

·研究生论坛·

## 孤独与父母教养方式、体育参与的相关性研究

周喜华<sup>1</sup>, 符明秋<sup>1</sup>, 于志涛<sup>1</sup>, 李小军<sup>2</sup>

(1. 西南师范大学 心理学院, 重庆 400715; 2. 湖北襄阳师专 教育信息技术系, 湖北 丹江口 442700)

**摘 要:**采用 UCLA 孤独量表、父母教养方式问卷(EMBU)和自编体育锻炼情况调查表对 140 名大学生进行调查, 并对结果进行统计分析, 探讨父母教养方式、体育参与对大学生孤独情绪的影响。结果表明: (1) 父母亲温暖的情感、理解与大学生的孤独有着显著的负相关; 父母亲的拒绝、否认与大学生的孤独有显著的正相关; 母亲的惩罚、严厉与学生的孤独呈正相关; (2) 体育参与的程度与大学生的孤独情绪呈负相关。

**关 键 词:**孤独; 父母教养方式; 体育参与

**中图分类号:**G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)02-0127-02

### The study on solitude and parent rearing pattern and exercise participation of college students

ZHOU Xi-hua<sup>1</sup>, FU Ming-qiu<sup>1</sup>, YU Zhi-tao<sup>1</sup>, LI Xiao-jun<sup>2</sup>

(1. School of Psychology, South West Normal University, Chongqing 400715, China;

2. Department of Education Information Technology, Yunyang Teachers' College, Danjiangkou 442700, China)

**Abstract:** Aim: To study the relationship among solitude, parent rearing pattern and exercise participation of college students. Method: 140 college students completed UCLA, EMBU and another questionnaire. Results: Solitude of college students was negatively correlate with warmth and understanding of parents, positively with refusal, rejection, punishment. It also negatively correlates with exercise participation of college students. Conclusion: The pattern of parental rearing has great effect on solitude of their children, parents should pay more attention to it; and college students' exercise participation also has great effect on solitude. So college students may do exercise more activity.

**Key words:** solitude; parent rearing pattern; exercise participation

孤独(solitude)是主观自觉与社会隔离而自身孤立的心理状态, 当一个人感到任何人际关系满足不了自己的社会期望时, 往往会产生孤独感<sup>[1]</sup>。有关这一问题, 国内有许多的研究<sup>[2]</sup>。一些研究认为, 孤独与人格有着密切的关系, 人格影响人们对社交情境或社会关系状况的知觉与评价, 影响人们对自身处境的理解, 进而影响孤独感<sup>[3]</sup>, 而父母教养方式对人格有着重要的影响<sup>[4]</sup>, 那么父母教养方式与孤独有无关系呢? 也有研究认为: 孤独和抑郁有着显著的相关<sup>[5]</sup>, 而体育运动作为缓解抑郁的有效途径<sup>[6]</sup>, 对孤独有无影响呢? 为此, 本课题通过对大学生进行问卷调查研究, 以期寻找正确答案。

### 1 对象与方法

#### 1.1 研究对象

随机抽取湖北某高校二年级 4 个班 151 名在校大学生为调查对象。发放问卷 151 份, 回收 151 份, 除去不合格问

卷 11 份, 有效率为 92.7%。受试者年龄为 18 至 23 岁, 平均年龄(20.6±0.86)岁。其中男生 47 人, 女生 93 人。

#### 1.2 研究方法

(1)采用 UCLA 孤独量表<sup>[7]</sup>。该表由 20 个条目组成, 按 1~4 级评分, 高分表示孤独程度高。该表的克伦巴赫系数为 0.8419, 重测相关为 0.6239。

(2)采用父母教养方式问卷(EMBU)。该问卷共 11 个分量表, 包括父亲教养方式的 6 个因素: 情感温暖、理解, 惩罚、严厉, 过分干涉, 偏爱被试, 拒绝、否认, 过度保护, 涉及 66 个条目; 母亲教养方式的 5 个因素: 情感温暖、理解, 过分干涉、过度保护, 拒绝、否认, 惩罚、严厉, 偏爱被试, 涉及 57 个条目。岳冬梅等人<sup>[7]</sup>经过测试证实了修订后的 EMBU 具有较高的信度和效度。

(3)自编体育运动调查表。主要调查大学生每周体育运动的次数, 每次参加运动的时间以及运动的主要项目。

(4)统计学处理: 采用 SPSS for Windows (10.0) 软件包进行各种统计学处理。

收稿日期: 2003-08-29

基金项目: 全国教育科学“十五”规划重点课题(DEA010197)。

作者简介: 周喜华(1979-), 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 运动心理。

## 2 结果

### (1) 孤独量表调查结果

孤独量表得分:总分为(45.59 ± 8.6)分,男生为(45.1 ± 9.7)分,女生为(45.8 ± 8.0)分( $t = 0.59, P > 0.05$ ),男女之间没有显著性差异。确定得分 ≥ 平均分 + 1 个标准差为孤独,得分 < 平均分 + 1 个标准差为非孤独,按此标准计算不同孤

