

运动心理与健康

文章编号:1001-747 (2009)06-0761-04 文献标识码:A 中图分类号:G804.82

农村体育与社会支持现状的研究^{*}

——从心理健康与构建和谐新农村的视角

刘翠娟,王琦,陈耕春,万露,鹿娜

(西安体育学院,西安 710068)

摘要:基于社会支持的心理健康效应和体育的人际和谐功能的双重原理,以陕西省农村体育开展好的乡镇为个案,采用问卷和心理量表测量等方法,探讨农民体育对社会支持的影响,为实施农村体育作为一种农村社会的良好运行机制提供依据。验证了农村居民参与体育活动对提高社会支持程度有增进效应,被试除客观支持外其余几项社会支持程度均高于城市居民。研究结论认为,大力发展农村体育可以增强社会支持、降低或积极应对不良生活事件,是建立和谐新农村的一项积极的社会运行机制。

关键词:农民;农村体育;社会支持

Study of Present Situation about Rural Sports and Its Social Support

——from the Mental Health and Build Harmonious New Rural

LIU Cui-juan, WANG Qi, CHEN Geng-chun, WAN Lu, LU Na

(Xi an Physical Education University, Xi an 710068, China)

Abstract: In order to prove that rural sports is the better operational mechanism for rural social, this study talks over the influences about rural sports to social support with the methods of questionnaire and mental scale, as the case of townships in the ShannXi province where have more physical activities. The study result putes to the proof that rural sports could raise people 's social support. And this result is not only ralated to villagers have more chances to carry on physical activities, but the villagers 'structure of the dwelling is different to the urban population. So in order to build harmonious new rural, services should provide more chances for villager to carry on their physical activities to amplify social support and acting aggressively adverse life events.

Key words: villager; rural sports; social support

社会支持是指建立在社会网络机构上的各种社会关系对个体的主观和客观的影响力。目前对社会支持的研究逐渐成为心理健康研究领域的重要课题之一。基于社会支持的心理健康效应和体育的人际和谐功能的双重原理,以陕西省先进体育农村为个案调研,探讨农民群体社会支持获得程度,间接反映农民的心理健康状况;探讨农民体育与社会支持的相关因素,为实施农村体育作为一种农村社会的良好运行机制提供依据。

1 研究方法

1.1 研究对象和被试

以西安蓝田县汤峪镇(“百万农民健身活动”先进乡镇)和岐山凤鸣镇太子村(市体育示范村)相关

村干部以及成年以上农民,为调查对象,随机抽取两地农村 610 名成年居民进行问卷调查和心理测量。回收 586 份,其中有效问卷 574 份(套),男 259,女 315。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法

对体育锻炼的态度、项目、时间及频率、锻炼场所等因素设计问卷进行调查。

1.2.2 心理测量法

1.2.2.1 社会支持测量 采用肖水源编制的《社会支持评定量表》。

1.2.2.2 生活事件测量 采用张亚林、杨德森等参照国内外文献编制的《生活事件量表(Life Event Scale 简称 LES)》。

* 收稿日期:2009-09-16;修回日期:2009-10-24

基金项目:陕西省社会科学基金项目(08P008)

作者简介:刘翠娟(1977-),女,山东邹平人,讲师,硕士;王琦(1979-),女,蒙古族,内蒙古呼和浩特人,讲师,硕士;陈耕春(1952-),女,陕西西安人,教授,硕士生导师,研究方向为运动心理与心理健康。

在问卷和心理测量调查实施中采用个别和小群体调查,主试讲解指导语,对不理解题意的被试,作必要讲解和代读,当场收回问卷。

1.2.3 数理统计法

运用 SPSS13.0 软件包进行统计检验及对问卷调查的结果进行数据分析。主要统计方法有: t 检

验、多因素方差分析、相关分析等。

2 研究结果与分析

2.1 被试的社会支持情况

2.1.1 不同性别被试的社会支持度分析

表 1 被试不同性别得分与常模之间的比较 ($\bar{x} \pm s$)

