

体育运动对大学生抗逆力的赋能机制研究

刘丽

(天津城建大学 天津市 300384)

摘要: 抗逆力就是指当个体在应对逆境时的一种心理协调和应对能力,这对于高校人才培养意义重大。新时代要求大学生有责任、有担当、有能力、有理想,以满足社会对于复合型人才的需求。当前大学生压力较大,不论是基于对学业的要求,还是对前途的考量,高校大学生自身心理承受能力不佳,抗逆力的低下导致的自杀以及其他恶性事件频频发生,对此国家及社会都采取了一定的方法措施去减少相似事件的发生,但影响大学生抗逆力培养的因素仍然存在。因此,本文以北方地区 A 师范学院为案例,对体育专业和非体育专业学生抗逆力进行了研究,其中发现,体育专业和非体育专业学生抗逆力存在明显差异,体育专业学生抗逆力明显较强。

关键词: 体育运动;大学生抗逆力;赋能机制

对于个体而言,抗逆力是必备的一项能力,能使个体在应对逆境时有良好的心里协调能力和应对能力,这对于大学生培养十分重要,不仅关系到大学生自身的全面发展,更关系到国家的富强、民族的复兴、与社会的和谐。近半个世纪,国内外不同心理研究学者对不同年龄层面、不同群体的抗逆力展开研究,大学生作为研究重点,目前已经有一定研究成果。其中可以知道,体育运动可以在一定程度增强学生抗逆力。本文以北方地区 A 师范学院为案例,对体育专业和非体育专业学生抗逆力进行了研究,旨在为了了解体育运动对大学生抗逆力的赋能机制的影响,进而为大学生抗逆力增强措施建设提供有用的参考。

一、研究对象与研究方法

(一) 研究对象

本研究以北方地区 A 师范学院体育专业和非体育专业学生作为研究对象。体育专业学生共 78 人,其中男生 57 人,女生 21 人;非体育专业学生 96 人,其中男生 14 人,女生 82 人,调查对象如表 1-1。

表 1-1 调查对象基本分布情况 (n=174)

	体育专业		非体育专业	
	n	占%	n	占%
男	57	73.1	14	14.6
女	21	26.9	82	85.4
总计 (n=174)	78	100	96	100

(二) 研究方法

1. 问卷调查法

本研究使用谢炳清等人编制的抗逆力调查问卷进行调查,经过适当的调整,保留了全部的 38 题项;计分方式按“同意”和“不同意”计分,相符计 1 分,不符计 0 分。得分越高者抗逆力越强并将其分为三个水平,得分在 10 分以内证明抗逆力较差;得分在 11-25 分水平证明在遭遇挫折时需要相当时间才能从挫折失败中走出来,但是这类学生对待挫折时往往能够想到办法给予解决;得分高于 25 分则证明该个体的抗逆力具有较好的弹性,能够正确应对挫折。由于本次问卷采用线上发放的形式,所以对于发放的对象的性别无法进行有效地控制,研究结果可能存在一定误差。本研究向 A 师范学院学生发放问卷共计 200 份,回收问卷共计 176 份,有效问卷 174 份,无效问卷 2 份,有效率为 98.9%。其中男生 71 份,女生 103 份;体育专业学生共 78 份,占总数 44.3%,体育专业中男生有 57 人,占总比的 73.1%,体育专业中女生有 21 人,占总比的 26.9%。非体育专业 96 份,占总比的 54.6%,其中非体育专业中男生有 14 人,占总比的 14.6%;非体育专业中女生 82 人,占总比的 85.4%。

2. 数理统计法

通过 SPSS20.0 软件统计回收的量表数据,采用频数分析、独立样本 T 检验、相关分析进行分析研究。通过量表计算分值

的方式计算出体育专业学生和非体育专业学生抗逆力方面得分。以性别、专业为变量,采用独立样本 T 检验进行了差异性检验;采用相关分析比较不同专业学生性别与抗逆力之间的相关。

3. 访谈法

根据研究的内容对体育专业与非体育专业学生进行半开放式访谈,通过整理访谈资料,将学生对抗逆力的影响因素分类,大致可以分为生理条件、个性、父母期望、心理准备、对挫折的认识、生活经历等。

