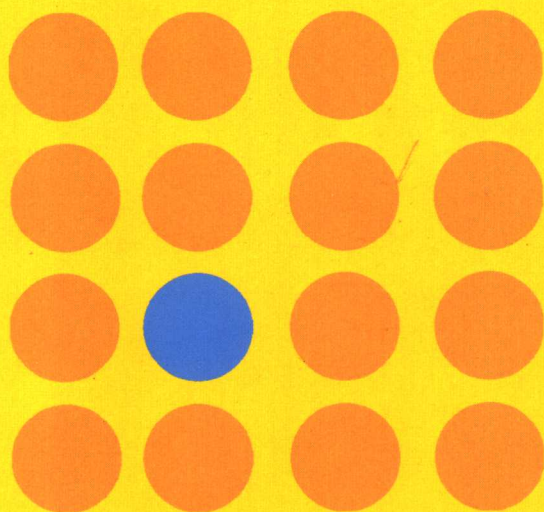


中国体育博士文丛

社会性

体格焦虑的测量及其与
体育锻炼之间关系的研究

徐霞 著



北京体育大学出版社

社会性体格焦虑的测量及其与 体育锻炼之间关系的研究

Social Physique Anxiety in Sport and Exercise:
Preliminary Research and Instrument Development

徐 霞 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 扬 一
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

社会性人格焦虑的测量及其与体育锻炼之间关系的研究/徐霞著. - 北京:北京体育大学出版社,2007. 6
ISBN 978 - 7 - 81100 - 775 - 6

I. 社… II. 徐… III. 焦虑 - 关系 - 体育锻炼 - 研究 IV. G804. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075419 号

社会性人格焦虑的测量及其与
体育锻炼之间关系的研究

徐霞 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 9.75
字 数 150 千字

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元(平) 48.00 元(精)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

责任编辑
封面设计

高扬
海子



作者简介

徐霞，1974年6月2日出生，云南保山人。1995年毕业于武汉体育学院运动心理学专业，获理学学士学位；1997年~2000年在武汉体育学院师从姚家新教授，研究方向为运动心理学，获教育学硕士学位；2000年考取华东师范大学运动人体科学专业博士研究生，师从季浏教授，研究方向为体育锻炼与身心健康，2003年6月获教育学博士学位。1995年~2003年在武汉江汉大学工作，1997年获武汉市教师五项技能大赛一等奖，获“职业能手”称号。2006年9月~2007年2月获国家留学基金全额资助项目赴美春田学院心理学系访问学习运动心理咨询项目半年。现为武汉体育学院运动心理学教研室主任、副教授、硕士研究生导师；中国心理学学会会员，中国体育科学学会会员。主要研究领域为竞赛心理咨询与心理训练、体育社会心理学。

曾先后在《体育科学》、《心理科学》、《人大复印资料转载》等学术刊物上发表论文 20 余篇，参加编写“高等教育百门精品课程教材建设计划”精品项目《体育心理学》；参加编写全国体育院校统编教材《运动心理学》；参加编写“九五”国家级重点教材《全国普通高等学校体育与健康课程理论课程》；参加翻译国外专著《运动心理学导论》。主持国家体育总局体育社会科学、软科学研究项目“建立我国体育人才资源管理系统的研究”；主持 2005 年省教育厅人文社会科学研究项目“湖北省高校大学生运动参与及其心理学因素的研究”；主持武汉体育学院教学研究项目“结构方程模型课程的建设”。还参与过“九五”国家社科基金项目“全民健身运动对国民心理因素影响的研究”。

