

足球教学训练对青少年身体自尊和社交焦虑的影响

张 鲲, 张嘉旭

(陕西师范大学 体育人文社会科学研究中心, 西安 710119)

摘要: 运用心理测量法和实验法, 以 55 名在校初中学生为研究对象, 随机分为足球教学训练组(实验组)和对照组; 实验组实施为期 12 周的足球教学训练, 对照组则在此期间不分配其他任务或不采取其他干预措施, 以探讨足球教学训练对青少年身体自尊和社交焦虑的影响。实验结果显示: 足球教学训练可显著提高初中生的身体自尊, 且显著降低其社交焦虑水平, 身体自尊各维度的变化和社交焦虑的变化之间存在显著负相关, 足球教学训练提升了被试身体自尊水平, 进而降低了社交焦虑水平。建议面向广大青少年学生广泛推广和开展足球教学和训练。

关键词: 足球教学训练; 青少年; 身体自尊; 社交焦虑

中图分类号: G804.8

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2017) 04-0077-06

1 相关概念和研究现状

身体自尊是指个体对自己身体方面的评价, 是与社会评价密切相关的“个体对自我身体的不同方面的满意或不满意”^[1]。根据 Marsh 和 Shavelson 提出的自尊结构等级模型, 身体自尊是整体自尊的一个具体研究领域, 改善身体自尊等具体自尊水平有助于提升整体自尊^[2]。此外, 身体自尊不仅与自尊关系密切, 更关系到心理健康、生活满意感、同伴关系、自我价值、饮食健康等与自尊相关的诸多变量^[3]。青少年阶段是人一生中身心发展的重要时期, 随着身体的迅速成长和第二性征的出现, 青少年开始更多地关注自身形态的变化, 希望自己拥有一个富于吸引力的外形且对外界对自己身体形态的评价尤为敏感, 其身体自尊的高低影响着心理健康水平, 进而影响其认知、动机和行为等一系列身心活动。同时, 该时期青少年的自我意识水平不断提高, 一

般来说, 拥有肯定身体自尊的人才可能有正面的自我意象和自我概念, 因为我们通常是通过具体的身体外观来建立整体的自我意识的^[3]。因此有关青少年身体自尊的研究已成为运动心理学领域研究的热点。近年来, 人们研究发现, 体育运动具有提高身体自尊水平的效益^[4]。Goni 和 Zulai-ka 采用 6 周有氧锻炼的方式, 探究了 35 名女性在锻炼前后的身体自尊水平变化。结果发现, 实验组在锻炼后身体自尊高于锻炼前, 而对照组则无显著变化^[5]。我国学者刘洋研究发现, 体育锻炼有助于中学生良好身体形态的形成, 也可提高中学生的身体自尊^[6]。李俊杰和安辉也发现, 学习和训练健美操对初中生身体自尊有积极影响^[7]。

社交焦虑是指对某一种或多种人际处境有强烈的忧虑、紧张不安或恐惧的情绪反应和回避行为, 是青少年常见的心理问题之一^[8]。社交焦虑的学生通常不敢参加集体活动, 不敢表现自己,

收稿日期: 2017-03-16

基金项目: 2015 年教育部人文社会科学研究规划项目“我国青少年‘校园足球’发展及策略研究”(15YJA890024)

作者简介: 张 鲲 (1963—), 男, 陕西咸阳人, 教授, 研究方向为足球与社会。

害怕自己在人前有丢面子的言谈举止,并经常独来独往。有研究指出,青春期是社交焦虑的开始时期,也是其发展的关键期,若得不到重视及采取有效干预手段,可能会进一步发展成为社交焦虑障碍,从而严重影响人的心理健康发展^[9-10]。目前,干预与治疗社交焦虑的常用方法有团体辅导、沙盘疗法、认知疗法、音乐疗法以及运动干预等。其中运动干预以其简单易行且经济有效而受到重视。施正雄发现12周啦啦操训练对女大学新生社交焦虑的缓解有促进作用^[11]。王天生等人发现团体体育游戏综合疗法有助于矫治大学生社交焦虑^[12]。

