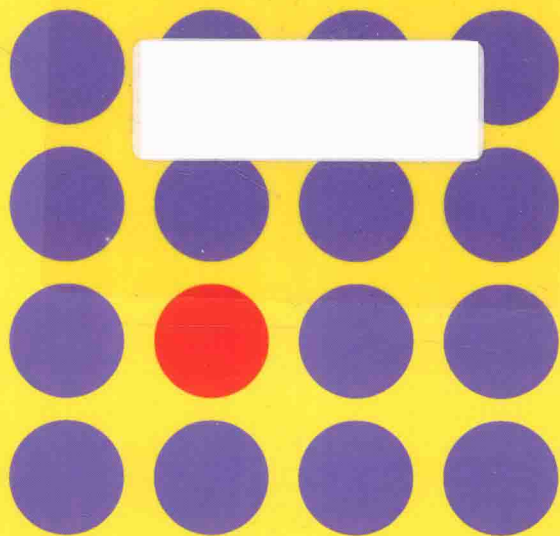


中国体育博士文丛

印象管理与女性健身活动 及心理健康的关系

张立敏 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

印象管理与女性健身活动及 心理健康的关系

张立敏 著

北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华
责任编辑 钱春华
审稿编辑 李 飞
责任校对 张 洋 孙志宏
版式设计 曹 诤
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

印象管理与女性健身活动及心理健康的关系/张立敏著.
- 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 4
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1614 - 0



I. ①印... II. ①张... III. ①女性 - 健身运动 - 关系
- 心理健康 IV. ①B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079275 号

印象管理与女性健身活动及心理健康的关系

张立敏 著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区信息路 48 号
邮编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发行部 010 - 62989320
网址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印刷 北京昌联印刷有限公司
开本 787 × 1092 毫米 1/16
印张 9.75
字数 160 千字

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

摘 要

运动健身领域中印象管理的多数研究都围绕女性展开,因此,考察女性健身活动中的印象管理问题成为本研究的切入点。同时,在考察印象管理与女性健身活动关系的基础之上,本研究还选择身体自尊、整体自尊、生活满意感作为指标,进一步探讨印象管理活动对于女性整体心理健康水平的影响。

对国外研究者研制的相关测量工具——《身体锻炼自我呈现问卷(SPEQ)》的检验结果表明,其在中国文化背景中的适应性不尽理想。因此,在借鉴前人研究成果的基础上,以390名大学二年级女生作为研究参与者,研制了适应中国文化背景的《中国女性身体锻炼自我呈现问卷(SPEQ-CF)》,作为后继研究的测量工具。

随后的研究分4个部分展开:(1)以3748名9岁~50岁女性为研究参与者展开问卷调查,探讨印象管理发展规律及其与女性心理健康的关系。(2)在研究1的基础上,在健身俱乐部对434名16岁~60岁之间的女性进行了调查,考察印象管理对女性健身活动的影响。(3)对健身俱乐部中收集到的数据进行分析,揭示印象管理与女性对健身活动情境选择之间的关系。(4)对大学一年级新生212人(平均年龄18.98岁,标准差为0.90)进行追踪调查,探讨印象管理与女性健身活动坚持程度的关系,并比较不同性别之间的差异。

结果显示:(1)女性印象管理的水平随年龄出现波动,印象管理的重点随年龄和学历的不同而不同,大学阶段是女性印象管理水平的巅峰时期。(2)印象管理的具体维度在学生阶段对女性的生活满意感具有预测作用,但预测力始终十分微弱,整体自尊始终是生活满意感最有力的预测变量,且不会随年龄的变化而变化。从初中开始直至成年以后,身体价值感成为仅次于整体自尊的预测生活满意感的变量。(3)印象管理可以预测女性健身项目的选择,对女性每周的健身频率具有一

