

体育在青少年健康性心理形成中的应用研究*

张正民, 张 驰, 张 翔, 杨秀梅

(西华师范大学 体育学院, 四川 南充 637002)

【摘 要】本研究通过体育的干预来促进青少年健康性心理的形成,运用文献资料、实验和问卷调查统计等方法研究青少年在参加不同体育项目练习后性心理的变化情况。研究表明,不同的体育项目对于青少年性度的养成、性体像的重塑和性角色的认同具有明显的促进作用,对于增强学生的自信心和提高性心理的健康水平有着非常重要意义,同时也为性教育的普及提供了参考依据。

【关键词】体育;性心理;性角色

【中图分类号】G804.83 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)03-0100-05

1 问题的提出

青春期性心理健康是指青少年能通过恰当的途径了解有关性的知识,具有积极健康的性价值观,并且具有较强的性适应能力(包括对自己的性征、性欲能够悦纳,与异性能很好相处,善于用恰当的方式控制、表达或排解性冲动等)^[1]。近几年,中性化浪潮正在席卷中国,不仅外形上的“中性化”风潮愈演愈烈,性格上的“中性化”现象也日益受到关注,这样的性别角色在给女孩带来了较好的社会适应的同时也模糊了性别的界限,日常生活中我们发现女孩比男孩更加争强好胜,有进取心,而相对的,越来越多的男生则趋于软弱、依赖,这种现象引起了教育界和社会大众的普遍担忧。众多人士认为,现在的青少年甚至儿童普遍缺少明显的符合自身生理性别的性别特质,男不像男,女不像女。如此下去,不仅不利于其自身的成长发展,也不利于社会的和谐发展^[2]。体育作为一种喜闻乐见的大众性群体活动可以培养正确的性意识、性情感、性观念、性需求和性的自我调节,从而对健康性心理的形成有积极的影响作用。那么如何通过体育来促进健康性心理的形成,具体如何操作和检验认定是需要解决的根本问题。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

采用整群抽样的方法,选取西华师范大学07级文学院和数学信息学院公共体育武术、篮球和健美操专选班的学生进行实验比较研究。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

运用计算机检索查阅了中外与之相关的专著和期刊,特别是利用和借鉴社会心理学、教育学、行

为学的相关理论成果,并结合体育教学实践经验进行理论上的探讨。

2.2.2 实验法

结合实际情况以实验法进行前后对照分析研究。实验内容分别为武术(以力量练习为主)、健美操(以形体、柔韧、优美的舞蹈为主)、篮球(以技术和技能技巧为主)。时间为2008年9月~12月。

2.2.3 问卷调查与实地访谈法

对与本研究有关的教师和学生进行实地访谈并发放自编问卷,了解学生在整个实验过程中的感受。经过检测自行设计问卷的同质信度系数为0.615,重测信度为0.777。分别于08年9月~12月向实验班的学生发放测量问卷,共发放问卷945份,其中武术班356份(男生264、女生92),篮球班166份(男生80、女生86)和健美操班(女生)分别为423份,问卷全部收回,回收率100%,有效问卷97%。

2.2.4 数理统计法

实验数据运用Excel和SPSS11.0软件进行处理,并对所得数据进行T和 χ^2 检验,使实验结果得以量化,保证了研究的客观性和科学性。

3 研究结果与分析

3.1 性心理的基本组成要素理论分析

3.1.1 性度的基本理论分析

性度是衡量一个人身上男性特点与女性特点比重的性心理学概念,它抛开了男女生理上的差异把人们体质、性格、能力和行为表现的特点抽象出来,分为男性特点和女性特点两大类,即“男性度”和“女性度”两方面。所谓“男性度”就是男性特点在某人身上所占的比重,所谓“女性度”就是女性特点在某人身上所占的比重^[3]。世界上没有绝对纯粹的男性,也没有绝对纯粹的女性,任何人都是男性

