

# 体育锻炼对医学院校大学生自信心的影响

王建军<sup>1</sup>, 朋文佳<sup>2</sup>, 赵红云<sup>3</sup>

**[摘要]** **目的:**了解医学生体育锻炼情况,并分析体育锻炼对其自信心的影响。**方法:**采取分层整群抽样的方法抽取某医学院校临床医学及护理学等 7 个专业的 1 008 名学生为研究对象。使用自编《医学生体育运动现况调查表》和《大学生自信心问卷》以团体施测的方式进行自填式问卷调查。**结果:**医学生自信心平均得分为(240.02 ± 35.55)分。在体育锻炼中,小运动量学生占多数,为 74.5%;中等运动量和大运动量学生在自信心总分及各维度得分均高于小运动量学生( $P < 0.01$ )。医学生自信心影响因素的多元线性回归结果显示:男性、低年级、母亲文化程度高和运动量高的医学生自信心均较高( $P < 0.05 \sim P < 0.01$ )。医学影像专业学生的自信心高于预防医学专业学生。**结论:**中等运动量和大运动量的医学生自信心水平高于小运动量的医学生;男性、低年级、母亲文化程度高和运动量高的医学生自信心较高。

**[关键词]** 体育锻炼;自信心;医学生

**[中图分类号]** R 165 **[文献标志码]** A **DOI:**10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2017.04.021

## Effect of physical exercise on the self-confidence of medical college students

WANG Jian-jun<sup>1</sup>, PENG Wen-jia<sup>2</sup>, ZHAO Hong-yun<sup>3</sup>

(1. Students Affairs Division, 2. Department of Preventive Medicine, Bengbu Medical College, Bengbu Anhui 233030;

3. Department of Gastrointestinal Surgery, The First Affiliated Hospital of Bengbu Medical College, Bengbu Anhui 233004, China)

**[Abstract]** **Objective:** To investigate the physical exercise of medical college students, and analyze the effects of physical exercise on the self-confidence of students. **Methods:** One thousand and eight from the "Department of Clinical Medicine and Nursing" of a medical college were selected using stratified cluster sampling. The students were investigated using self-programming "Physical Exercise Questionnaire" and "College Student Self-confidence Questionnaire" in group way. **Results:** The average score of self-confidence of medical students was(240.02 ± 35.55) points. In physical exercise, a small amount of exercise was taken by a majority of students (74.5%). The total score of self-confidence and each dimension score in the students taking moderate and large intensity exercise were higher than those in the students taking small intensity exercise( $P < 0.01$ ). Multiple linear regression results showed that the self-confidence in male, lower grade, and high maternal educational level and large intensity exercise students were higher( $P < 0.05$  to  $P < 0.01$ ). The self-confidence in "Medical Imaging Department" was higher than that in "Preventive Medicine Department" ( $P < 0.05$ ). **Conclusions:** The self-confidence levels in the students taking moderate and large intensity exercise are higher than that in the students taking small intensity exercise. The self-confidence levels in male, lower grade, high maternal educational level and large intensity exercise medical students are more high.

**[Key words]** physical exercise; self-confidence; medical student

自信是指对自己的身体、心理和社会性的信任,表现为有信心,不怀疑。大学生在大学期间自信的强弱直接影响其心理健康及各方面发展。有研究<sup>[1]</sup>显示,大学生的自信心水平不太乐观,很多大学生表现出脆弱、自卑等心理问题,从而导致自杀、逃避、抑郁等悲剧现象的发生。医学生作为大学生

中的一个特殊群体,其学制长、课程种类多、学习负担重,导致其长期处于超负荷的状态,更容易发生心理疾患和心理冲突<sup>[2]</sup>,因而更需要有健康的心理基础,更需要培养良好的自信心。有研究<sup>[3]</sup>显示,合理的体育活动可调节人的情感,降低抑郁和焦虑,提高交往能力、缓解心理压力、健全和调节心理活动,从而提高自信心。本研究从医学生的体育运动现状入手,调查某医学院校临床医学、预防医学、护理学等 7 个专业医学生的体育运动现状,分析体育运动对医学生自信心水平的影响。

