

Quan Guo Ti Yu Yuan Xiao 2006 Jie
You Xiu Xue Shi Lun Wen Ji

◆姚颂平 主编

全国体育院校 2006 届 优秀学士论文集

■ 为了加强全国体育院校教学管理工作的合作与交流,促进我国高校体育类本科毕业生的科学研究水平,2007 年在上海体育学院举办了“全国体育院校 2007 届优秀本科毕业论文评审会”。此次评审会共有北京体育大学、武汉体育学院、天津体育学院、山东体育学院、河北体育学院、首都体育学院、沈阳体育学院、西安体育学院、南京体育学院、成都体育学院、广州体育学院、哈尔滨体育学院、郑州大学体育学院、上海体育学院 14 所体育院校参加。从以上院校推荐的众多本科毕业论文中,经过专家进一步严格评审,共评出一等奖 28 篇、二等奖 42 篇、三等奖 70 篇,汇编成《全国体育院校 2006 届优秀学士论文集》。论文内容涉及体育教学、运动生理学、运动心理学、体育经济、体育产业、体育新闻、群众体育等多学科研究领域,反映了体育院校本科毕业论文的水平,是全国体育院校本科生最高科研水平的记录。该书将成为广大体育院校学生扩大知识面、提高论文撰写水平的参考书。

人民体育出版社

PEOPLE'S SPORTS PUBLISHING HOUSE

全国体育院校 2006 届 优秀学士论文集

姚颂平 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国体育院校 2006 届优秀学士论文集/姚颂平主编.

北京:人民体育出版社,2007

ISBN 978-7-5009-3287-1

I. 全… II. 姚… III. 体育运动—文集 IV. G8-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 146669 号

*

人民体育出版社出版发行

上海长鹰印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 33.25 印张 810 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册

*

ISBN 978-7-5009-3287-1

定价:50.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

一等奖(28 篇)

北京市海淀区中学生压力源、压力应对方式及其与体育锻炼的关系·····	曹煜波(1)
UCP3 基因 SNP/C10580T 与有氧运动能力的关联性研究·····	邹 恺(14)
成都市城市旅游形象分析·····	胡艳丽(33)
对中学生在田径运动中运动损伤的调查分析与预防·····	张帮奎(38)
广州市高校羽毛球馆面向社会开放的现状与对策·····	陈小玲(43)
体育新闻信息源的建立与完善·····	黄心豪(47)
短道速滑战术研究·····	宁梓均(56)
运动员的文化素质对我省竞技体育运动的影响·····	宋 巍(62)
运动中人体温度变化规律初探·····	张 倩(68)
对河北省各地市体校排球教练员现状的调查与分析·····	白 爽(75)
扬州市区居民参加体育锻炼的现状调查·····	华 凯(79)
不同训练水平男子自选手枪慢射运动员心率变异变化之研究·····	邹 鸣(84)
济南市女子健身市场的体育消费现状及发展对策研究·····	刘 静(95)
山东体育学院体育教育专业武术课实施段位制教学的可行性研究·····	隋艳全(100)
沈阳体育学院非体育专业学生参加体育活动现状调查分析·····	苏春雨(104)
对体育教育专业本科生运动损伤的调查与分析·····	拓明福(110)
应用肌电生物反馈与肌肉电刺激治疗 5 例腓总神经损伤患者的疗效观察·····	白俊北(116)
北京市“科雯·瑜伽”消费者调查研究·····	谭 芬(123)
天津大中型旅行社开发拓展运动产品的可行性分析·····	贾 开(131)
PHP 在网络题库管理系统中的研究和应用·····	李蓝萍(138)
模糊综合评价方法在我院专选成绩评价中的运用·····	陈发胜(149)
对广州市俱乐部健身人群的锻炼现状和动机的调查研究·····	文 超(156)
对都市报体育新闻“突围”的研究·····	杜晋华(162)
跆拳道横踢技术分析·····	刘 辉(171)
《孙子兵法》之虚实在篮球赛场的应用·····	李兵兵(178)
现代健身俱乐部的经营与管理·····	李 勇(182)
外加弹性负荷对跑步时大腿后肌群肌电活动的影响·····	黄灵燕(191)
第 48 届世乒赛优秀男子乒乓球运动员前三板技术分析·····	迟培莉(202)

二等奖(42 篇)

拓展训练场地高空项目安全保障方法研究·····	刘振华(208)
对我国优秀女子铁饼运动员王钰投掷技术的三维运动学分析·····	尹 彦(221)

体育调查性报道在中国发展的端口与瓶颈·····	张 蕾(231)
举重动作的生物力学分析·····	戴 玮(243)
报纸在北京奥运报道中功能实现的现状研究·····	李 璐(248)
加强花样游泳“摇橹划水”动作的练习对提高少儿游泳运动员“水感”的作用 ·····	于晓舟(252)
广州市部分高校学生课外体育活动现状调查与分析·····	李华阳(257)
广州市天河区龙洞社区体育活动开展情况调查研究·····	林伟泉(263)
优秀男子竞技健美操运动员身体成分和形态特征的研究·····	朱榕辉(269)
哈尔滨体育学院网球选修课学生学习状况调查分析·····	王 龙(272)
哈尔滨市南岗社区体育的发展现状调查分析·····	王险峰(277)
我院速滑课采用冰陆结合分类教学方法的研究·····	徐 可(283)
河北省二级以上武术套路运动员运动损伤现状及特点·····	白宪法(287)
河北省青少年中长跑运动员体适能特征及选材指标的分析·····	黄 鹏(291)
对我国女子 3 000 m 障碍跑的研究·····	管 锋(297)
江阴市城镇居民体育消费现状及思考·····	庞燕玲(301)
肘关节屈伸肌群等速肌力测试与分析·····	吴 伟(305)
对我国男子跳高运动存在问题的探讨·····	金 琳(311)
排球比赛防反过程中青少年副攻队员易犯错误及纠正方法·····	高 林(317)
山东省 5 岁幼儿身体素质指标动态分析·····	李国鹏(321)
济南市部分高校大学生体育活动态度及体育行为的调查研究·····	于桢懿(327)
大庆市让胡路区居民参加体育锻炼的现状调查研究·····	邢 辉(332)
对沈阳体育学院乒乓球专修学生选课动机与学习现状的调查与分析·····	王静丽(338)
沈阳市体育彩民购买行为的调查与分析 ·····	张 喆(344)
三街小学体育课开展定向越野的实验性研究·····	靳明珠(355)
对 2005 年全国青少年健美操锦标赛张家口赛区的调查分析 ·····	任海江(364)
皮艇 200 m 项目速度力量的训练 ·····	徐海峰(370)
中国舞蹈资源的文化人类学探索向度·····	丁玛丽(375)
天津体育学院健美操精品课程素材设置现状的调查研究·····	陶 岩(383)
运动诱导线粒体活性氧产生机制的初步研究—电子传递速率是否决定活性氧 产生的速率·····	王梓钰(393)
对少儿男子体操运动员单杠向后大回环脱手原因及训练的研究·····	胡 磊(401)
价格战对我国经营性健身会所的影响及对策·····	石明政(407)
从十运会的转播报道看地方体育频道的生存及发展·····	王晓博(413)
陕西省商洛地区中专生营养调查分析·····	陈 波(423)
对西安市健身俱乐部经营现状的研究·····	赵隆萍(432)
我国优秀运动员参与广告活动现状分析与发展对策·····	伍经诺(439)
党报社会新闻的民生关怀·····	高 凯(445)
对郑州市乒乓球俱乐部教练员现状的调查分析·····	刘 志(453)
对篮球运动员弹跳训练的综述研究·····	关跃鹏(457)