收稿日期:2009-06-17

*基金项目:四川省教育厅人文社会科学重点研究基地——四川性社会学与性教育研究中心资助项目(项目编号:XXYJB0709)

作者简介:张正民(1968—),男,江苏人,硕士,副教授,硕士生导师,研究方向:体育教学与训练。http://www.cnki.net

特点和女性特点的综合体。性度主要受个人对性别确认的影响,性别确认通常包括:生理性别的确认,心理上对性别的认同,社会对性别的肯定,只有这三者和谐统一,才不会因性别问题导致内心矛盾和不安。此外,性度还随年龄、文化程度和工作性质的变化而不同,到了大学以后,男生的“男性度”有显著增强,而女生的“女性度”则大幅度下降,其中更多的人呈现中性或男性的倾向。另外,从事科学研究、体育运动和领导工作的女子“男性度”比较强。女人过于远离女性应有的气质特征是不好的,现代社会不少女孩热衷于瘦身、丰乳、讲究三围,其目的就是使自己更女性化。一般而言,男性度高的男子和女性度高的女子,更易引起异性的关注而成为性审美的对象。

3.1.2 性体像的基本理论分析

体像是对身体意象的简称,是指个体对自己身体及机能所描述的意象^[4]。性体像是指与个体性别有关的身体外貌特征,如身材的高矮、身体的胖瘦、胡须毛发的浓密与色泽、皮肤与相貌等等,此外,还包括在视觉基础上个体所表现出来特有的性气质和性风度。比如,人们认为女性的体像应该是苗条修长、胸臀丰满、腰肢纤细、眉清目秀;男性应该浓眉大眼、健硕的身材、发达的肌肉、宽阔的胸脯(躯干上宽下窄呈倒三角形)、浑厚动听的嗓音等。性体像最能表现男性或女性的身体外部形态的特点,即个体的第二性征;性度则偏向于折射出个体性格和气质的第三性征。所谓第三性征,就是男女两性在长期的家庭生活、社会舆论、风俗习惯影响下所形成的气质和性格特点。性度通过体像来显现它的性程度,而性度反过来也体现出性体像的认可范围,因此,它们之间是相辅相成、互为显现的两个方面,无论是从感官上还是从感觉上都是不可缺少的。前者是抽象的一种心理体验和认同的过程,而后者是通过感觉直观的心理感受过程,二者共同作用于主客体从而产生一种心理认同。

3.1.3 性角色的基本理论分析

所谓性角色,就是指在社会生活中由于性别不同而造成的角色差异。性角色常常是由男女两性的生理、心理特征以及社会风俗、传统习惯等决定的,通常指在服饰、仪表、性格、感情、行为举止及生活内容等方面,以社会认可的性别标准与活动方式,强化自己并担任相应的社会扮演者。由于性角色的不同,就产生了性角色行为的不同,例如男孩常常舞枪弄棒,女孩则抱洋娃娃玩;在家庭生活中,丈夫多干粗活、重活,妻子多干烹饪、剪裁衣服等细

活、轻活等等。性角色是人的社会性别,也称为性别角色,它是指一个人在一定的社会地位、环境下的社会表现形式或身份,性角色规范就是在社会生活中,人们以不同的性角色出现,而社会对不同的性角色有不同的期望和要求^[9]。现在传统文化不断受到冲击,那些受社会因素影响的性角色规范也发生了变化了,虽然这种变化不为所有人所接受,但是,它的发展越来越冲击着传统文化对性角色的要求,比如,女子举重、女子健美等一些体育活动的发展。