当前,我国正积极普及校园足球,于2009年颁布了《关于开展全国青少年足球活动的通知》,公布了与之配套的《实施方案》,正式启动“全国青少年校园足球工程”,拉开了发展校园足球的序幕^[13]。2015年3月,国务院办公厅又印发了《中国足球改革发展整体方案》,将发展校园足球上升到了国家战略的层面,校园足球迎来了发展的热潮。基于此,本研究试图探讨足球教学训练对青少年身体自尊和社交焦虑的影响,以期提升青少年身体自尊、改善社交焦虑进而促进心理健康提供新途径,同时为我国校园足球的发展提供理论依据。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以陕西省西安市某中学初中年级学生为研究对象,通过《社交焦虑量表》(Interaction Anxiousness Scale, IAS)筛选出焦虑水平较高的学生114人,最终符合要求且自愿配合完成本研究的学生有55人,全部为男生,平均年龄为 14.05 ± 1.04 岁。无器质性病变,无精神、神经病史,视力或矫正视力和色觉正常。

2.2 研究方法

2.2.1 研究工具

2.2.1.1 身体自尊量表(PSPP)

采用由Fox(1990)编制再由我国学者徐霞和姚家新(2001)修订的中文版身体自尊量表(PSPP),共30题^[14]。该量表包括1个主量表即“身体自我价值感”(PSW),4个分量表即“运动能力”(SC)、“身体状况”(PC)、“身体吸引力”(AB)以及“身体素质”(PF)。该量表的主量表和各分量表的Cronbach α 系数范围是

0.75—0.82(运动能力0.82、身体状况0.82、身体吸引力0.81、身体素质0.75、身体自我价值感0.76),说明该量表具有可接受的信度。

在该量表中,每道题都会给予被试两种陈述,要求被试在这两种陈述中选择一种最适合自己的陈述,最后在符合程度“完全符合”或“有些符合”相对应的括号内打“√”。采用四点评分以避免社会期待效应。题目3、4、5、6、7、9、14、16、18、20、22、24、26、27、28、30为反向计分,每道题得分范围是1—4分,主量表和各个分量表的得分范围是6—24分。

2.2.1.2 社交焦虑量表(IAS)

本研究采用Leary编制的《社交焦虑量表》^[15]。该量表所有条目与其他条目的总相关系数至少为0.45,间隔八周的重测信度为0.80, Cronbach α 系数超过0.87。

该量表是一种普遍使用的测量工具,条目简便且有效,最初由87个测试题目组成,后来逐渐删减为15个条目的自陈式测题,被试将被要求做五级评定(从“1,一点都不符合我”到“5,非常符合我”)。该量表的总评分从15到75,分数越高,代表社交焦虑程度越高。

2.2.2 研究步骤

首先,向该校初中学生发放《社交焦虑量表》891份,并指导学生填写量表,收回876份,回收率98.3%,其中有效问卷有854份,有效率97.5%。从中筛选出社交焦虑得分大于48且小于60的114份(IAS量表常模平均分为38.9,标准差为9.7,得分大于60可能患有社会交际焦虑症),要求被试之前没有进行过有规律的体育锻炼和参加过足球运动。最终符合要求且自愿配合完成本研究的有55名男生。随后将其随机分为实验组28人,对照组27人。在正式实验开始之前,要求并指导每人填写《身体自尊量表》。

然后,根据实际情况,邀请该校三名专业足球教师对实验组进行为期12周的足球教学训练,包括技战术学习、专项素质训练、趣味足球互动游戏、模拟比赛等。时间安排在下午放学后,每周3次,每次约90分钟。教学训练旨在通过学习增强学生体质并使其掌握足球运动的相关技战术,培养学生的足球兴趣及竞争与合作能力等。具体内容如下:

