻炼促进学生的心理健康提供理论依据与实践指导。

(4)探讨身体锻炼对羞耻感产生影响的原因,对提高人们的生活质量,使体育更好地为社会服务具有重要的



意义。

(5) 探寻对中学生羞耻感有积极影响的身体锻炼模式,可以为寻找提高中学生心理健康水平的途径提供新的思路。

(6) 了解中学生羞耻感的性别和年龄差异,探寻中学生羞耻感的敏感阶段,为确定对不同性别学生的羞耻感进行心理治疗的最佳年龄段提供依据。

(7) 探讨体育锻炼对残疾学生羞耻感的积极影响,为心理指导和心理治疗提供新的思路。



四、研究目标

(1) 编制一个信度和效度较高的中学生羞耻感量表,为中学生羞耻感的研究提供一个有效的量化工具。

(2) 研究中学生羞耻感与自尊、人格之间的关系,探索羞耻感对中学生心理健康的重要影响。

(3) 探索体育锻炼与中学生羞耻感之间的关系,并建立一个恰当的关系模型。

(4) 进行有关的心理学实验研究,探索体育锻炼对中学生羞耻感影响的心理机制,并为“如何降低中学生的羞耻感”这一实际问题提供一些可操作的方法。

(5) 进行体育锻炼对残疾学生羞耻感影响的理论和实证研究,为心理指导和心理治疗提供新的思路。