

不同体育活动对大学新生社会适应能力的影响

阳海英

(西南交通大学体育部, 四川 成都 611756)

摘要:为了探讨不同体育活动对大学新生社会适应能力的影响,从而采取相应的措施来促进大学新生较快地适应大学新的学习生活环境,也可干预和治疗已有社会适应障碍的人群。运用文献资料、问卷调查和数理统计等方法,对湖北省7所高校的858名大学新生进行研究。研究表明:群体运动比单独运动对大学新生社会适应能力的影响更显著;一次练习60 min以上比60 min以下的体育运动对社会适应能力的影响更显著,练习1年以上比练习1年以下的体育运动对社会适应能力的影响更显著,1周3次以上的体育运动较2次和1次对社会适应能力的影响更显著;在活动中,中等强度的活动更有利于大学新生社会适应能力的提高。

关键词:大学生;体育运动;社会适应

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)01-0058-06

The Research on the Effect of Different Physical Activities on Freshmen's Social Adaptation

YANG Hai-ying

(Department of Physical Education, Southwest Jiaotong University, Chengdu 611756, China)

Abstract: It is to explore the effect of different physical activity on freshmen's social adaptation. Seven universities consisted 858 students that were studied so that effective measures could promote freshmen to adapt the study and living environment, meanwhile it was good to intervene and cure the people who did not adapt the society well. Various sports affect the ability differently. The freshmen's ability of social adaptation is affected positively by the frequency and time. Mid-intensity of sports and team sports have impact on the ability more significantly than individual sports.

Key words: freshman; sports; social adaptation

1948年联合国卫生组织把健康重新定义为生理、心理与社会适应3个方面的内容,改变了传统的一维医学模式。其中社会适应又称社会健康,指个体与他人及社会环境相互作用,具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。从整个人生来看,社会适应也就是一个人的社会化过程,内容包括:A、对社会生活环境的适应,包括对不同生活条件与方式的适应;B、对各种社会角色行为规范的掌握;C、对社会活动的适应,包括各种活动规则的掌握和活动能力的形成,如学习、交往、工作、休闲等能力的形成与发展^[1]。社会适应能力是学生学习 and 以后工作的基本能力因素^[2],对提高大学生生活满意度有着积极作用^[3]。根据目前对大学生适应能力情况的研究可知,现在大学生的社会适应能力存在很大的问题,因此导致了大多数出现心理障碍,如强迫、人际关系和抑郁,其中达到中等严重程度的占10%以上^[4-5]。有研究表明,大学生中有20%左右的人呈现不同程度的心理

适应不良,心理障碍发生率呈不断上升的趋势^[6-8]。而在此阶段中的大学新生在社会适应方面的问题尤为突出,相当一部分大学新生在这一过程中的社会适应能力差。主要表现在:意志薄弱、承受挫折能力弱;缺乏人际交往能力;独立生活能力差,依赖性强;不能正确、现实地看待自己和他人,缺乏合作精神。因此提高大学新生的社会适应能力是迫在眉睫的事。研究者也从很多方面探讨如何改善这一局面,体育运动作为一种提高社会适应能力的手段也被证实有效,然而现有的研究缺乏对两者间关系作更深入的分析,因此本研究就运动总时间、运动强度、运动频率、每次运动时间和运动方式与大学新生社会适应能力的关系情况做更深入的探讨。

1 研究对象

研究中对大一新生的界定为:入学4个月后的大学

一新生。因为适应本身就有个自然适应的过程,时间为2~4个月的时间。被试的取样方法:随机抽取,性别、年龄、学校、男女比例近似为1:1取样。分别选自湖北省7所高校,即华中科技大学、华中师范大学、湖北经济学院、湖北工业大学、湖北师范学院、孝感学院、华中农业大学共870人,男生447人,女生423人。因所调查的870人中无效问卷12人,所以正式研究被试为858人男生436人,女生422人。

2 研究方法

2.1 问卷调查法

2.1.1 调查问卷的设计

问卷选用的是阳海英硕士论文中编制的《大学新生社会适应能力问卷》^[9],问卷有4个维度,共52条目,有较好的信效度,其信效度情况如表1:

表1 问卷的信度分析

问卷	重测信度	内部一致性信度
心理优势感问卷	.861	.734
心理能量问卷	.842	.758
人际适应能力问卷	.850	.675
心理弹性问卷	.756	.805
总问卷	.844	.778