压剑进攻技术在女子重剑比赛中的运用·····	甄 嵘(463)
《新民晚报》体育新闻报道策略研究——晚报应如何打造体育报道·····	张 帆(469)
对上海市部分智障人体质健康状况和日常生活能力的调查研究·····	吴军祥(486)

三等奖(70 篇)

北京高校大学生志愿者满意度研究·····	陈 娟(494)
高低杠反吊大回环转体 720°成扭臂的技术分析和教法研究 ·····	宋方芳(494)
对中国电子竞技“魔兽争霸 3”发展的研究 ·····	王启明(495)
北京体育大学教育学院学生选散打作为专项动机的调查与分析·····	谢作瑞(495)
中西方新闻报道中的人文关怀比较·····	徐 欣(496)
我国击剑俱乐部的发展现状与对策·····	陈远莉(496)
影响四川省残疾人竞技游泳运动水平的因素·····	关志逊(496)
试论节奏感在蛙泳教学中的作用·····	焦 勇(497)
《红字》中的象征手法·····	刘新佳(497)
对武术套路运动中形、神、韵的研究·····	王冬梅(497)
三大门户网站十运会游泳项目报道对比研究·····	李静宜(498)
国内外竞技健美操 3 人项目难度动作对比分析·····	刘鹏程(498)
跆拳道运动对青少年心理健康影响的再研究·····	杨 森(499)
优秀田径运动员晚间训练的效果·····	叶宇鹏(499)
探究性学习模式在中学排球教学上的应用·····	罗康卓(499)
少年男子柔道运动员身体素质训练探索·····	李 金(500)
散打运动员的身体素质训练方法探析·····	李久哲(500)
竞技运动员的情绪特征与调节·····	秦春波(500)
健美操比赛中心理与生理调节对比赛的影响·····	吴丽莉(501)
滑雪运动膝关节损伤与防治原则研究·····	吴 洋(501)
对影响我国男篮运动员侵略性攻击有关因素的探讨·····	关晶波(501)
当代大学生的现实感分析·····	罗连喜(502)
初探篮球运动员体能训练的基本理论与内容·····	刘 彬(502)
关于河北省青少年网球运动发展现状的研究·····	牛占强(502)
状态反射在体操技巧教学中的应用初探·····	贾鑫城(503)
体育舞蹈对青年女子身体形态及心理健康的影响·····	陈婉青(503)
浅谈中国传统文化在武术运动中的体现·····	曹 杰(503)
论我院学生篮球裁判员临场自信心的培养·····	史明浩(504)
南京体育学院体育教育专业学生吸烟现状及干预策略·····	汤燕花(504)
太极拳在南京市部分高校课余开展情况的调查与研究·····	江妮妮(504)
武术套路意识及培养探讨·····	葛 云(505)
乒乓球快带技术和比赛实用性研究·····	刘 菁(505)
山东省少儿体操运动员训练中存在的问题及改进措施·····	聂晓晨(506)
浅谈跆拳道运动员训练损伤后的心理调节·····	乔君羽(506)

浅析个人防守技术对篮球比赛的影响·····	张晓娜(507)
陕西省神木县居民参与全民健身活动的状况研究·····	朱苗苗(507)
中国超级职业足球俱乐部的困境与市场开发对策·····	张耕民(508)
学生体育课学习中民主和谐师生关系的研究·····	王海峰(508)
我国备战第 20 届冬奥会自由式滑雪空中技巧重点女运动员不同训练时期 机能水平的监控·····	陈凤波(509)
安徽省合肥市瑶海区少儿武术开展现状调查与分析·····	刘 明(509)
对颐和园社区中年人群双休日开展体育活动的研究·····	白志学(509)
围手术期康复对全膝关节置换术患者功能的促进作用·····	郭晓芳(510)
对北京市海淀区商业健身俱乐部经营现状的探讨·····	何 霞(510)
对青少年中长跑运动员赛前焦虑水平调查及分析·····	刘宝吉(510)
北京市高校体育社团发展现状研究·····	朱应廷(510)
手语多媒体课件制作及其应用的研究·····	侯清礼(511)
近十年来武德研究综述——以中国学术期刊全文数据库(cnki)为依据 进行的研究·····	季勇军(511)
天津市户外运动俱乐部的现状调查与分析·····	刘 超(512)
天津体育学院男子龙舟队队员坐姿与单腿跪势划桨技术动作的运动学分析 ·····	任永华(512)
2005 年“中超联赛”天津泰达足球队失球情况分析 ·····	薛 彬(513)
孔子尚武思想对武术发展影响的研究·····	陈士友(513)
试论游泳新规则对蛙泳成绩及技术的影响·····	陈 泳(514)
离退休老年人的生活质量调查·····	管妮佳(514)
休闲娱乐体育的消费需求分析·····	李丽朋(514)
传统武术全民健身活动发展模式探讨·····	刘冬华(515)
新规则对散打运动技术的促进·····	田 超(515)
论体育类电视节目的移动电视化发展·····	郭佳子(516)
西安市成年人体质状况的调查研究·····	李亚辉(516)
西安市健美操指导员现状调查与分析·····	张 磊(516)
浅析西安市民间足球联赛的现状与发展·····	靳 炜(517)
背越式跳高教学中学生产生心理障碍的原因与克服方法·····	赵 锐(517)
农耕文明对中华武术的影响·····	袁雅坤(518)
我国高校足球队现状及对策研究·····	李 杨(518)
郑州大学体育学院体育教育专业教育实习工作中存在的问题及几点建议·····	张艳杰(519)
对中学田径课不受欢迎的原因分析及改革设想·····	胡凤穗(519)
第 15 届世锦赛中国女排与部分世界强队进攻效果对比分析 ·····	王志勤(519)
肢残与健全男子游泳运动员相同成绩百分比强度下心率的差异探讨·····	施 闻(520)
有氧运动配合饮食控制对肥胖青少年减肥效果的研究·····	樊凤佳(520)
上海佘山国际高尔夫俱乐部现状及发展对策研究·····	卫艳华(521)
上海市部分中学体育教师职业倦怠的调查与研究·····	施丹丹(521)

