

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2017.01.023

大学生存在感偏差的体育修复研究

李方坤¹, 李伟峰², 刘美玲², 周红杏³

(1. 中南大学 体育教研部, 湖南 长沙 410083; 2. 湖南科技大学 体育学院, 湖南 湘潭 411201;

3. 湘潭大学 体育教学部, 湖南 湘潭 411203)

摘要:从存在心理学视角分析了大学生存在感偏差的各种现象及其成因,并从体育学角度探讨了大学生存在感偏差的体育修复路径。通过编制《大学生存在感偏差测评量表》对中南大学409名大学生进行调查,得出了大学生中检出存在感偏差的大学生为39人,检出率为9.78%,且存在感偏差程度差异明显;通过对有存在感偏差的大学生实施体育修复方案后,量表各维度均值得分都有所下降,其中参与维度与焦虑维度的体育修复效果呈显著性差异;再者,存在感偏差程度与修复效果呈反向关系。

关键词:大学生;存在感偏差;心理健康;体育修复

中图分类号:G807

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2017)01-0079-05

1 问题提出

当下,大学生就业形势严峻,社会竞争异常激烈,尤其在社会全面转型关键期,个人为了在社会竞争中赢得优势,或许难以很好地适应竞争激烈的市场化社会,个体往往会主动或被动地忽视对心灵的自我反思与审视,某种程度上纵容了个体异化的价值取向,如当下盛行的拜金主义、及时行乐、个人至上等社会现象。其次,近10年来大学生就业难亦成为社会问题,也一定程度上压缩了当代大学生思考自我存在的原因与价值的时空,使大学生迷失在追求人生意义的道路上。再次,智能手机的普及、网络信息的覆盖,以及QQ、微信、陌陌、微博等社交通信工具,许多大学生选择了在虚拟的网络空间中表达自我,转变了存在心理学所说的自我世界与人际世界及周围世界的辩证依存联系方式,这种方式更容易引发大学生存在感的偏差,衍生焦虑、抑郁、孤独等不良心理。时下流行的“手机依赖症”“信息恐惧症”等不良心理症状,就是现实的印证。最后,大学阶段是个体社会化的关键时期,大学生心理水平迅速走向成熟而又未完全成熟,大学生的人格也未稳定与完善,在庞大的社会机构、知识信息和社会竞争中,对自己的生存处境感到压力大、心有余而力不足等,让他们陷入多重的内心矛盾之中,导致大学生产生一系列心理问题,如学业焦虑、人际关系紧张、情感疏离,甚至消极堕落、轻生等。这一系列的心理健康问题让越来越多的大学生难以负载。与此同时,大学生心理健康教育的定位却被“边缘化”,心理救济的手段和方式乃至运行机制体制都与实发现象不合拍,饱受诟病。

存在心理学理论认为,“存在感”是心理健康的重要标志,身心健康是个体全面发展的基础,现代人的心理疾病一般不是由本能压抑所造成,而是因为缺失了自己的存在感^[1],因此存在感不仅是自我发展的先决条件,也是解决其他问题的必要条件^[2]。存在感是人对自己存在的体验,它可以使人的各种经验得到整合,把人的存在连结为一个整体,并存在于周围世界,存在于人际世界,存在于自我世界,人在自我世界的基础上携手与周围世界、人际世界共进,这里自我世界是前提,人际世界为条件,个体的存在不能脱离社会和他人影响,在充分理清自己和外在世界的辩证关系后,个体的心理才能健康

收稿日期:20161102

基金项目:湖南省十二五教育科学规划课题(XJK014BGD026);湖南省高等教育研究项目(14C0443)

作者简介:李方坤(1969-),男,湖南郴州人,讲师,硕士,主要从事户外拓展及心理健康体育促进研究。

发展^[3]。

鉴于此,受目前有关大学生心理健康干预的各种路径研究及其实践成果的启发,本研究试图借存在心理学理论为分析依据,以体育活动为自变量,以存在感为因变量,探讨运用体育修复大学生存在感偏差的可行与可能,强化个体存在感而促进心理健康发展为终极目的,并希冀研究能引发更广泛的后继研究。

2 研究方法

2.1 被试

本研究采用目的抽样原则,从某某大学某学院选择生源来源广泛、家庭环境差异比较大的8个班级学生共409人作为抽样对象;以其中某个班作为研究参照对象;采用自行编制的《大学生存在感偏差测评量表》进行筛选。