序

人类历史上百万年，早在 2000 多年前古希腊哲学家苏格拉底就提出“认识自己”，但是在文明和科学高度发达的今天，人们才有可能真正开始探索自己。1890 年，詹姆士·威廉姆斯在最早的心理学科教科书中介绍了自我概念及相关的一些术语，也是直至 20 世纪 80 年代，心理学家们才开始采用实证的方法来测量和探索自我。不管人们在现实生活中多么强烈地体验到追求精神上的满足是如何的重要，但是，人是一个物质实体这是人们无法回避的一个事实。人们常常通过身体来表达自己的健康与情感状况，尤其在社会交往中，人们总是通过包括身体外形等方面的自我表现来控制 and 影响对他人形成的印象，同时，人们也是通过这类自我表现的措施来实现自我的形成。因此，近些年来，在运动心理学、发展心理学以及健康心理学领域中，研究者们兴起了对身体自我研究的热潮，而且，运用自我表现理论来分析运动员在竞赛中的表现以及普通大众参加体育运动的动机也是目前大家比较关注的一个问题。

徐霞在她的博士学位论文的研究中，试图考察人们在公众场合下想给他人留下良好的体格印象，但怀疑自己是否具备这一能力时所体验到的焦虑感。“在中国文化背景下，青少年如何看待他们的身体外形？”；“如何建构青少年在社会交往中对体格体型表现时体验到的焦虑感？”；“社会性体格焦虑会影响

青少年参加体育运动吗？是如何影响的？”；“体育锻炼可以改善人们的社会性体格焦虑吗？”，对于以上问题，徐霞在她的博士论文中一一做了回答。她通过对文献资料的分析梳理，在实证的基础上建构了一个适合中国人的社会性体格焦虑模型，并编制了一个在使用上可靠而有效的测量工具。然后，进一步的调查和实验深入研究了社会性体格焦虑与体重指数、锻炼行为喜好态度、动机、自尊等变量之间的关系，这为进一步丰富自我表现观在体育运动领域中的运用奠定了坚实的理论基础。同时，这项研究对在实践中运用体育运动干预手段改善社会性体格焦虑水平有着重要的临床意义。

徐霞博士多年来一直致力于身体自尊、社会性体格焦虑与体育锻炼之间关系的研究，她在硕士研究生学习阶段对身体自尊的建构与测量，以及身体自尊与体育锻炼之间的关系有了一定的认识，其研究成果陆续在《体育科学》、《武汉体育学院学报》等核心期刊上发表，还多次在国内外学术会议中报告相关成果。博士论文《社会性体格焦虑的测量及其与体育锻炼之间关系的研究》在前期长时间研究工作的基础上，运用科学的研究方法，系统而深入地剖析自我表现等理论，根据心理测量学上的要求，发展了一种测量社会性体格焦虑的工具，并通过实证研究揭示了社会性体格焦虑这一心理特质与体育锻炼、身体自尊等变量之间的关系。可见她的研究工作具有长期性和系统性。

徐霞博士于1974年出生在云南省保山市，少年时期是业余体校田径队成员，曾代表省中学生参加第四届全国中学生田径运动会。基于对体育运动的热爱，她在大学入学志愿填报时

坚定地选择了与体育相关的学科——运动心理学专业，以此为人生发展的方向。大学毕业至今，徐霞一直在运动心理学领域从事教学、科研与实践服务工作。在业余生活中，有氧健身、打网球、羽毛球和壁球仍是她的人生乐趣。正是对体育的爱好，徐霞运用专业知识不断地发问并解答着人们在体育运动中表现出的各种行为。

将心理学的知识运用到体育领域中，同时，将体育运动知识和技能运用到心理学领域以及人生发展当中一直是徐霞博士信奉的理念。《社会性体格焦虑的测量及其与体育锻炼之间关系的研究》一书是徐霞博士的处女作，难免存在一些不足，甚至有些观点或见解还嫌浅薄和粗陋，相信这些都是她今后学术生涯需要填补的空间。但是，这一著作也可以窥见她在运动心理学领域中不断探索自我的一个过程，期望徐霞博士在这一极其艰巨而有意义的工作中勇往直前。作为她的导师写下以上文字实为共勉。是为序。



