

啦啦操运动对大学生情绪状态的影响研究

王操惠 李枫

(武汉体育学院 湖北省武汉市 430079)

【摘要】 运动不仅可以对人的身体产生积极作用，也可以对人的心理健康和情绪状态起到重要的影响作用，本文将选择啦啦操作为具体的体育运动项目，按照情绪状态的分类，通过实地实验研究的方法，分析其对于激动、愉悦、焦虑、愤怒四种大学生具体情绪状态的影响，得出了大学生参与啦啦操运动会高效改善自身的情绪状态等相关结论。

【关键词】 啦啦操；情绪状态；心理健康

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i7.47445

有规律的参与各项运动不仅可以对人的身体产生积极作用，也可以对人的心理健康状态起到重要的影响作用，并且这种运动对人的身体和心理的影响作用在青年时期，特别是对于在校大学生会发挥更显著的作用^[1]。

我国现有在校大学生接近 3000 万人，大学生的心理健康程度会直接或间接地影响其学习效率、社会交往能力、创新精神，心理健康程度较低的大学生极易表现出厌学、社会孤独、甚至校园暴力等现象。按照已有相关研究，体育运动可以使人获取魅力与自信、自尊、自我认同、自控力、领导能力、合作能力、纪律性、责任心、同情心等多方面个人与社会认知领域所需的能力，对于属于青年阶段的大学生来说，更是可以帮助其塑造一个积极、健康的心理状态^[2]。

世界卫生组织在 2016 年对心理健康的构成与维度进行了描述，认为人的心理健康状态主要可以通过情绪状态和睡眠质量两方面反映出来^[1]，这其中情绪状态在人的生活中发挥着重要作用，情绪会影响人的态度和行为，帮助人进行思考和决策^[3]。

啦啦操运动于 2000 年前后被引入我国，由于啦啦操运动中蕴含的体质提升、活力充沛、健美、娱乐等功能，人们对啦啦操运动给予了越来越多的关注，啦啦操运动吸引了越来越多的各个年龄层次的业余爱好者，也在近年来成为大学生体育运动中的热点选择之一^[4]。综上所述，本文将选择啦啦操作为具体的体育运动项目，通过实地实验研究的方法，分析其对于大学生情绪状态的影响。

1、情绪状态的分类

情绪状态可以被定义为一个主观上的思想或感觉，作为心理学和社会学中的重要研究领域，其构成维度和表现形式得到了充分的研究，并存在多种分类方式，可以按照具体情绪的出现频率进行列举分类，例如 Boia 等（2014）通过大数据分析进行情绪列举分类，从粗粒度上分为高兴、惊讶、愤怒、厌恶、恐惧和悲伤六大类^[5]；也可以按照情绪的不同维度效果进行分类，其中 Smith 和 Ellsworth（1985）提出的情绪倾向评价框架通过广泛的访谈与调查，认为人的情绪状态可以按照两个维度划分为四大类^[6]。第一个维度是情绪的效价，即正向的或是负向的情绪；第二个维度是人对于触发情绪事件的结果确定性的判断，即对触发情绪事件的结果是可控或是失控的。基于这两个维度可以将人的情绪状态分为四类，第一类是一类个体积极的情绪状态，且个体对于触发这种情绪状态事件的结果有比较确定的判断和较强的控制力度，具体主要包括激动、兴奋、沉浸等情绪；第二类也是一类个体积极的情绪状态，但个体对于触发这种情绪状态事件的结果没有把握，且不清楚其是否在自己的控制范围之内，具体主要包括愉悦、乐趣、放松等情绪；第三类是一类个体消极的情绪状态，个体对于触发这种负面情绪状态事件的结果有比较确定的判断，也能有一定的控制力度，具体主要包括焦虑、悲伤、惊慌等情绪；第四类是一类个体消极的情绪状态，且个体无法明确判断触发这种情绪状态事件的结果，也无法对结果进行控制，具体主要包括愤怒、挫败、失望等情绪，如图 1 所示。

望等情绪，如图 1 所示。

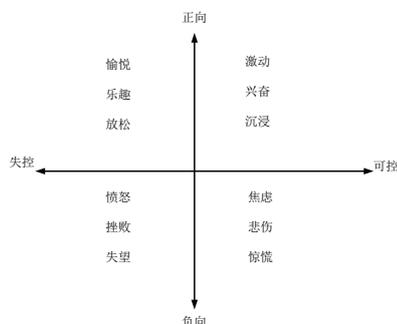


图 1 情绪状态的分类

这一对情绪状态的分类框架在后续大量研究中被验证了其有效性和可操作性，因此，本研究也将使用这一情绪状态分类框架，分析大学生参与啦啦操运动对其情绪状态的影响。

2、研究方法与研究过程

相较于简单的问卷调查和访谈式研究方法，实验法较强的控制性能能够比较精确的比较出各因素之间的因果关系，因此本研究选择使用实地实验的方法，来分析和验证大学生参与啦啦操运动对其情绪状态的影响。