2.2 测量工具

1)《大学生存在感评价量表》的编制。笔者整合了近20年有关“存在感”相关理论与实践研究成果,针对个体“存在感偏差”产生后一些内隐的不良心理与外显的不良行为特征,结合访谈中的重要信息,构思设计了6个一级指标和46个二级指标来反映概念所表达的内涵。然后采用特尔菲法设计专家调查表,通过3轮调查实施并修改最后形成“独立性、自我肯定、参与感、觉知、自我意识、焦虑”等6个一级指标和30个具体的二级指标。信效度检验结果为:各项目与总分的相关信度在0.334 9~0.656 4之间,同质信度在0.527 1~0.803 6之间,分半信度在0.574 6~0.806 9之间,内容效度和结构效度均达到心理学量表可接受的水平。该量表采用5点量表反向记分的形式,1-5分别代表“完全符合”-“完全不符合”,被测试者根据自己的实际情况在1和5之间选择一个正确的数字,该数字即代表该项目的得分,将所有项目得分相加,得到被测试者的总分。总分 ≥ 80 为存在感轻度偏差,总分 ≥ 100 分之间为存在感中度偏差,总分 ≥ 120 分为严重偏差。

2)中国大学生心理健康量表。本研究采用沈德立编制的《中国大学生心理健康量表》作为测量工具^[4],本量表是教育部《大学生心理健康测评系统》课题组开发设计的,在修正传统SCL-90量表的基础上特地针对中国大学生而为之,具有更强的群体针对性和文化适应性,研究结果更可靠。此量表主要是从另一个视角佐证体育修复存在感偏差效果。

3)运用自行设计的《大学生存在感偏差体育修复效果评价问卷》对39名被试学生进行追踪回溯调查,该问卷主要从自我核心、参与感、人际关系处理、攻击、焦虑缓解等方面对被试进行评价。问卷在2周后的重测信度为0.75,内容效度和结构效度均达到统计学要求。

2.3 研究设计

依据本研究构思,研究程序将沿“测量(前测)—体育活动—后测”线路依次将三个阶段实施完成。第一步:在实施体育修复方案前,进行《大学生存在感偏差测评量表》《中国大学生心理健康量表》测评;第二步:对实验被试依次实施体育修复,每完成一个阶段的体育修复方案后对被试再行施测,收集数据进行统计学分析。

借鉴前人对体育促进心理健康的研究成果,选取了瑜伽活动、篮球活动、户外拓展活动,构成体育修复大学生存在感偏差的体育修复活动项目。

在体育修复方案实施方面,首先,重点考虑参与者的组织和安全工作。其次,控制练习强度和操作人员。体育学研究表明:中等强度的体育活动能改善焦虑、抑郁、紧张和疲劳等情绪状态^[5]。实施体育修复方案由固定的两位课题组成员组织开展,控制在中等强度,且每次体育干预活动的时间均固定为60分钟。最后,将体育修复方案分为三个阶段开展,第一阶段为瑜伽活动,第二阶段为篮球活动,第三阶段为户外拓展活动。每个阶段持续时间为5周,每周3次,整个体育修复周期为15周,45次体育活动。具体内容安排见表1。

表1 体育修复方案内容与实施一览表

阶段	干预项目	形式	内容	周期
一	瑜伽	课外	(1)瑜伽视频展示 (2)瑜伽动作练习 (3)总结分享—冥想(超脱)的意义?	5周/15次
二	篮球	课外	(1)趣味投篮比赛 (2)运球接力往返跑 (3)篮球竞技视频播放 (4)篮球分组对抗比赛 (5)总结分享—你体验了什么?	5周/15次
三	户外拓展项目	课外	(1)户外运动视频展示 (2)户外徒步、露营 (3)团队凝聚力拓展 (4)总结分享—我为什么赢?	5周/15次

3 研究结果

3.1 体育修复前大学生存在感偏差和心理健康水平情况分析

研究表明,体育修复前被试存在感偏差各维度得分均值比较集中,独立性、自我肯定、觉知维度都处于3.6左右。但是参与感、焦虑维度较为突出,超过4.0。

经实验了解到,体育修复前被试心理健康水平均值都比常模水平偏高,躯体化、自卑、攻击、性心理、强迫和精神病倾向相对突出,其实验较常规值都超出0.2,特别是躯体化,达到0.42。

从数据统计中(表略)可以发现大学生存在感偏差量表各个维度与中国大学生适应的总量表和分量表之间均呈现非常显著的正相关,说明大学生存在感偏差越大,出现心理健康问题的可能性就越大。