定的预测作用,但对女性单次健身时间的整体预测效果不显著。和印象动机、印象觉知两个维度相比较,印象建设维度是预测女性健身频率和单次健身时间的最稳定因素。(4)与印象管理相比,刻板印象和社会躯体焦虑对于预测女性单次健身时间更为有效。(5)印象管理水平不同的女性对于健身情境中有关个人信息的物质线索感受性不同,由此产生的应对策略体现在对“观众”人数的要求上。(6)长期身体锻炼对大学生印象管理与心理健康有影响,与自尊、生活满意感这样影响因素较多且结构相对稳定的概念相比,持续性身体锻炼更容易显著促进与身体直接相关的维度,如身体价值感。(7)长期身体锻炼对大学生印象管理及心理健康的影响不存在性别差异。

关键词 印象管理;自我呈现;自我观念;女性健身;心理健康

Abstract

Most researches in exercise movements select females as the subjects, so the effects of impression management on females' exercise becomes the main topic of the paper, and the further purpose of the paper is to explore the relationship between impression management and females' mental health.

Foreign researchers founded the basic measurement scale SPEQ, but it doesn't show adaption to Chinese culture. Basing on the SPEQ, the researcher give birth to SPEQ - CF (Self - presentation Exerciser Questionnaire for Chinese Females) which including 390 female undergraduate students as participants. The statistic data show that the SPEQ - CF has acceptable adaption to local culture. So it was selected as the measurement scale for the following researches.

The following researches include: (1) investigation in 3748 females from 9 to 50 years old to find the development law of females' impression management, the relationship between impression management and female's body exercise, and the relationships of impression management and female's body conception, self - esteem and life satisfaction. (2) data collection from gyms in 434 females from 16 to 60 years old to discuss the effects of impression management on females exercise movements. (3) further discussion on data collected in gyms to discover the relationship between impression management and females' choices of the exercise surroundings. (4) longitudinal study in 212 freshmen of university with average age 18.98 ± 0.90 years to describe the relationship between the persistence in exercise and impression management, and the difference between gender.

The results show that: (1) impression management levels change according to females' age, the top level appear in university phase, and females emphasize different aspects of impression management according to the age and education degree. (2) the sub dimension of impression management can

predict the school female students' life satisfaction, but the prediction power is weakly, the self - esteem is always the strongest predictor of life satisfaction and not change with different ages. From middle school on, body worthiness becomes the secondary predictor to life satisfaction. (3) impression management can predict females' choice on exercise programs, the exercise frequency per week, but can not predict the each lasting time. Comparing with the other two sub dimensions, impression construction is the most stable predictor of females' exercise frequency per week and each lasting time. (4) stereotype and social anxiety are more effective to predict females' each exercise lasting time than impression management. (5) females with different impression management levels show different sensitivity to material clues in exercise surroundings, and the IA according coping strategy show on "audience" numbers. (6) the long term exercise influences more on dimensions which is related with exercisers' body self - esteem, like body worthiness. (7) there is no gender difference of long term exercise influence on college students' impression management and mental health.

Key words: impression management; self - presentation; self - concept; females' exercise; mental health

目 录

第一章	前 言	(1)
第一节	健身活动的心理学意义亟待开发	(1)
第二节	女性健身的心理特点及相关研究的不足	(2)
第三节	研究的切入点及研究意义	(3)
第四节	研究的总体构思和技术路线	(5)
第五节	研究的主要内容及研究的重点和难点	(5)
第二章	文献综述	(10)
第一节	理论起源	(10)
第二节	运动领域的相关研究	(12)
第三节	运动领域中的性别研究	(25)
第四节	以往研究存在的不足及今后研究的方向和建议	(34)
第三章	中国女性身体锻炼自我呈现问卷(SPEQ - CF)的研制	(37)
第一节	研究背景	(37)
第二节	自我呈现量表(SPEQ)在中国文化中的适应情况	(38)
第三节	中国女性身体锻炼自我呈现问卷(SPEQ - CF)的研制	(44)