### 1 对象与方法

1.1 研究对象 采取分层整群抽样方法,抽取某医学院校临床医学、护理学及预防医学等 7 个专业大

[收稿日期] 2016-06-20

[基金项目] 安徽省高校振兴计划高校思想教育综合改革项目(Szzgjh 1-2-2016-12);蚌埠医学院科研课题(BYKY 14133sk)

[作者单位] 蚌埠医学院 1. 学生处, 2. 流行病学与卫生统计学教研室, 安徽 蚌埠 233030; 3. 蚌埠医学院第一附属医院 胃肠外科, 安徽 蚌埠 233004

[作者简介] 王建军(1984 -), 男, 助教。

一至大三年级的医学生共 1 060 人。发放问卷 1 060 份,回收有效问卷 1 008 份,有效率 95.1%。其中男生 451 人,女生 557 人。

## 1.2 研究方法

1.2.1 问卷设计 通过查阅大量相关文献、专题小组讨论、专家评审和预调查等步骤完成调查表的设计。问卷内容包括(1)基线信息:①大学生的人口特征学资料,包括姓名、性别、年龄、所学专业、年级等;②家庭情况,包括父母的文化程度、家庭经济状况等。(2)主要内容:①医学生体育运动的现况,包括锻炼目的、动机、运动量和锻炼态度、锻炼习惯等。基于体育锻炼等级量表(PARS-3),从强度、频率、时间 3 个方面来考察,每个方面各分为 5 个等级,其中强度与频率从 1~5 等级分别计为 1~5 分,时间从 1~5 等级分别计 0~4 分。运动量 = 强度 × 时间 × 频率。最高分为 100 分,最低分为 0 分。运动量判定标准,≤19 分为小运动量;20~42 分为中等运动量;≥43 分为大运动量。②医学生的自信心状况调查,采用车丽萍等<sup>[4]</sup>编制的《大学生自信心问卷》,共 70 题,由整体自信(综合确认、总体肯定、否定自我)19 个题项,学业自信(专业信心、外语信心、动手操作)21 个题项,社交自信(同学、他人、家人、老师)12 个题项,身体自信(体育运动、健康素质、动作身材、仪表表情、长相身高)18 个题项构成,采用 1~5 分的 5 级评分,总分值越大表示自信程度越高。

1.2.2 调查方法及质量控制 首先选取调查员并对其进行相关培训,包括调查方法、调查内容、注意事项等,保证每个教室配备 2 名调查人员,问卷完成后当场收回。

1.3 统计学方法 采用  $t$ (或  $t'$ ) 检验和方差分析及多元线性回归分析。

## 2 结果

2.1 大学生自信心和体育锻炼情况 大学生自信心得分最低分 102 分,最高分 339 分,平均分为(240.02 ± 35.55)分。整体自信得分为(75.24 ± 11.27)分,学业自信为(61.72 ± 10.95)分,社交自信为(42.45 ± 7.83)分,身体自信为(60.61 ± 9.40)分。小运动量的同学占多数,为 751 人(74.5%),中等运动量 163 人(16.2%),大运动量 94 人(9.3%)。

2.2 不同影响因素大学生自信心评分比较

2.2.1 人口学特征与大学生自信心的关系 大学生自信心得分在年龄、性别、专业、年级、父母文化程

度方面差异均有统计学意义( $P < 0.05 \sim P < 0.01$ ),在居住地、家庭经济状况方面差异均无统计学意义( $P > 0.05$ )(见表 1)。

表 1 不同人口学特征大学生自信心评分比较( $\bar{x} \pm s$ ;分)