3.2 体育修复大学生存在感偏差总体效果分析

通过15周的体育活动或锻炼,《大学生存在感偏差测评量表》中参与、焦虑经过体育修复后呈显著性差异,其他维度均值得分都有所下降,但不呈显著性差异。

经体育修复,样本的心理健康水平亦成总体良好趋势,其中躯体化、焦虑、强迫、依赖和冲动的指标下降较明显,基本接近常模水平。

3.3 体育修复大学生不同程度存在感偏差效益分析

体育修复前被试测评结果表各维度得分均值比较集中,存在感偏差的被试各维度得分均值集中在2.5-3.0之间,其中自我肯定较为突出,其M值达到2.93;存在感中度偏差的被试各维度得分均值集中在3.0-4.0之间,其中参与较为突出,其M值达到3.95;存在感严重偏差的被试各维度得分均值集中在4.0-5.0之间,其中参与、焦虑较为突出,其M值达到4.95。

存在感轻度偏差的被试经过体育修复,各维度均值得分均有降低,自我肯定、参与感、自我意识、焦虑等存在显著性差异,其中参与感、焦虑存在非常显著性差异。存在感中度偏差的被试在体育修复后,各维度均值得分均有降低,参与、焦虑存在显著性差异。存在感严重偏差的被试经过体育修复后,各维度均值得分均有降低,但测评量各维度体育修复前后得分均值分析不存在显著性差异。

3.4 体育修复大学生存在感偏差的自我评价结果分析

运用自行设计的《大学生存在感偏差体育修复效果评价问卷》发放给部分被试大学生进行调查,并征询学工辅导员对学生的总体印象,结果表明:体育修复行为结束后,其中对照组李××、周××、王××、冯××等多位被试在自我核心、参与感、人际关系处理、攻击、焦虑缓解等方面得到了积极正面的肯定;同时,在追踪这几位学生的心理健康问卷量表时也发现,他们的心理健康水平测试也得到了程度不一的提升,进一步证明了体育修复大学生存在感偏差有积极的促进作用。

4 讨论与分析

4.1 体育修复存在感偏差的可能与可行性

人本主义心理学家罗洛·梅认为现代人生存的困境在于存在感缺失。现代科学技术发展的本身不能从根本上改变人的存在本质,反而会使人不能很好地整合自己的原始生命力。过分依赖现代技术的发展,不仅不能很好地激发自己的潜能,甚至会扭曲自我世界、周围世界与人际世界的辩证依存关系^[6]。罗洛·梅在总结前人探求人性的哲学理论解释人的心理现象的基础上,建构了自己的存在心理学心理治疗体系,并提出了治疗的原则和方法,即把握人生于世的3个世界图景;抽象概括了人存在的6个特征;提出治疗的4原则^{[7]237}。显然,体育在罗洛·梅的存在感治疗思想体系里,有充分的通约性。因为:体育是一项主客观高度统一并以自身为实践对象的社会活动,活动实践能赋予个体同时处于周围世界、人际世界、自我世界三种存在方式之中,这契合了存在心理学治疗原则即体验性原则、在场性原则、行动性原则,与体育本质、价值与功能产生了“耦合”。

体育运动会引发机体的应激反应,在生理上表现为肾上腺素的分泌量增加,在心理上反应为畅快、兴奋、忘我,具有消除焦虑、抗抑郁的治疗作用;体育干预的“心理效益”还表现在有助于缓解交往回避和厌世、低自尊、自我意识不强、自我封闭等心理临床病症^[8]。体育活动的这一心理功能,为参与体育活动的个体感知“自我世界”提供了情境,同时体育活动能给个体带来良好的情绪体验,调适个体焦虑、抑郁、孤独等不良心理的效益,业已得到学界的公认,亦为调试个体存在感偏差所带来的不良心理提供了方向。

体育活动有助于建立适应和对抗应激的自我保护机制^[9]。应激是体育活动参与者感知到外部环境要求与自身能力相冲突时,机体所产生的一种适应或抵抗的现象。心血管系统的反应变化是应激反应的重要表现。肌肉紧张产生应激的信号,适量的体育活动,能放松肌肉,降低应激和紧张的生理反应,通过神经一体液的调节作用来缓冲应激,释放紧张。体育的这一生理学功能,为参与体育活动的个体感知“周围世界”以及“自我世界”与周围世界的联系开创了渠道。

参与体育运动的个体在具体的体育活动中,往往会忽略自己在社会中所扮演的角色,全身心投入到体育活动中去,日常人际交往的层次随之瓦解,更令人心情舒畅的建立人际关系。体育活动的这一社会功能,为个体感知和融入“人际世界”提供了理想平台。

4.2 体育修复存在感偏差的特异性

参与、焦虑维度经过体育修复后呈显著性差异,其他维度均值得分都有所下降,但不呈显著性差异。从体育修复方案的体育项目组成来看,瑜伽项目可以转移参与者的注意力,调节情绪和舒缓压力的效益,因而有利于缓解焦虑和情绪不平衡等不良心理症状^[10]。瑜伽通过冥想、控制身体、控制呼吸,可以让参与者放松神经,感受身体肌肉的运动,间接引发参与者对自我世界的思考,确认自己在世界上的独立性,即自我核心。

