

课内外体育活动对提升大学生人际安全感的路径分析 ——基于某班级的跟踪记录

周俊余 唐 晓

扬州工业职业技术学院 江苏 扬州 225000

【摘要】为探究大学生人际安全感的影响因素，以及如何提升大学生人际安全感，本研究结合现有成果，开展有关如何提升大学生人际安全感的研究。本次研究在某高职院校随机选取一个普通班，共计33名学生，展开了为期一年的跟踪研究。其目的在于探究体育活动对大学生人际安全感的影响因素，同时尝试探寻利用体育活动影响大学生人际安全感的具体方法。该研究的意义在于，通过提升在校学生的人际安全感，从而帮助同学之间更好的沟通与相处，以此提升学生工作的整体质量。研究结果表明：(1)学生参与体育活动的整体水平为中等，但是持续保持运动强度的能力有待加强；(2)积极参加体育活动可以对人际交往安全感极因子产生显著正向的影响。

【关键词】大学生；体育活动；人际交往；策略

1 引言

在人际交往中，安全感是开展社交活动的基本前提，没有安全感的人际关系，会对社交活动产生严重的负面影响。随着社会的发展与进步，当代大学生也同样面临着各种人际交往的矛盾，在高校学生工作中，由于缺乏安全感所引发的猜忌、矛盾的情况时有发生。因此，围绕大学生人际关系的研究也逐步成为热点，包括案例研究、关系研究、心理因素分析等。在众多研究中，体育运动与人际关系的研究较为丰富，相关研究表明，体育运动可以对人际交往能力、交往过程中内心感受产生影响，并且还可以在在一定程度上缓解陌生环境中的心理焦虑^[1-4]。但是对于在长期相处过程中，大学生内心对于他人的接纳程度，或是对待他人看法的研究相对较少。而在大学生活中的实际情况是，短期交往的过程中，大家都能表现出充分的热情与包容，但是经过一段时间的相处矛盾就会逐渐显现，在这一过程中对于他人容忍程度的问题，有研究认为过于追求完美主义等学生对于他人的容忍程度较低，并且这种情绪与安全感有关^[5]。基于以上观点，本次研究从大学生在长期相处过程中所暴露出的消极情绪入手，分析体育活动对缓解这类消极情绪的路径，从而寻找提升大学生人际安全感的策略。

2 研究方法

2.1 调查对象

随机选取了大一某普通班级作为研究样本，并对此班级的学生进行了长达一年的跟踪记录。该班级共计33人，其中男生25人，女生8人，其中来自城镇的有23人，来自农村的10人。此外，该班级中被学校认定为经济困难的学生有6人，认定为心理风险等级较高的学生有2人。

2.2 测量工具

2.2.1 大学生人际安全感问卷

本次研究选取了胡媛艳2014年编制的大学生人际安全感问卷(College Students Interpersonal Security Questionnaire, CSISQ)^[6]，CSISQ包含26个条目，分

为5个因子，其5个因子分别为：孤独悲观、人际敌意、自我敏感、焦虑退缩、限制防御，该问卷采取采用5级计分。问卷得分越高则代表人际安全感越弱，反之则越强。并且该问卷经过多次验证，该问卷具有良好的效度和信度，适宜测量我国大学生的人际安全感。

2.2.2 体育活动等级量表

《体育活动等级量表(PARS-3)》由日本桥本公雄所制定、武汉体育学院梁德清修订^[7]，具有较高可靠性。从体育运动频率和体育运动持续时间以及体育运动强度3个方面来考察体育运动量，并通过量化，计算三者的乘积，并由低到高分分为波动量、中等运动量、大运动量。在本次研究中，通过学生在体育课的运动参与表现，课外社团(或校队)的训练情况，校园跑步APP的记录等途径等测定学生的“运动强度”“持续时长”“每月频次”三个指标，以此降低学生在自我测评过程中，因主观感受偏差、尺度不一等因素造成的误差。