大学生参与啦啦操运动主要有两种形式，一是当前各高校开设的体育专项选修课中选修了啦啦操课程，并在课程中进行啦啦操运动，每周运动在 1.5 至 2 小时；而是在高校的啦啦操社团或啦啦操训练队中参与运动和训练，每周运动在 4 至 6 小时。因此，本研究将大学生分为三个组：不参加啦啦操运动组、少量参加啦啦操运动组（每周运动 2 小时）、大量参加啦啦操运动组（每周运动 6 小时）。

研究人员首先对各研究组分别选择了 2 名学生，以及 2 名高校啦啦操运动教师和 2 名高校学生心理健康研究人员进行了深度访谈，确定了本研究过程的可操作性，并在图 1 所示情绪状态分类中的每一大类选择了大学生最易出现和对大学生学习生活影响最重要的一种具体情绪状态，分别为激动、愉悦、焦虑、愤怒，具体分析三个组别的大学生在在这四种具体情绪状态上的表现。

之后研究人员对上述三个组别分别随机抽选了 50 名大学生，使用问卷测度其在大学学习生活中激动、愉悦、焦虑、愤怒的情绪状态表现，具体测度项按照 Beaudry 和 Pinsonneault（2010）的情绪强度测量表中这四种情绪状态的问题^[3]，加入大学学习生活的情境调整而成，每种情绪状态均包含 3 个测度问题，并使用 7 点李克特量表进行测度。

3、研究结果

通过上述实验过程，将所搜集的问卷数据通过 SPSS19.0，使用 MANOVA（多因素方差分析）处理得出相应的结果，如表 1，图 2，图 3 所示。

表1 各实验组四种情绪状态得分及 MANOVA 结果

	激动	愉悦	焦虑	愤怒
不参加啦啦操运动	3.05	2.71	4.78	3.19
少量参加啦啦操运动 (每周2小时以内)	5.34	4.26	1.64	1.17
大量参加啦啦操运动 (每周2至6小时)	5.66	4.91	1.21	0.79
MANOVA	F(2,148)=20.41 p<0.01	F(2,148)=11.01 p<0.01	F(2,148)=43.35 p<0.01	F(2,148)=16.55 p<0.01

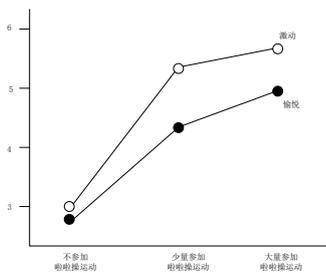


图2 各实验组激动与愉悦情绪得分

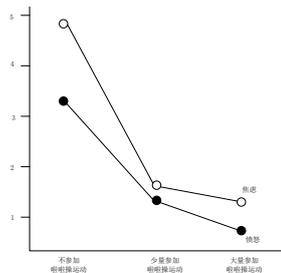


图3 各实验组焦虑与愤怒情绪得分

根据上述结果可以发现,大学生参与啦啦操运动对情绪状态会带来显著的影响与改变,根据MANOVA检验结果:对啦啦操参与程度不同的三个组别中激动情绪状态的得分 $F(2,148)=20.41, p<0.01$;愉悦情绪状态的得分 $F(2,148)=11.01, p<0.01$;焦虑情绪状态的得分 $F(2,148)=43.35, p<0.01$;愤怒情绪状态的得分 $F(2,148)=16.55, p<0.01$,说明组间比较结果的显著性。

4、讨论与结论

根据表1,图2,图3所显示的本研究结果,可以得出以下结论并做讨论。

第一,大学生参与啦啦操运动会显著影响和改变自身的情绪状态(由表1中MANOVA数值的显著性可得),并且这种改变是积极方向的显著改变(由图2、图3中情绪状态得分的变化趋势可得),即对于激动和愉悦这样的正向情绪状态,参与啦啦操运动会使得大学生显著提升其正向情绪状态;而对于焦虑和愤怒这样的负向情绪状态,参与啦啦操运动则会使得大学生显著降低其负向情绪状态。这样的转变无论对大学生自身,还是对于高校,都是迫切需要的,这样的情绪转变可以一方面提升大学生的学习效率和社会交互技能,另一方面可以使高校更容易实施对大学生的教育和引导,因此,基于本研究结果,各高校应努力创造啦啦操体育选修课程、校园啦啦操社团、校际间啦啦操比赛等让大学生参与啦啦操运动的机会,并将啦啦操运动纳入正常的教学与学生培养过程之中。

