

运动竞赛对大学生社会适应能力的影响

李程秀

(南华大学体育学院,湖南 衡阳 421001)

摘要:为探讨运动竞赛对大学生社会适应能力的影响,对142名参与运动竞赛大学生与273名非体育社团普通大学生的社会适应能力进行问卷调查和数据分析。结果显示:运动竞赛组大学生社会适应能力各维度指标明显高于普通组;情景调控、开放自信是不同运动项目大学生在社会适应性上表现的共同特征;民族传统体育对豁达宽容,田径对客观现实,球类等开放性运动技能项目对情境调控影响深刻;训练4年以上的大学生社会适应能力在总均值、压力应对和自尊自主上明显低于1~3年训练年限大学生;运动竞赛对大学生社会适应能力影响不存在性别和运动成绩差异。研究表明:1~3年的运动训练和竞赛经历能有效增强大学生社会适应能力,高校应重视运动竞赛和体育教学。

关键词:运动竞赛;大学生;社会适应

中图分类号:G804.86

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2018)05-0078-05

Effects of Sports Competition on College Students' Social Adaptability

LI Cheng-xiu

(College of Physical Education, South China University, Hengyang 421001, China)

Abstract: To discuss the effect of sports community on college students' social adaptability, 142 students from sports competition and 273 Non-sports club ordinary students are to undergo the questionnaire and data analysis. The result shows that: Every index of social adaptability of college students in sports competition group are better than that of the ordinary college students. The open self-confidence and situational control are common characteristics of psychological quality of social adaptability in different sports competition college students. The national traditional sports to the Open-minded tolerance, the track and field to the objective reality, the ball type and the open sports skill project to the situation control all have a Profound influence. Students who have been being trained for more than 4 years on the total average and independent self-esteem and stress coping are lower than those of 1-3 years trained students. The influence of sports competition on college students' social adaptability has no difference in gender and sport performance. It is shown that 1 to 3 years training and competition experience has positive influence on college students' social adaptability, Colleges and universities should pay attention to sports competition and physical education.

Key words: sports competition; college students; social adaptability

大学生社会适应能力是大学生在不断变化的社会环境中,通过与环境的互动以及对自我的调节与控制,寻求自我与环境的和谐,以及自我发展的行为能力^[1]。在高校有着一个特殊群体,他们除了正常的文化学习外,还经常参加运动训练和竞赛。他们阳光、开朗,朋友多、交际广,就业也较轻松容易,似乎更容易适应社会、适应校园生活和从学校顺利走向社会。本研究试图证实运动竞赛能对大学生社会适应能力产生积极影响,并进一步分析经常参加运动竞赛

大学生的社会适应性特点,以期对改进高校体育工作水平、提高大学生社会适应能力提供一定的实证依据。

1 研究对象

湖南大学、中南大学、南华大学、长沙理工大学、湘潭大学、中南林业科技大学6所无体育专业高校的非体育社团在读普通本科生。

收稿日期:2018-04-11

基金项目:湖南省社会科学研究成果评审委员会课题(XSP18YBC108)

作者简介:李程秀(1986—),男,湖南岳阳人,讲师,硕士。研究方向:民族传统体育与学校体育。

2 研究方法 with 工具

2.1 文献资料法

查阅相关文献资料,了解研究现状和动态,为本课题研究提供理论依据和思路。

2.2 问卷调查法

采用分层随机抽样,从6所无体育专业高校选取450名非体育社团大学生进行问卷调查,获有效问卷415份,有效率92.2%。其中男生167人,女生248人;运动竞赛组学生142人,普通组学生273人。本研究中的运动竞赛组学生是指高校常年代表队和非常年代表队至少有1年训练和比赛经历的学生。

2.3 测量工具

采用刘立新、金冬梅等在整合了前人有关社会适应性测量方法的基础上,以个体社会适应性的积极心理品质为视角,心理历程为线索,行为方式为观测点所制定的“大学生社会适应性行为方式问卷”。该问卷共38道题目,包括开放自信、客观现实、自尊自主、压力应对、情境调控、豁达宽容6个指标。采用Likert 5点自评量表,从“完全不符合”到“完全符合”依次记1~5分,分值越高代表其社会适应性越强。问卷整体信度及分量表的内部一致性信度克朗巴哈系数(Cronbach's α)分别为:0.968、0.892、0.893、0.878、0.809、0.834、0.742。验证性因素分析($X^2/df=4.307$, $GFI=0.836$, $CFI=0.842$, $IFI=0.842$, $RMSEA=0.06$),问卷的各个维度具有较好的效度和信度^[2-3]。