3.2 体育对青少年性度形成的影响作用分析

3.2.1 自设问卷的方法与内容

参照日本学者渡边辙、村中兼松编制的简易性度量表(HMGD)自行设计的问卷共包含男性度和女性度两个方面二十个因子四个等级。具体内容如下:男性度因子:沉稳独立、勇敢刚毅、执着自信、豁达乐观、粗犷果断、坚韧有恒、严峻威严、大胆好斗、豪爽理智、坦率幽默;女性度因子:文静优雅、悲观顺从、害羞多变、温柔可爱、情感细腻、善解人意、感情丰富、勤奋热情、典雅端庄、矜持大方。每个因子的分值为3分(非常符合)、2分(比较符合)、1分(符合)、0分(不符合)。每个学生分别选男性度因子和女性度因子然后分别计分产生两个分值。

3.2.2 体育专项练习前后男生自测性度对比分析

由于进行试验的两个学院的性别比例正好相反,文学院的女生明显多于男生,而数学信息学院的男生略多于女生,在两个学院中男女生的学习和生活环境略有不同,因此,在体育课的专项选修方面略有差别,数学信息学院选武术、篮球的要多些,而文学院女生选篮球的少些。从表1可以看出选项前男生的男性度都比较高,但篮球班要略高于武术班,女性度篮球班低于武术班,表明喜欢篮球的学生男性度偏高。而通过一个学期的专项练习后武术班的男性度的增强了1.9,标准差为2.5,表明离散程度较小。篮球班的差值为1.1,离散程度为4.7。女性度的前后差值为负,表明女性度明显变弱。值得注意的是两个班的离散程度都非常大,说明对于女性度的影响具有很大的不确定因素。总体来看学生的男性度增强,女性度下降,武术班的变化大于篮球班,当然这并不能说明篮球这个项目对于性度影响要小一些,主要是从事这个项目的男生本来男性度就高,所以,增加不明显但还是有所提高,另外,由于篮球是集体性项目,特别提倡配合,因此也是它仍然保持一定的女性度的原因。

3.2.3 体育专项练习前后女生自测性度对比分析

由于师范院校本身女生远远多于男生,所以,

女生的性度不是很高,特别是文学院呈现双性化的女生要多一些,因此有必要通过体育来增强她们的女性度。通过表2我们可以发现健美操班的女生练习前后的男性度下降了2.2,而女性度增加了3.2,这充分表明健美操可以明显促进女性的性别认同。武术班的女生在实验前后男性度增加了3.1,女性度下降了2.1,表明武术对于女生的女性度不利,这主要是与教学内容有关,因为教学内容

倾向于力量型的和以搏击攻防为主,所以导致男性度增强。在篮球班的女生有两种趋势,男性度和女性度都有所上升,但是女性度上升幅度要大些,主要是由于篮球是一个要求配合的集体性项目,讲究技术的准确性,对于身体素质要求较高,又是同场对抗项目,因而肯定会增强男性度,同时也要求具有一定的女性度,所以会出现同时增高的现象。

表1 体育专项练前后男生的性度变化比较表($\bar{x} \pm s$)

	男性度			女性度		
	前	后	差值	前	后	差值
武术班	22.3 ± 4.5	24.2 ± 2.7	1.9 ± 2.5	8.4 ± 12.9	6.1 ± 10.4	-2.3 ± 17.3
篮球班	24.0 ± 9.4	25.1 ± 8.6	1.1 ± 4.7	6.3 ± 13.6	5.9 ± 14.4	-0.6 ± 18.4

表2 体育专项练习前后女生的性度变化比较表($\bar{x} \pm S$)

	男性度			女性度		
	前	后	差值	前	后	差值
武 术	6.3 ± 11.5	9.4 ± 8.7	3.1 ± 9.5	20.1 ± 6.9	18.2 ± 9.4	-2.1 ± 5.3
篮 球	8.7 ± 9.4	9.9 ± 9.6	1.2 ± 4.7	19.3 ± 7.6	21.6 ± 4.4	2.3 ± 8.4
健美操	4.3 ± 2.5	2.1 ± 3.5	-2.2 ± 4.3	22.1 ± 8.4	25.3 ± 4.2	3.2 ± 5.6