第四章 应用研究	(64)
第一节 女性印象管理发展规律及其与心理健康的关系	(64)
第二节 印象管理对女性健身活动的影响	(76)
第三节 印象管理与女性健身活动情境的选择	(88)
第四节 女性健身活动坚持程度与印象管理、心理健康的关系	(98)
第五章 总的讨论和建议	(107)
第六章 结 论	(111)
第七章 致 谢	(113)
参考文献(APA 格式)	(115)
附 录	(128)
附录 1 SPEQ 原文量表	(128)
附录 2 SPEQ 中文译本	(130)
附录 3 开放式问卷	(132)
附录 4 开放式问卷条目收集汇总	(133)
附录 5 初测问卷	(135)
附录 6 中国女性身体锻炼自我呈现问卷(SPEQ - CF)	(137)
附录 7 体育锻炼情况调查表(学生问卷)	(139)
附录 8 体育锻炼情况调查表(家长问卷)	(143)
附录 9 体育锻炼情况调查表(健身场所用)	(144)

第一章 前言

第一节 健身活动的心理学意义亟待开发

现代社会的迅速发展一方面为人类带来了巨大的物质文明和精神文明，同时也给人类带来了许多疾患，其中包括对人类健康带来的新的威胁。如今，人们越来越多地意识到，仅仅依靠身体健康还不足以应对社会日新月异的变化以及由此带来的巨大压力。同时，亚健康、老龄化、环境污染等问题给人们的健康提出了更高的要求，与此相伴的必然是人们对于健康的渴求和健康观念的不断更新。

与人们健康需求相并行的是人们健康观念的改变，首先，“健康”概念更加丰富和立体，健康是多维组合的观念已经深入人心，正如联合国世界卫生组织（WHO）对健康下的定义那样：“健康不单是没有疾病或病症，还要有完善的生理与心理状态和社会适应能力。”健康至少包括躯体、心理、社会三个方面，这一观念使得人们追求健康的目标发生了质的变化，既健身同时又健心的锻炼活动必将成为人们的首选。而健康的最终目标是实现人类的幸福，为实现这一终极目标，健康服务必须科学化、知识化、层次化、个性化。人们对身体锻炼活动的健心功能日益追捧，使得锻炼心理学领域的研究由此呈现出蓬勃发展的态势。

事实上,自古以来人们就认识到身体健康的重要性,并且开展了各种各样的锻炼活动来提高个体的身体健康水平。同时,身体健康还有着重要的社会意义,它是一个国家社会进步和文明程度的重要标志之一,所以许多国家都把国民体质作为国家繁荣昌盛的标志,号召并组织人们参加体育锻炼。如美国的“2000 年最佳健康计划”;德国的“健康 130’ 全民体育健身计划”;澳大利亚的“生命在于运动计划”;日本的“迈向 21 世纪体育振兴策略”;韩国的“小老虎体育健身计划”等。我国早在 20 世纪 80 年代,原国家体委就提出了“以青少年为重点,以全民健身为基本内容的群众体育与奥运会为最高层次、以训练竞赛为主要手段的竞技体育协调发展”的战略思想。这给身体锻炼赋予了前所未有的重要意义,对国民体质的提高和社会的发展将起到深远的影响。1995 年 6 月 28 日,经国务院批准,《全民健身计划纲要》正式实施,这为身体锻炼心理学意义的开发提供了良好的契机。越来越多的心理学工作者投入到对健身的心理学意义的发掘中来,这无疑会对大众健身的辅导、宣传和指引起到积极的推动作用。

但是,健身的心理学意义所得到的宣传和重视,其力度明显不够,究其原因,第一,大众对心理健康的重视程度尽管有所提高,但仍不及对身体健康的重视程度;第二,有关身体锻炼与心理健康关系的研究过于贫乏,心理学家尚未积累充分数量的证据来向大众做出这方面的宣传和指导。运动心理学研究者已经意识到这一领域的广阔前景,开展了大量基础性的工作,尽管研究成果的推广和应用需要时间,人们的接受过程也需要时间,但这并不妨碍相关工作的必要性和重要性。