二、研究结果与分析

(一) 体育专业与非体育专业学生抗逆力得分及性别差异分析

运用“统计产品与服务解决方案”软件 SPSS 20.0,对不同性别和专业学生得分情况进行具体分析。性别包括两个水平(男、女),专业包括三个水平(体育类、文科类、理工类),得分包括三个水平(0-10 分、11-25 分、25 分以上)。体育专业学生共 78 人,男生 57 人,女生 21 人;由于该专业的特点,所以男女人数本身存在一定差距,所以调查人数中女生人数会相对较少。非体育专业学男生 14 人,女生 82 人,由于本次调查对象中男女性别比例悬殊,因此不适合进行显著性分析,故采取得分均值的比较。

如表 2-1 所示:体育专业男生抗逆力问卷平均得分为 21.56 分,标准差为 4.9;女生抗逆力问卷平均得分为 21.05 分,标准差为 5.6; $P=0.712$, $P>0.05$ 。结果表明,男生和女生的抗逆力问卷的平均得分都在 11-25 分水平,处在该得分水平的学生在遭遇挫折和困难时,通常需要一段较长的时间才能够得以恢复。通过 P 值可知体育专业学生抗逆力在性别方面不存在显著差异;目前体育学院学生抗逆力还有待改善。男女生在抗逆力方面的差异并不明显,可能是由于长期的训练及所学课程相同,一定程度上对其抗逆力的形成具有影响;在遭遇挫折时,大部分的体育学院的学生都会采取运动的方式去转移挫折产生的负面心理。从性格方面分析,体育学院的女生相比于其他专业的女生性格会更加偏向于男性,所以在挫折认知上男女可能具有较大的相似之处,所以导致其抗逆力无显著性差异。

非体育专业男生的抗逆力的得分均值为 17.2 分,标准差为 4.1;而女生抗逆力得分均值为 22.7 分,标准差为 4.6。总体上说明 A 师范学院非体育专业的学生抗逆力不佳,并且女生得分高于男生。可能形成此现象的原因包括以下几点:首先,由于男女生调查人数差距较大,所以存结果可能存在一定的误差。其次,在挫折应对的方法上,女生转移挫败感的手段会相对更加丰富,以至于女生被挫折影响的持续时间和范围都会相对小。最后,可能由于大部分男生承担的压力会女生多,所以在遭遇挫折时可能会导致以往累计的消极心理一并爆发出来,从而影响其抗逆力。

表 2-1 体育专业与非体育专业学生抗逆力差异数据表

	\bar{X}		SD	
	体育专业	非体育专业	体育专业	非体育专业
男生	21.56	17.2	4.9	4.1
女生	21.05	22.7	5.6	4.6
P	0.712			

注：P < 0.05 为显著

(二) 体育类及文理类学生抗逆力的差异分析

对体育专业与非体育专业学生的抗逆力差异相关分析，如表 4-2 所示：有效被试者中体育类 78 人、文科类 43 人、理科类 53 人。体育类学生抗挫能力得分均值为 23.4 分；文科类为 22.7 分；理科类为 21.2 分。体育类学生得分均高于理工和文科类学生，文科类与理工类差距不大。体育类标准差为 5.0；文科类及理工类标准差分别为 4.6 和 4.7。F=1.314；P=0.271，P < 0.05 说明不同专业学生之间抗逆力有一定差异性。具体表现在体育类专业和非体育类专业的学生。

表 2-2 不同专业学生抗逆力差异分析数据表

抗逆力	体育类 (N=78)		文科类 (N=43)		理工类 (N=53)		F	P
	三 (N=21)		四 (N=67)					
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
	23.4	5.0	22.7	4.6	21.2	4.7	1.314	0.027

注：*代表 p<0.05,**代表 p<0.01,***代表 P < 0.001 此表格数据无*

(三) 学生抗逆力与性别专业的相关分析

对学生抗逆力与性别和专业的相关分析如表 2-3 所示：抗逆力在专业上不存在显著性相关，其相关系数为-0.004，P=0.96 且 P > 0.05，所以两者之间不存在显著性相关；抗逆力在性别上存在显著性相关，其相关系数为 0.169，P=0.26 且 P < 0.05，所以两者之间存在显著性相关。