分析结果可知,各份问卷的重测信度都在0.7~0.9范围之内,有较好的重测信度。各问卷的内部一致性信度也达到了较理想的结果,即0.65~0.84之间,表明此问卷的信度较好。问卷采用李科特5点记分法,即完全不符合1、不符合2、不清楚3、符合4和完全符合5。

2.1.2 体育运动调查表的选取

调查表来自于武汉体育学院祝大鹏所撰写硕士论文所设计的《体育运动调查表》^[10],问卷包括运动方式、强度、频率、持续运动总时间和每次运动时间5个方面的内容。旨在调查学生的体育运动情况,问卷本身具有较好的信效度。问卷的运动方式包括群体项目和个人项目。运动强度采用自我感觉来衡量,大

强度:80%,相当吃力,但能坚持到运动结束;中等强度:40%~60%,有适度出汗,肌肉有略微酸胀的感觉;低强度:20%,运动后无汗,脉搏也无明显变化,人有较轻松的感觉。频率采用一周运动的次数。持续运动总时间采用3个时间段:6个月以下、6个月到1年和1年以上。每次运动时间也分为3个阶段:30 min以下、30 min到60 min和60 min以上。

2.2 数理统计法

采用SPSS16.0对数据进行协方差分析。

3 结果与分析

3.1 运用协方差分析探讨不同体育运动情况对大学新生社会适应能力的影响

为了深入探讨不同体育运动情况与大学新生社会适应能力的关系,有必要进行协方差分析。首先控制与体育运动无关的变量,在本研究中无关的为性别、学校和专业,从而更准确地分析体育运动的影响效果。从表2的方差齐性检验分析结果,可知F的显著性水平为0.100,大于0.05,所以方差齐性,可进行下一步的方差分析。

表2 方差齐性检验

F	df ₁	df ₂	Sig
10.469	21	128	.100

从表3的分析结果来看,在研究中不存在性别、学校与专业对社会适应能力的影响,即不同的性别、学校和不同的专业其社会适应能力并不存在差异性。同时,也表明三者间不存在两两交互作用。研究结果与邢莹对大学生的心理适应能力的研究一致,都表明了心理适应能力的高低没有性别差异、专业差异和年级差异^[6]。可能是因为大学新生刚进入大学校园,这几个因素相对其他情况来说其影响并不显著。在控制了性别、学校与专业的影响因素之外,体育运动中不同的运动频率、运动强度、每次时间、总时间和运动方式都会对社会适应能力产生显著性影响。

表 3 协方差分析

	df	MS	F	Sig
性别	1	16.3.8	0.213	0.645
学校	1	12.564	0.164	0.686
专业	1	0.339	0.004	0.947
运动方式	2	313.183	4.099	0.045 *
运动频率	2	994.212	13.014	0.000 * *
运动强度	2	383.365	5.018	0.008 * *
每次时间	2	58.134	0.761	0.469
总时间	1	632.451	8.279	0.000 * *

注：* 表示在 0.05 水平上达到显著性，* * 表示在 0.01 水平上达到显著性。

3.2 对不同体育运动情况进行多重比较

3.2.1 不同的运动强度与大学新生社会适应能力

从表 4 分析可知,运动强度因素中,小强度与中等强度情况下的社会适应能力存在显著性差异,中等

强度与大强度情况下的社会适应能力也存在显著性差异,大强度与小强度情况下的社会适应能力也存在显著性差异。因此,不同的运动强度都会对大学新生社会适应能力产生不同的影响效果。

表 4 不同运动强度与社会适应能力

(I)运动强度	(J)运动强度	MD(平均误)(I—J)	P 值
小强度	中等强度大强度	-55.084 2	.000 * *
		-31.334 7	.000 * *
中等强度	小强度	55.084 2	.000 * *
	大强度	23.749 6	.000 * *
大强度	小强度	31.334 7	.000 * *
	中等强度	-23.749 6	.000 * *

注：* * 表示在 0.01 水平上达到显著性。

3.2.2 不同运动频率与大学新生社会适应能力

从表 5 的分析得出,不同的运动频率水平下,其社会适应能力存在显著性差异。1 周 1 次与 1 周 2 次 2 种运动频率情况下的社会适应能力差异达到 0.004,小于 0.01,差异很显著;1 周 1 次与 1 周 3 次或 3 次以上 2 种运动频率情况下的社会适应能力差异为 0.000,小于 0.01,所以差异显著;1 周两次与 1 周 3 次或 3 次以上 2 种活动频率条件下的社会适应能力差异达到 0.000,也小于 0.01,差异显著。因此,