• 一等奖 •

北京市海淀区中学生压力源、压力应对方式及其与体育锻炼的关系

北京体育大学 曹煜波 指导教师 张 凯

摘 要:目的:选取与心理健康密切相关的压力源和压力应对方式作为指标,将不同锻炼程度及类型对海淀区中学生压力应对方式的影响作为切入点,探讨不同锻炼程度及类型对海淀区中学生压力应对方式的影响。方法:文献资料法、问卷调查法、数理统计法。结论:北京市海淀区中学生的压力主要来自繁重课业负担及家庭过高的期望,在个别题项上存在性别差异。在应对压力方面存在较多消极的应对方式,其中存在性别差异。经常参加体育锻炼可促使北京市海淀区中学生采用更积极的压力应对方式,增强中学生课余体育锻炼是引导其采用更加积极压力应对方式的有力途径。

关键词:压力源;压力应对方式;中学生;体育锻炼

1 文献综述

1.1 压 力

1.1.1 现代快节奏的生活方式带来的压力问题

21 世纪是一个充满机遇与挑战的时代,现代社会快节奏的生活和日趋激烈的竞争带来了生机也带来危机,带来了活力也带来了压力。在这个知识经济大发展的时代,知识经济对现代人的心理素质提出了全方位的考验,未来国际竞争是综合国力的竞争,也是人才的竞争,人才的竞争在某种意义上讲就是心理素质的竞争。面对快速变化的世界,人们的心理压力不断增加,心理障碍不断发生,心理问题已经越来越多地威胁人类的健康。

心理压力是指人们在日常生活中经历的各种生活事件、突然的创伤体验、慢性紧张等导致的一种心理紧张状态。即作用于人的肉体和精神的一种要求,这种要求由人所生活的环境(如他人、事件、文化等)产生,并被当事人所体会。有些压力(如升学竞争、经济拮据、情感危机等)很大、很沉重,人们能够清晰地感受到,知道这种压力的来源、大小和应对方法;但有些压力(如工作太多需要加班、工作思路被打断、工作条件差、做千篇一律的事情、被人误解、身体不适、没有时间做自己喜爱的事情等)很细小、很琐碎,人们未必能清晰地意识到,但往往会使人感到烦躁不安、无所适从。另外,生活中的一些好事(如结婚、生子、升职、乔迁等)也会给人带来压力。好事之所以会形成心理压力,是因为人们内心的平衡被打破。例如职务提升以后,责任和工作量相应增大,有可能使人寝食难安。

1.1.2 压力与心理健康的关系

心理压力和挫折是导致心理失衡从而影响心理健康的一个重要原因,其产生并不在于外部因素,而在于自身的内部因素,即自身对压力和挫折的认知评价。作为一个现代人,必

须掌握应付压力与挫折的正确方法,不断提高自己承受压力和耐受挫折的能力,培养自己勇敢顽强、开朗豁达的良好性格,以及坚韧不拔、百折不挠的良好意志品质,这样面对挫折才能沉着冷静,始终保持身心健康。

心理健康是一个极为复杂的动态过程,其内容极为丰富,目前对于心理健康的标准,尚未有权威的定论。在前人研究的基础上,综合国内外专家学者的研究成果,以及根据中学生具有的特征,特定的社会角色的要求与心理健康的基本理论,王玉秀认为,中小学生学习心理健康的标准大致应包括以下几个方面的内容:(1)正常的智力发展水平;(2)能保持完整统一的人格;(3)恰当的自我认识能力和评价能力;(4)能保持对学习较浓的兴趣与求知欲望;(5)能协调与控制情绪,心情良好;(6)能保持良好的环境适应能力;(7)能保持和谐的人际关系;(8)心理行为符合年龄特征。

1.1.3 青少年心理压力来源

所谓压力源,指能够引起个体压力反应的刺激物、事件和情境。根据不同的标准,压力源有不同的划分。如按照事件对个体的意义维度,可划分为积极压力源和消极压力源;按照事件的强度,可划分为危机性压力源、重大压力源和日常压力源;按时间维度,可以划分为急性压力源和慢性压力源;按个体的控制感水平,可以划分为控制性压力源和不可控制性压力源。心理压力在青少年中普遍存在,尤其是在校学生。中学生因为处于青春期,特定的年龄特点使他们经受身心更多的变化与困惑。繁重的学业负担和升学压力,使中学生的心理压力普遍增加。有调查表明:80%以上的中学生承受着不同程度心理压力的困扰,其困扰的主要诱因是考试、学业、个人前途、金钱、家庭以及人际关系等。青少年心理压力普遍增加,已成为危害其心理健康的一个不容忽视的问题。

