

学校体育在青少年攻击行为干预中的效应发挥

——基于体育运动对攻击行为影响的文献梳理

马培艳

(福建师范大学体育科学学院,福建福州350100)

摘要:运用文献资料法、逻辑分析法总结、梳理体育运动对攻击行为影响的国内外文献,提出学校体育开展中良性影响青少年攻击行为的建议。研究指出:攻击行为是个体内部变量和外部环境多变量交互作用的结果,适宜负荷强度、较低竞争性与攻击性、合作性、休闲性的运动项目以及在有监管、良好环境下开展的体育活动有利于降低个体攻击水平。学校体育可发挥舆情监控功能与组织功能,通过优化运动环境,科学设计充分考虑学生心理、生理和运动能力,融入具有体育法治精神、合作精神、规则意识等价值导向的个性化、系统化学校体育方案,营造氛围,鼓励学生参与,以促进学生人格健全发展、规范行为形成,使学校体育运动成为减少青少年攻击行为的有效工具。

关键词:青少年攻击行为;学校体育;干预适切性

中图分类号:G807.1

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2019)01-0066-04

Effects of School Sports on Adolescent Students' Aggressive Behavior Intervention

MA Pei-yan

(School of Sports Science, Fujian Normal University, Fuzhou 350100, China)

Abstract: Using the methods of literature and logical analysis, this paper analyzes the appropriateness of the impact on aggressive behavior, so as to provide references for the scientific use of sports in the background of campus attacks. Aggressive behavior is the result of multivariate interaction between individual variables and external environment. Sports can improve the internal variables that lead to aggressive behavior, including aggressive awareness, aggressive emotions and aggressive personality. Appropriate load intensity, lower competitive and aggressive, cooperative, recreational sports and sports activities in a regulated and healthy environment are more conducive to reducing the level of individual aggressive behavior. Currently, in response to teenage aggression, school sports should play the monitoring function and organization function of sports, optimize the sports environment, and improve the psychological skills of sports practitioners. Extensive extracurricular sports activities become a powerful tool to prevent young students from attacking behavior.

Key words: aggressive behavior; school sports; intervention suitability

1 攻击行为的定义与产生机制

挫折-攻击假说由多拉德、米勒等人(1939)最早提出, Berkowitz 于1989年对其进行修正,该理论认为,挫折虽不直接导致攻击行为,但为攻击行为的现实发生创造了一种唤醒状态或准备状态^[1]。社会学习理论的代表人物是班杜拉,她认为攻击行为不是本能的反应,而是在后天的社会情景中习得^[2],强化

和模仿对学习过程具有重要意义,榜样对人们的攻击性行为会产生巨大影响。以认知理论为基础形成的代表性理论主要有社会信息加工理论和认知新联合理论。社会信息加工理论认为个体不良的社会认知观念可导致信息加工的偏差,是攻击行为产生的基础。认知新联合理论认为除了各种外部环境对其认知观念的暗示作用外,攻击行为还受到个人情绪的影响,如易怒、冲动、缺乏自我控制等。以上学说从不同角度解释了攻击行为的发生机制,但单一学说很难解

释攻击行为发生的复杂过程,Anderson和Bushman对各种学进行整合提出了一般攻击行为模型(GAM)^[3],是目前得到广泛认可得理论。GAM模型认为攻击行为是个体变量(如人格)和外部环境变量相互作用的多阶段过程,外部环境变量和个体变量也可以通过影响个体当前内部状态(认知、情绪和唤醒状态)及之后的评价和决策,共同影响攻击行为^[4]。