第二,大学生通过参与啦啦操运动对自身情绪状态的改变

中,负向情绪的改变比正向情绪的改变来的更加明显(焦虑和愤怒得分的MANOVA数值分别为43.35和16.55,大于激动和愉悦得分MANOVA数值的20.41和11.01)。这一方面符合愿景理论(Prospect Theory)的基本逻辑,即人对于负面情绪和负面事件的感知要比对于正向情绪和正向事件的感知更迅速和更显著;另一方面也说明了啦啦操运动在大学生心理健康建设,特别是调整负面情绪状态中的重要作用。负面情绪状态会带来大学生在学习生活中的一系列问题,例如,焦虑会造成大学生与人交往的意愿显著降低,从而沉迷于计算机、手机等电子产品之中,甚至演化成个人的抑郁状态造成更大的伤害;愤怒则会导致大学生的暴力倾向明显上升,对他人或是自己产生较大的潜在威胁。尤其值得一提的是,本研究显示,在没有参与啦啦操运动的大学生组中,焦虑的得分达到4.78,明显超过7点李克特量表得分的中值(即4分),显示了当前大学生仍然承受着较大的心理压力,也对各高校通过各种方式降低大学生的焦虑感提出了明确的要求,而本研究则显示啦啦操运动是降低大学生焦虑的一种有效办法。

第三,大学生通过参与啦啦操运动对自身情绪状态的改变中,对事件结果可控类情绪的改变比对事件结果失控类情绪的改变来的更加明显(焦虑和激动得分的MANOVA数值分别为43.35和20.41,大于愤怒和愉悦得分MANOVA数值的16.55和11.01)。这说明通过啦啦操运动,大学生会感受到更强的对于事件结果的控制性,这一结果的发生是由啦啦操运动的特征所决定的,啦啦操运动是一种强调高度团队合作性的运动,按照社会心理学的研究结果,团队合作的提升将通过资源互惠交换、信息与知识的共享、团队自我学习等机制带来决策质量的显著上升,从而使团队中各成员感到对结果的控制力度增强。上述这一机制可以通过大学生啦啦操运动的参与得以实现,并进一步提升大学生学习和创新的效率。

第四,少量参与啦啦操运动即可对大学生的情绪状态产生显著的改变(从图2、图3中可以发现从不参与啦啦操运动到少量参与啦啦操运动发生的情绪状态得分的变化要比从少量参与啦啦操运动到大量参与啦啦操运动发生的情绪状态得分的变化剧烈)。这一方面是由事件的边际效用递减效果所导致的,另一方面也说明了短时间啦啦操运动即可对大学生情绪状态的改善发生显著的效果,可以认为啦啦操运动在大学生情绪改善方面能起到“性价比”很高的作用。由此,高校更应重视啦啦操运动的作用,不仅应大力推进啦啦操运动在体育教学和选修课程中的比例,还应在啦啦操教学相应的师资队伍建设和教学资源配备、教学方式革新等方面持续进行投入。

在得到上述结论的同时,本研究也存在一定的局限:首先,所有的实证研究一样,本文在调查对象方面可能存在样本偏差,还需要大量的研究进一步证实本研究结论的有效性。其次,本研究通过访谈,在四大类情绪状态中分别选择了一种最有代表性的情绪进行分析,未来可以尝试将啦啦操运动对大学生其他情绪状态的影响(如沉浸、放松、惊慌、失望等)进行分析,来进一步扩充本研究的结论。另外,本研究通过实验,分析了大学生参与啦啦操运动的时长和程度对于情绪状态改善的结果,其他啦啦操参与方式的区分(例如啦啦操教学模式的区分、啦啦操与其他运动方式的比较),会怎样影响大学生情绪状态的改变,这也将成为可能的后续研究方向。

参考文献

- [1]Sheehan R.B., Herring M. P., Campbell M.J. Associations between motivation and mental health in sport: A test of hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation [J]. *Frontiers in Psychology*. 2018,9(5): 707-716.
- [2]潘朝霞,李冰冰.大学生负性情绪调节效力的差异:心理素质与性别的作用[J].*西南大学学报*,2019,45(1):113-119.
- [3]Beaudry A., Pinsonneault A. The other side of acceptance: Studying the direct and indirect effects of emotions on information technology use [J]. *MIS Quarterly*. 2010,34(4): 689-710.
- [4]张庆如.啦啦操运动发展演进及特征表现[J].*北京体育大学学报*,2010,33(12):142-144.
- [5]Boia M., Musat C., Faltings B. Constructing context-aware sentiment lexicons with an asynchronous game with a purpose [J]. *Computational Linguistics & Intelligent Text Processing*. 2014,43(11): 32-44.
- [6]Smith, C. A., Ellsworth, P. C. Patterns of Cognitive Appraisal in Emotion [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985,48(4):813-838.

【作者简介】王操惠,1977.1-,女,湖北武汉人,武汉体育学院,430079,副教授,研究方向为健美操、啦啦操教学与训练,硕士研究生。