1.2 压力应对方式

1.2.1 压力应对方式的涵义与现有研究成果

近20年来,压力应对问题已成为应激研究的一个核心问题。应对可理解为:个体在应激环境或生活事件做出认知评价之后为平衡自身心理状态所采取的措施。还有专家认为:应对是指个体在面临压力时为减轻负面影响而做出的认知和行为的努力过程,它包括任何消除或减弱应激源的努力,同时应对又是具有发展性的,它依赖于个体的生理、认知、社会 and 情绪的发展,个体的发展水平决定了他们所能获得的应对资源和能够表现的应对反应类型。应对的方式主要是:问题解决、求助、退避、发泄、幻想和忍耐。其中问题解决、求助、发泄是较积极的应对方式,而退避、幻想和忍耐都会对其健康造成不同程度的损害。由于国家实行计划生育,现在的中学生群体基本上都属于独生子女,父母长辈的过多关注与过高的期望,社会竞争的日趋激烈,升学压力日益膨胀,使得中学生的心理压力越来越大,而其应对方式却存在消极、退避的问题。

1.2.2 压力应对方式与心理健康

良好的应付方式,有助于缓解精神紧张,帮助个体最终成功地解决问题,从而引起心理平衡。保护精神健康的作用已为许多研究所证明,根据肖计划对青少年学生的应付方式与精神健康水平的相关研究发现,较多使用“问题解决”应付方式学生不仅整体精神健康水平较高,而且人际交往也较好,而较多使用“自责”和“幻想”应付方式的学生,除了总的精神水平较低外,还常伴有“抑郁”、“焦虑”和某些“强迫症状”。这一结果提示,“解决问题”类应付

方式有益于精神健康;“自责”和“幻想”类应付方式会损害精神健康。

一般而言,青春期的情绪特征为自我意识强烈而欠缺调和性,对成人持有警觉的态度,很容易反抗权威,对同龄人的认同感增加,同时也渴望他人给予关怀与肯定,以满足其亲密感与归属感,且由于身体内分泌变化,再因其所处环境日益复杂,个人的需求也愈迫切,但一方面由于能力有限,形成了压力而产生适应困难,而对压力的应对方式也会影响其身心健康。

1.3 体育锻炼与心理健康

1.3.1 体育锻炼的心理效应

参加体育活动能够给人带来的良好情绪体验主要有:(1)流畅体验。流畅是一种理想的内部体验状态。在这种状态中,人忘却自我全心投入活动之中,对过程的体验本身就是乐趣和享受,并产生对操作过程的控制感。(2)高峰表现。高峰表现是指“超出一个人在某一情景中正常机能水平的行为表现。”体育运动中的高峰表现比较明显。如运动员在比赛中超水平发挥技战术,完全进入了最佳竞技状态时就能体验到全神贯注、思维敏锐、高水平的操作表现、沉醉于当前活动之中的高峰体验。(3)跑步者高潮。这种体验是在跑步中出现的一过性高潮,也称“体育锻炼快感”。这种体验也能在跑步之外的其他体育活动锻炼(游泳、骑自行车等)中出现。这种状态是在跑步(或其他运动)中瞬间体验到的一种欣快感,通常是不可预料地突然出现。在出现时,跑步者感到一种良好的身心状态,自身与情景融为一体,身体轻松,忘却自我,充满活力,甚至超越时空障碍(Sachs 1984)。另外,不少研究认为,情绪的不稳定性或神经过敏,包括焦虑、抑郁和强迫观念—强迫行为都能够提高外周和中枢 β -EP含量,且体育锻炼可以降低机体外周 β -EP的基础水平,并使机体对给定体育锻炼的反应程度降低。运动可以改善神经系统的工作能力,降低焦虑水平,缓解紧张,促进心境的积极变化。

体育锻炼能够促进精神疲劳的消除,提高工作效率。尤其对于经常置身于激烈竞争中的人们,身体活动可以有效地消除精神疲劳,降低焦虑水平和沮丧感,能使头脑更清醒,反应更敏捷,工作效率更高。体育活动具有宣泄功能,在身体活动时你可以释放内心的压抑、忘却烦恼,同时也能给锻炼者带来身心上的愉悦,从而减轻心理压力。当一个人因工作上的问题而备感压力和烦恼时,参加体育活动可以暂时离开压力源,如能在运动时播放自己喜爱的音乐,就能使你很快地忘却烦恼,使精神得到安慰,使情绪得以调节。同时,通过身体活动使身体发热、出汗,也是消除精神压力的有效手段。体育运动对于陶冶情操、完善个性的作用是积极而有效的。

1.3.2 体育锻炼与应对方式的相互关系

体育锻炼对应付方式的影响已被大量研究证实,体育运动鼓励人们去检验自己面对新的挑战 and 完成新的任务的能力。部分研究者认为,参与体育运动较之不参与者拥有更高的自尊、体质、好的倾向及更积极的观念,自我概念的变化与体育运动的形成内容有关,参加有组织的体育运动是使人们自尊得到提高的有效因素。这种良好的自我评价,显然有体育促进作用的影响,而正确的自我评价是选择正确的应付方式的基础。

姜乾金认为:指导个体通过“问题解决”应对的方法,从根本上消除应激源,这是最理想的控制应激办法;指导个体从多方面得到精神或物质上的支持,即采用“求助”应对方式,对

控制心理应激具有十分重要的作用;还可指导个体参加适当的体育活动等,即采用“转移”应对方式,除了能调节血压,改善血液循环,促进消化和吸收外,还可转移个人对应激源的注意力,解除焦虑、抑郁等不良情绪。

1.4 问题的提出

体育对应付方式的影响已被大量研究证实,体育运动鼓励人们检验自己面对新的挑战 and 完成新的任务的能力。有关专家认为:体育运动可以改变应付方式,继而影响人的身心健康。但体育锻炼对中学生应付方式的形成和发展有何种影响,还有待于进一步探讨。

现阶段研究结果的局限性主要有以下几个方面:

第一,近 20 年来,应对或应付问题已日益成为应激研究的一个核心问题。青少年期历来被心理学家们认为是:“危险期”、“过渡期”。有研究表明,中学生应对的主要方式:问题解决、求助、退避、发泄、幻想和忍耐。其中问题解决、求助、发泄是较好的应对方式,而退避、幻想和忍耐都会对其健康造成不同程度的损害。由于国家实行计划生育,现在的中学生群体基本上都属于独生子女,父母长辈的过多关注,社会竞争的日趋激烈,升学压力日益膨胀,使得中学生的心理压力越来越大,一般文献也都认为青少年经历着较高的应激水平,心理问题已经成为影响中学生健康发展的重要因素。但现在对于学生的心理压力应对方式的研究多集中在大学生群体,针对中学生群体的研究很少。