2 体育运动对攻击行为影响的国内外文献分析

2.1 总体性研究

关于体育运动对攻击行为的影响,国内外学者开展了实验干预、问卷调研、大数据分析等不同范式的研究,但并未形成一致性的结论。Shachar等(2016)^[5]将649名3~6年级具有外显攻击行为小学生分为实验组和对照组,进行1学年的校外武术运动和集体运动干预后发现,运动组学生在敌意思维、愤怒、负性情绪、身体攻击行为都明显降低;Saeed等(2016)^[6]对242名16~28岁的180名经常运动的美国青少年(运动项目为排球、足球、空手道、拳击、篮球、冰壶、冰球和摔跤)和62名不运动的青少年,吕璐等(2014)^[7]对我国不同行政区域9所高校2366名大学生(具体运动项目不详)的问卷调查都支持经常运动会减少攻击行为的观点。也有研究持不同观点,Faulkner等(2007)^[8]对3796名11~20岁青少年的调查研究表明高密度运动会增加青少年的攻击性。Colakoglu等(2014)^[9]对514名中学生进行的对比研究指出经常运动参与的中学生果敢型攻击性得分更高,曹丽君(2016)^[10]对南通市经常参加课余体育活动与不参加运动或每周运动不足2次的儿童进行了对比研究发现,经常参加课余体育活动的儿童在敌对、愤怒因子、口头攻击、身体攻击得分上显著高于不参加体育活动的儿童,攻击性更强;另外,还有研究指出二者并无相关性,Mutz等(2009)^[11]利用PISA项目的调查数据对33809名15岁青少年的大统计分析表明青少年参与俱乐部运动并没有减少其暴力攻击行为。

2.2 细化研究

为进一步探讨体育运动与攻击行为的关系,相关学者将研究细化,对运动项目、运动任务性质等变量进行控制、分析。Mutz等(2012)^[12]研究指出参与格斗(例如摔跤、拳击、空手道)、健美和肌肉塑形运动项目、身体接触性运动项目(例如篮球、足球、手球)的男性中

学生对攻击行为认同度高且身体攻击行为较多,参与非直身体接触性运动项目(例如网球、游泳、田径项目等)、休闲体育运动项目(例如慢跑、滑雪等)会减少攻击意识^[13]。Kleinert等(2016)^[14]研究提出,合作性的体育运动可以产生更多积极情绪,减少攻击意识水平,同时,同队队员之间的关系质量也十分重要,因为运动中的不良情绪如愤怒、沮丧和攻击意识往往来自与同队队员的练习中。另外,运动环境及运动组织形式也可以影响攻击行为。Anderson(1997)等^[16]研究表明高温会使个体感到心烦、不舒服、苦恼,增加敌意状态(愤怒)。李树旺(2010)^[17]研究指出有教师组织的学校体育由于引导的作用,更有利于学生人格的发展。Mutz(2012)^[12]也提出青少年在俱乐部、学校中花费时间参与体育运动会由于得到监管而减少游手好闲的时间及参与群体攻击行为的机会。

2.3 影响机制研究

另外,体育运动减少攻击行为的机制,主要有三个方面:(1)提高个体自我控制能力。自我控制是指个体自主调节行为,并使其与个人价值和社会期望相匹配的能力,它可以引发或制止特定行为^[13],缺乏自我控制能力会使个体表现出更多的攻击性行为。Shachar等(2016)^[5]、Audroné等(2013)^[14]的研究指出参与体育运动可以改善个体的集中度与注意力,提高其在压力状态下的快速决定能力、协调能力等,进而提高个体的自我控制能力,进而抑制攻击行为的发生。(2)促进移情。移情是一种替代的或间接的情绪反应能力,是个体能够以他人为中心识别和接纳他人的观点并能够亲身体验他人情绪的一种心理过程,移情水平与攻击水平呈负相关^[15]。Colakoglu(2014)^[9]对514名的中学生进行对比研究指出随着运动时间的延长,个体的移情程度会增加,从而减少攻击性行为的发生。(3)降低羞涩,提高自尊。很多研究指出羞涩与可以显著正向预测攻击,吕璐等(2014)^[18]的研究证明,参与体育运动会降低参加者的羞涩程度,体育活动通过羞涩中介的作用,对攻击性行为产生抑制作用。另外,相关研究也指出自尊水平越低,自我控制能力越低,攻击情绪及攻击性越高,而青少年参加体育锻炼(尤其是儿童)自尊会更加积极,在一定程度上可降低攻击水平^[19]。

2.4 文献评述

综上所述,目前现有研究还较为匮乏,系统、细分化的研究还有待开展。目前相关研究在控制变量(如个体的攻击基线水平、性别、年龄)处理、实验过

程设计,数据分析方法的选择上的参差不齐,是导致研究结论一致性差的重要因素。虽然如此,但体育运动对引发攻击行为变量的良性效应已得到认可,为体育运动用于攻击行为的预防和控制提供了一定的理论与实践参考,现有研究说明,适宜负荷强度、较低竞争性和攻击性、合作性、休闲性运动项目参与更有利于个体攻击水平的降低,专业人员(教师、教练、训练师、健身指导员等)的组织和监管更有利于运动项目良性作用的发挥,同时在团队项目中,良好团队关系,团队文化和氛围的营造也影响着运动参与的效果,回归到学校体育运动开展层面,应从以下几个方面做起。