基本特征	<i>n</i>	评分	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>MS</i> <sub>组内</sub>
年龄/岁					
<20	477	242.5 ± 36.32	2.10*	<0.05	-
≥20	531	237.8 ± 34.72			
性别					
男	451	243.9 ± 39.32	3.10 <sup>△</sup>	<0.01	-
女	557	236.8 ± 31.86			
专业					
预防	100	234.3 ± 36.92	3.63	<0.01	1 244.361
临床	399	244.1 ± 39.18			
护理	157	235.2 ± 28.57			
药学	95	239.0 ± 33.36			
营养	25	235.0 ± 31.99			
医学影像	104	247.6 ± 31.95			
医学检验	128	232.9 ± 32.97			
年级					
大一	364	244.9 ± 36.46	5.52	<0.01	1 252.163
大二	328	237.0 ± 34.13			
大三	316	237.4 ± 35.41			
居住地					
农村	511	238.1 ± 33.28	2.60	>0.05	1 259.568
乡镇	247	239.4 ± 37.39			
城市	250	244.3 ± 37.87			
父亲文化程度					
小学及以下	212	235.7 ± 33.95	5.51	<0.01	125.232
中学(初中、高中和中专)	644	239.5 ± 34.65			
大专及以上学历	152	248.0 ± 40.14			
母亲文化程度					
小学及以下	387	234.9 ± 34.11	6.54	<0.01	1 250.131
中学(初中、高中和中专)	523	242.9 ± 35.21			
大专及以上学历	98	244.4 ± 40.63			
家庭经济状况					
困难	254	239.2 ± 37.72	1.46	>0.05	1 262.221
一般	698	239.6 ± 34.02			
较好	56	247.8 ± 43.04			

\*示  $t$  值;  $\Delta$  示  $t'$  值

2.2.2 不同运动量大学生自信心评分比较 大运动量和中等运动量大学生在整体自信、学业自信、社交自信、身体自信评分均明显高于小运动量大学生( $P < 0.01$ )(见表 2)。

2.2.3 大学生自信心影响因素的多元线性回归分析 选入的变量有性别、专业、年级、母亲文化程度、运动量,其中有统计学意义的变量包括:性别、专业、

年级、母亲文化程度和运动量。男性、低年级、母亲文化程度高和运动量高的大学生自信心较高( $P <$

$0.05 \sim P < 0.01$ )。相对于预防专业学生,医学影像专业学生的自信心更高( $P < 0.01$ )(见表 3)。

表 2 不同运动量大学生自信心评分比较( $\bar{x} \pm s$ ;分)

分组	n	整体自信	学业自信	社交自信	身体自信	总分
小运动量	751	74.40 ± 11.08	60.91 ± 10.86	41.86 ± 7.74	59.82 ± 9.24	236.99 ± 34.96
中等运动量	163	77.18 ± 11.57 **	63.71 ± 10.85 **	43.93 ± 7.79 **	62.48 ± 9.21 **	247.20 ± 35.56 **
大运动量	94	78.61 ± 11.30 **	64.79 ± 11.02 **	44.61 ± 7.98 **	63.68 ± 9.93 **	251.60 ± 36.34 **
F	—	8.84	8.56	8.75	11.12	11.27
P	—	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01
MS <sub>组内</sub>	—	125.011	118.229	60.382	86.512	1 238.127

q 检验:与小运动量比较 \*\*  $P < 0.01$

表 3 大学生自信心影响因素的多因素回归分析( $n = 1 008$ )

变量	回归系数	标准误	t	P
性别	-4.826	2.456	1.965	<0.05
专业				
预防(参照组)				
临床	6.476	3.944	1.642	>0.05
护理	4.284	4.578	0.936	>0.05
药学	4.714	5.018	0.940	>0.05
营养	0.837	7.771	0.108	>0.05
医学影像	12.789	4.909	2.605	<0.01
医学检验	-2.357	4.673	0.504	>0.05
年级				
大一(参照组)				
大二	-6.772	2.684	2.523	<0.05
大三	-6.782	2.709	2.504	<0.05
母亲文化程度				
小学及以下(参照组)				
中学(初中、高中和中专)	7.709	2.357	3.271	<0.01
大专及以上	8.905	4.027	2.211	<0.05
运动量				
小运动量(参照组)				
中等运动量	7.108	3.117	2.280	<0.05
大运动量	10.583	3.968	2.667	<0.01