不同运动频率条件下都会对大学新生的社会适应能力产生不同的影响。

3.2.3 不同运动总时间与大学新生的社会适应能力

从表 6 可知,总时间中 6 个月以下与 6 个月至 1 年间的社会适应能力有差异;6 个月以下与 1 年以上的社会适应能力有差异;6 个月至 1 年与 1 年以上的社会适应能力也有显著性差异,都达到了显著性水平。说明不同时间的体育运动对社会适应能力的影响不同,时间越长影响效果越好。

表 5 不同运动频率与大学新生社会适应能力(以周为单位)

(I) 运动频率	(J) 运动频率	MD(平均误)(I—J)	P 值
1 次	2 次	-13.937 5	.004 **
	3 次或 3 次以上	-43.796 2	.000 **
2 次	1 次	13.937 5	.004 **
	3 次或 3 次以上	-29.858 7	.000 **
3 次或 3 次以上	1 次	43.796 2	.000 **
	2 次	29.858 7	.000 **

注:**表示在 0.01 水平上达到了显著性。

表 6 不同运动总时间与大学新生社会适应能力

(I) 总时间	(J) 总时间	MD(平均误)(I—J)	P 值
6 个月以下	6 个月至一年	-30.016 8	.000 **
	一年以上	-49.937 1	.000 **
6 个月至一年	6 个月以下	30.016 8	.000 **
	一年以上	-19.920 3	.000 **
一年以上	6 个月以下	49.937 1	.000 **
	6 个月至一年	19.920 3	.000 **

注:**表示在 0.01 水平上达到显著性。

3.2.4 不同的运动时间与大学新生社会适应能力

研究对每次运动时间界定为 3 个水平,即水平 1、水平 2 和水平 3。从表 7 的分析结果可看出,每次运动时间不同的社会适应能力的变化情况如下:30 min 以下与 30 min 到 60 min 2 种情况下的社会适应能力呈显著性差异;30 min 到 60 min 与 60 min 以

上 2 种情况的差异性也达到了 0.000,呈显著性差异;30 min 以下与 60 min 以上两种条件下的社会适应能力差异性达到了 0.000,呈显著性差异。综上所述可知,每次不同的运动时间都会对大学新生的社会适应能力产生不同的影响作用。

表 7 每次不同的活动时间与大学新生社会适应能力

(I) 每次运动时间	(J) 每次运动时间	MD(平均误)(I—J)	P 值
30 min 以下	30 min ~60 min	-29.050 9	.000 **
	60 min 以上	-57.653 3	.000 **
30 min ~60 min	30 min 以下	29.050 9	.000 **
	60 min 以上	-28.602 4	.000 **
60 min 以上	30 min 以下	57.653 3	.000 **
	30 min ~60 min	28.602 4	.000 **

注:**表示在 0.01 水平上达到显著性。

4 讨论

研究利用协方差分析的方法对不同体育运动情

况的大学新生进行社会适应能力的差异分析。采用协方差分析,可以在比较各组实验前后的平均数之前,将一些主要的混杂因素(如前测成绩、智力、年龄、身高、体重、个性特点、态度和动机等)排除,即在

实验无法控制情况下用统计手段来控制这些可能影响实验结果的协变量影响。在研究中,可控因素与感兴趣的因素为体育运动方面的内容,而不可控的和感兴趣的因素为性别、年龄、学校和专业,所以把这些变量作为协变量处理。