表 2-3 学生抗逆力与性别专业的相关分析数据表

	专业		性别	
	r	p	r	p
抗逆力	-0.004	0.96	0.169*	0.26

注：*代表 p<0.05,**代表 p<0.01,***代表 P < 0.001

三、大学生抗逆力的培养途径

(一) 大学生自身方面

对于大学生而言，正确的挫折观是形成抗逆力的基本前提，因此，需要从大学生自身的价值观、挫折观入手进行改善。首先，大学生应当正确认识挫折、认识逆境，进而养成积极的心态，培养积极的应对方式，体育运动式一个较为良好的应对方式，在进行体育锻炼期间，学生应当保持积极放松的状态，通过运动转移压力，克服挫折带来的心理负担。在运动过程中，也会经常遇到各种挫折，在每一次突破自身的同时，抗逆力也会得到明显增强，有利于促使学生树立坚韧的品格；其次，当挫折到来，学生应当主动与他人沟通，冷静下来，寻求解决问题的办法；最后，就是应当引导学生正确认识自己，接纳自己的不足，正确定位自己，客观评价自己。

(二) 家庭方面

良好的家庭环境对学生心理健康培养十分重要，因此，从家庭方面出发加强学生的抗逆力，首先应加强家长与子女的沟通，建立合理的期望，当前很多家长忙于工作，与子女沟通较少，导致家长常常忽视子女的感受，为其制定难以达到的目标，这对良好的抗逆力的养成具有极为不利的的影响。其次，家长要对子女有一个正确的评判标准，帮助其培养良好的抗逆力，从各个角度评价孩子，加强孩子各种能力的锻炼，而不是将成绩作为评判孩子好坏的标准。在此过程中，家长应当更新之前传

导致这一结果的原因可能三个：首先，由于当前社会生活水平的普遍提高，当今大学生在家庭的庇护下成长，所以导致大部分学生抗逆力没有得到较好的锻炼并导致其都处于一个并非良好的情况。其次，体育专业学生抗逆力从得分上看比文科和理工类都强，因为体育类学生每天都需要大量训练，在体能方面明显更强；而且每一次训练都需要突破，不断重复，体育类学生在训练过程中会吃很多苦，毅力会得到明显锻炼和增强，这也是体育类专业学生抗逆力明显高于非体育类专业学生的一个原因。

统的教育理念，正确引导孩子，不轻易否定，也不妄自菲薄，让孩子能充分认识自己、了解自己。

(三) 学校方面

高校是学生进入社会的缓冲阶段，也是学生获得高等教育的重要场所，因此，也是培养学生抗逆力的关键所在。首先，学生应当积极引导正确认识自己，让学生保持健康的心理状态；其次，应当关注学生自身个性培养，进行差异化教育，重点关注抗逆力较差的群体，并对其予以一定鼓励；最后，积极引导进行体育运动，让学生通过体育运动转移压力，使身体得到锻炼，以保证身心都处于预约的状态，为国家发展培养专业人才。

结论

根据 A 师范学院的结果来看，体育专业学生抗逆力更强，因此，可以从学校、家庭、学生自身这几个方面共同引导，引导学生参与到体育运动中，通过不同形式的体育运动来转移压力，达到调节心理的作用，培养学生的抗逆力，使学生在生活和学习中能更加积极，保持稳定的心态，感知到更多的幸福。

参考文献：

[1] 谭晓兰. 抗逆力视角下少数民族大学生教育管理探讨[J]. 南京理工大学学报(社会科学版), 2021, 34(3):77-81.
 [3] 周浩周倩羽. 体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升:认知重评与心理韧性的链式中介作用[J]. 山东体育学院学报, 2022, 38(1):105-111.
 [3] 杜娟. 同伴教育在体育运动学校学生抗逆力提升中的应用[J]. 现代教学, 2021, 000(S01):P.61-62.
 [4] 戴建华. 网球运动对高职贫困大学生抗逆力影响的实验研究[J]. 运动-休闲:大众体育, 2022(19):3.
 刘丽, 女, 汉族, 1982-09, 天津市人, 天津城建大学, 副教授职称, 本科学历, 硕士学位, 研究方向: 主要从事体育教学研究。
 课题/基金项目:《体育运动对大学生抗逆力的赋能机制与促进对策研究》
 项目来源: 天津市教育科学规划领导小组办公室
 项目编号: CIE210175