2.4 统计分析法

采用SPSS11.5统计软件对数据双侧t检验。

3 结果与分析

3.1 运动竞赛组大学生与普通大学组生社会适应能力比较

通过对两个群体的对比,发现运动竞赛组大学生的社会适应能力无论是在总均数还是各维度指标上都要明显高于普通组大学生,且差异都具有极显著性($P<0.01$),说明运动竞赛大学生社会适应能力确实要比普通大学生好(表1)。这进一步证明了体育能够促进大学生社会适应性提高^[4-5]。

表1 运动竞赛组与普通大学生社会适应能力差异性比较($\bar{x}\pm s$)

指标	运动竞赛学生($n=142$)	普通学生($n=273$)
总均值	3.92 \pm 0.63 **	3.63 \pm 0.51
开放自信	3.97 \pm 0.66 **	3.62 \pm 0.58
客观现实	3.90 \pm 0.59 **	3.65 \pm 0.72
自尊自主	3.85 \pm 0.71 **	3.56 \pm 0.62
豁达宽容	3.89 \pm 0.73 **	3.66 \pm 0.61
压力应对	3.81 \pm 0.65 **	3.55 \pm 0.74
情境调控	4.14 \pm 0.61 **	3.82 \pm 0.55

注: ** 表示 $P<0.01$, 差异具有极显著性

3.2 运动竞赛组大学生社会适应能力特征分析

3.2.1 不同运动项目大学生社会适应能力比较

在抽样调查的运动竞赛组大学生142人中,运动项目主要包括:篮球、排球、足球、羽毛球、武术、舞龙舞狮、体育舞蹈、田径等项目。根据项群理论和所获得样本实际情况,以及各项目特征,将运动竞赛组大学生分为球类(篮、排、足,和3名羽毛球队员)、民族传统体育(武术、舞龙舞狮,和3名体育舞蹈队员)、田径三大类别进行比较分析。

从三大不同运动竞赛项目组内各维度指标来看(表2),球类项目:情景调控均值最高,其次是开放自信、客观现实;民族传统体育项目:豁达宽容均值最高,其次是情景调控、开放自信;田径项目:客观现实均值最高,其次是情景调控、开放自信;这说明情景调控、开放自信是这三类项目大学生社会适应性的共同特征。

从三大不同运动竞赛项目组间各维度指标来看(表2),大学生社会适应能力的总均值无显著差异性($P>0.05$);但球类项目学生情境调控指标均值要明显高于其他两个项目学生,差异具有显著性($P<0.05$);民族传统体育项目学生豁达宽容指标均值要明显高于其他两个项目学生,差异具有显著性($P<0.05$);而田径项目学生客观现实指标均值要明显高于其他两个项目学生,差异具有显著性($P<0.05$)。这说明:不同项目对大学生社会适应能力提高的总体效果相同,但侧重点不同;球类项目主要体现在情境调控,民族传统体育项目主要体现在豁达宽容,田径项目主要体现在客观现实。

表 2 不同运动竞赛项目大学生社会适应能力比较($\bar{x} \pm s$)

指标	球类($n=50$)	民族传统体育($n=45$)	田径($n=47$)
总均值	3.97 ± 0.55	3.88 ± 0.66	3.86 ± 0.59
开放自信	4.06 ± 0.67	3.90 ± 0.61	3.85 ± 0.58
客观现实	3.91 ± 0.59	3.82 ± 0.55	4.18 ± 0.62 *
自尊自主	3.86 ± 0.67	3.74 ± 0.71	3.72 ± 0.73
压力应对	3.83 ± 0.58	3.71 ± 0.72	3.61 ± 0.52
情境调控	4.29 ± 0.69 *	4.01 ± 0.53	4.03 ± 0.51
豁达宽容	3.84 ± 0.78	4.15 ± 0.61 *	3.79 ± 0.77

注: * 表示组间比较具有显著差异性($P<0.05$)