3 对学校体育开展的启示

3.1 有效发挥体育运动的舆情监控功能和组织功能

体育运动为青少年学生提供了情绪发泄渠道,在自由运动状态下,学生更容易释放自我,宣泄攻击性行为,而在此过程中,体育运动可作为舆情监控的工具,组织者可通过仔细观察,及时发现具有攻击行为倾向的个体并形成预判,有针对性地对有隐患的个体进行及时、有效的教育、引导和干预,在尚接受和控制的范围内有效避免恶性攻击事件发生。另外,青少年学生由于其青春期发育期道德价值观的不成熟和冲动、情绪化、缺乏自制,课余空闲时间中缺乏监管,易使其接触暴力游戏或被动卷入群体暴力,形成攻击性的认知,模仿攻击性行为。动员青少年学生在课余时间参与体育运动,不仅可以消耗其剩余精力,释放学习压力,还可以增加人际交往和沟通,消除孤独感,同时还可以有效减少和阻断青少年接触不良群体,参与暴力攻击行为的机会。

3.2 优化运动环境,根据学生不同的心理、生理和运动能力,科学设计学校体育的实施方案

首先,学校应重视学生心理普查,充分了解和把握学生的人格特征,攻击意识,根据学生的生理、心理、运动能力特点,设计个性化、科学化的运动处方。在运动项目、运动强度、运动难度上,做到与学生的人格特质、气质类型及体育水平相匹配,重视学生心理成长体验。如避免高攻击意识水平的学生在有效价值引导状态下参与格斗、摔跤等高攻击性运动项目;针对抑郁质学生,开展拉丁舞、足球、篮球、健美操等活泼、动感,人际互动较多体育运动;针对羞涩、运动能力较差的学生降低难度开设基础性的体育课程,针对有运动基础的学生开设高阶体育课程等。其次,加

大经费投入,提供舒适、优美的运动场所和运动环境,让体育课程和课余体育运动活动成为身心享受。同时,在学生体育开展中,教练或相关人员的组织监管和价值引领非常重要,目前我国中小学在师资数量及师资专业素质上都远远不够,因此,增加体育从业人员的数量,培养一批既具有体育专业素养又具有心理健康教育意识、心理知识和技能的综合性体育人才已经非常迫切。

3.3 以体育精神为价值导向,发挥体育的人格教育功能,促进学生规范行为形成

“健全人格,首在体育”。作为教育的重要组成部分,体育全人格的塑造具有显著的且其他学科不可替代的作用。当前,在校园学生攻击事件频发的背景下,我国学校体育更应回归其教育本质,以促进学生身心健康全面发展,促进学生人格健全为目的,体育教学及各级各类体育活动开展中始终明确并融入公平、遵守规则的法治精神;超越自我,坚持不懈、克服困难的抗挫精神;尊重对手、合作、团结、互助的团队精神。加强校际、班际以及班内同学之间的人际互动、团队合作,淡化运动与竞赛的功利意识、竞争意识、求胜意识。正面引领,利用活跃在竞技体育领域的、青少年学生熟知体育明星的事例,广泛宣传,通过榜样效应、示范效应,促进学生对体育的精神价值的深刻理解,将体育精神与积极健康的校园文化建设深度融合,使之内化于学生之心并成为青少年学生的重要价值观和行为指南。

4 研究小结

攻击行为是个体内部变量和外部环境多变量交互作用的结果。体育运动可增加个体自我控制能力,促进移情、降低羞涩、增强个体自尊发展,有助于减少攻击行为发生。然而,体育在预防和减少青少年攻击行为中的积极作用发挥具有一定的适切性,相关研究还很匮乏。

不仅需要在数量上增加且需要进一步细化。现有研究说明适宜负荷、较低竞争性和攻击性、合作性、休闲性运动项目和在有监管、良好运动环境下的体育运动更有利于降低个体攻击水平。当前在校园攻击事件背景下,学校体育可发挥舆情监控功能与组织功能、人格教育功能,