第一周:认识足球(足球的理论知识、足球

文化和参与足球运动的注意事项等)、足球游戏、球性练习及专项素质训练。

第二、三周：球性练习、足球游戏；学习并提高足球运球技术，学习脚内侧踢球技术及专项素质训练。

第四、五周：提高运球、控球、脚内侧踢球的能力；学习接球的基本技术，学习脚背内侧踢球技术及专项素质训练。

第六、七周：提高运一控一传一接等基本技能；学习头顶球技术；学习足球个人攻防战术及专项素质训练。

第八、九周：提高踢一接一顶一运等技术；学习足球局部二过一攻防战术，模拟比赛提高技战术运用能力。

第十、十一周：综合技术、战术训练；学习全队整体攻防战术，模拟比赛提高技战术运用能力。

第十二周：比赛周，采用正式比赛，提高技战术运用能力。

对照组在此期间不分配其他任务或者不采取其他干预措施。

研究结束后，要求实验组与对照组的被试填写《社交焦虑量表》和《身体自尊量表》。之后收集相关数据，使用 SPSS18.0 统计软件进行数据分析。

3 研究结果

3.1 实验前实验组与对照组被试身体自尊和社交焦虑的比较

实验前将实验组与对照组被试身体自尊和社交焦虑数据进行独立样本 T 检验来。结果显示，实验组与对照组被试在身体自尊与社交焦虑上均不存在显著差异 ($P>0.05$)，说明实验前两组被试具有同质性。

表 1 实验前实验组与对照组被试身体自尊和社交焦虑的 T 检验 (M±SD)			
因子	实验组	对照组	t 值
身体自我价值感	9.29±1.56	9.07±1.59	0.50
运动能力	9.50±1.07	9.19±1.33	0.97
身体状况	9.39±1.13	9.41±1.45	-0.04
身体吸引力	8.96±1.26	8.93±1.54	0.10
身体素质	10.07±1.82	9.52±1.74	1.15
社交焦虑	50.61±2.42	50.59±2.61	0.02

注：* 表示 $P<0.05$ ，** 表示 $P<0.01$ ，下表同。

3.2 实验后实验组与对照组被试身体自尊和社交焦虑的比较

实验结束后，收集实验组与对照组在身体自尊和社交焦虑上的数据，并进行独立样本 T 检验。结果（表 2）显示，实验组被试在身体自尊的各个维度上的得分都高于对照组，而社交焦虑得分则低于对照组，且均呈显著性差异 ($P<0.01$)。说明足球教学训练干预提高了被试的身体自尊水平，缓解了社交焦虑。

表 2 实验后实验组与对照组的被试身体自尊和社交焦虑的 T 检验 (M±SD)			
因子	实验组	对照组	t 值
身体自我价值感	16.71±3.23	9.67±1.88	9.84**
运动能力	15.43±3.16	9.96±1.53	8.12**
身体状况	15.89±2.17	10.11±1.58	11.28**
身体吸引力	16.25±2.62	9.70±1.68	10.98**
身体素质	15.39±2.81	9.59±1.99	8.82**
社交焦虑	42.04±3.66	49.96±2.60	-9.24**

3.3 实验前后实验组被试身体自尊和社交焦虑的变化

本研究对实验组被试实验前后在身体自尊和社交焦虑上的数据进行了配对样本 T 检验。结果（表 3）显示，在身体自尊的各个维度以及社交焦虑上，均出现了非常显著的改善效应 ($P<0.01$)，即足球教学训练提高了身体自尊水平，也有效地缓解了社交焦虑。

表 3 实验前后实验组被试身体自尊和社交焦虑的配对样本 T 检验 (M±SD)			
因子	实验前	实验后	t 值
身体自我价值感	9.29±1.56	16.71±3.23	-13.11**
运动能力	9.50±1.07	15.43±3.16	-11.42**
身体状况	9.39±1.13	15.89±2.17	-15.50**
身体吸引力	8.96±1.26	16.25±2.62	-13.90**
身体素质	10.07±1.82	15.39±2.81	-12.73**
社交焦虑	50.61±2.42	42.04±3.66	13.37**