3.2.2 不同运动技能大学生社会适应能力比较

依据对外部刺激的利用程度,美国学者波尔顿把运动技能分为封闭性和开放性两种。两种运动技能的反馈途径不同,训练方法和训练效果不同。因此,将运动竞赛组大学生分为开放性运动技能组,包括:篮、排、足,和 3 名羽毛球队员,共 50 人;封闭性运动技能组,包括:田径、武术(套路项目)、舞龙舞狮,和 3 名体育舞蹈队员,共 92 人,进行比较分析。结果显示:两组学生社会适应能力总均值上没有显著差异性($P>0.05$);但开放性运动技能组在情境调控这一指标维度上要明显高于封闭性运动技能组,差异具有显著性($P<0.05$) (表 3)。说明不同技能对大学生社会适应能力提高的总体效果相同,但开放性运动技能对大学生情境调控能力的提高要优于封闭性运动技能。

表 3 不同运动技能大学生社会适应能力比较($\bar{x} \pm s$)

指标	开放性运动技能组 ($n=50$)	封闭性运动技能组 ($n=92$)
总均值	3.97 ± 0.55	3.86 ± 0.62
开放自信	4.06 ± 0.67	3.88 ± 0.58
客观现实	3.91 ± 0.59	4.01 ± 0.57
自尊自主	3.86 ± 0.67	3.73 ± 0.71
压力应对	3.83 ± 0.58	3.67 ± 0.64
情境调控	4.29 ± 0.69 *	4.02 ± 0.52
豁达宽容	3.84 ± 0.78	3.95 ± 0.62

注: * 表示组间比较具有显著差异性($P<0.05$)

3.2.3 不同训练年限大学生社会适应能力比较

将运动竞赛组学生按训练年限长短不同,分为 1~3 年组(90 人),和 4 年及以上组(52 人)进行比较分析。结果显示:运动竞赛组大学生的社会适应能力在总均值、压力应对和自尊自主 3 个指标维度上存在训练年限差异,4 年及以上组的大学生社会适应能力在这 3 个指标上明显低于 1~3 年组大学生,差异具有显著性($P<0.05$) (表 4)。说明只有适当的运动竞赛年限才能对大学生社会适应能力产生积极的影响。

表 4 不同训练年限大学生社会适应能比较($\bar{x} \pm s$)

指标	1~3 年组($n=90$)	4 年及以上组($n=52$)
总均值	3.93 ± 0.51 *	3.72 ± 0.64
开放自信	3.96 ± 0.58	3.99 ± 0.68
客观现实	3.89 ± 0.56	3.95 ± 0.61
自尊自主	3.90 ± 0.65 *	3.65 ± 0.73
压力应对	3.89 ± 0.58 *	3.63 ± 0.72
情境调控	4.14 ± 0.69	4.09 ± 0.62
豁达宽容	3.89 ± 0.74	3.86 ± 0.72

注: * 表示组间比较具有显著差异性($P<0.05$)

3.2.4 运动竞赛组不同性别大学生社会适应能力比较

对运动竞赛组不同性别大学生(男 63 人,女 79 人)社会适应能力各维度指标进行比较,发现差异无显著性($P>0.05$) (表 5)。说明运动竞赛组大学生社会适应能力不存在性别差异。无论男女通过运动训练和比赛都能提高自身的社会适应能力。

表 5 不同性别运动竞赛大学生社会适应能力比较($\bar{x} \pm s$)

指标	男生($n=63$)	女生($n=79$)
总均值	3.93 ± 0.58	3.87 ± 0.65
开放自信	3.98 ± 0.67	3.93 ± 0.61
客观现实	3.91 ± 0.55	3.84 ± 0.57
自尊自主	3.86 ± 0.72	3.83 ± 0.56
压力应对	3.83 ± 0.62	3.73 ± 0.66
情境调控	4.15 ± 0.52	4.06 ± 0.65
豁达宽容	3.91 ± 0.61	3.69 ± 0.75

3.2.5 不同运动竞赛成绩大学生社会适应能力比较

通过专家访谈,根据 142 名抽查对象的运动竞赛实际获奖情况,确定了分组方法:将获得省级比赛前三及以上名次的归为获奖组共计 82 人;其他人归为未获奖组共计 60 人。通过对其社会适应能力总均数进行统计分析,结果显示获奖组与未获奖组无显著差异性($P>0.05$)(表 6)。这表明不同竞赛成绩对大学生社会适应能力的形成无明显影响,同时也说明运动竞赛对大学生社会适应能力的影响是在其参与整个运动训练和比赛的过程中产生,而非其取得的运动成绩所决定^[6]。