2007 年 5 月

摘 要

社会性体格焦虑的测量及其与体育锻炼之间关系的研究

随着自我表现理论在社会心理学领域再度成为研究者关注的热点,在运动和锻炼心理学领域中,从自我表现角度考察体育锻炼行为也受到了人们的重视。社会性体格焦虑作为测量在运动和锻炼情境下与体格有关的对自我表现关注的指标,近十多年来国外体育和心理学工作者对此领域的研究做出了很大的贡献。然而,对社会性体格焦虑的心理建构的争议仍然是困扰和影响研究发展的一个主要问题。本研究以社会体格焦虑理论为研究背景,以探索性研究为基础,提出了社会性体格焦虑的心理建构模型,并进行了测量工具的编制和检验;而后通过预测设计和后果实验设计,对社会性体格焦虑与人口统计学、体育锻炼及身体自尊变量之间的关系进行了考察。整个研究包括以下几部分:

第一部分主要对整个研究的问题和目的进行了阐述,并从总体上对研究进行了构想和设计,还讨论了研究方法上的一些特点。

第二部分为研究背景。作者分别对焦虑和社会性焦虑的概念、理论及测量进行了系统的回顾、归纳和梳理,随后对社会性体格焦虑的概念、理论和测量及研究现状进行了详细的介绍,通过对已有研究成果的分析,对所面临的问题进行了思考。

第三部分主要对理论构想进行探索性和实证性研究,并在此基础上,进行了量具社会性体格问卷的编制和检验。此部分内容共包括四项研究:

研究一对 114 名高中生和大学生进行了开放式问卷调查,以探索中国青年社会性体格焦虑的心理建构。在理论分析和探索性研究结果的基础上,作者提出了社会性体格焦虑模型的三维模型。社会体格焦虑包括对他人消极评价的担忧、对体格自我表现的不舒适感和对社会比较的不安三个因子。

研究二在开放式问卷结果形成的题库和已有问卷的基础上,作者编制了社会性体格焦虑问卷,并对175名大学生的预施测结果进行了四轮项目分析。

研究三主要通过对395名大学生的问卷施测结果进行探索性因素分析和验证性因素分析,对社会性体格焦虑问卷进行了构念效度的检验,并进行了内部一致性和再测信度的检验。结果表明,社会性体格焦虑问卷具有较高的信效度。

研究四通过对232名大学生的施测,再次考察社会性体格焦虑问卷的信效度指标。结果表明,社会性体格焦虑问卷作为测量中国青年社会性体格焦虑水平的工具具有较高的信度。实证数据与理论构想模型之间显示了较好的拟合性。该问卷具有较高的结构效度。这些研究结果说明社会性体格焦虑问卷是个可靠而有效的测量中国青年社会性体格焦虑的工具,可以在国内使用。

第四部分研究主要考察了382名女大学生的社会性体格焦虑与人口统计学及体育锻炼变量之间的关系。结果表明:(1)自我报告的体重指数可以有效地预测社会性体格焦虑水平。社会性体格焦虑水平越高的女大学生体重指数也越大,她们对自己的体型越倾向于评价为偏胖,并且有更强烈的减肥意向。然而与无减肥意向的学生相比,有减肥意向的学生并没有更大的运动量。体重满意度不能用来预测社会性体格焦虑。(2)参加体育锻炼的原因可用以作为社会性体格焦虑的预测指标。与体重指数相比,参加体育锻炼的原因对社会性体格焦虑的预测作用更大,其表现为选择控制体重和塑造形体为锻炼原因的女大学生社会性体格焦虑水平更高。(3)社会性体格焦虑与锻炼行为和喜好问卷各条目之间的关系证明了社会性体格焦虑具有明显的自我表现特征。社会性体格焦虑越高的女大学生越不喜欢穿紧身运动服上课,更不喜欢与别人一块上课及老师的个别指导,也更害怕与同伴的比较结果,同时,她们更担心他人的消极评价及出现在公众场合。与西方研究结果相比发现,中国女大学生在锻炼情境中更倾向于通过被动地自我表现以获得他人的良好印象。(4)社会性体格焦虑和自尊对身体活动等级水平的预测作用显著但贡献量并不大,同时,身体自我价值感在这两条预测途径中的中介作用显著但贡献量不大。总之,本研究的结果证明了自我表现理论有助于人们进一步充分地了解锻炼行为。本土化的社会性体格焦虑问卷(SPAS)在此类研究的应用结果也证明了该测量工具的科学性和有效性。