4.1 对参加不同运动强度的大学新生社会适应能力的差异比较

从表 4 的分析结果可看出,参加中等强度的体育运动对大学新生的社会适应能力影响效果最好。这说明在体育运动中的活动强度不要过低,过低使人们体验不到体育运动所带来的积极情绪体验和意志品质的培养,而过高的强度使人们过早就产生了生理与心理疲劳,这样带来更多地厌倦等消极情绪,对其后继行为的维持具有更大的破坏作用。而中等强度的活动,则既不会感到太累,又不会觉得无力,而且中等强度刺激能够激活人们的积极性。Dudo^[11]、Hashimoto^[12]和梁德清^[13]等人的研究也认为,中等强度的体育锻炼最能有效地促进心理健康。虽然高强度锻炼可以增强心肺功能,提高代谢水平,但它改善心境状态的效果是不理想的^[14]。有研究以 94 名英国人为被试对象,考察 3 种不同的练习程序对心理健康的影响,实验持续 10 周,被试对象被随机分配到高强度练习组(最大心率的 70 % ~ 75 %),中等强度练习组(最大心率的 60 %)或低强度练习组。所有 3 种练习程序在练习频率和持续时间上相等。实验前、后进行心理指标的测定,并在实验结束后的 3 个月时进行跟踪测试,结果发现,高强度练习组的被试对象获得最大的生理效益,而最大的心理效益的获得是中等强度练习组,而且中等强度练习组的被试对象在心理调节能力上有很大的提高^[15]。因此,不管是现有的实验研究还是理论推断,中等强度的作用都优于其他强度的作用。

4.2 不同运动时间和运动频率与大学新生社会适应能力差异的分析

从表 5 ~ 7 的分析可知,运动时间越长(包括总时间和每次运动时间),运动次数越多,其社会适应能力越好。长时间的运动之所以能提高个体社会适应能力,主要有以下几个原因:长期体育运动有助于认知发展,长期的运动锻炼可能提高人的反应速度和直觉判断能力,促进人认知能力的发展,能使人学会竞争与合作的法则;在体育运动对情绪的研究也指出持续 30 min 左右的一次性身体运动可产生如下短期情绪效益:心境状态的改善,缓解焦虑与紧张情绪,产

生诸如流畅等良好情绪体验。而持续 8 ~ 10 周或更长,每周 2 ~ 4 次的体育锻炼可产生长期情绪效益,主要表现在:与心理自我良好感呈正相关,对焦虑、抑郁等消极情绪有治疗作用。自我良好感标志着主体因身心健康状态而对生活和个人幸福的满意程度,有规律锻炼最重要的益处在于改善与体力适宜有关的生活质量,从而增强自我良好感。研究结果发现,长期的身体锻炼后,自我概念出现了显著改善,而影响自我概念改善的主要因素有:锻炼时间、锻炼的频率、活动的类型等^[16-17]。体育运动对应激的影响,安德森和威廉斯的观点认为:经常从事身体锻炼的人更少产生生理上的应激反应。还有研究分析认为:体育锻炼之所以能降低应激反应,主要是由于经常参加体育锻炼可以降低心率和血压,从而减轻特定的应激源对生理的影响。所以只有长期的体育运动才能对人的心理与生理产生显著的影响。

4.3 不同体育运动方式与大学新生社会适应能力的差异分析

研究采用的运动方式分为群体性和单独的体育运动方式。从表 3 结果可知,群体性的体育运动比单独的体育运动对大学新生的社会适应能力的作用更大($F = 4.099, P = 0.045$)。这与毕秀淑等人的研究一致,即对于人际关系敏感具有显著调节作用的锻炼形式是篮球、排球、足球^[18]。还与国内外其他人的研究一致,他们的研究也表明,运动尤其是群体性的运动活动中,每个人能力的高低、修养方面的好坏等可以较为充分地表现出来,同时运动给个体提供了体验到控制感、成功感和竞争感的情境,增加了相互间的交往,从而有助于个人对自己有一个比较全面的正确认识,有利于自我评价的形成与发展^[19]。这是因为群体运动有更多的人际互动情境、有更多的挑战与竞争情景、有更多的成功与失败体验。参加此运动的人群会接触更多的人与事,这些不断变化的新环境,则培养了个体不断地去适应外界变化环境的能力,从而提高了其适应能力。社会学家认为,个人在群体中表现出的自我形象与其他成员对他的评价有关,每个人都是通过他人对自己的反应来形成自我观念的。集体项目活动中,人与人之间相互影响、彼此交流感情、沟通信息,进而促进相互了解、信任、谅解、互助互爱、共同提高^[20]。而且大多数体育运动是以群体的形式出现,人际互动是在开放的环境里进行,是在非功利性、平等、友好的情境下进行的。因而它更能促进人与人之间的交流、合作和协调,提高个体适应环境、适