表 6 不同运动竞赛成绩大学生社会适应能力比较($\bar{x} \pm s$)

指标	获奖组($n=82$)	未获奖组($n=60$)
总均值	3.92 ± 0.59	3.91 ± 0.63
开放自信	3.97 ± 0.66	3.96 ± 0.61
客观现实	3.90 ± 0.55	3.82 ± 0.59
自尊自主	3.83 ± 0.72	3.86 ± 0.56
压力应对	3.82 ± 0.63	3.74 ± 0.67
情境调控	4.14 ± 0.57	4.08 ± 0.63

4 讨论

(1)运动竞赛组大学生这一特殊群体,不仅具备较高的文化素养和知识水平,而且接受了较为系统的运动训练并达到了一定的参与运动竞赛的竞技水平。他们在训练过程中,既得到了身体的锻炼,获得运动技能,又有情感体验,磨炼意志,这些都可迁移到生活技能中;同时在竞赛过程中,他们体验竞争与合作的

人际互动、对内外部环境做出实时调控和反映,感受胜利和失败、快乐悲伤,能够不断发展和健全自我意识,提高人际交往能力以及挫折耐受力。这一特殊的训练和竞赛经历使得他们较其他普通大学生更易形成良好的社会适应能力^[7-8]。

(2)情境调控是指个体对内外部环境变化做出积极调整与控制的行为方式。开放自信是指个体性格开朗,实践能力强,具有较强的心理动力,对各种刺激和影响有较大的接纳和承载度。经常参加训练与比赛的大学生通常要面对伤痛和失败,要对赛场变化莫测的情况做出判断,要能调控心理,采取相应的最佳策略予以应付。这些经历无形中培养了其积极、主动去选择和改变环境的情境调控能力,以及乐观开朗、敢于表现,坦然面对失败和挫折的开放自信品质。因此,情境调控与开放自信是所有运动竞赛项目大学生社会适应能力所表现出来的共同特征。

(3)豁达宽容是指个体胸怀博大,具有更好的心理弹性和心理能量的复原力,能与社会环境保持和谐融洽的心态。民族传统体育在中华民族传统文化思想孕育中形成,厚载着中华民族传统文化精髓,是中华民族文化发展与运用的载体^[9]。“习武先习德”“天人合一”“内外兼修”“谦虚礼让”“团结合作”等这些武术、舞龙舞狮传统项目所表现出来的包容、和谐特质,有别于西方“更高、更强”竞技体育思想,它更多是强调心性的锻炼,多呼吸、吐纳、冥想为主,以求和谐通畅,而不是不断打破机体平衡的深刻生理体验。因此,受传统文化思想的影响,民族传统体育较其他项目更能有效地提高大学生豁达宽容的心襟。

客观现实是指个体在理解与接纳社会现实方面所表现出的客观和理性反应。田径运动是“运动之母”,是从事其他运动项目和提升运动技能的基础^[10]。田径项目特别强调体能的锻炼,“冬练三九”“夏练三伏”,每一次运动成绩的提高,都是真真切切的努力和付出,对人的身体和心理锻炼得非常深刻;另一方面,田径训练和比赛的成绩都是客观实在的数据测量,没有那么多人为因素干扰。

(4)开放性运动技能与封闭性运动技能两者区别主要在于前者主要根据外部环境信息的反馈进行调节,动作时空结构须根据外部环境变化做出相应调整;而后者则主要依靠内部本体感受器的反馈进行调节,动作的方法顺序,即动作时空结构相对稳定不变^[11]。开放性运动技能平时的训练方法也多以变异性训练方法为主,竞赛过程中,需要根据对手的位置、

技战术等外部条件的改变而迅速做出相应的调整。而封闭性运动技能,多以特异性训练方法为主,竞赛过程中主要是克服自身身体和心理的变化,更好地完成设定好的固定动作套路。因此,情境调控在开放性技能中能够得到更充分的体现和锻炼,自然开放性运动技能组学生情境调控能力优于封闭技能组学生。这与球类项目组学生情境调控能力优于民族传统体育和田径项目组学生结果一致。