篮球项目具有对现实生活中的社会交往活动、抽象的情景模拟与再现的部分功能,参与该类运动,为参与者营建一个健康积极的交流平台,能培养参与者更好的社会交往能力与技巧,这一理论构想已得到前人研究的证实,如国内学人王刚通过研究证明集体运动项目比个人项目更有利于心理健康,特别在改善社会交往上,参与篮球运动项目可以使参与者更好的融入人际世界之中^[11]。同时,篮球项目需要参与者注意力集中在来球方向、落点、防守站位和队员跑动等方面,在一定程度上有助于协作意识、注意力的提高;队员间的沟通协作和洞悉对手的攻守行为和意图,同时还需要队员有良好的分化干扰能力,如对手发出的干扰动作和声音等,有利于培养正确感知外界信息的能力;成功的攻防需要面对对手激烈的身体对抗,作为团队一员如果出现紧张、退缩的现象,必会导致团队的防守与进攻的失败,在集体荣誉的激励下,参与者自然会克服紧张、退缩等不良现象,有助于提高参与者的自我肯定的勇气以及参与意识,同时也增强了参与者同时参与自我世界、周围世界、人际世界的体验^[12]。

户外拓展项目是近年新生的体育活动,能够让参与者体验大自然的环境,在游戏中达到调节心理不良症状的目的,让参与者更容易接受,同时也让参与者在体验中成长和改变。因为户外拓展项目最大的

优点就是让参与者亲近大自然,在大自然的环境中释放压力,增进同辈群体之间的交流,让参与者增强同时参与自我世界、周围世界、人际世界的体验,修复存在感偏差的不良症状,进而改善心理健康状况。

4.3 体育修复效果与存在感偏差程度的反向性

首先,从体育修复活动的现场进程及实验对象在体育活动中的表现来看,存在感偏差程度不同,被试对活动关注的重视程度不一样,轻度与中度存在感偏差者能较为积极,能够很好的配合现场主试老师的体育修复活动进程,能够按照主试老师的要求,认真完成每一项体育修复项目。而部分中度与重度存在感偏差者常常出现怯于自我肯定的不良心理,他们表现不够自信,也不愿与其他参与者进行沟通与配合。例如在篮球项目中,缺乏勇敢和配合的品质,不敢传球和投篮、默契配合不多,以及缺乏比分落后自我肯定的内动力。其次,他们也存在缺乏爱和肯定神话的倾向,如在篮球运动中发生参与者受伤时的束手无策和表情冷淡的现象,篮球竞赛中不相信以弱胜强的神话故事,在瑜伽项目中的嘲笑现象,这些都反映了中度和重度存在感偏差者的受损特征,即缺乏独立性和自我核心意识;缺乏必要的参与感与问题觉知能力,存在焦虑情绪的表现。因此,体育修复过程中就出现了越是存在感偏差程度高其体育修复的效果就越不好的情况。或许这可能还与修复持续的时间有关。

参考文献:

- [1] 郭本禹,杨韶刚.人的自我寻求[M].北京:中国人民大学出版社,2008.
- [2] 罗洛·梅.存在之发现[M].北京:中国人民大学出版社,2008.
- [3] 宋玉坤,贾林祥.罗洛·梅存在分析理论对心理治疗的指导意义[J].安庆师范学院学报(社会科学版),2008(10): 25-28.
- [4] 沈德立.中国大学生心理健康教育创新体系的构建[J].心理科学,2006(6):1282-1286.
- [5] 黄昌武,胡蓉晖,李伟峰.边缘化大学生的体育干预个案研究[J].山东体育学院学报,2013(1):55-58.
- [6] 郭锐.罗洛·梅:存在心理治疗理论及其应用[J].冶金企业文化,2008(6):61-62.
- [7] 杨韶刚.寻找存在的真谛:罗洛·梅的存在主义心理学[M].武汉:湖北教育出版社,1999.
- [8] 罗洛·梅.存在[M].北京:中国人民大学出版社,2008.
- [9] Petruzzello S J. A meta analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise[J]. Sport Medicine,1991(11): 143-182.
- [10] 高军.存在主义取向的心理治疗[J].太原大学教育学院学报,2012(3):5-7.
- [11] 王刚.体育活动与大学生的心理健康教育[J].中国临床康复,2008(24):140-142.
- [12] 罗光强.主体、对象与媒介:思想政治教育接受逆阻现象及其对策分析[J].邵阳学院学报(社会科学版),2016(6): 103-107.

(责任校对 游星雅)