应人际关系的能力。欧阳文珍(2000)^[21]研究表明,进行集体人际关系训练后,个体在交友信心、乐观心态、开放程度、责任心、口头表达、对人欣赏、说服技巧与拒绝技巧方面均比训练前有显著提高。总之,群体运动能够更多地体现出人类社会的情境,人与人的频繁互动,环境的不断变化,这在无形中培养了人们适应社会的能力。

5 结论与建议

对大学新生的社会适应能力状况的具体分析结果可知,不同的性别、年龄和专业情况下,未见社会适应能力的差异。而不同体育运动情况下的社会适应能力有不同的结果,具体表现在:长时间的体育运动和频繁运动更有助于社会适应能力的提高;在活动中,参与群体性项目更有利于适应能力的提高;在活动中,中等强度的活动更有利于大学新生社会适应能力的提高。研究提出以下建议:首先,在教学过程中,组织更多的群体性体育运动,使学生能够掌握群体活动中的交往技能和适应复杂的生活情境。其次,培养学生终身体育运动的意识。从研究结果可知,长时间的体育运动,不仅有助于身心健康,而且也能提高社会适应能力。社会在发展,就要求人们不断地提高自身的社会适应能力,因此要从观念上意识到终身体育运动的重要性。最后,掌握正确的运动方法。主要是运动强度的掌握,运动强度直接影响着人的生理和心理活动,而不同的强度其体验也不同,作用效果也不同。因此要得到好的效果,则要体育运动者体验不同的强度感受,能够正确体验到中等强度的感觉,以指导自己在课余锻炼时的运动负荷,最终达到心理及社会适应能力的提高。

参考文献

- [1] 贾小波. 心理适应的本质与机制[J]. 天津师范大学学报(社会科学版), 2001(1): 19-23.
- [2] LI X Y. Improve college students' social adaptation ability through ideological and political courses [J]. Journal of Chemical and Pharmaceutical research, 2014, 6(7): 813-817.
- [3] 胡天强, 龚玲, 张茂杨, 等. 大学生适应性与生活满意度的关系: 生命意义的中介作用[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2014, 39(4): 170-174.
- [4] 祝蓓里, 季浏. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社,

2000.

- [5] 赵富才. 532名高校新生的生活和人际关系调查[J]. 中国心理卫生杂志, 1999, 13(3): 153.
- [6] 邢莹, 吴敏. 大学生心理健康教育[M]. 郑州: 郑州大学出版社, 2002.
- [7] 徐兰, 张建新, 肖春兰. 对社交困难者的综合心理治疗[J]. 中国临床心理学杂志, 2002(4): 287-289.
- [8] 彭纯子, 龚耀先, 朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(1): 39-41.
- [10] 阳海英. 体育运动对大学新生社会适应能力的影响[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2005.
- [11] 祝大鹏. 大学生课外体育锻炼与社交能力的研究[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2004.
- [12] PETRUZZELLO, S. J. A meta analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise [J]. Sport Medicine, 1991, 11(3): 143-182.
- [13] HASHIMOTE K. Stress, exercise and quality of life [R]. Proceedings of 1990 Beijing Asian Games Scientific Congress, 1990: 16-20.
- [14] 梁德清. 高校学生应激水平及其体育锻炼的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 1994(1): 5-6.
- [15] MERTESDORF, F. L. Cycle exercising in time with music [J]. Perceptual and Motor Skills, 1994, 78, 1123-1141.
- [16] WILLIAM, P. M. Physical activity and mental health [M]. Abingdon: Taylor & Francis Publishers, 1997.
- [17] WHITE, S. A. The perceived purposes of sport among and female intercollegiate and recreational sport participant [J]. International Journal of Sport Psychology, 1995, 26: 490-502.
- [18] DUNCAN, S. C. The role of cognitive appraisal and friendship provisions in adolescents' affect and motivation toward activity in physical education [J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1993, 64: 314-323.
- [19] 毕秀淑, 彭延春. 体育锻炼对大学生心理健康的影响[J]. 中国体育科技, 2003(3): 30-31.
- [20] 任未多. 身体活动与运动锻炼的心理效应[J]. 体育科学, 1997(3): 75-81.
- [21] 谢翔. 体育对创造性人格中非智力因素的培养[J]. 武汉体育学院学报, 2001(4): 55-56.
- [22] 欧阳文珍. 人际关系训练对大学生心理健康水平的影响[J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 14(3): 186-187.

[责任编辑 江国平]