

# 体育系学生的成就目标取向与学校适应的探讨

曾旭升

苏州工艺美术职业技术学院 江苏苏州 215000

**摘要:** 探讨体育系学生不同背景变项在学科、术科目标取向与学校适应的情形, 以及体育系学生在学科、术科目标取向与学校适应的影响关系。本研究采问卷调查法, 以苏州工艺美院体育系学生为施测对象, 共计166人(男=115, 女=51), 测量工具为「学科、术科目标取向量表」和「学校适应量表」。所得资料以描述性统计、皮尔森积差相关、独立样本t检定、单因子变异数分析及阶层回归, 进行统计分析。

**关键词:** 成就目标理论; 生活适应; 大学生

首先, 新生入学面临的就生活环境的变化。多数学生在上大学的前都没有出过远门, 他们在家里的生活是衣来伸手、饭来张口的生活, 学习的外的一切事务都由父母来安排, 形成了较强的依赖心理。进入大学以后, 日常生活需要自己安排, 内务需要自己整理, 开支需要自己规划, 繁杂与琐碎的事情占用了他们的时间、分散了他们的精力, 让他们在正常的学习的余还要为生活琐事劳心费神。尤其是那些自理能力较不佳的学生, 一些很简单、很平常的小事, 却被他们看成是难以逾越的关卡, 让他们束手无策、焦虑不安。此外, 一些大学生对于集体生活也会产生不适应。宿舍里很多人住在一起, 难免相互影响, 他们在家有些习惯了以自我为中心, 不会宽容忍让, 因此, 较容易出现争吵、冷战、拉帮结派等现象。一些学生还会因休息不够而出现失眠、抑郁等症状。这种生活上的不适应, 使得部分大学生的生活混乱不堪, 缺乏规律, 会严重影响学生的身心健康。其次, 进入大学后, 人们对于学生综合素质的关注, 冲击着学习的主体地位。一些大学生不再把学习看得那么重要, 学习目标不明确, 学习动力不足, 学习态度不端正、懒惰、散漫, 甚至会逃课、逃学等。大学教学方式的变化, 也使得一部分学生难以适应。他们离开了老师的贴身指导和督促, 突然失去了学习的方向, 不知该重点学习哪些内容, 不知如何安排学习计划, 不知采取何种科学的学习方法, 主观想学习却又感到无从下手, 渐渐地就会丧失学习的信心。还有一些大学新生, 在学习方面急功近利, 迫切希望在大一就把英语、计算器等各种等

级证书拿到, 但却没有统筹的规划和周详的安排, 因而导致学习压力过大, 产生紧张、焦虑等症状。再者, 大学的同学多来自不同城市、不同地区, 且大多为独生子女, 彼此的间必然存在着个性、思想、语言和习惯等多方面的差异, 在日常的学习和生活中难免会出现误会或矛盾, 影响正常的人际互动往来。面对大学里人际关系的复杂状况, 有些学生会产生畏惧心理, 不愿与别人交往, 过于在乎他人对于自己的看法, 远离群体、自我封闭, 感到无助、孤独、抑郁或自卑。一些自小被娇生惯养的学生, 在人际交往中会表现出以自我为中心、自私自利、固执己见、心胸狭隘等特质。他们过分地求全责备、嫉妒他人, 不仅影响到与他人的正常互动交往, 也使得自己变得焦躁、猜忌和偏执, 久而久之就会被群体孤立。如此恶性循环常会导致严重的心理问题。最后, 学生正处于情绪波动较大的时期, 最容易出现的就是抑郁和焦虑等问题。在面对全新的大学生活时, 大部分学生会产生巨大的心理变化。面对如何在新的环境中独自生活和学习, 如何更好地发展自己, 如何应对复杂的人际关系, 如何为将来发展打下坚实的基础等一系列现实而深刻的问题, 他们显得焦急和迷茫。在新鲜和陌生的环境中, 他们不愿意将自己的矛盾与不安表现出来, 长期压抑自己的情绪, 因而会导致焦虑和抑郁等心理问题。另一方面, 刚入学的大学生承受能力还比较弱, 在遭遇困难、挫折时, 不能合理地调节自己的情绪, 不能以积极的态度面对现实, 往往表现出怨天尤人、悲观失望、自暴自弃, 甚至出现各种极端的行为。尤其是从小娇生惯养的学生, 遇到一点不顺心就会抱怨、逃避、一蹶不振, 如果不适时地进行帮助和指导, 很容易造成不可挽回的后果。