项目	男	参考常模	t 值	女	参考常模	t 值
	$n=259$	$n=1\ 557$		$n=315$	$n=1\ 785$	
总分	41.80 \pm 5.19	40.68 \pm 7.03	3.266*	41.45 \pm 5.26	40.29 \pm 6.63	2.161*
客观	9.24 \pm 2.36	9.37 \pm 3.03	1.753	4.68 \pm 2.45	8.95 \pm 2.84	1.547
主观	24.08 \pm 3.47	23.76 \pm 4.31	3.806**	24.91 \pm 3.71	23.35 \pm 4.29	3.268**
利用度	8.02 \pm 1.56	7.55 \pm 2.17	2.390*	8.47 \pm 1.62	8.00 \pm 1.81	2.330*

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

对被试不同性别得分与常模之间的比较数据显示,不同性别的社会支持得分与常模比较,总体来说除客观支持外其他得分高于城市成年人常模,且显示出显著性差异,其中支持利用度得分显示差异非常显著。客观支持男女得分都略低于常模,但没有显示统计学意义。从这些结果分析认为,一方面被试由于来自体育活动开展较好的农村环境,体育活动的广泛开展,体育活动以它独有的社会功能,为他们发展人际网络搭建良好的平台,关系较为融洽,

但也不排除农村居民的生活环境与城市的高楼环境有差异的因素,因为农村居民居住比城市人更多开放性,邻里之间彼此往来和沟通相对更容易实现。但是其中农村居民客观支持的得分是低于城市常模的,这一点可以说明,农村居民的生活物质水平、个人素质、生活环境以及整体的社会环境不如城市居民,实际发生的客观的、物资的支持相对较小。

2.1.2 被试参与体育活动情况和社会支持程度结果分析

表 2 不同活动频率与被试社会支持方差分析 ($\bar{x} \pm s$)

	一次及以下 ($n=149$)	2-3 次 ($n=189$)	3 次以上 ($n=236$)	F	Sig
支持总分	40.79 \pm 7.01	41.08 \pm 6.43	41.31 \pm 6.53	0.328	0.641
客观支持	9.17 \pm 2.96	8.88 \pm 2.15	9.13 \pm 2.34	0.127	0.236
主观支持	23.85 \pm 4.71	24.10 \pm 3.98	24.55 \pm 4.46	0.269	0.759
支持利用	7.96 \pm 2.03	8.35 \pm 1.68	8.26 \pm 1.82	0.134	0.697

对不同活动频率与被试社会支持方差分析数据显示,经常锻炼的农村居民的社会支持各项得分均高于偶尔锻炼的,但是不具有显著性差异, P 值均大于 0.05。每周锻炼一次及以下的农村居民在客观支持方面的得分最高 9.17,每周锻炼 2-3 次的农村居民在支持利用度方面的得分最高 8.35,每周锻炼 3 次以上的农村居民则在主观支持和社会支持总分方面的得分最高,为 24.55 和 41.31。表明是否经常参加体育锻炼对被试所能获得的社会支持影响较大,说明农村体育活动开展的好,使得农村居民社会支持程度提高。

对不同活动时间与被试社会支持方差分析数据显示,除对客观支持外,锻炼时间对被试的社会支持具有显著性差异,主观支持的 F 值为 1.593 ($P=0.$

044),支持利用 F 值为 3.311 ($P=0.002$) 社会支持总分的 F 值为 4.102 ($P=0.001$),且每次锻炼时间越长,其社会支持各维度的得分也越高。每次锻炼 90 min 以上的农村居民在社会支持四维度上的得分均为最高,而每次锻炼 30 min 以下的农村居民的各项得分均为最低,说明每次锻炼时间越长,农村居民所能获得的主观支持和支持利用度就会越多,但对客观支持的影响不大。

2.2 被试生活事件评定结果分析

对被试生活事件与普通对照群体比较结果数据显示,被试生活事件的,在负性事件、家庭事件、工作学习、社交及其他几个维度上均存在显著性差异。家庭事件和社交及其他这两个维度的得分明显高于普通对照组,负性事件和工作学习得分明显低于普

通对照组。普通对照组的数据来自城市普通人群。被试负性事件的发生率以及工作学习事件的发生明显低于普通对照组,可以在一定程度上反映良好的体育活动可以杜绝或降低负性生活事件的发生概率。但是体育活动并不是对所有的生活事件会发生