2.3 其它变量

为进一步提升研究的准确性，本次研究尽可能从多角度记录该班学生的思想表现、活动行为、学业成绩等数据，并通过收集资料，访谈等方式了解学生的背景，以此探究其他因素是否会对大学生人际安全感产生影响。本次研究记录和收集的其他数据包括：学生对学校所规定的体育活动的态度(由非常愿意参与到非常排斥，分别对应1~5,5个选项)、学生的思想表现评价(依照等第，分为5级)、心理评估情况(依照该校心理中心的评价，分为5级)、家庭经济情况(依照该校资助中心的评价，分为3级)、绩点等。

3 结果

3.1 现状分析

由表1可知，该班参加体育活动的整体情况较为一般，满分为100，最高分80，最低分为6，平均分为33.61，中位数为30，全班仅为波动量的人数占比为30.3%，中等运动量的人数占比为45.5%，大运动量的占比仅为24.2%。学生对于学校规定体育活动的接受度较

底,其中“非常愿意参与”和“比较愿意参与”的总人数占比仅为33.3%。该班大学生人际安全感满分为130,最高分为104,最低分为27,均值为72.46,中位数为74,且得分为78的人数较多。

表1 大学生人际安全感及其因子、体育活动等级及其指标、学生对于学校规定体育活动的接受度的描述性统计

	N	极小值	极大值	均值	标准差	中位数	众数
孤独悲观	33	7	28	17.42	6.093	17.00	2.00
人际敌意	33	7	24	17.06	4.527	17.00	2.00
自我敏感	33	5	24	15.18	4.558	15.00	3.00
焦虑退缩	33	4	16	11.09	3.311	12.00	3.00
限制防御	33	4	19	11.88	3.871	12.00	4.00
大学生人际安全感	33	27	104	72.64	19.378	74.00	78.00
运动强度评价	33	3	5	3.94	0.659	4.00	4.00
持续时长评价	33	1	4	2.670	0.816	3.00	3.00
每月参加运动频次	33	1	4	3.00	0.791	3.00	3.00
体育活动等级量表得分	33	6	80	33.61	19.379	30.00	36.00
对于学校规定体育活动的接受度	33	1	5	2.55	1.092	2.00	2.00

3.2 差异分析

通过独立样本T检验,分析不同性别对大学生人际安全感及其各因子的影响,结果显示,不同性别对大学生人际安全感及其各因子的影响不显著。通过对思想表现、成绩情况、家庭经济等因素分别与大学生人际安全感进行单因素分析,结果显示,不同性别、思想表现、成绩水平、家庭经济状况、生源地等情况对大学生人际安全感的影响均不显著。

3.3 相关性分析

通过对大学生人际安全感及其各个因子进行相关性分析可知,大学生人际安全与其各个因子之间呈正相关,且极为显著。通过对大学生人际安全感及其因子与体育活动等级的相关性分析可知,大学生人际安全感及其因子评分与体育活动等级的得分呈负相关,且极为显著。通过对大学生人际安全感及其因子与学生对于学校规定体育活动的接受度的相关性分析可知,大学生人际安全感及其因子与学生对于学校规定体育活动的接受度呈正相关,且极为显著。

表2 大学生人际安全感及其因子与体育活动等级和学生对于学校规定体育活动的接受度的相关性

	大学生人际安全感	孤独悲观	人际敌意	自我敏感	焦虑退缩	限制防御
体育活动等级	-0.556**	-0.546**	-0.411*	-0.511**	-0.483**	-0.428*
对于学校规定体育活动的接受度	0.652**	0.593**	0.682**	0.569**	0.548**	0.393*
大学生人际安全感	1	0.908**	0.889**	0.902**	0.823**	0.771**

3.4 回归分析

以体育活动等级、对于学校规定体育活动的接受度为预测变量,以大学生人际安全感作为因变量,进行回归分析。结果如表3所示,该线性回归模型的拟合度 $R^2=0.501$,能反映出体育活动等级、对于学校规定体育活动的接受度对大学生人际安全感的影响情况;变量之间不存在共线性,VIF均小于5;回归方程显著, $F=15.060$, $P<0.001$ 。且得到回归方程: $Y1=60.641+8.869X1-0.315X2$ 。