(5)自尊自主是指个体对自己行为客观、理性评价而形成的一种自重、自爱,并要求受到他人、集体和社会尊重的情感体验。压力应对是指个体面对各种挑战和压力所具有的心理承受能力和应对能力。1~3年运动竞赛组学生既保证了文化学习和生活娱乐;又能通过训练和比赛中,角色分配、责任担当、相互配合,以及每一次技术的突破,成绩的提高,不断地证明自己,并赢得他人和社会的尊重,自然提高了自尊自主感。同时,训练和比赛中各种应激状况的快速处理,赛前的心理调节,以及伤痛、失败等特殊情境使得他们应激状态下会有更加良好的应对能力。

但是,拥有4年以上运动竞赛经历的学生多为高水平运动队员,他们大多数学习基础差,在学习和生活上投入少,训练上投入多,自然在文化成绩和其他兴趣爱好上没有以学习为主、运动训练为辅的队员的那种优越感和成就感。过分的运动训练,侵占学习和生活时间,影响了大学生社会适应能力的形成。同时,随着训练年限的增长,大学生社会适应能力有可能达到最佳状态后开始下降,尤其表现在年龄和伤病带来的压力和困惑上。另一方面,可能是因为他们多为毕业生,面临着毕业升学还是求职的困惑和压力,社会适应能力的自我评价有所降低,这也说明不同的社会境遇会影响个体社会适应能力的自我评价。

因此,4年以上运动竞赛经历大学生社会适应能力要低于1~3年训练年限学生,尤其表现在压力应对和自尊自主上。

5 结论与建议

5.1 结论

(1)运动竞赛能够促进大学生社会适应性提高。情景调控、开放自信是所有参与运动竞赛大学生社会适应性表现出的共同特征。不同运动项目、不同运动

技能对大学生社会适应能力都有积极影响,但侧重点不同,民族传统体育对豁达宽容,田径对客观现实,球类等开放性运动技能项目对情境调控影响深刻。

(2)运动竞赛对大学生社会适应能力的影响不受性别和运动成绩差异的影响。既不能忽视运动竞赛,也不能轻视文化学习,只有适当的运动训练和竞赛经历才能有效促进大学生社会适应,且这一积极的影响是在其参与整个运动训练和比赛的过程中产生的。

5.2 建议

高校应重视运动竞赛和体育教学,鼓励学生参与运动过程和体验,促进大学生身心和社会适应性的提升。应加强高水平运动队日常管理,合理分配学习、生活和训练时间,促进高水平运动员全面、健康发展。

参考文献

- [1] 刘立新,金冬梅,夏永静.大学生社会适应行为方式问卷编制及信效度检验[J].中国健康心理学杂志,2016(3):421-422.
- [2] 马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1998.
- [3] 戴斌荣,柴江.大学生社会适应性问卷的初步编制[J].心理与行为研究,2011,9(3):202-204.
- [4] 李树旺.体育与大学生“社会适应能力”的实证研究[J].体育与科学,2009(11):71-75.
- [5] 蒋兴宏.体育运动对学生社会适应性提高的比较研究[J].成都体育学院学报,2012(8):70-75.
- [6] 刘立新.体育大学生社会适应性特征对高校体育教学的启示[J].北京体育大学学报,2017,40(1):78-81.
- [7] 李程秀,贺仕刚,周欣.体育社团对大学生体质健康及锻炼态度的影响[J].体育科学研究,2016,20(1):64-68.
- [8] MS OMAR-FAUZEE, A YUSOF, S ZIZZI. College Students' Attitude Towards the Utilization of the SportRecreation Center (SRC)[J]. European Journal of Social Sciences, 2009, 7(3):27-38.
- [9] 李程秀,谭志刚,贺仕刚,等.发展民族传统体育培育社会主义核心价值观[J].中国学校体育,2016,3(7):67-70.
- [10] 薛宇浅.谈高校校园田径文化的缺失与唤醒[J].体育世界(学术),2016(1):47-49.
- [11] 赵超君.不同类型运动技能的特性与学练方法简析[J].中国学校体育,2015(4):25-27.

[责任编辑 江国平]