3.3 体育对重塑青少年性体像的促进作用

3.3.1 问卷设计的方法和内容

人类的审美标准常受到生理、心理、社会意识、时代审美潮流及民族文化传统等因素的影响。人们认为女性应该苗条修长、胸臀丰满、腰肢纤细、眉清目秀,融合瘦削与健美,既纤巧又拥有适度肌肉的线条美;而男性应具有浓眉大眼、健硕的身材、发达的肌肉、宽阔的胸脯(躯干上宽下窄呈倒三角形)等等,把雄健、豪爽、敏捷、遒劲,朝气蓬勃的精神面貌体现出来。据此,自行设计问卷,分别从容貌、形体和风度三个方面确定选项,具体的内容有:毛发(男生的胡须体毛,女生的头发)、皮肤、五官、身高、体重、身体的曲线、肌肉发达(男生)或胸臀丰满(女生)、体态轻盈(女生)或雄健敏捷(男生)、行为举止、气质风度等十个因子。每个因子分四个等级,

赋分值为3分(很满意)、2分(比较满意)、1分(满意)、0分(不满意)。

3.3.2 体育专项练习前后学生性体像变化分析

刘小林认为男生自认为肥胖者为8.98%,而女生自认为肥胖者为30.01%,说明女生在这一问题上存在着严重误区可能出现失落感和节食行为^[6]。表明有的青少年由于片面追求苗条而形成体像障碍。众所周知,通过长期的体育锻炼必然引起身体形态和生理机能的改变,因此,体育一直被人们作为增强体质,增进健康的最佳手段。由于健康的外表可以增加自信而产生一定的魅力,而与性别相关的体像是组成个体性魅力最主要因素之一,所以如何改善和提高个体的性魅力,最主要的就是重塑性体像。我们尝试通过具体的实验来检验体育对于塑造青少年健康性体像的促进作用,具体结果见表3。

表3 体育专项练习前后学生性体像变化比较表($\bar{x} \pm S$)

	男生			女生		
	前	后	差值	前	后	差值
武 术	16.3 ± 5.9	21.5 ± 8.4	5.2 ± 9.1	15.7 ± 8.3	16.8 ± 7.3	1.1 ± 7.8
篮 球	20.1 ± 4.2	24.9 ± 9.5	4.8 ± 5.2	14.6 ± 7.8	15.9 ± 8.8	1.3 ± 9.2
健美操	——	——	——	20.7 ± 3.2	26.8 ± 4.7	6.1 ± 3.6

从表中可以发现从事武术和篮球锻炼的男生对于自身性体像的满意度都有不同幅度的提高,武

术最明显为5.2,篮球为4.8,而女生对于这两个项目的提高不是很明显,但女生中选择健美操的同学对

于性体像的满意度最为明显,提高了6.2,而且离散程度只有3.6,表明被大多数同学所认同。由于健美操主要是以健美为主要目的一项体育运动,所以,在动作的编排和演练以及音乐的选配上都非常有利于女性练习,是提高性魅力的较好手段,值得在校园推广。而武术项目由于是以攻防格斗为主要目的,所以对于性体像的作用要小些,但是由于该项目是以个人锻炼为主,所以锻炼效果也较为明显,男生的满意度增加幅度比较大,但离散程度也比较大,主要是个人认同有偏差。篮球是一项娱乐休闲活动,对于个体体像的作用不是十分明显,但由于该项目的对抗性较强,对于身体素质有一定的要求,因而,体像的变化也较明显。总的说来,武术对于男生,健美操对于女生影响较为明显,篮球对于男女都有一定的影响,但对男生的作用要大些。