通过优化运动环境,科学设计充分考虑学生心理、生理和运动能力,融入具有体育精神价值观的个

性化、系统化学校体育方案促进学生人格健康发展、规范行为形成,使学校体育运动成为减少青少年攻击行为的有效工具。

参考文献

- [1] 杨璐,郭淑英. 关于侵犯理论及其现实意义的探索[J]. 社会心理科学,2009(6):15-20.
- [2] 邓铭一,季浏,常波. 运动攻击性行为的理论发展及控制方法[J]. 武汉体育学院学报,1998(3):55-59.
- [3] 石岩,王冰. 青少年体育暴力测量维度的初步建构[J]. 体育与科学,2013,34(1):51-57.
- [4] ANDERSON, A. CRAIG and E. KAREN. Video Games and Aggressive Thoughts, Feelings, and Behavior in the Laboratory and in Life[J]. Journal of Personality & Social Psychology, 2000,78(4):772-790.
- [5] SHACHAR K, T. RONEN-ROSENBAUM, M. ROSENBAUM, et al. Reducing Child Aggression through Sports Intervention: The Role of Self-Control Skills and Emotions [J]. Children and Youth Services Review,2016,71:241-249.
- [6] SAEED SHOKOUFEH S. E. E. Personality and Aggression Compared between Sportsman and Non-Sportsmen in Erzurum Province [J]. International Journal of Sports Science,2016,6(2):27-31.
- [7] 吕璐,梅小玲,卢芬,等. 体育活动对大学生攻击性的影响:羞涩中介的作用[J]. 北京体育大学学报,2014,37(6):70-74.
- [8] GUY E. J. FAULKNER E. M. A., HYACINTH M. IRVING, KENNETH R. ALLISON, JOHN J. M. DWYER, AND JACK GOODMAN. The Relationship between Vigorous Physical Activity Andjuvenile Delinquency: A Mediating Role for Self-Esteem? [J]. Journal of Behavioral Medicine, 2007, 30(2):155-163.
- [9] COLAKOGLU F. F. S., NADIR. Examination of Aggression Levels and Empathic Tendency Levels of Secondary School Students Who Involve or Not Involve in Sports[J]. Procedia - Social and Behavioral Sciences,2014,152:415-420.
- [10] 曹丽君. 儿童体育活动与社交焦虑、攻击行为的相关研究[J]. 南京体育学院学报(自然科学版),2016,15(4):118-122.
- [11] BAUR M. M. J. The Role of Sport for Violence Prevention: Sport Club Participation and Violent Behaviour among Adolescents. [J]. International Journal of Sport Policy and Politics,2009,1:305-321.
- [12] MUTZ M. Athletic Participation and the Approval and Use of Violence: A Comparison of Adolescent Males in Different Sports Disciplines[J]. European Journal for Sport and Society,2012,9(3):177-201.
- [13] CB K. Antecedents of Self-Regulation: A Developmentalperspective[J]. Developmental Psychology,1982,18:199-214.
- [13] GENEVI VE COULOMB-CABAGNO O. R. Team Sports Players' Observed Aggression as a Function of Gender, Competitive Level, and Sport Type[J]. Journal of Applied Social Psychology,2006,36(8):1980-2000.
- [14] KLEINERT F. P. J. Does Exercise Reduce Aggressive Feelings? Dose an Examining the Influence of Movement Type and Social Task Conditions on Testiness and Anger Reduction[J]. Perceptual and Motor Skills, 2016, 122(3):971-987.
- [14] AUDRONÉ DUMCIENÉ A. V. Links between Psycho-Emotional Well-Being and Aggressive Behavior of Adolescents and Their Physical Activity [J]. SVEIKATOS MOKSLAI / HEALTH SCIENCES,2013,23(2):21-24.
- [15] 罗峥,唐新纳,王雪,等. 初中生移情、攻击态度与攻击行为的关系[J]. 首都师范大学学报(社会科学版),2013(1):148-154.
- [16] ANDERSON C A B. B. J., GROOM R W. Hot Years and Serious and Deadly Assault: Empirical Tests of the Heat Hypothesis[J]. Journal of Personality and Social psychology, 1997(16):1213-1223.
- [17] 李树旺. 体育与大学生人格发展的实证研究[J]. 体育与科学,2010,31(4):91-96.
- [18] 张彦. 大学生运动员自尊与自我控制及攻击性的关系[J]. 体育学刊,2016,23(4):86-90.
- [19] 于拓,毛志雄. 北京市青少年身体锻炼与自尊、人格的关系 [J]. 体育科学,2013,33(3):49-55.

[责任编辑 魏宁]