

校园体育文化提高高职学生社会适应能力的内在机制

傅强¹, 金林群²

(1.浙江经济职业技术学院, 浙江 杭州 310018; 2.浙江建设职业技术学院, 浙江 杭州 311231)

摘 要: 以自我为中介分析了校园体育文化与社会适应能力的关系。高职学生在校园体育文化的熏陶下有助于形成积极的自我表现, 达到自我和谐, 而自我的和谐有助于形成良好的校园体育文化; 自我和社会适应能力关系较为密切也很稳定, 自我达到和谐, 社会适应能力也随之增加, 反之就下降; 高职学生在校园体育文化的陶冶下能促进自我和谐从而提高社会适应能力。

关 键 词: 学校体育; 校园体育文化; 自我和谐; 社会适应能力; 高职学生

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)01-0073-04

Intrinsic mechanism for campus sports culture to enhance the social adaptation ability of higher vocation college students

FU Qiang¹, JIN Lin-qun²

(1.Zhejiang Technical Institute of Economics, Hangzhou 310018, China;

2.Zhejiang College of Construction, Hangzhou 310012, China)

Abstract: Basing the medium on self, the authors analyzed the relationship between campus sports culture and social adaption ability. Campus sports cultural edification received by higher vocation college students is conducive to forming positive self expression and achieving self harmony, while self harmony is conducive to forming excellent campus culture; the relationship between self and social adaptation ability is close and very steady: social adaptation ability increases whenever self achieves harmony, or decreases otherwise; campus sports cultural refinement received by higher vocation college students can promote self harmony and thus enhance social adaptation ability.

Key words: school physical education; campus sports culture; self harmonious; society adaption capability; higher vocation college student

从 1980 年初建立职业大学到现在,我国高职教育已经走过了 20 多年的发展历程,为社会输送了众多的职业人才,它是和普通高校不同类型不同层次的高等教育,它是根据职业岗位(群)实际业务活动范围的要求,培养生产建设管理与社会服务第一线的实用型人才。因此这就决定高职院校在学生职业生涯之前,就有意识、有目标地提高学生认识社会、融入社会的能力。现代教育理论认为:学生接受教育的方式主要有课堂教育、社会实践和校园文化 3 种渠道^[1]。体育是高等教育的重要组成部分,校园体育文化是高等体育教育的延伸体,是深受年轻学生喜爱的重要文化内容,它已成为校园文化中的主流文化,在人才培养过程中,

起着潜移默化的作用;特别在强调素质教育和人文精神的今天,校园体育文化的作用是巨大而无可替代的,对学生的身心产生着深远的影响。在众多文献讲述校园体育文化价值中也提到学生受到校园体育文化的熏陶和感染,提及对他们的社会适应能力的影响^[2-7],但是从未有研究揭示两者真正的内在机制。本研究以自我为中介分析校园体育文化与社会适应能力的关系。

1 校园体育文化与自我的关系

体育作为一种社会文化现象已得到广泛的认同,体育文化是文化的一个分支,是关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。校园体育文化是存在

收稿日期: 2013-09-03

基金项目: 全国教育科学“十一五”规划教育部重点课题(GLA102007)。

作者简介: 傅强(1962-),女,教授,研究方向: 体育理论与教学。

于学校环境中的文化形态,是学校在长期的教学实践过程中逐步形成的,因此它包括体育物质文化、体育制度文化和体育精神文化。体育物质文化层^[8]是高校校园体育文化建设的基础和物质保障,主要包括体育场馆、体育器材、体育雕塑等与体育有关的物质实体。校园体育精神文化层是在校园体育文化建设中积淀,整合,提炼出来的反映校园体育文化的行为准则价值观念和意识的总和,包括高校体育价值观念、体育意识、体育精神、体育情感、体育道德、体育理想、体育行为风尚等。体育制度文化是通过人的行为活动或行为化的方式表现出来的规制、守则,包括体育规章制度,体育教学、课外体育活动、代表队管理、业余体育竞赛、健身锻炼、各种体育组织、体育知识普及和体育交流等全方位的制度。“自我”是指个人对自己各方面的直觉与判断,并产生情绪体验,它包括事实和价值判断。“自我”具有层次性,将自我分为学业自我和非学业自我,其中学业自我包括数学等具体学科领域,而非学业自我包括社会、情绪及身体自我^[9]。校园体育文化从自我的各个层面来促进高职学生的自我,而自我达到和谐也有助于形成优良的校园体育文化。