表3 回归分析结果

模型	非标准化系数		标准系数	t	显著性	VIF
	B	标准误差				
(常量)	60.641	10.320	Beta	5.876	0.000	
对于学校规定体育活动的接受度(X ₁)	8.869	2.612	0.500	3.395	0.002	1.304
体育活动等级(X ₂)	-0.315	0.147	-0.315	-2.138	0.041	1.304
R ²						0.501
F						15.060
P						<0.001

以体育活动等级、对于学校规定体育活动的接受度为预测变量,以大学生人际安全感的5个因子作为因变量,进行回归分析。结果表明,因变量为孤独悲观,自变量体育活动等级和对于学校规定体育活动的接受度都进入回归方程,如表4所示,该线性回归模型的拟合度 $R^2=0.440$,能反映出体育活动等级、对于学校规定体育活动的接受度对大学生人际安全感的影响情况;变量之间不存在共线性,VIF均小于5;回归方程显著, $F=11.793$, $P<0.001$ 。且得到回归方程: $Y2=14.905+2.397X1-0.107X2$ 。

表4 回归分析结果

模型	非标准化系数		标准系数	t	Sig.	VIF
	B	标准误差				
(常量)	14.905	3.437	Beta	4.336	0.000	
对于学校规定体育活动的接受度(X ₁)	2.397	0.870	0.430	2.755	0.010	1.304
体育活动等级(X ₂)	-0.107	0.049	-0.339	-2.173	0.038	1.304
R ²						0.440
F						11.793
P						<0.001

4 讨论

研究结果显示,该班体育活动等级、人际安全感、对于参加学校安排体育活动的态度均有改善的空间。其中对于持续时间的的评价,均分为2.67,众数为3,评分为1-3的人数占比为84.5%,这也就表示大部分学生保持一定强度的锻炼时间低于30分钟。造成这一现象的原因课归结于两个方面:一是,锻炼密度不够;二是,每次参与活动的总时长不够。

结果表明,大学生人际安全感的评分与体育活动等级的得分呈负相关,大学生人际安全感与学生对于学校规定体育活动的接受度呈正相关,表明人际安全感强的大学生,具有较高的体育活动等级,其中包括具备一定运动强度,能够坚持较长的时间,同时还能保持坚持锻炼的习惯;并且这类学生对于学校安排的各项体育活动具有积极的态度。

本研究回归分析结果显示,体育活动等级和学生对于学校规定体育活动的接受度对人际安全感的影响显著($F=15.060$, $P<0.001$),并且二者对人际安全感有很好的预测作用,因此,初步得到预测模型: $f1(X)=60.641+8.869X1-0.315X2$,由此可推测,学生对于学校规定体育活动的接受度越高($X1$ 越低)、体育活动等级越高($X2$ 越高),大学生人际安全感越高。体育活动等级和学生对于学校规定体育活动的接受度对人际安全感中的孤独悲观这一因子影响显著($F=11.793$,

$P < 0.001$), 并且二者对人际安全感有很好的预测作用, 因此, 初步得到预测模型: $f_2(X) = 14.905 + 2.397X_1 - 0.107X_2$, 由此可推测, 学生对于学校规定体育活动的接受度 (X_1 越低)、体育活动等级越高 (X_2 越高), 则孤独悲观感越弱。

5 课内外体育活动对提升大学生人际安全感的途径与建议

研究表明, 通过积极地参加体育活动, 提升学生对于学校所开展体育活动的认可度, 是有利于改善大学生人际安全感, 因此, 为了提升大学生人际安全感, 可以从学生参与体育活动过程中的“保持一定强度的持续时间”入手, 依托“课程思政”, 提升学生的意志品质, 以此克服体育活动中的负面感受。另一方面, 针对“学生对于学校组织体育活动的接受度较低”这一情况, 与学生进行了沟通, 大部分学生表示接受度低的原因主要是对于“强制性”的排斥。因此, 学校可以从改善体育活动的趣味性、多元性等入手, 让学生自由选择项目和活动时间, 吸引学生主动参与到体育活动中。