## 一、处理方法

本量表是依据季力康编制的「运动目标取向量表」,

**作者简介:** 曾旭升(1965.12-), 男, 汉, 湖南邵阳人, 苏州工艺美术职业技术学院, 副教授, 大学本科, 研究方向: 体育教育与运动训练。

再参考钱豪君等人所改编的「体育系学生术科与学科的目标取向量表」,修改成符合本研究操作的量表。本量表采用Likert五点量尺,上分别标明1=「非常不同意」、2=「不同意」、3=「无意见」、4=「同意」、5=「非常同意」。本研究以因素分析及内部一致性系数再度确认量表信度、效度。如表3所示,因素分析采主轴因子与Promax转轴,并选取因素负荷值.40以上,以及因素负荷值差.15以上的题目,对学科目标取向与术科目标取向进行因素分析,结果获得四个因素,包含学科精熟取向、学科表现取向、术科精熟取向及术科表现取向,此四个因素的总解释变异量为63%,Cronbach's  $\alpha$  分别为.81、.72、.87及.82。本量表是修改黄韞臻与林淑惠(2014)编制的「大一新生学校生活适应量表」,本量表将适应范围概分成为学习适应、同级关系、师生关系、时间管理与自我接纳。本研究以体育系学生为研究对象,而为了因应体育系的特色,即为其生活、学习及训练,因此,本研究中体育系学生的「学校适应」定义为「同级关系」、「自我接纳」、「体制适应」、「时间管理」及「整体适应」五部分。本研究给学生填写是依据体育系学生在学校内对于同级关系、自我接纳、体制适应、时间管理、整体适应等层面设计而成,共计17题。本量表采用Likert五点量尺,上分别标明1=「非常不同意」、2=「不同意」、3=「无意见」、4=「同意」、5=「非常同意」。此五个因素的总解释变异量为76%,Cronbach's  $\alpha$  分别为.91、.66、.81、.66及.76。

本研究采用Gosling、Rentfrow与Swann(2003)所编制的短版量表(TIPI)作为控制变项测量体育系学生人格的量表。五大人格可分成五个向度,分别为「外向性」2题、「宜人性」2题、「严谨性」2题、「情绪稳定性」2题及「开放性」2题,总共10题。本量表采用Likert五点量尺,上分别标明1=「非常不同意」、2=「不同意」、3=「无意见」、4=「同意」、5=「非常同意」。本量表原作者以因素分析的效度考验,本量表研究样本有可能接受的适合度指标(外向性=.77,宜人性=.71,严谨性=.76,情绪稳定性=.70,开放性=.62)。除开放性信度稍低于.70。以上数据显示BFI五大人格量表简版具有不错的信度。

## 二、研究变项的相关分析

本研究旨在探讨体育系学生的学科、术科目标取向与学校适应的关系。各研究变项的平均数、标准偏差及变项间的相关系数,研究对象主要有男性115人,女性51人,年龄介于19至24岁。目标取向的四个构面中,体育系学生在学科学习与术科学习方面有

较高的精熟目标取向( $M=3.44 \pm .67$ )、( $M=3.71 \pm .70$ )。体育系学生在学校适应的五个构面中,有较高的同级关系( $M=3.95 \pm .69$ ),亦是有较高的整体适应( $M=3.62 \pm .45$ )。(一)学科精熟取向。体育系学生的学科精熟取向与学科表现取向( $r=.59$ )、术科精熟取向( $r=.38$ )、术科表现取向( $r=.23$ )、同级关系( $r=.30$ )、自我接纳( $r=.28$ )、时间管理( $r=.27$ )、整体适应( $r=.38$ )、学校适应总分( $r=.37$ )、控制变项中的宜人性( $r=.31$ )、严谨性( $r=.34$ ),以及情绪稳定性( $r=.21$ )呈现正向显著相关。表示学科精熟取向高的体育系学生,学科表现取向、术科精熟取向、术科表现取向、同级关系、自我接纳、时间管理、整体适应、学校适应总分、控制变项中的宜人性、严谨性,以及情绪稳定性愈高。(二)学科表现取向。体育系学生的学科表现取向与术科精熟取向( $r=.21$ )、术科表现取向( $r=.45$ )、同级关系( $r=.21$ )、自我接纳( $r=.27$ )、时间管理( $r=.38$ )、整体适应( $r=.31$ ),以及学校适应总分( $r=.40$ )呈现正向显著相关。表示学科表现取向高的体育系学生,术科精熟取向、术科表现取向、同级关系、自我接纳、时间管理、整体适应,以及学校适应总分愈高。(三)术科精熟取向。体育系学生的术科精熟取向与术科表现取向( $r=.60$ )、同级关系( $r=.54$ )、自我接纳( $r=.38$ )、时间管理( $r=.37$ )、整体适应( $r=.47$ )、学校适应总分( $r=.49$ )、控制变项中的外向性( $r=.33$ )、宜人性( $r=.36$ )、严谨性( $r=.27$ ),以及开放性( $r=.29$ )呈现正向显著相关。表示术科精熟取向高的体育系学生,术科表现取向、同级关系、自我接纳、时间管理、整体适应、学校适应总分、控制变项中的外向性、宜人性、严谨性,以及开放性愈高。(四)术科表现取向。体育系学生的术科表现取向与同级关系( $r=.35$ )、自我接纳( $r=.23$ )、时间管理( $r=.27$ )、整体适应( $r=.26$ ),以及学校适应总分( $r=.34$ )呈现正向显著相关。表示术科表现取向高的体育系学生,同级关系、自我接纳、时间管理、整体适应,以及学校适应总分愈高。