1.1 校园体育文化促进自我的发展

1) 校园体育文化提升学业自我。

学业自我指数学等具体学科领域文化知识的学习后对自己的知觉,它被自己行为的反馈与归因、他人的评价所影响,包括智力、态度、意志等等。校园体育文化是以学生为主体、以体育活动为主要内容,因此通过对学生进行体育教学和各种体育活动有益于大学生智力发展。人的许多高级思维功能取决于人的右半球,由于大脑对身体的感觉和运动是对侧支配的,而体育锻炼又能经常活动平时较少活动的左侧肢体,所以经常进行体育锻炼有利于挖掘大脑右半球的智力潜能,发展人的智力^[9]。李建明等^[10]研究发现适当的运动和适宜的文娱活动可减轻学习引起的紧张,改善机体协调性,促进思维和提高记忆力,提高学习效率,从而提升学生的学业自我。

2) 校园体育文化提高社会自我。

社会自我需要人际认知与适应及社会规范和角色认知。从校园体育物质文化来看,高职校园中的体育场馆、体育社团及各种体育活动,为高职学生交往提供了机会;其次校园中的体育场馆、体育氛围,其背后隐藏着相当大的教育意义,它对高职学生起着感召作用,经常参加体育活动有利于促进人际关系^[11-14]。从校园体育制度文化来看,学校制定的许多体育工作管理规章制度,高度程序化、规范化、制度化、法制化的体育竞赛,使得学生在参与中体验规章制度和行

为准则,同时也给高职学生提供一个社会角色演练的平台,提高学生的社会规范和角色认知。

3) 校园体育文化有助于建立良好的情绪自我。

情绪是个体对本身需要和客观事物之间关系的短暂而强烈的反应,是一种主观感受、生理反应、认知的互动,包括正面或负面情绪,情绪自我就是对正面和负面情绪的认知。美和尊严是良好情绪体现重要指标。顾拜旦(现代奥林匹克运动的创始人)曾评价体育文化价值:任何一个研究过古奥运会的学者都会发现其深远的影响在于美和尊严。体育这种“美和尊严”内在价值体现,使得每一个在校园体育物质、精神、制度文化熏陶下的高职学生心灵得到感化,情操得到陶冶,学会敢于并善于正视自己,面对他人的态度和智慧,同时能够尊重他人和自己。校园体育文化更多的是通过体育活动来实现,研究显示校园体育文化中的体育活动可以改变学生优柔寡断、孤僻抑郁的气质,树立自信的人生态度,同时运动员的矫健身姿与顽强拼搏的精神状态,使学生感受到人类的生命力与进取力量之美^[15-17]。同时有研究发现,在有竞争性的、开心的并且有节奏的体育活动过程后,会让人产生意想不到的短期情绪效应,进而形成良好的情绪状态^[18]。

4) 校园体育文化提高认识身体自我的正确性。

身体自我亦或身体自尊,是对自己身体能力的评价,包括对自己的相貌、身高、体重、运动能力等方面的看法。校园体育文化环境从不同方面为增强学生的身体自我提供了有利条件,研究发现:参加体育活动者较之不参加者有更高的身体自尊,体质良好者倾向有更积极的身体自尊^[19];运动参与者的身体知觉能力高于非运动参与者^[20]。在校园体育文化中,学生通过在体育课和课外体育活动中的刻苦练习,塑造出健美的体魄,增强自身魅力,提高身体自尊,经过教师的指导在掌握高难度的动作过程中体验超越自己的成功;在体育比赛中品尝战胜对手的喜悦,这些都会不断增强学生的身体自我,促进自我的整体和谐,为成功地步入职业领域打造基础。

1.2 自我和谐发展有助于形成优良的校园体育文化

高职学生自我达到和谐发展,就会对自己进行正确的自我评估,从而产生和谐的情绪体验,并通过组织和参与各种体育活动形成优良的校园体育文化。根据自我影响机制,社会和环境固然影响了高职学生参加各种体育活动,但是自我调节理论认为这个评估过程是一个复杂的、整合的过程,其中涉及到了关键性的动机变量与自我过程。能力动机理论认为个体对自我的知觉可以影响动机,从而影响其体育活动参与^[21];孙延林^[22]研究发现男生自我决定动机是参加体育活动的正相关