在实际教学中, 无论是教师还是学生, 都知道体育锻炼的好处, 但是当学生参与锻炼时, 通常会因为懒惰等不良习惯或缺乏运动技能而放弃^[8]。随着体育课程思政的不断发展, 越来越多的体育课堂融入了爱国情怀、团结合作、意志品质等元素。例如, 在学习运动技能的过程中, 对不同学生制定不同的技能目标, 并鼓励学生为达到目标而坚持练习, 在学生自主练习期间, 教师可以融入该项目的明星运动员的成长故事, 以激励学生刻苦练习。此外, 有研究表明, 学生参与体育活动的意愿与是否有人陪伴有关^[9], 在教学中师生沟通、学生与学

生的沟通则是陪伴这一因素的重要体现, 教师在把控课堂的同时, 可以适当增加与学生的互动, 或为学生创造协作练习的机会, 以此进一步提升学生参与体育活动的兴趣。

学生的课外体育活动是体育课堂的延伸, 为促进学生积极参与课外体育活动, 学校可以从丰富课外活动形式和加强课外体育指导两个方面入手。课外活动形式方面, 除了常规的体育竞赛以外, 还可以开设小众的运动竞赛, 并且将小众的运动与跑步、健身等项目相结合, 推行计算总分的竞赛, 例如可以举办航模比赛, 但是规定比赛的名次是依据“航模比赛获得名次折算的分数 + 日常参加晨跑的次数所折算的分数”的形式, 以此变向激励长期不爱运动的“技术控”走向运动场地。此外, 组织体育教师深入学生的课外活动, 在场边进行更深层次的技术指导, 以此帮助学生提升运动技能, 引导学生科学锻炼。

6 不足与展望

一是, 在本次研究过程中, 由于条件的限制, 所选用的样本人数较少, 部分特殊情况未能发现, 需要在今后的研究中进一步检验。二是, 本次研究仅仅是针对体育运动对大学生人际安全感的影响研究, 但是实际的学生工作中, 影响大学生人际安全感的因素还有很多, 例如: 学生家庭和陆情况、学生的成长经历、恋爱情况、是否为独生子女等, 这类情况需要结合实际, 开展进一步的研究。三是, 课内外体育活动水平得的提升对于大学生安全感提升的具体效果, 需要在实际教学活动中继续验证。

参考文献:

- [1] 袁明. 体育游戏对中学生人际关系的影响研究 [D]. 辽宁师范大学, 2021.
- [2] 颜军, 陶宝乐, 石露, 娄虎, 李焕玉, 刘敏. 青少年课外体育锻炼与学校适应的关系: 链式中介模型及性别差异 [J]. 中国体育科技, 2020, 56(10): 11-18.
- [3] 田城辉, 刘卫华. 手机依赖对普通高校大学生人际交往能力的影响及体育干预研究 [J]. 四川体育科学, 2020, 39(03): 114-117.
- [4] 孙超, 张国礼. 体育活动对青少年人际交往能力的影响: 身体自尊和整体自尊的链式中介作用 [J]. 中国运动医学杂志, 2020, 39(01): 47-52.
- [5] 韦耀阳, 喻淑雅. 大学生完美主义、人际容纳与安全感的关系研究 [J]. 湖北成人教育学院学报, 2021, 27(02): 44-49.
- [6] 胡媛艳, 郑羽彤, 葛纓. 大学生人际安全感问卷的编制 [J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(08): 613-617.
- [7] 梁德清. 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 1994(01): 5-6.
- [8] 王志卫. 江苏高职院校大学生体育态度与体育锻炼行为调查与分析 [D]. 北京体育大学, 2016.
- [9] 褚昕宇. 青少年体育锻炼习惯养成的影响因素及作用机制研究 [D]. 上海体育学院, 2021.

作者简介:

周俊余, 1993年8月, 男, 汉, 江苏武进, 助教, 硕士研究生, 博士在读, 体育教学、体育产业。

唐晓, 1989年7月, 男, 汉, 江苏连云港, 讲师, 硕士研究生, 运动训练。

基金项目: 扬州工业职业技术学院党建与思政研究基金: “课程思政”视域下太极柔力球课程对高职院校学生心理弹性的实验研究 (2021DJSZ031)