第二,体育运动的心理效应虽然已被广泛研究和承认,但其研究多集中在体育与性格完善、体育与人际关系、体育与提高自尊等方面,在体育与应对方式的关系上的研究介入较少。

第三,现有的研究中,多采用的是理论性研究,实证性研究相对匮乏。

根据以上所述三方面问题,采用实证研究的方法,以较大的调查范围对北京市海淀区中学生的主要压力来源及体育锻炼是否在中学生压力应对方法上产生影响进行比较性研究,并进一步探讨体育锻炼对中学生心理健康的影响。

2 研究对象与方法

2.1 调查对象与样本数

以北京市海淀区中学生为调查对象,以分层随机抽样方式,抽出北京市海淀区 6 所中学(北京市 20 中,北大附中,人大附中,一零一中学,矿院附中,八一中学)初一到高三的在校学生分别发放,计 350 人次,其中男生 172 人次,占 49%;女生 178 人次,占 51%,男女比例基本均衡。

为确保问卷回收数,获批准后研究者亲自到校面发问卷并当场回收,共计回收 345 份,其中男生 168 份,占 49%;女生 177 份,占 51%。经整理后,扣除填答不全,以及答案过分集中缺乏信度之问卷后,有效问卷共 325 份(压力源 165 份,其中男生 64 份,占 38.8%,女生 101 份,占 61.2%;压力应对方式 150 份,其中男生 78 份,占 52%,女生 72 份,占 48%)。

2.2 研究工具

2.2.1 中学生压力源量表

该量表引用华南师范大学张碧玉《澳门初中生之压力来源、因应行为与身心健康之关系》(2002 年 6 月)。内容包括:家庭方面、学习方面、朋友方面及个人方面,共 25 个项目。

分为缺乏自信、亲子隔阂、学习能力不足、课业焦虑、期望过高、家庭冲突 6 个维度。研究表明,“中学生压力源量表”的内在一致性达到可信的程度。考虑到因地域不同而导致的语言表达方式有部分相异之处,笔者根据研究对象的具体情况,对问卷中不易理解的措词稍作改动。“中学生压力源量表”采用 5 级计分法,1 表示经常困扰,5 表示从未发生过。

2.2.2 中学生应对方式量表(CSSMSS)

该量表由我国心理学家黄希庭等编制,内容涉及中学生面对日常生活中的挫折和烦恼时所采取的各种应付方式,共 30 个项目,分为问题解决、求助、退避、发泄、幻想和忍耐 6 个维度。研究表明,CSSMSS 有较好的信度和结构效度。CSSMSS 采用 5 级记分法,1 表示基本不采用,5 表示基本都采用。

2.2.3 不同程度的体育锻炼参与者的分类方法

经常参加体育锻炼:除上体育课外,坚持每天 1 h 体育活动中;或每周锻炼 3 次以上,每次不少于 30 min 者;或每周锻炼 5 次以上,每次不少于 20 min 者。

偶尔参加体育锻炼:除上体育课外,每周锻炼不超过 3 次(不含 3 次),每次 30 min 左右者。

基本不参加体育锻炼:除上体育课外基本不参加业余体育锻炼者。

2.2.4 数据处理

原始数据输入计算机,根据本研究之假设,应用社会科学软件包(SPSS for Windows 11.5)进行统计分析。统计方法的选择,是根据研究目的,考虑研究问题性质和变项的测量尺度而定,其使用方法及步骤说明如下:以次数分配来解北京市海淀区中学生常面对的压力、常用应对方式的行为,对其因子和题项做独立样本 t 检验。再对体育锻炼与应对方式做多因素方差分析。

2.2.5 研究假设

中学生压力应对方式有:问题解决、求助、退避、发泄、幻想和忍耐。其中存在很多消极的应对方式,应对方式存在性别差异。

体育锻炼对中学生压力应对方式具有显著的影响,不同程度的体育锻炼参与者在应对方式上存在差异性,体育锻炼可促使人们采用更积极的应对方式。

3 结果与分析

3.1 北京市海淀区中学生压力来源

表 1 压力来源量表之次数分配(n=165)

变量名称(题目) n = 165	经常困扰 次数(%)	有时困扰 次数(%)	偶尔困扰 次数(%)	没有困扰 次数(%)	没发生过 次数(%)	$\bar{x}$	s
缺乏自信						3.51	0.84
◆我怕被同学/朋友嘲笑我老土	12 (7.3)	11 (6.7)	22 (13.3)	65 (39.4)	55 (33.3)	3.85	1.17
◆我怕被同学/朋友误解,攻击,排斥	31 (18.8)	26 (15.8)	39 (23.6)	47 (28.5)	22 (13.7)	3.02	1.32
◆我怕没有朋友	25 (15.2)	24 (14.5)	31 (18.8)	43 (28.5)	42(25.5)	3.32	1.39
◆我担心自己不受异性欢迎	12 (7.3)	12 (7.3)	32 (19.4)	58 (35.2)	51 (30.9)	3.75	1.18
◆缺少合得来,可以倾诉心事的朋友	15 (9.1)	18 (10.9)	28 (17.0)	60 (36.4)	44 (26.7)	3.61	1.24
◆与好朋友分离	9 (5.5)	22 (13.3)	37 (22.4)	47 (28.5)	50 (30.3)	3.65	1.20
◆担心自己相貌、身材受到贬损	13 (7.9)	23 (13.9)	39 (23.6)	50 (30.3)	40 (24.2)	3.49	1.22
◆容貌身材的变化	11 (6.7)	27 (16.4)	46 (27.9)	51 (30.9)	30 (18.2)	3.38	1.15

(续表)