预测指标。因此分析认为高职学生通过组织和参加各种体育活动,并在体育精神的熏染下建立了和谐的学业自我和非学业自我,形成了积极的情感体验,进而强化和刺激参与体育活动、规范自己行为的动机,促使他们更多的去锻炼身体,达到强身健体的效果;同时学校也因此会加强校园体育物质文化建设,更多的激发学生运动兴趣和参与热情,形成良性循环,此外校园体育文化的核心精神文化渗透到校园的每一个角落,成为校园的向心和凝聚力,影响和规范着每个学生的思想和行为,形成优良的校园体育文化。

可见,高职学生校园体育文化和自我的和谐形成良性的循环过程,两者呈现互为促进的关系,校园体育文化对自我的发展关系重大。

2 高职学生自我与社会适应能力的关系

关于社会适应能力的构成要素众说纷纭,难以确定。本研究所说的社会适应能力是指从高职院校学生的社会适应角度,根据社会的需求、发展动态和未来趋势,让学生具备积极应对,及时改变自身的属性、功能,主动适应社会环境的变化,增强适应外部社会变动的能力。根据社会要素,认为社会适应能力主要是环境适应取向、人际适应取向和社会文化(主要指社会精神文化)适应取向,具体来说包括学生的环境适应能力和学习适应能力、社会规范与角色认知和人际认知与适应、合作与竞争和耐挫折力等方面。众多研究发现自我与社会适应关系密切,也相当稳定。王楠^[23]发现大学生自我概念与社会适应有显著相关,自我概念对社会适应具有显著的预测作用,自我概念越高表现在学习适应、情绪适应、人际关系适应、校园生活适应(社会规范于角色适应)等社会适应越高。自我同一性与社会适应能力存在显著正相关^[24]。高职学生在建立正确的自我后,使自我认知、自我体验、自我控制的统一与协调,社会适应能力也随之增加。当个人认识到知觉的自我与经验的自我之间有差距时,就会出现内心的紧张和纷扰,即一种“不和谐”的状态,社会适应能力随之下降。自我能力感也叫做自我效能,人对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断,成功经验会增强自我效能,反复的失败会降低自我效能。李保娜^[25]研究发现学业自我效能感高的高职生在学习方面较为自信,并且在学业上获得的自信会泛化到其他行为和领域,使他们能积极主动的适应新环境,具有良好社会适应能力。社会自我是个体对自己在社会生活中所担任的各种社会角色的知觉;而社会适应就要认知社会的各种角色,社会自我水平高的人,在社会环境中所获得的经验相对较多,也从他人

的评价中获取角色的认知,从而更多的去认知社会环境中各种角色,确立自己真正的角色地位,从而提高社会角色认知,进而促进社会适应能力提高。情绪自我包括对自己及他人的情绪认知及控制,它对社会适应能力也影响较大,郝宗英^[26]研究发现情绪感知对学习适应性、人际适应性有显著的预测作用,自我情绪调控和对生活自理适应性、环境总体认同有较高的预测作用。一般情绪自我水平较高的人具有较理智且稳定的情绪,能够及时感知到工作、学习、生活中的各种新状况及其所带来的情绪变化,并合理运用这些情绪信息作出相应的决策,同时能够很好地识别及调控他人的情绪,具有很强的社交能力,相应的社会适应水平也较高;而情绪自我水平较低的人,一般缺乏对自身情绪的正确认识,常产生焦虑、烦躁、抑郁等不良情绪,自信心不强,人际交往较差,合作与竞争能力也较弱,社会适应能力相对偏低。此外身体自我对社会适应能力也有密切的关系,身体自我水平越高,对自身身体的认知程度也越高,提升显示或展示自我的能力也越强,从而也增强了自信、客观主观认知偏差,有助于产生人际吸引,同时能建立正确的思维方式,并在潜移默化中使思维变得富有理性和弹性,使人际关系更加和谐;而人际交往能力是社会适应能力的重要因素之一,王军^[27]研究发现:人际交往能力对自我和谐状况有一定的预测作用,不良的人际交往能力会引发自我的不和谐。因此以上认识,发现自我与社会适应能力的关系也较为稳定,较为密切。

综上所述,高职学生在校园体育文化的熏陶下有助于形成积极的自我表现,达到自我的和谐,而自我的和谐有助于形成优良的校园体育文化;其次自我和社会适应能力关系较为密切也很稳定,众多研究也证实自我达到和谐,社会适应能力也随之增加,反之就下降。因此,校园体育文化促进自我,从而提高高职学生的社会适应能力。