第二节 女性健身的心理特点及相关研究的不足

正如《2006 年:中国女性生活状况报告》(韩湘景,2006)一书中提到的:“女性健身热情是全民健身的缩影。”该书作者认为,随着

人民生活水平的提高,健康成为人们幸福感的重要因素。而女性对于健康的重视,除了一般的强身健体的目的外,“还有一个性别特征即健身为健美”。

无论是常识经验还是已有文献研究结果都表明 (McInman & Berger, 1993; Hausenblas & Martin, 2000; Eklund & Bianco, 2000; Yin, 2001; Brewer, Diehl, & Cornelius etc, 2002; Focht & Hausenblas, 2003), 印象管理对女性的影响更大,运动领域也不例外。女性究竟是印象管理的受益者还是刚好相反?印象管理对女性的锻炼活动有怎样的影响?印象管理的心理作用机制如何?这些问题是本研究的出发点。

由现实生活中的观察不难发现,影响女性健身活动的心理因素有很多,通过健身活动塑造被他人称许,被社会接受的健美身材,是女性参加健身活动的重要动机之一。且为他人的“视觉享受”而买单的现象在女性身上体现得更为明显。但是,对相关问题的文献检索,并未能提供令人满意的答案。为什么“健美”的需求在女性身上更为突出?他人的称许对女性健身活动的作用如何?什么样的“他人”能最有效地促进女性的健身活动?“为了他人而美丽”的动机能在多大程度上使女性的健身活动坚持下去?对于这一系列现实问题的关注将研究者的视野引向了女性健身活动背后的心理原因。

第三节 研究的切入点及研究意义

所谓印象管理,是指力图给别人留下自己所期望的印象的过程,它影响着我们生活的各个方面,是社会心理学的研究热点之一。身体锻炼大多在社会情境中进行,而且通过身体锻炼来改变自己,迎合社会的标准和需要,是锻炼者进行身体锻炼的主要原因之一,但是,在体育运动领域中的相关研究并不多见。

如果把锻炼行为从不锻炼——锻炼——过度锻炼看作是一个连续

体的话,印象管理似乎在每一个转折点上都扮演着重要的作用。过高或者过低的印象管理动机都会让女性从练习场走开。而且,以往的研究表明,过高的印象管理动机还会造成过度练习、禁食、使用药物等有损健康的行为(Martin & Leary, 2001; Martin & Leary, 2004)。那么,同样是为了展示自己美好的一面,是什么让有的女性远离练习场地,有的从中获益,而有的又不惜以损害健康为代价,获得他人对自己认可的印象?是印象管理动机程度的不同,还是健身者自身个体差异,抑或是其他因素的共同影响造成了女性健身活动的差异?如果是最后一种情况,那么印象管理在这些因素当中扮演了怎样的角色?它对人们的健身活动有独特的预测作用吗?如果有,是什么?如果没有,它和其他的变量是如何相互作用,共同预测人们的健身锻炼活动的?