第五部分研究考察了健美操和网球两种不同运动项目对 36 名体育系女生社会性体格焦虑和身体自尊水平变化的影响作用。研究结果表明,与网球专业训练组相比,实验后健美操专业训练有效地改善了被试身体自尊的身体吸引力分领域中的自尊水平以及社会性体格焦虑水平。与实验前相比,实验后健美操和网球专业训练组均有效地改善了被试在身体自尊分领域的身体素质、身体状况的自尊水平和主领域的身体自我价值感水平。这说明在保证了一定的强度、持续时间和频率的两种的运动项目均能有效改善被试的与身体状况、身体素质有关的身體自尊,但由于运动项目的专业和针对性的不同,两种运动项目在改善社会性体格焦虑及身体吸引力、运动技能方面的身体自尊水平上也不同。

第六部分对整个研究结果进行了总结,并针对研究中存在的问题进行了探讨,为社会性体格测量及其相关实证研究的进一步完善提出了设想,并对社会性体格焦虑问卷的应用前景进行了展望。

关键词: 自我表现理论 社会性体格焦虑 社会性体格焦虑问卷 体育锻炼 人口学统计指标 身体自尊 自尊

Abstract

Social Physique Anxiety in Sport and Exercise:

Preliminary Research and Instrument Development

There have been recent efforts to examine social behavior in sports and mass exercise settings from a self – presentational perspective. Social physique anxiety (SPA) is an index of physique – related self – presentational concern outside of the exercise settings, which may be applicable to such examinations. A primary focus of recent SPA research has been on the psychometric properties in the Hart 's original Social Physique Anxiety Scale (SPAS). A need has emerged for further examination of the SPAS to clarify its factorial measurement properties. The purpose of this research was to construct and develop a revised Social Physique Anxiety Scale (SPAS) applicable to persons of Chinese backgrounds. Through the antecedent and consequent design, the secondary purpose of the research was to investigate the association of social physique anxiety and psychological variables pertaining to anthropometrics, self – and body – evaluation and sports and exercise related factors. Six parts are included in this research. The details are showed as following: In the first part, the purpose and framework of the research were generally put forward, and the characteristics of research methods were introduced.

The second part reviewed respectively the definition, theories and measures of anxiety, social anxiety (SA) and SPA. And then by teased out, some consideration on the conceptual definitons of SA and SPA were presented.

In Part 3, the conceptualization was completed by the exploratory and empirical studies. Based on these results, SPAS applicable to persons of Chinese backgrounds was developed and examined. This part consists of four

studies.

In Study 1, an open questionnaire, comprised of three questions, was completed by university freshmen and senior middle school students ($n = 114$). This study was aimed at investigating the measurable SPAS properties of Chinese youths and to generate an items pool. The results collected from the 298 statements completed in the open questionnaire showed that the factor, which caused people to be anxious about aspects of their physique when they were in socially interactive situations, is actually multi - factored. This study supports the hierarchical model as the SPA for Chinese youths. This model is comprised of three factors (i. e. , worry about other's negative evaluation, discomfort of physique self - presentation and anxious about social comparison). This consideration of the construct of SPA broadens the operational and conceptual definitions of SPA.

In Study 2, from the results of the first study and with the original version of the SPAS and by evaluated professionally, a pool of 29 items was generated dealing with physique anxiety. The results from college participants ($n = 175$) were analyzed using item analysis, including Bivariate correlations, correlations comparison and discriminate analysis. To sum up, items 2, 6, 9, 12, 15, 16, 17, 22, 23, 28 were deleted, thus, narrowing the SPAS to 19 items.