3.4 体育对青少年性角色认同的促进作用

3.4.1 问卷设计的方法和内容

1977年心理学家贝姆(Bem)设计了第一个测量双性化特质的心理量表——贝姆性别角色量表。用此表测试,把人的性别角色分为四种:双性化、男性化、女性化以及未分化人格。国内学者开始注重本土研究,这方面早期较有影响的是钱铭怡等编制的大学生性别角色量表,而当前也有越来越多的学者在进行有关研究时自行编制量表,或对贝姆性别角色量表作修订使用。此外,熊明生做了贝姆性别角色量表在体育情境中的修订与检验,用于体育运动的研究,拓展了性别角色研究的触角^[7]。本实验的问卷在贝姆性别角色量表的基础上结合钱铭怡等编制的大学生性别角色量表(CSRI)自行设计,其中包括男性正性量表(20题),男性负性量表(20题),女性正性量表(20题),女性负性量表(20题)和

中性干扰量表(20题)。要求被试采用“1完全不符合”到“5完全符合”5个等级,逐项评定量表中形容词符合自己的程度,并进行了效度和信度的检验。

3.4.2 体育专项练习前后学生性角色认同变化分析

性别角色认同是儿童社会化过程中的一项重要内容,是内化性别观念、学习性别态度、了解性别关系、形成性别行为的过程。儿童在社会化过程中一旦将性别角色规范内化,就会自动地按照适合自己性别的行为方式来认识、思考、行动,造成性别角色的心理差异^[8]。这种心理差异对于今后的发展方向和水平将产生深远的影响。从古至今,都是要求男女各有分工,各自截然不同,只是到了现在的社会,个体更加精细、更加理想的性别要求使得男人不但要有自身男性性别特征的优势,还要兼有女性性别角色特征的长处,反之对女性亦然。因此人们有必要干预性别角色认同,本实验是通过体育来干预学生对性别角色认同的比较研究。

通过实验前后对男生的性别角色测试比较得出下面结果(见表4)。由于在选项前学生的性别角色类型就有所不同,武术项目的选项中双性化和男性化比例高于篮球选项的比例,反之,女性化和未分化的比例则篮球选项的要高一些,可以看出武术对于男性的吸引较篮球大。通过一学期的练习后,武术班的男生的男性化比例上升为81%,增加了9.3%,而双性化却下降了4.2%,同时女性化和未分化也分别下降了2.2%和2.9%,充分表明武术对于男性的男性化趋势具有非常明显的促进作用,非常有利于那些女性化程度高的男生进行练习。篮球班的结果表明篮球可以促进男性化程度的增加,但对于性别未分化的学生也有很大的促进作用,值得注意的是对于双性化和女性化的作用不是很明显。

表4 体育专项练习前后男生性角色认同变化比较表

	双性化(%)			男性化(%)			女性化(%)			未分化(%)		
	前	后	差值	前	后	差值	前	后	差值	前	后	差值
武术	15.4	11.2	-4.2	71.7	81.0	9.3	5.3	3.1	-2.2	7.6	4.7	-2.9
篮球	11.3	10.1	-1.2	70.0	78.4	8.4	7.4	6.2	-1.2	11.3	5.3	-6.0

在女生的对比实验中我们发现不同选项的性别类型有所差别(见表5)。在专项练习前女性化程度最高的是选择健美操的女生,最低的是选择武术的女生,选篮球的居中但接近武术,表明篮球和武术的选项中女性化程度不高;反之女生中男性化程度较高的是武术为14.3%,而选健美操的比例为4.7%,篮球班的比例仍然和武术接近,在双性化的选项中武术最高,篮球其次,健美操最低,但在未分

化选项的比例大致接近。试验后四种类型的比例都有一定的变化,变化最明显的是武术班的女生双性化比例增加了5.6%,而健美操班的双性化比例却下降了1.5%。值得注意的是在男性化类型中只有篮球班的女生增加了2.2%,武术和健美操却下降了,表明集体性项目对于女生的男性化有促进作用,在女性化的比例中健美操班上升的幅度最大是7.8%,反之武术和篮球班的女性化呈现下降的趋