变量名称(题目) n = 165	经常困扰 次数(%)	有时困扰 次数(%)	偶尔困扰 次数(%)	没有困扰 次数(%)	没发生过 次数(%)	$\bar{x}$	s
亲子隔阂						3.26	0.89
◆我的父母不了解我	20 (12.1)	39 (23.6)	54 (32.7)	21 (12.7)	31 (18.8)	3.02	1.08
◆与父母发生冲突	17 (10.3)	41 (24.8)	66 (40.0)	24 (14.5)	17 (10.3)	2.89	1.10
◆父母对我管束过多	29 (17.6)	30 (18.2)	41 (24.8)	44 (26.7)	21 (12.7)	2.99	1.29
◆我觉得我的父母很偏心	6 (3.6)	12 (7.3)	15 (9.1)	55 (33.3)	77 (46.7)	4.12	1.27
学习能力不足						3.17	0.73
◆上课听不懂老师说什么	12 (7.3)	19 (11.5)	58 (35.2)	50 (30.3)	26 (15.8)	3.36	1.10
◆对某些科目不感兴趣	35 (21.2)	47 (28.5)	53 (32.1)	17 (10.3)	13 (7.9)	2.55	1.16
◆我觉得我的能力较差	12 (7.3)	22 (13.3)	43 (26.1)	50 (30.3)	38 (23.0)	3.48	1.19
◆学校各种测验考试多	52 (31.5)	36 (21.8)	45 (27.3)	26 (15.8)	6 (3.6)	2.38	1.19
◆我不喜欢自己	5 (3.0)	13 (7.9)	24 (14.5)	43 (26.1)	80 (48.5)	4.09	1.10
课业焦虑						2.94	0.98
◆我害怕测验考试不及格	36 (21.8)	39 (23.6)	42 (25.5)	27 (16.4)	26 (15.8)	2.75	1.31
◆功课太多,应付不了	29 (17.6)	34 (20.6)	47 (28.5)	38 (23.0)	17 (10.3)	2.88	1.24
◆我不知如何温习及做功课	23 (13.9)	28 (17.0)	48 (29.1)	45 (27.3)	21 (12.7)	3.08	1.23
◆我怕成绩不好,会被老师责备	24 (14.5)	33 (20.0)	46 (27.9)	36 (21.8)	26 (15.8)	3.04	1.28
期望过高						2.73	0.92
◆父母对我期望过高	33 (20.0)	41 (24.8)	34 (20.6)	45 (27.3)	12 (7.3)	2.77	1.25
◆我对自己的期望很高	34 (20.6)	41 (24.8)	42 (25.5)	38 (23.0)	10 (6.1)	2.69	1.21
家庭冲突						4.26	0.87
◆父母离婚或分居	12 (7.3)	0 (0.0)	5 (3.0)	25 (15.2)	123 (74.5)	4.50	1.09
◆兄弟姐妹发生磨擦	7 (4.2)	9 (5.5)	31 (18.8)	45 (27.3)	73 (44.2)	4.02	1.11

表 2 压力源量表之因子排序

因子排序	因子名称	$\bar{x}$	s
1	期望过高	2.73	0.92
2	课业焦虑	2.94	0.98
3	学习能力不足	3.17	0.73
4	亲子隔阂	3.26	0.89
5	缺乏自信	3.51	0.84
6	家庭冲突	4.26	0.87

从表 2 可以看出,北京市海淀区中学生的压力主要来源是期望过高,其次是课业焦虑,第三是学习能力不足。可见,大部分的压力来自于家庭的期望以及与学习有关的问题,平均数最低的几项都集中于此。

表 3 压力源量表题项之顺序排列

排 序	题项名称	$\bar{x}$	s
1	学校各种测验考试多	2.38	1.19
2	对某些科目不感兴趣	2.55	1.16
3	我对自己的期望很高	2.69	1.21
4	我害怕测验考试不及格	2.75	1.31
5	父母对我期望过高	2.77	1.25
6	功课太多,应付不了	2.88	1.24
7	与父母发生冲突	2.89	1.10
8	父母对我管束过多	2.99	1.29
9	我的父母不了解我	3.02	1.08
10	我怕被同学误解、攻击、排斥	3.02	1.32

在压力来源的题项顺序排列中(表3),平均数最低的几项分别是“学校各种测验考试多”、“对某些科目不感兴趣”、“我对自己的期望很高”、“我害怕测验考试不及格”、“父母对我期望过高”。

虽然我国从20世纪70年代末就实行了计划生育政策,但是由于人口基数大,学生们升学的竞争依旧越来越激烈。而且,在众多家长眼里,只有走上传统升学道路(小学——初中——高中——大学——研究生及更高学历),毕业之后才能在激烈的就业竞争中占取一席之地,而上职业的技术院校是“头脑不行,成绩不好”才退而求其次的下策。他们对社会真实的职业需求并没有冷静客观的分析,而是盲目地要求孩子们拼命挤“独木桥”。而且在我国的家中还普遍存在一个问题,家长总是把自己没有实现或没有能力实现的梦想加之于自己的孩子,对孩子的心理和物质上的照顾过多,甚至把孩子的发展作为一种资本在亲朋和同事之间相互攀比,为了要让自己挣得“面子”而不断地要求孩子达到更高的目标,即使他们已经达到了一定的水平。甚至连他们少量的余暇时间都为其安排了许多课外辅导及艺术培训,却很少与孩子沟通,忽视他们的进步与成功,也很少尊重孩子自己心中的想法和期望。这种行为使孩子认为自己的进步始终跟不上父母的要求,进而产生自卑心理。这对孩子来说往往是一种强加的,不正常的压力。

学校方面,由于一味地追求升学率,致使学校组织的教学活动大部分都集中在应付升学考试上。造成学生成才标准的价值判断存在严重误区。“兴趣是最好的导师”,但兴趣不只是对事物的表面关心,任何一种兴趣都是由于获得这方面的知识或参与这种活动而使人体验到情绪上的满足而产生的。千篇一律的课堂内容以及过多的测验和繁重的作业负担,很难让学生对课堂内容产生兴趣。另外,由于学生成才标准的价值判断存在严重误区,有很大一部分教师在教育教学中对学有不及格的处理,他们一般只看重学生的学习成绩,并偏爱成绩好的学生,对成绩不好的学生一律按“差生”处理,任意处罚和谩骂,使得其他同学甚至其家长也会看不起这个群体的学生,使他们得不到应有的尊重和鼓励,给这些学生的精神带来极大的压力。很多学生害怕测验和考试,也是因为害怕被划分在这一群体之中。

表4 压力源量表题项之性别差异(t 检验)