In Study 3, the results of sub - sample groups for purposes of exploratory factorial analysis (EFA, $n = 189$) and confirmatory factorial analysis (CFA, $n = 206$) showed SPAS had a good factorial validity. Cronbach's Alpha coefficients ($n = 189$) and re - test reliability correlation coefficients ($n = 42$) exceeded the usual threshold of acceptability.

In Study 4, from the results of Study 3, a Physique - related, Social Anxiety Scale (SPAS) for Chinese Youths was formed with three subscales. This 15 - item scale was administered to participants ($n = 232$). The participants were also evaluated using the Interaction Anxiety Scale (IAS), Physical Self - worth (PSW) and Physical Attractive (AB). Cronbach's Alpha coefficients for the SPAS subscales were consistently high. And results showed best fit for the SPA factor model comprised of three factors. Correlations between SPAS subscales and IAS and PSW and AB suggest that SPAS has good con-

struct validity. These results support that the Social Physique Anxiety Scale (SPAS) demonstrates both high reliability and validity. It is recommended that the SPAS be used in basic research involving physique - related anxiety and in applied sports and exercise settings for Chinese youths.

Part 4 was aimed at investigating the associations between SPA and psychological variables pertaining to anthropometrics, self - and body - evaluation and sports and exercise. The results of questionnaires survey (n = 382) showed: (1) self - reported body mass index (BMI) might be a useful tool to predict the level of SPA. In other words, being physically heavier was associated with more physique anxiety and with stronger intention to lessen weight. However, intention to lessen weight was not associated with the level of physical activity. (2) Self - presentational reasons for exercise (weight control and attractive shape) were positively associated with SPA in both simple correlations and hierarchical analyses controlling for BMI. (3) Women high SPA tended to be less amenable to coed classes, more anxious about social comparison, more aware of the presence of members of the opposite sex attending classes and more disgusted with tight - fitting attire. Furthermore, the relationships between SPA and Exercise Behaviors and Preferences were found to be independent of BMI. These results indicate SPAS with its characteristics self - presentation. (4) The results from regression analysis suggest SPA is not the dominant predictor of physical activity levels in young women, and PSW mediates significantly this relationship but no main effect.

These results of Part 4 indicate that self - presentation may be a significant factor influencing exercise behaviors and settings and SPAS is a scientifically measurable tool for evaluating physique - related, social anxiety in Chinese college students.

In Part 5, by field experiment the effects of a 12 - week aerobics dancing and tennis training program on the social physique anxiety (SPA) and physical self - perception (PSP) were investigated. Participants (n = 36) were matched to aerobics dancing and tennis program group. SPAS and PSPP were assessed before and after the 12 - week program. Compared with the tennis program group, the aerobics group improved significantly in esteem of attractive body (AB) and decreased in SPA.

In the last part, general conclusions were summarized. Some problems and weaknesses in this research were discussed and proposals were accordingly tabled. Finally, the applied prospect of SPAS was present.

Key words: self – presentation theory, social physique anxiety, Social Physique Anxiety Scale, exercise behaviors, physical activity, anthropometrical variables, physical self – esteem, self – esteem

《中国体育博士文丛》出版说明

《中国体育博士文丛》是中国体育高水平学术理论专著的重要组成部分，代表中国体育科学研究的最新成果，是中国体育博士展现聪明才智的有力平台。

作者条件：在世界各地大学、科研院所获得体育博士学位的中国公民。可以是独立作者，也可以是联合作者，但都必须具有体育博士学位。

稿作要求：15 万字（含图表部分）A4 纸打印，光盘储存。论文构件齐全，包括作者简介、序（前言）、正文、参考文献、附录、后记、作者照片。

通讯地址：100084 北京市海淀区中关村北大街北京体育
大学出版社教材专著事业部

咨询方式：010 - 62989469 62989434

lianglin825@163.com