势,未分化类型中都不同程度表现为一定程度的下降趋势,充分说明体育锻炼对于青少年性别角色的

认同有促进作用。

4 结论

表5 体育专项练习前后女生性角色认同变化比较表

	双性化(%)			男性化(%)			女性化(%)			未分化(%)		
	前	后	差值	前	后	差值	前	后	差值	前	后	差值
武术	12.4	18.0	5.6	14.3	14.2	-0.1	65.1	63.8	-1.3	8.2	4.0	-4.2
篮球	8.4	13.3	4.9	11.2	13.4	2.2	71.2	69.7	-1.5	9.2	3.6	-5.6
健美操	6.1	4.6	-1.5	4.7	3.5	-1.2	79.6	87.4	7.8	9.6	4.5	-5.1

青少年学生正处于人生观、世界观和价值观形成的重要时期,由于本身男女两性的生理差异,再加上社会文化的影响,必然导致两性明显的心理差异,同时,自身能力和社会期望间存在差异必然导致心理压力,对心理健康产生影响。当代大学生对于性的认识已经很理性了,而且有着自己的评价标准,正确的提升自己的性魅力和性风度对于增强自信心与心理健康水平密切相关,而且与就业、社会生活有一定关系。要提高大学生性魅力培养性风度,重塑性体像,首先要提高大学生身体素质,良好的身体素质是养成健康性心理的基础,青年男女要培养和准确定位自己的“性角色”,明确每一个“性角色”在社会结构和社会生活中的权利义务,科学、文明地处理好与家人及他

人的关系,做一个全面发展的人。通过对于体育促进男女性度、性体像和性角色认同的实证研究,表明体育锻炼对于青少年正常的性度形成、满意性体像的重塑和性角色的认同都有一定的促进作用,在人的性发育和心理的形成过程中发挥着重要的作用,通过体育来干预和调整人的健康性心理形成是行之有效的辅助手段。因此,利用体育自身的属性和特点,来进一步构建健康性心理的培养模式对于当前普遍提倡的性教育是一次有益的尝试,也为今后性教育的研究提供了一定的理论依据。这一研究结果不仅增进和丰富了人们对心理和行为影响的认识,还对我国目前青少年良好个性品质的塑造和培养以及心理健康教育

注释及参考文献:

- [1] 骆一, 郑涌. 青春期性心理健康的初步研究[J]. 心理科学, 2006, 29(3): 661-664.
- [2] 薛祎凌. 上海地区青少年及儿童性别角色的测量及研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2004.
- [3] 钱铭怡等编著, 女性心理与性别差异[M]. 北京: 北京大学出版社, 1995: 144-146.
- [4] 商建华, 谷来有. 青少年性生理性心理调查[J]. 东北电力大学学报, 2006, 26(3): 87-90.
- [5] 刘达临, 胡宏霞. 性学十三讲 [M]. 珠海: 珠海出版社, 2008: 32-38.
- [6] 刘小林. 青少年的性心理问题的原因分析及对策[J]. 中国性科学, 2007, 16(3): 31-33.
- [7] 王雪珍, 李林. 性别角色类型研究及其对性别角色教育的启示[J]. 当代教育论坛, 2008(3): 32-33.
- [8] 时蓉华. 现代社会心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1989: 132-153.

Research on the Application of Sports to Adolescents' Sexual Psychology Formation

ZHANG Zheng-min, ZHANG Chi, ZHANG Xiang, YANG Xiu-mei

(The College of P.E., China West Normal University, Nanchong, Sichuan 637002)

Abstract: The author studies sports intervention to the promotion of adolescents' healthy sexual psychology formation by using the method of literature, experimental method and questionnaire, the author carries out the research on the changes of adolescent sexual psychology after the practice in different sports. According to the research, it is concluded that different sports have clear promotion for adolescents' sexual degree formation, sexual image reshaping and sexual role identity, which has an important role in enhancing self-confidence and improving the level of sexual psychology health. This paper provides available reference for the universal of sex education.

Key words: Sports; Sexual psychology; Sexual role