题项名称	P	男		女	
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s'
学校各种测验考试多	.005 **	2.70	1.23	2.18	1.12
容貌、身材变化	.038 *	3.61	1.18	3.23	1.12

注: * 表示 $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$, 下表同

统计结果表明,在“学校各种测验考试多”以及“容貌身材的变化”这两个题项上,男女生具有显著性差异。从表4可以看出,在这两个方面,男生平均数比女生高,表明在这方面男生的困扰程度比女生低。即在青春期阶段,对于生理上的变化,女生比男生更为关注。如果不在此时期对女生的审美观进行正确的引导,她们很容易背负沉重的包袱。在测验和考试方面,女生也比男生关注。

3.2 北京市海淀区中学生压力应对方式

表 5 压力应对方式量表之次数分配 (n=150)

变量名称(题目) n = 165	没采用过 次数(%)	偶尔采用 次数(%)	有时采用 次数(%)	经常采用 次数(%)	基本都用 次数(%)	$\bar{x}$	s
问题解决						2.87	0.61
◆专心于学习忘掉烦恼	36 (24.0)	59 (39.3)	35 (23.3)	19 (12.7)	1(0.7)	2.27	0.99
◆努力寻找解决问题的方法	7 (4.7)	28 (18.7)	44(29.3)	57 (38.0)	14 (9.3)	3.29	1.03
◆吸取自己或他人的经验去解决问题	12(8.0)	31 (20.7)	50 (33.3)	42 (28.0)	15(10.0)	3.11	1.10
◆仔细分析问题,以便更好地认识它	9(6.0)	33(22.0)	42 (28.0)	47 (31.3)	19 (12.7)	3.23	1.11
◆制订出克服困难计划并按计划去做	35 (23.3)	50 (33.3)	39 (26.0)	22(14.7)	4 (2.7)	2.40	1.08
◆把挫折看作是锻炼的好机会,从中获取经验	21 (14.0)	46 (30.7)	40(26.7)	32 (21.3)	11(7.3)	2.77	1.53
◆注重行动,努力改变现状	9 (6.0)	51 (34.0)	51 (34.0)	30 (20.0)	9 (6.0)	2.86	1.00
◆善于从失败中吸取教训	11 (7.3)	41 (27.3)	47 (31.3)	37 (24.7)	14 (9.3)	3.01	1.09
求助						2.51	0.64
◆与父母或其他成年人商量解决	38 (25.3)	53 (35.3)	28 (18.7)	27(18.0)	4(2.7)	2.37	1.13
◆尽量与此问题有关的人讨论解决	16 (10.7)	36 (24.0)	44 (29.3)	38 (25.5)	16 (10.7)	3.01	1.16
◆向有经验的亲友、师长寻求解决问题的办法	32 (21.3)	55 (36.7)	32 (21.3)	20 (13.3)	11 (7.3)	2.49	1.18
◆从有相同经历的人那里寻求安慰	27 (18.0)	43 (28.7)	48 (32.0)	24(16.0)	8 (5.3)	2.62	1.12
◆立即主动寻求别人的帮助	26 (17.3)	62 (41.3)	34 (22.7)	21 (14.0)	7 (4.7)	2.47	1.08
◆请求别人帮助克服困难	25 (16.7)	55 (36.7)	43 (28.7)	20 (13.3)	7 (4.7)	2.52	1.07
◆把自己的苦恼告诉别人,希望得到别人的同情	50 (33.3)	51 (34.0)	31 (20.7)	17 (11.3)	1 (0.7)	2.12	1.02
退避						2.75	0.70
◆只当什么事情都未发生过	27 (18.0)	56 (37.3)	47 (31.3)	17 (11.3)	3 (2.0)	2.42	0.98
◆取任其自然发展的态度	27 (18.0)	44 (29.3)	44 (29.3)	27 (18.0)	8 (5.3)	2.63	1.13
◆与类似情况的人相比较,自己觉得算不了什么	28 (18.7)	54 (36.0)	36 (24.0)	22 (14.7)	10 (6.7)	2.55	1.15
◆想想愉快的事情	13 (8.7)	34 (22.7)	47 (31.3)	36 (24.0)	20 (13.3)	3.11	1.16
◆换一种环境,把我苦恼的事抛在脑后	13 (8.7)	40 (26.7)	44 (29.3)	34 (22.7)	19 (12.7)	3.04	1.16
发泄						2.66	0.72
◆向好朋友诉说心中的烦恼	13 (8.7)	31 (20.7)	34 (22.7)	41 (27.3)	31(20.7)	3.31	1.25
◆以写日记来消除烦恼;	60 (40.0)	32 (21.3)	27 (18.0)	22 (14.7)	9 (6.0)	2.25	1.29
◆通过发泄来消除心中的不快	13 (0.7)	54 (36.0)	39 (26.0)	28 (18.7)	16 (10.7)	2.87	1.14
◆对引起挫折的人和事发脾气,对着干	49 (32.7)	51 (34.0)	27 (18.0)	18 (12.0)	5 (3.3)	2.19	1.12
幻想						2.06	0.88
◆幻想自己能用超人的本领克服困难	66 (44.0)	40 (26.7)	25 (16.7)	10 (6.7)	9 (6.0)	2.04	1.19
◆幻想自己已经解决了面临的困难	58 (38.7)	58 (38.7)	17 (11.3)	8 (5.3)	9 (6.0)	2.01	1.12
◆幻想一些不现实的事来消除烦恼	60 (40.0)	42 (28.0)	26 (17.3)	13 (8.7)	9 (6.0)	2.12	1.21
忍耐						2.79	0.81
◆默默忍受着心中的烦恼	27 (18.0)	47 (26.7)	27 (18.0)	27 (18.0)	9 (6.0)	2.63	1.15
◆心想坏事中也有好的一方面,事情总会慢慢好起来	11 (7.3)	35 (23.3)	66 (44.0)	21 (14.0)	17 (11.3)	2.99	1.06
◆通常都从好的方面想,能忍则忍	17 (11.3)	55 (36.7)	41 (27.3)	20 (13.3)	17 (11.3)	2.77	1.17

表 6 压力应对方式量表之因子排序

排 序	因子名称	$\bar{x}$	s
1	问题解决	2.87	0.61
2	忍 耐	2.79	0.81
3	退 避	2.75	0.70
4	发 泄	2.66	0.72
5	求 助	2.52	0.64
6	幻 想	2.06	0.88