影响,例如诸如自己(爱人)流产,超指标生育,欠钱 500 元以上等这样的家庭生活问题发生概率较高,而这些事件不是体育锻炼就能够影响或改善的,所以在有的项目上会存在家庭事件得分高于对照组的情况。

表 3 不同活动时间与被试社会支持方差分析($\bar{x} \pm s$)

	0 - 30 min n = 107	31 - 60 min n = 298	61 - 90 min n = 92	90 以上 n = 77	F	Sig
支持总分	40.54 \pm 6.78	41.18 \pm 6.63	41.51 \pm 7.01	41.97 \pm 6.73	4.102	0.001
客观支持	8.47 \pm 2.96	8.58 \pm 2.15	8.33 \pm 2.34	8.44 \pm 2.34	1.303	0.084
主观支持	23.73 \pm 4.51	24.18 \pm 3.89	24.45 \pm 4.26	24.51 \pm 4.23	1.593	0.044
支持利用	7.93 \pm 2.06	8.57 \pm 1.88	8.78 \pm 1.92	8.94 \pm 1.37	3.311	0.002

2.3 社会支持与生活事件相关性分析

对被试社会支持与生活事件相关性分析结果显示,被试社会支持和生活事件分数两者之间总体呈负相关。且多项之间存在显著性相关, r 指数显著性临界值达到 0.05 水平;其中主观支持与负性事件、社交及其他两项之间,支持利用与负性事件之间 r 指数显著性临界值达到 0.01 水平。这反映社会支持程度越高,生活事件发生越少,间接反映心理健康水平良好,生活环境安逸、和谐程度较好。这点和以往许多研究结果一致。

表 4 被试生活事件与普通对照群体比较结果

	被试对象 n = 574	普通对照 n = 30	t
负性事件	1.22 \pm 1.23	4.2 \pm 2.1	2.26*
家庭事件	2.37 \pm 1.36	1.6 \pm 0.9	2.15*
工作学习	0.21 \pm 0.54	2.4 \pm 1.2	1.98*
社交及其他	0.41 \pm 0.58	0	2.57*

* $P < 0.05$ 。

3 讨论

针对以上研究结果,从心理健康理论及体育科学功能理论的视角,分析认为,被试生活在群众体育开展较好的社会生活环境中,体育活动作为较好的一种社会运行机制,起到有效组织群体行为的作用,扩展个人社会支持网络,提高被试的社会凝聚力,人们更多的闲暇时间被体育活动所吸引,体育以其独有的魅力激励人们崇尚文明与高尚,杜绝许多负性生活事件的发生。这其中体育活动对被试产生如下几方面的积极效应:

(1) 体育活动以其传统的增强体魄、愉悦情绪的功能发挥作用。经常参加体育活动最根本可以强身健体。农民的体力劳动中的身体活动不同于体育锻炼中的身体活动。体力劳动往往仅需要人体某些

器官参与即可,而体育活动需要人体四肢和各个器官全部参与进来,是一种全身活动,对体力劳动机械、单一的活动是一种积极性的调整。在体育活动中人的情绪得以渲泄,神经得到松弛,这点与体力劳动的精神紧张、情绪压抑也不同。体育活动则可以动员人体各种器官和机能,促成人体这一大环境的内部合理循环,最终不仅可以增强体质,还可以消除身体疲劳和精神的压抑感紧张感。这样被试可以做到“体健神怡”,从而降低或较好应对生活事件的发生。

(2) 体育活动增进良好人际关系的功能发挥作用。体育作为一种社会文化形态与社会的发展进步紧密地联系在一起。村民参加体育活动不必有太多的语言为中介,也不必参杂更多无关的问题和利益,大家围绕着体育活动规则而进行共同的活动,彼此接近和容纳,便于个体沟通感情,改善并建立和谐的人际关系,扩展社会支持网络搭建良好的平台。在闲暇时,被试可以利用体育活动的空间和时间,为自己与他人沟通创建更多的机会,扩展自己的人脉网络,从而获得较多的社会支持,这样不仅可以增强个人社会安全感,并可以洋溢出积极向上、开朗包容的心态,从而使人能主动、融洽、和谐的适应自己的生活环境,为建设和谐新农村奠定了良好的基础。在结果中显示的事实,符合体育科学的这一功能,佐证了开展体育运动是增进社会良性运行机制之一的科学理论。