## 三、学校适应

(一)同级关系。体育系学生的同级关系与自我接纳( $r=.77$ )、时间管理( $r=.49$ )、整体适应( $r=.72$ )、学校适应总分( $r=.78$ )、控制变项中的外向性( $r=.51$ )、宜人性( $r=.49$ )、严谨性( $r=.24$ )、情绪稳定性( $r=.30$ ),以及开放性( $r=.31$ )呈现正向显著相关;与体制适应( $r=-.38$ )呈现负向显著相关。表示同级关系高的体育系学生,自我接纳、时间管理、整体适应、学校适应总分、控制变项中的外向性、宜人性、严谨性、情绪稳定性,以及开

放性愈高；体制适应则愈低。(二)自我接纳。体育系学生的自我接纳与时间管理( $r=.59$ )、整体适应( $r=.72$ )、学校适应总分( $r=.81$ )、控制变项中的外向性( $r=.52$ )、宜人性( $r=.43$ )、严谨性( $r=.28$ )、情绪稳定性( $r=.40$ )，以及开放性( $r=.25$ )呈现正向显著相关；与体制适应( $r=-.37$ )呈现负向显著相关。表示自我接纳高的体育系学生，时间管理、整体适应、学校适应总分、控制变项中的外向性、宜人性、严谨性、情绪稳定性，以及开放性愈高；体制适应则愈低。(三)体制适应。体育系学生的体制适应与整体适应( $r=-.37$ )、控制变项中的外向性( $r=-.42$ )、宜人性( $r=-.45$ )、严谨性( $r=-.26$ )、情绪稳定性( $r=-.26$ )，以及开放性( $r=-.22$ )呈现负向显著相关。表示体制适应高的体育系学生，整体适应、控制变项中的外向性、宜人性、严谨性、情绪稳定性，以及开放性愈低。(四)时间管理。体育系学生的时间管理与整体适应( $r=.70$ )、学校适应总分( $r=.80$ )、控制变项中的外向性( $r=.38$ )、宜人性( $r=.36$ )，以及情绪稳定( $r=.25$ )呈现正向显著相关。表示时间管理高的体育系学生，整体适应、学校适应总分、控制变项中的外向性、宜人性，以及情绪稳定愈高。(五)整体适应。体育系学生的整体适应与学校适应总分( $r=.84$ )、控制变项中的外向性( $r=.50$ )、宜人性( $r=.50$ )、严谨性( $r=.31$ )、情绪稳定( $r=.32$ )，以及开放性( $r=.37$ )呈现正向显著相关。表示整体适应高的体育系学生，学校适应总分、控制变项中的外向性、宜人性、严谨性、情绪稳定，以及开放性愈高。

#### 四、结论

(一)背景变项对学科、术科目标取向与学校适应的关系。1. 年级对目标取向中的学科表现取向、术科精熟取向、术科表现取向有差异影响。2. 年级对学校适应中的同级关系、自我接纳、体制适应、时间管理、整体适

应有差异影响。3. 入学方式对目标取向中的学科表现取向有差异影响。(二)学科、术科目标取向对学校适应的预测力。1. 目标取向中学科表现取向能够影响学校适应中的自我接纳、时间管理、整体适应。2. 目标取向中术科精熟取向能够影响学校适应中的同级关系、时间管理、整体适应。

根据本文研究结果显示，体育系大二与大三学生在成就目标取向与学校适应上，均较其他年级的体育系学生差。原因可能为升上二、三年级后，除了专业科目的修习课程增加外，有些学生若再加修师资培育课程，课业压力会愈来愈重。另一个可能原因为，以大三体育系学生来说，这年级是最吃重的一年，除了课业方面的难度升级，也开始要思考与准备毕业后的出路，不论是有形的课业挑战，或是无形的擘画未来人生蓝图，都给学生带来更大的压力；而大二体育系学生，是正式合并学校为工艺美院第一届入学的学生，修课制度上与原国立新竹教育大学截然不同，修课方向难以请教学长、学姐们的意见，课业相关事宜必须自行摸索，以致于体育系二、三年级的学生会有学校适应不良问题。因此，本文建议体育学系教师应多加关注二、三年级的学生，如班级导师、各科目授课教师或系主任，可定期与成绩表现较不佳的学生面谈，以深入了解他们的学习状况，并适时指派成绩较优秀的学生，协助他们解决课业上的问题，减轻他们的课业压力，使他们能有较良好的学校适应。

#### 参考文献：

- [1] 大卫·罗. 体育、文化与媒介：不羁的三位一体[M]. 吕鹏，译. 北京：清华大学出版社，2013
- [2] 牛思远. 最后的狂欢：一个足球撬动整个经济世界[N]. 南方日报，2014-07-(11).
- [3] 梁维卿. 试论足球运动的全球化与个性化[J]. 体育文化导刊，2003(6)：25-27.