北京市海淀区中学生压力源、压力应对方式及其与体育锻炼的关系

表 7 压力应对方式量表之因子性别差异(t 检验)

因 子	P	男		女	
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
发 泄	.033 *	2.54	0.70	2.78	0.71
忍 耐	.028 *	2.94	0.89	2.64	0.70

综合分析表 5 可看出,北京市海淀区中学生主要的压力应对方式为“问题解决”,其次是“忍耐”,再次为“退避”、“发泄”、“求助”、“幻想”。北京市海淀区中学生在应对方式上虽然以积极的“问题解决”排在第 1 位,但是第 2、第 3 位都是较为消极的“忍耐”和“退避”,且平均分差异不大,总的来说其应对压力还是偏向消极方式,但其较少采用“幻想”。

从表 7 可以看出,“发泄”和“忍耐”在性别上存在明显差异。女生应对压力时更倾向于“发泄”,如向好友倾诉等;而男生在面对压力时则更易采用“忍耐”应对,这可能和传统观念中对男女的不同要求有关。类似“男儿有泪不轻弹”的思想使得男生在应对压力时,多采用消极的默默忍受态度,而很少对人诉说心中烦恼。

表 8 压力应对方式量表之题项正向排序

排序	题项名称	$\bar{x}$	s
1	向好友诉说心中的烦恼	3.31	1.25
2	努力寻找解决问题的方法	3.29	1.03
3	仔细分析问题,以便更好地认识它	3.23	1.11
4	吸取自己或他人的经验去解决问题	3.11	1.10
5	多想想愉快的事情	3.11	1.16
5	换一种环境,把我苦恼的事抛在脑后	3.04	1.16
7	注重行动,努力改变现状	3.01	1.09
8	尽量与此问题有关的人讨论解决	3.01	1.16
9	心想坏事中也有好的一面,事情总会慢慢好起来	2.99	1.06
10	通过发泄消除心中不快	2.87	1.14

从表 8 可以看出,在应对方式中,平均数最高的是“向好友诉说心中的烦恼”;其次是“努力寻找解决问题的方法”;第 3 位的是“仔细分析问题,以便更好地认识它”;第 4 位的是“吸取自己或他人的经验去解决问题”;而第 5 到第 10 位的分别是“多想想愉快的事情”、“换一种环境,把我苦恼的事抛在脑后”、“注重行动,努力改变现状”、“尽量与此问题有关的人讨论解决”、“心想坏事中也有好的一面,事情总会慢慢好起来”、“通过发泄消除心中不快”。从题项的排序来看,北京市海淀区中学生基本能采用较为积极的应对方式来应对压力。

表 9 压力应对方式量表之题项性别差异(t 检验)

题项名称	P	男		女	
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
向好友所说心中的烦恼	.006 * *	3.04	1.26	3.60	1.18
默默忍受心中的烦恼	.004 * *	2.88	1.22	2.35	1.01
以写日记来消除烦恼	.017 *	2.01	1.27	2.51	1.26
把自己的苦恼告诉别人,希望得到别人的同情	.019 *	2.31	1.08	1.92	0.92

在性别上有显著差异的几个题项中(表 9),女性更喜欢宣泄情绪的个性特点促使她们更易采取“向好友诉说心中烦恼”及“以写日记来消除烦恼”,通过语言和文字的宣泄减轻心理承受的压力;而男性在遇到问题的时候更倾向找寻解决的方法,所以在这两项上的平均数较女生低。相对的,男性在遭遇压力而一时没有解决之策时,易采用“默默忍受心中烦恼”,他们认为与其花时间把一件错综复杂的事件描述清楚,还不如用这些时间来寻找解决的方法,这也使得男生较女生更多地使用这种消极的应对方式。

而在“把自己的苦恼告诉别人,希望得到别人的同情”这个题项上,平均数偏低,说明男生、女生都较少采用这种方法。但出乎意料的是,男生的平均数略高于女生,可猜测处于青春期的男生在处理问题的方法和经验上还有较大的欠缺,当即郁积在心中的不良情绪达到一个峰值而又不知该如何处理的时候,希望得到更多的认同和帮助,因此采用这种求助方式。

但检查因子性别差异时,在“问题解决”上并没有明显的性别差异,是否男性在应对压力时较女性更多地采用“问题解决”的方法,或是更多采用的是“忍耐”和“求助”,还有待于在今后进一步作相关的研究。

3.3 体育锻炼与压力应对方式的关系

3.3.1 体育锻炼的程度对压力应对方式的影响

以体育锻炼为自变量,分为 3 个水平,以压力应对的 6 种方式作为一因变量,进行多因素方差分析,可得知中学生参加体育锻炼的程度对其压力应对方式的影响。

表 10 体育锻炼的程度(经常参加、偶尔参加、基本不参加)与压力应对方式因子间的方差分析(P 值表)

应对方式	经常参加		偶尔参加		基本不参加	
	偶尔参加	基本不参加	偶尔参加	基本不参加	偶尔参加	基本不参加
问题解决	1.000	.003 * *	1.000	.026 *	.003 * *	.026 *
求 助	1.000	.046 *	1.000	.147	.046 *	.147
退 避	.091	.018 *	.091	1.000	.018 *	1.000
发 泄	.416	1.000	.416	.329	1.000	.329
幻 想	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000
忍 耐	.627	.135	.627	1.000	.135	1.000

由表 10 得出,在“问题解决”、“求助”和“退避”上,3 个自变量(经常参加,偶尔参加,基本不参加)均存在显著性差异。其中“问题解决”中,3 个自变量存在两两差异,即“经常参加”与“基本不参加”、“偶尔参加”与“基本不参加”之间均存在显著性差异,而在“求助”和“退避”上,只在“经常参加”与“基本不参加”上存在显著性差异。而在另外 3 个因变量“发泄”、“幻想”和“忍耐”上,3 个自变量(经常参加、偶尔参加、基本不参加)之间没有显著性差异。

表 11 各自变量在“问题解决”、“求助”和“退避”中的平均数

自变量名称	问题解决	求助	退避
经常参加	3.01	2.66	2.95
偶尔参加	2.93	2.57	2.64
基本不参加	2.59	2.30	2.55