### 3 讨论

3.1 大学生自信心的影响因素 本次调查结果显示,男性相对于女性更加自信。相对于女性,男性对自己的身体更为满意——这是自信心的一大影响因素。潜在课程常为大家灌输极为严重的性别差异的潜意识,即重男轻女、男尊女卑,这种性别差异的潜意识阻碍了女性性别观念的形成。其对女性的影响更为显著,甚至会降低她们对自我性别的信心。研究<sup>[5]</sup>表明,多种因素导致女性自信不足,首先在中国传统性别观念的影响下,认为女性本就弱于男性

的认知,仍存在于女性的潜意识里,因此,大多数女性对于成功和成就缺乏较高的追求,甚至惧怕成功;其次,在中国文化背景下,传统社会重男轻女意识促进了男性自信的增长和对成功的追求,同时却伤害了女性的自信,削弱了女性发展自我、完善自我的追求;最后,由于在社会环境中所承担的角色不同,以及学校教育中的主观性别偏差等的存在,不仅对女性自信的形成与发展产生了消极影响,而且成为造成两性自信分歧的重要原因。

本研究还表明,母亲文化程度高的大学生的自信心更强。大学生通过重要他人(包括父母、老师、同学、朋友)对自己的积极反馈与肯定评价来认知并确认自己的价值,形成清晰的自我概念,进而增加自信。父母采取积极的教养方式能够引导大学生正确地认识自己,学会与他人沟通,形成良好的人际关系,有利于大学生自信的发展<sup>[6]</sup>。文化程度相对较低的父母将自己未实现的梦想寄托在孩子身上,对孩子期望值过高,有望子成龙、望女成凤的心态,对孩子要求过高,长此以往,若孩子怎么努力也达不到父母的标准,孩子就会逐渐失去信心,导致自信心下降<sup>[7]</sup>。

3.2 体育锻炼对大学生自信心的影响 体育锻炼也是影响大学生自信心的主要因素,表现在运动量越大,自信心越强。大学生参加体育运动能和谐人际关系,提高自信心。有研究特别强调,运动对于提高适应能力和心理应激能力、培养健全的人格、减少心理困扰具有重要意义,同时也是促进心理健康不可或缺的重要手段<sup>[8]</sup>。课余体育运动量大的学生,其自信心水平显著高于课余体育运动量少的学生。并且,适当增加课余体育运动的频率和时间,在一定程度上可以帮助其提高自信心水平<sup>[9-10]</sup>。合理的体育运动可以放松人的心情,消除不良情绪,改善人

体循环,减轻心理压力,加强自我心理调节,从而提高自信心<sup>[11]</sup>。大学生参与体育锻炼能显著改善心理健康,在参与体育锻炼的过程中,个人能够树立正确的目标,健全对正确行为的认知,享受体育运动所带来的欢乐喜悦,并通过参与锻炼养成良好的行为习惯。而学生在参与体育锻炼过程中的情感体验、行为习惯、正确目标确立及正确行为认知已成为影响大学生心理健康的重要指标<sup>[12]</sup>。通过合理的体育锻炼,可以使大学生身体机能、速度、柔韧度、灵敏度和耐力等得到发展与提高,从而实现促进大学生全面发展的目标<sup>[13]</sup>。

综上所述,多种因素共同影响大学生自信心的形成,其中体育锻炼是重要因素之一。所以各高校应加强对大学生体育锻炼习惯的培养,使其养成良好的体育锻炼习惯,使大学生保持良好的心理健康状况,以利于更好的学习工作。

#### [参 考 文 献]

- [1] 王赞. 沈阳某医学院学生心理健康现状及其影响因素分析[D]. 吉林: 吉林大学, 2013.
- [2] 太玉. 跆拳道运动对大学生自信心与耐挫力影响的研究[D]. 北京: 首都体育学院, 2013.