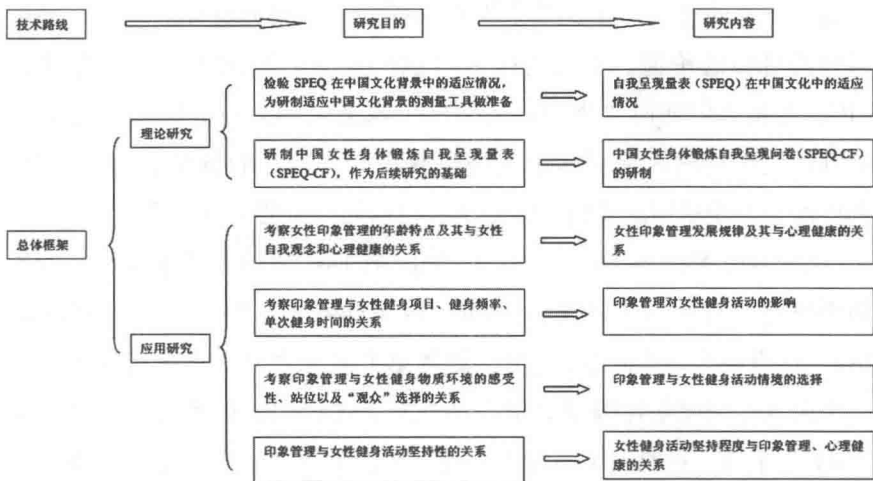
此外,尽管“健身即健美”这一结论和我们对女性健身动机的直观印象相吻合,是通过观察很容易得到的一个结论。但是,也有研究者根据自己的研究提出了不同的观点,认为女性锻炼有助于改善她们的身体形态,却对她们的身体观念和整体自尊没有帮助(Davies, 1997; Sonstroem, 1997),即使是不同的锻炼方式(如项目、方式、强度、坚持时间等等),也与自我观念只有很少或者没有任何关系(Balogun, 1987; Sonstroe, 1976; Teagardin, 1983; 张立敏, 2003)。这样的结果把研究者的兴趣引向了另外一个方向:即印象管理活动对于女性整体心理健康水平的影响。因此,本研究在考察印象管理对女性锻炼活动影响的基础之上,将同时考察印象管理对于女性身体观念、自尊和生活满意感的影响。

在理论上,本研究试图从身心有机联系的哲学观点出发,检验身体锻炼活动对人的心理健康的具体影响,探讨健身与健心的相互关系。具体来说,本研究将采用多种研究形式,避免以往研究只考察单一环节的现象,全面、系统地考察印象管理理论在健身实践中的影响及机制。

在实践中,本研究将探讨印象管理对女性身体锻炼活动的影响机制,为女性健身活动提供针对性的建议,为全民健身的管理者和指导者提供具体的心理学指引。本研究的重点是检验印象管理对锻炼活动的独特贡献,同时检验印象管理对女性身体自我观念、心理健康的作用。

第四节 研究的总体构思和技术路线

本研究的总体构思和技术路线如下所示。



第五节 研究的主要内容及研究的重点和难点

本研究的重点是在描述的基础上,运用实证的方法验证印象管理对锻炼活动的独特贡献,以及如何和其他相关概念一起对锻炼活动起作用。难点是研究设计,特别是实验设计的精巧性。具体研究步骤和路线如下。

一、研究 1：女性自我呈现锻炼量表的修订

自我展示问题日益成为运动心理学领域受人关注的话题，但是相关的测量工具却不多见。在锻炼领域中研究自我展示，最大的障碍就是缺乏现成的量表。或者正是测量工具的缺乏，才导致了我们对社会作用对锻炼行为作用的理解不够充分。Leary（1990）和他的伙伴研制了自我展示的两因素模型，包括印象动机（impression motivation）和影响建设（impression construction）。印象动机（IM）反映的是控制他人知觉和印象的愿望，受到几个因素的影响，如相关目标的印象、渴望得到的目标的价值、个人现实和理想的意象之间的差距；印象建设（IC）是指人们如何“改变自己的行为以影响他人对其印象的改变”，对其产生影响的因素包括个人的自我观念、目标的价值、角色限制、渴望的和不受欢迎的认同意象、个人目前的或主要的社会意象。