独程度的人数构成比。孤独组 27 人,占 20.71%,非孤独组 113 人,占 79.29%。

### (2) 孤独组与非孤独组学生的父母教养方式比较

从表 1 可见孤独大学生父母的情感温暖、理解显著低于非孤独大学生;父母的惩罚、严厉明显高于非孤独学生;母亲的过度干涉、过度保护显著高于非孤独学生。

表 1 孤独组与非孤独组学生的父母教养方式比较

组别	n/人	FF <sub>1</sub>	FF <sub>2</sub>	FF <sub>3</sub>	FF <sub>5</sub>	FF <sub>6</sub>	MF <sub>1</sub>	MF <sub>2</sub>	MF <sub>3</sub>	MF <sub>4</sub>
孤独组	29	43.28 ± 10.91	21.45 ± 7.53	21.34 ± 4.30	9.72 ± 3.17	12.07 ± 3.39	50.24 ± 11.70	39.66 ± 5.19	14.10 ± 4.57	15.10 ± 4.62
非孤独组	111	49.87 ± 8.81	17.07 ± 4.95	20.30 ± 3.89	14.00 ± 5.75	11.86 ± 8.34	52.61 ± 8.77	35.31 ± 6.91	12.68 ± 3.78	12.91 ± 4.05
t		-3.41 <sup>2)</sup>	3.77 <sup>2)</sup>	1.26	0.69	0.13	-2.21 <sup>1)</sup>	3.40 <sup>2)</sup>	1.73	2.52 <sup>1)</sup>

两组比较:1)  $P < 0.05$ ; 2)  $P < 0.01$

### (3) 大学生的孤独程度与父母教养方式各因子的相关分析

父母教养方式中的父母亲温暖的情感、理解(FF<sub>1</sub>, MF<sub>1</sub>)与学生的孤独有着显著的负相关;父母亲的拒绝、否认(FF<sub>5</sub>, MF<sub>3</sub>)与大学生的孤独有显著的正相关;母亲的惩罚、严厉与学生的孤独有正相关。

### (4) 大学生体育锻炼情况调查结果

男大学生每周参加体育锻炼的次数为(4.70 ± 1.06)次,女大学生每周参加体育锻炼的次数为(4.09 ± 1.11)次,男女之间差异显著( $t = 3.15, P < 0.01$ );男大学生每周参加体育锻炼的时间为(13.39 ± 3.97)h,女大学生每周参加体育锻炼的时间为(11.61 ± 3.66)h,男女之间差异显著( $t = 3.43, P < 0.01$ )。

### (5) 高活动组与低活动组学生的孤独程度比较

高活动组学生的孤独得分为 43.13 ± 8.59,低活动组学生的孤独得分为 46.53 ± 8.49,二者差异显著( $t = -2.12, P < 0.05$ )。

### (6) 体育锻炼参与情况与孤独的相关分析

大学生的孤独得分与每周参加体育锻炼的次数呈显著负相关( $r = -0.26, P < 0.05$ ),与每周参加体育锻炼的时间也呈显著的负相关( $r = -0.33, P < 0.01$ )。

## 3 讨论

影响孤独的因素是多方面的,既有环境因素,又有个体心理特征因素<sup>[8]</sup>。

本研究显示:父母的温情、理解与孤独呈负相关,父母的拒绝、否认与孤独成正相关。由于父母的尊重、理解、信任,子女能够悦纳自己,对自己充满自信,易于和其他人建立和维持友好关系,不易产生孤独感;与此同时,父母的温情、理解有利于形成和谐的亲子关系,建立亲密的情感依恋关系,而缺乏亲密的情感依恋是造成孤独的主要原因之一<sup>[9]</sup>。如果父母经常采取不当的教养方式,如拒绝、否认、惩罚、过分干涉等,父母与子女之间不易建立亲密的情感依恋关系。同时会导致子女进行消极的自我评价,缺乏自信,在社交中过分敏感,害怕负性评价和胆怯,害怕被拒绝,并相信自己是不

可爱和无吸引力的,因而回避交往,然而他们又有交往的愿望,渴望爱与接受,因此难免有孤独寂寞之苦。

本研究也发现,体育运动参与程度与孤独呈负相关。体育运动可以协调人际关系<sup>[10]</sup>。在运动中人们可以得到归属于群体的自豪感和亲情之间的伦理感、服从于规则的道德感、相互关怀和沟通的信任感、协作意识的独立人格,有利于建立和维持和谐的人际关系,以提高人的心理适应能力,扩大社会交往,进而克服孤独情绪。

## 参考文献:

- [1] 朱智贤.心理学大词典[M].北京:北京师范大学出版社,1989:243.
- [2] 李传银.549名大学生孤独心理及相关因素分析[J].中国行为医学科学,2000(6):429.
- [3] 李传银,许燕.孤独心理研究的回顾[J].社会心理研究,1999(3):45.
- [4] 钱铭怡,夏国华.青少年人格与父母养育方式的相关性研究[J].中国心理卫生杂志,1996(2):58.
- [5] Russell D, Cutrona C E, Rose J, et al. Social and emotional loneliness; An examination of Weiss's Typology of loneliness[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1984(46): 1313 - 1321.
- [6] 李娜.大学生抑郁情绪与体育锻炼干预实验[J].体育学刊.2001,8(4):32-34.
- [7] 汪向东.心理卫生评定量表手册[J].中国心理卫生杂志,1999(增刊):284.
- [8] Smmmith M, Knowles A D. Contribution of personality Social Network and cognitive Processes to the experience of Loneliness in women religious and other matureaustralian women[J]. The Journal of Psychology, 1991, 131(3), 355 - 365.
- [9] Larson R, Lee M. The Capacity to be alone as a stress buffer[J]. Journal of Social Psychology, 1996, 136(1): 5 - 16.
- [10] 涂相仁,朱翠伟.体育运动的心理效应[J].江西教育学院学报(自然科学),1999(3):55.

[编辑:郑植友]