- [3] 孙飙,戴剑松,王正伦. 大学生心理健康、生活方式、体力活动与体质概论[J]. 南京体育学院学报, 2006, 20(2): 1.
- [4] 车丽萍,黄希庭. 青年大学生自信的理论建构研究[J]. 心理科学, 2006, 29(3): 563.
- [5] 李睿恒,尹俊杰,吴永慧. 大学生体育生活方式与心理健康关系的性别差异[J]. 现代预防医学, 2010, 37(6): 1091.
- [6] 孙飙,戴剑松,王正伦. 大学生心理健康、生活方式、体力活动与体质概论[J]. 南京体育学院学报, 2006, 20(2): 1.
- [7] 芦炎,谢倩. 大学生课余体育运动对自信心影响的实验研究[J]. 中国教育技术装备, 2013(24): 69.
- [8] 周丽君. 大学生体育活动与耐挫力的关系研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(8): 1066.
- [9] 李睿恒,尹俊杰,吴永慧. 大学生体育生活方式与心理健康关系的性别差异[J]. 现代预防医学, 2010, 37(6): 1091.
- [10] 孟莉. 大学生体育生活方式与体质的相关性研究——以沈阳师范大学为例[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2013.
- [11] 孙柱兵. 大学生体质与体育生活方式的关系研究[J]. 体育科技, 2010, 31(2): 120.
- [12] 陈华卫. 大学生体质与体育生活方式相互关系[J]. 体育学刊, 2007, 14(8): 88.
- [13] 杨双燕. 高职学生体质和体育生活方式的关系探析[J]. 南京工业职业技术学院学报, 2010, 10(3): 91.

( 本 文 编 辑 刘 璐 )

(上接第 486 页)

- [17] 林静,涂巍. 大学生积极心理品质与应对方式、领悟社会支持的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(2): 225.
- [18] 姜乾金. 领悟社会支持量表[J]. 中国行为医学科学, 2001, 10(10): 41
- [19] Kaiser Family Foundation Media literacy[EB/OL]. 2003-11-29. <http://www.kff.org>.
- [20] PERRIS C, JACOBSSON L, LINDSTRAN H, et al. Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behavior[J]. Acta Psychiatr Scand, 1980, 61(4): 265.
- [21] 蒋奖,鲁峥嵘,蒋苾菁,等. 简式父母教养方式问卷中文版的初步修订[J]. 心理发展与教育, 2010, 26(1): 94.
- [22] 郭静,杜正莎,马莎. 北京市大学生健康素养调查[J]. 中国健康教育, 2011, 27(6): 442.
- [23] 王伟国,毕存箭. 新疆师范类维吾尔族大学生健康素养现状[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(11): 1363.
- [24] 如吉,田旭,梁兴梅,等. 重庆市某高校大学生健康素养现状

调查[J]. 中国医疗前沿, 2012, 7(6): 95.

- [25] 李春艳,唐四元. 郴州市在校本科生健康素养调查分析[J]. 护理研究, 2013, 27(3): 781.
- [26] 李萍,彭新明,郭俊. 某高等医学院校在校学生健康素养状况调查分析[J]. 山西医药杂志, 2012, 41(2): 133.
- [27] 单家银,高晶蓉,杨建军,等. 综合干预对高一学生健康素养及心理健康的影响[J]. 健康教育与健康促进, 2014, 9(5): 1.
- [28] 郭秀琴,顾昭明,郭新刚,等. 父母教养方式与大学生攻击性的相关[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(10): 1499.
- [29] 郑佩瑶. 家庭教育对大学生心理健康的影响及对策探析[J]. 改革与开放, 2015(15): 70.
- [30] 寿安庆,陈友庆. 大学生网络受欺负、领悟社会支持与孤独感的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(2): 233.
- [31] 孙苏扬,陆明. 大学生学习倦怠与领悟社会支持的相关研究[J]. 课程教育研究(中旬刊), 2014(12): 225.

( 本 文 编 辑 姚 仁 斌 )