3.4 实验前后实验组被试身体自尊与社交焦虑变化的相关关系

本研究对实验组被试在实验前后身体自尊各维度的变化值和社交焦虑的变化值进行了 Pearson 相关检验。结果（表 4）显示，社交焦虑的变化与身体自尊中各个维度的变化之间均存在显著相关 ($P<0.01$)。

表 4 实验前后实验组被试身体自尊与社交焦虑
变化值的 Pearson 相关检验

因子	身体自我 价值感	运动 能力	身体 状况	身体 吸引力	身体 素质
社交焦虑	-0.659**	-0.616**	-0.654**	-0.671**	-0.621**

4 分析与讨论

4.1 足球教学训练对青少年身体自尊的促进作用

研究发现，体育运动对身体自尊有着积极的促进效应。McAuley 等人对 174 名平均年龄 65 岁的老年人实施了 6 个月的锻炼干预后，发现在被试的身体吸引力、身体状况、运动能力、力量等方面的评价显著提高^[16]。张李通过对初中生实施花样跳绳干预，也发现其对初中生身体自尊有着促进效应^[17]。

本课题的研究结果支持了前人研究结论，即体育运动能提升个人身体自尊。足球运动被誉为“世界第一运动”，需要个体的全身协调以完成多种多样的技术动作，对参与者柔韧性、灵敏性和协调性要求高、锻炼效果好。此外，由于足球比赛场地大、参与人数多，其强度高、对抗性强也非一般运动所比，因此足球运动对参与者的力量、耐力和心肺功能等都能起到积极的促进作用。本研究对被试进行足球教学训练的主要内容是足球运动技术的指导与练习、专项素质训练（力量、耐力、柔韧、速度、灵敏等），并组织个人及团队之间进行足球互动游戏和模拟比赛。学生在学习训练的过程中，不仅逐步感受到自己对足球技术的掌控愈加熟练，同时也觉察出自己身体状况的改善——运动能力、身体素质等都得到了明显提升。这些变化促使学生对自己的身体自我及其价值感产生积极的认知和评价，进而提高了身体自尊水平。

此外，足球教学训练还通过提高学生的一般自我效能感提升身体自尊水平。一般自我效能感是社会认知理论的重要概念，是指对自己能否战胜各种各样的困难和挑战的一种总的自信心水平^[18]。发展一般自我效能感可以通过成功的表现、替代经验、言语说服以及情绪唤醒等四种方式来实现^[19]。我国学者张连成等人^[20]采用问卷法对天津市 752 名在读大学生进行调查并经过中介效应检验后发现，体育锻炼可以通过提高一般

自我效能感进而提升身体自我概念。在本研究过程中，足球教练向学生教授足球技术时，学生由最开始的胆怯和顾虑，到在教练指导与鼓励下成功完成技术动作，再到反复训练后熟练掌握技术，以及在练习过程中看到同伴的成功表现等，都使学生大大坚定了独立完成特定任务的信心，对自身的能力变化也有积极的感受，提高了自我效能感，进而提高了身体自尊。

4.2 足球教学训练对青少年社交焦虑的改善效果

本研究结果显示，足球教学训练有助于缓解初中学生的社交焦虑。首先，足球运动是一项集体项目，要求学生在训练过程中不仅注重自身的练习，而且还需要和其他学生相互配合，共同完成任务。在 12 周的教学训练过程中，教师组织了多场模拟及正式的足球赛。在赛场上，学生们为了争取比赛胜利，相互配合且彼此信任，在交流过程中少了许多担忧和顾虑，使得交流变得顺畅，社交焦虑自然得到改善。我国学者施正雄对女大学生进行啦啦操训练干预后发现，啦啦操训练能有效降低女大学生的社交焦虑水平，从而也证明了集体项目能有效缓解社交焦虑^[11]。同时一般自我效能感的提升也有助于缓解社交焦虑。我国学者孙淑晶和赵富才探讨了大学生一般自我效能感、应对方式和社交焦虑之间的关系，结果发现大学生一般自我效能感与社交焦虑呈显著负相关，这说明提高大学生的一般自我效能感可以降低社交焦虑^[21]。一般自我效能感反映的是自身战胜各种挑战和困难的总的信心水平，对于存在社交焦虑的学生来说，与人交往就成为他们的挑战，而足球提供了天然的交流平台。因此经过 12 周的足球教学训练后，学生们在社交能力和技巧方面有了很大进步，这种进步增强了对进行人际交往的信心，提升了一般自我效能感，缓解了社交焦虑。此外，教师也组织了多种足球互动游戏，如双人带球绕障碍跑、团队运球接力比赛等，大大增加了学生交流和沟通的机会，在无形中也锻炼了学生的交流能力和技巧。