参考文献:

- [1] 梁培根,林虹. 现代化校园体育文化的理论建构[J]. 上海体育学院学报, 2008, 32(9): 83-85.
- [2] 刘建国,范秦海,朱云波,等. 华北地区普通高校体育文化建设现状及对策[J]. 体育学刊, 2006, 13(1): 95-96.
- [3] 肖丽琴. 体育运动与大学生社会适应能力的关系[J]. 体育学刊, 2007, 14(2): 79-82.
- [4] 李树旺. 体育与大学生“社会适应能力”的实证研究[J]. 体育与科学, 2009, 30(6): 71-75.

- [5] 曹政玉. 大学校园体育文化的人文价值功能及建构途径[J]. 西南农业大学学报: 社会科学版, 2012, 10(10): 236-238.
- [6] 魏琳洁. 校园体育文化与高校人才培养之研究-以独立学院为例[D]. 西安: 西安建筑科技大学, 2008.
- [7] 王慧, 韩立森. 论我国高校校园体育文化层次性及其功能解析[J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2009, 8(1): 91-93.
- [8] 顾春先, 邬红丽, 肖波. 何文涛中国高校校园体育文化指标体系研究[J]. 体育科学, 2010, 30(8): 41-48.
- [9] Stuart Biddle. 心理学在锻炼及与健康相关的相关身体活动中的应用[J]. 体育科学, 2000, 20(4): 71-74.
- [10] 李建明. 医学生参加文体活动与学习成绩的相关分析[J]. 医学教育, 2004(2): 71-74.
- [11] Berger B G, Cinman M A. Exercise and the quality of life[G]//Singer R N, Murpherm, Tennantk Hand-book of research on sport p sychology. New York: Macmillan Publishing Company, 1993.
- [12] 喻坚. 体育锻炼与心理健康[J]. 福建体育科技, 1997(2): 52-54.
- [13] 赵纲. 体育活动促进大学生心理健康水平的实验研究[J]. 南京体育学院学报: 社会科学版, 2007, 21(3): 114-116.
- [14] 黄晓波. 培养大学体育精神的现实意义及途径[J]. 体育学刊, 2012, 19(1): 82-85.
- [15] 胥万兵. 校园体育文化促进大学生自我和谐发展的研究[J]. 成都体育学院学报, 2012(7): 83-85.
- [16] 尹剑春, 柏建清. 情绪调节体育教学模式对初中女生身体自我概念、状态焦虑的影响[J]. 体育学刊, 2009, 16(9): 78-82.
- [17] 邱芬, 季浏, 崔德刚, 等. 体育锻炼对大学生的时间管理倾向与情绪健康的调节作用[J]. 体育学刊, 2011, 18(2): 86-90.
- [18] 殷恒蝉, 傅雪林. 对体育锻炼心理健康效应研究的分析与展望[J]. 体育科学, 2004, 24(6): 37-39.
- [19] 曾芊. 广州、澳门两地部分中学生自我概念发展的比较研究[J]. 广州体育学院学报, 2003, 23(3): 41-43.
- [20] 何颖, 季浏. 体育锻炼的持续时间对大学生抑郁水平、身体自尊水平的影响及验证中介模型[J]. 体育与科学, 2003, 24(4): 58-60.
- [21] 任未多. 身体活动与运动锻炼的心理效应[J]. 体育科学, 1997, 17(3): 75-81.
- [22] 孙延林. 青少年体育活动中的目标定向和自我决定理论: 年龄和性别的差异[J]. 天津体育学院学报, 2001, 16(7): 78-81.
- [23] 王楠. 大学生自我概念、亲社会行为与社会适应的关系研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2011.
- [24] 陈晓, 李爽. 青少年劳教人员和中学生自我同一性与自尊、社会适应能力的关系[J]. 中国健康心理杂志, 2013, 21(7): 45-47.
- [25] 李保娜. 高职生学业自我效能感、社会适应能力与心理健康关系的研究[D]. 济南: 山东师范大学, 2008.
- [26] 郝宗英. 大学生情绪智力与社会适应的关系研究[D]. 荆州: 长江大学, 2012.
- [27] 王军. 工科院校大学生自我和谐感和人际交往能力的关系研究[J]. 心理科学, 2007, 30(6): 1500-1502.