Conroy、Motl 和 Hall（2000）在 Leary 两因素模型的基础上进行了两个研究，研制出了 SPEQ（Self - Presentation in Exercise Questionnaire，自我展示锻炼问卷），用于测量单个锻炼者自我展示的倾向。第一个研究运用探索性因素分析，将 125 个具有代表性的内容条目缩减为 41 个条目。在第二个研究中，进一步在不同的样本中应用探索性和一致性分析，发现简化的 SPEQ 仍然和 IM、IC 的因素结构一致。最终形成 11 个条目的问卷。第二个研究同时还支持了 SPEQ 的会聚效度和辨别行效度，包括理论上突出的结构，如身体监视、知觉到的身体活动、身体自我展示信心、社会希求、社会躯体焦虑。但是，考虑到当时的研究主要是数据驱动的，而且研究样本比较小，因此，作者建议在更大的和更广泛的人群中进行进一步的检验，才能确定量表的最佳结构。

时隔四年，Gammage 等人（2004）又对 SPEQ 进行了再次检验，

在研究一中，他们发现，可以将 11 条目精简为 8 条目的问卷；而且研究二在 1400 名锻炼者中的施测结果显示，精简后的问卷有相当好的数据拟合度。

虽然 SPEQ 是经过多次理论和实践检验，并且具有较好基本的统计数据的支持，但是再成熟的测量工具也要进行修订，才能在跨文化和不同受试对象中使用。因此，本研究的第一步工作就是修订 SPEQ，制定适应我国文化背景的女性自我呈现锻炼量表 SPEQ - F，作为后续研究的基本测量工具。

本研究的重点是修订工作的质量，从而确保后继研究的开展。难点是女性被试的数量、代表性以及人口统计学变量的控制。

二、研究 2：女性印象管理发展规律及其与健身活动关系的调查研究

印象管理不是一个特定年龄阶段的发展产物，印象管理在儿童时期甚至更早的阶段就已经开始萌芽并发展了。但是，印象管理对女性的特殊作用则不是从来就有的，描述女性的印象管理动机发展的一般规律、探寻女性印象管理动机的关键发展期，考察女性印象管理的发展趋势与身体锻炼行为之间的关系是本研究的重点。

从女性的身体发展规律来看，从身体发育的青春期，婚嫁和生育的青年期，到养育子女和赡养老人并成就事业的中年期，再到应激事件较多的更年期。似乎中青年女性经历了人生的重要阶段（升学，就业，结婚，生育），生理、心理上都完成了重要的转折，在此阶段不仅承担重要的家庭责任，同时，在社会中扮演着重要的角色。但是，在身体上经历的不同发展时期，是否也是女性印象管理发展的不同时期？女性在不同阶段的印象管理重点是否也会随着生活的重点不同而不同？这些疑问仅仅从经验的推测似乎不足以得到满意的答案，因此，本研

究希望从调查研究中对此问题进行回答。同时,本研究将考察身体锻炼和女性印象管理发展趋势之间的关系,以期对不同印象管理需求的女性健身活动进行描述。

本研究的重点是描述女性印象管理动机的发展趋势以及不同年龄段的特点,难点在于被试的样本量和代表性。

三、研究3:印象管理对女性健身活动项目选择的影响

影响健身活动的因素有很多,但是考虑到印象管理必须在“演员”和“观众”之间进行,因此,本研究仅从锻炼形式上考虑,将健身项目分为个人/集体项目,考察印象管理对女性健身活动项目的选择问题。

另外,根据以往文献的提示,本研究将考察刻板印象对女性锻炼项目选择的作用。

本研究的重点是考察刻板印象对女性锻炼项目选择的作用,难点是辨别印象管理动机对女性健身活动的独特贡献。

四、研究4:印象管理对女性健身活动情境的影响

本研究从健身的物质情境和心理情境两个方面进行研究。

物质情境研究从健身场所的自然条件出发,考察物质情境中有关个人信息的物质条件对女性健身活动的影响。

心理情境主要考察他人在场对女性健身活动的影响过程中印象管理的作用和机制。他人在场分为同性他人或异性他人,同性他人又分为有心理联系的和无心理联系的两种情况。

研究的重点是健身场所中有关自我信息的情境对女性健身活动的影响以及练习群体的心理联系对女性健身活动的影响。研究的难点是