本研究通过 Pearson 相关检验发现，身体自尊中各个维度的变化均与社交焦虑的变化达到了中等以上强度的显著负相关，说明社交焦虑水平与身体自尊水平存在密切关系，这与前人结果一致。我国学者牛华伟等人研究发现，身体自我与人际关系困扰关系密切，整体身体自尊对大学生

人际关系困扰总分具有显著负向预测作用^[22]。身体自尊是个体对其身体情况的评价。个体在与他人特别是同陌生人交往时,由于不了解对方,通过外表初步判断对方情况是常用的策略。因此,对自身持有积极认知和评价的个体相比对自身不满意的个体来说,在人际交往中会显得更自信,因而其社交焦虑感相对较低。此外,我国学者陈欣和蒋艳菊通过研究发现,交往焦虑受到自我接纳和身体自尊的双重影响,且身体自尊在自我接纳和交往焦虑之间起中介作用。也就是说,若想缓解社交焦虑,可以从提高身体自尊水平入手^[23]。本研究通过12周的足球教学训练干预,有效地提高了初中学生的身体自尊水平,进而降低了其社交焦虑水平,一定程度上证实了前人的研究结论。

5 结论与展望

本研究通过实验发现,足球教学训练可以有效提高青少年身体自尊水平,对青少年的社交焦虑具有显著的缓解效果,身体自尊与社交焦虑之间存在一定程度的负相关,且足球教学训练可以提高身体自尊,进而降低社交焦虑。

但本实验被试的选取以自愿为原则,导致最终参与实验的均是男生,未涉及女生,且也未涉及其他特殊人群(如肥胖学生等),从而在研究对象选取上存在一定的缺陷,今后可尝试拓展到更多人群中进行研究。由于条件限制,参与本研究的人数偏少,所得结果可能存在一定的偶然性,未来也可进一步增加被试量,以期使研究结果更具代表性。

建议学校重视青少年学生体育课,并设计开发适合广大青少年学生学习的足球课程和教学模式,广泛开展和推广足球教学训练。推进学生自主、合作学习,为促进学生身心健康发展提供新的途径。家长也应转变观念,充分认识足球的价值,理解和支持我国校园足球战略,鼓励子女参与体育运动、参与校园足球。

参考文献:

- [1] Mendelson B K, Mendelson M J, White D R. Body-esteem scale for adolescents and adults [J]. *Journal of Personality Assessment*, 2001, 76(1): 90-106.
- [2] 刘洋,郭玉江.身体自尊在职业女性体育锻炼与心理健康间的中介模型检验[J].首都体育学院学报, 2010, 22(5): 85-96.
- [3] Weeden J, Sabini J. Physical attractiveness and health in western societies: A review [J]. *Psychology Bulletin*, 2005, 131(5): 635-653.
- [4] 孙文树,樊中元,高峰.大学生健康人格和身体自尊在不同运动项目中的特点及其关系研究[J].河北体育学院学报, 2015, 29(3): 79-83.
- [5] Goni A, Zulaika L. Relationship between physical education class and the enhancement of fifth grade pupils' self-concept [J]. *Perceptual and Motor Skills*, 2000, 91(1): 246-250.
- [6] 刘洋.中学生身体锻炼与身体形态身体自尊的相关分析[J].中国学校卫生, 2013, 34(2): 196-198.
- [7] 李俊杰,安辉.学习健美操对初中生的身体自尊影响研究[J].内蒙古师范大学学报:教育科学版, 2014, 27(12): 157-159.
- [8] 郭晓薇.大学生焦虑成因的研究[J].心理学探新, 2000, 20(1): 55-58.
- [9] Gullone E, King N J, Ollendick T H. Self-reported anxiety in children and adolescents: a three-year follow-up study[J]. *The Journal of Genetic Psychology*, 2001, 162(1): 5-19.
- [10] Woodward L J, Fergusson D M. Life course outcomes of young people with anxiety disorders in adolescence[J]. *Journal of the American of Child and Adolescent Psychiatry*, 2001, 40 (9): 1086-1093.
- [11] 施正雄.啦啦操训练对女大学新生心理健康和社交焦虑的影响[J].武汉体育学院学报, 2012, 46(8): 79-82.
- [12] 王天生,唐媚芬,闫纯苏,等.团体体育游戏综合疗法矫治大学生社交焦虑症研究[J].中国运动医学杂志, 2009, 28(2): 154-157.
- [13] 贺新奇,刘玉东.我国“校园足球”若干问题再探讨[J].北京体育大学学报, 2013, 36(11): 108-113.
- [14] 徐霞,姚家新.大学生身体自尊量表的修订与检验[J].体育科学, 2000, 21(3): 78-81.
- [15] Leary M R, Kowalski R M. The interaction anxiousness scale: Construct and criterion-related validity[J]. *Journal of Personality and Assessment*, 1993, 61(1): 136-146.
- [16] McAuley E, Blissmer B, Katula J, et al. Physical activity, self-esteem and self-efficacy relationship in older adults: A randomized controlled trial[J]. *Annals of Behavioral Medicine*, 2000, 22 (2): 131-139.
- [17] 张李.花样跳绳对上海市初中生身体自尊影响的研究[D].上海:上海师范大学, 2012.

[18]

Schwarzer R, Born A. Optimistic self beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures[J]. World Psychology, 1997, 3(1/2): 177-190.

[19]

王银晖. HAPA 理论背景下大学生锻炼行为与锻炼效果的干预研究[J]. 河北体育学院学报, 2016, 30(4):53-60.

[20]

张连成, 窦浩然, 高淑青. 体育锻炼提高身体自我概念的心理机制[J]. 天津体育学院学报, 2015, 30(5):190-194.

[21]

孙淑晶, 赵富才. 大学生一般自我效能感、应对方式与社交焦虑的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16(3):305-307.

[22]

牛华伟, 唐继亮, 龙文祥. 大学生身体自我对人际关系困扰的影响[J]. 卫生软科学, 2011, 25(6): 416-421.

[23]

陈欣, 蒋艳菊. 大学生自我接纳与交往焦虑的关系: 身体自尊的中介作用[J]. 心理研究, 2014, 7(4):91-96.

Influence of Soccer Teaching and Training on Physical Esteem and Social Anxiety of Adolescents

ZHANG Kun, ZHANG Jia-xu

(Research Center of Sport Humanities and Social Science, Shaanxi Normal University, Xi'an 710119, China)

Abstract: By methods of psychological measurement and experiment, a total of fifty five junior high school students are randomly divided into the soccer teaching and training group (experimental group) and the control group. In the experimental group, twelve weeks of football teaching and training is followed up, while in the control group, no other tasks are assigned during this period or no other interventions are taken as well. The objective is to explore the impact of football teaching on physical self-esteem and social anxiety of adolescents. The experimental results show that football teaching and training can significantly improve the physical self-esteem of junior high school students, and significantly reduce the level of social anxiety, there is a significant negative correlation between each dimensional changes in physical self-esteem and the changes in their social anxieties, football teaching and training has enhanced the subjects' self-esteem level, and reduced the level of social anxiety. It is recommended that football teaching and training should be promoted and carried out extensively for the majority of young students.

Key words: football teaching and training; adolescents; physical self-esteem; social anxiety