(3) 体育活动的规则、纪律、道德等直观和鲜明性更具社会教育意义。体育活动的规则性最大益处是直接培养人们自觉遵守纪律,并且在这个过程中,逐渐养成自律、利他、合作等的良好个人品质。在体育活动尤其在体育竞赛中,体育道德表现非常直观和鲜明,容易使人建立善恶、美丑、是非等观念。因此,经常参加体育活动,或者在崇尚体育文化区域内

生活的人们,在轻松自然、非说教的形式中接受良好的社会道德教育,无形中提高农村居民的自身修养。

表 5 被试社会支持与生活事件相关性分析结果 (n=574)

	正性事件	负性事件	家庭问题	工作学习	社交及其他	总分
客观支持	- 0.112	- 0.143 [*]	- 0.139 [*]	- 0.116	- 0.121	- 122
主观支持	- 0.131 [*]	- 0.167 ^{**}	- 0.141 [*]	- 0.136 [*]	- 0.151 ^{**}	- 136 [*]
支持利用	- 0.134 [*]	- 0.155 ^{**}	- 0.126	- 0.132 [*]	- 0.144 [*]	- 148 [*]
总分	- 0.109	- 0.157 ^{**}	- 0.139 [*]	- 0.133 [*]	- 0.121	- 140 [*]

社会是由个体组成,和谐社会、和谐新农村同样也必须是诸多个身心健康、人格相对完善的个体农民来实现。体育活动以其诸多个科学功能构成良好社会运行机制,在以上本研究结果分析中得到较好的实证检验,必将也一定能为创建和谐新农村做出应有的贡献。

4 结 论

(1) 被试社会支持程度总体高于城市人群参考常模,除客观支持外没有显示统计学意义的差异,但是男女被试的在这项得分均低于常模。其他几项都显示出有益性性差异,即支持程度高于参考常模。笔者认为,这个结果一方面与被试生活区域的体育活动开展较好有关,符合体育科学功能理论;另一方面,不能排除农村与城市的居住形式不同对社会支持程度所产生的影响,第三,客观支持得分较低反映目前农村的客观物质水平与城市存在一定的差距。

(2) 体育活动的频率和时间对社会支持有一定的影响。经常参与体育活动的被试社会支持得分高于偶尔参与(每周一次以下),但是没有显示统计学意义上的差异;每次参与体育活动时间长的被试得分较高,除客观支持外,其他几项均显示出有益性显著性差异存在。研究认为,这是由于体育活动本身的增强人际关系特点所致,经常参加体育活动的被试有效利用了这一特点,从而获得更多的社会支持。

(3) 研究发现被试在生活事件几个维度上的得分均存在显著性差异;家庭事件和社交及其他这两个维度的得分明显高于普通对照组,负性事件和工作学习得分明显低于普通对照组;女性被试的得分略高于男性被试,但没有显示统计学意义的差异性。本研究观点认为:体育活动对生活事件有一定的影响作用,但是体育活动并不是对所有的生活事件会发生影响,有些生活事件并不是体育活动能够影响或改善的;女性比男性对生活事件或生活变动更为敏感,。

(4) 被试社会支持和生活事件的测评分数之间

总体呈显著负相关。即社会支持程度越高,生活事件发生越少。研究认为,体育活动可以有效组织个体和群体社会职责以外的行为,闲暇时间的行为被体育活动所吸引,被试可获得更多人际沟通和培育感情的机会;同时,体育活动以其独有的魅力激励被试崇尚文明与高尚,在轻松自然的情景中改造或充实着本身素质和人文修养,对杜绝、降低或从容应对负性生活事件的发生起到不可忽视的作用。生活事件减少利于身心健康和社会稳定和谐。

参考文献:

- [1]汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 12, 101-106, 127-131.
- [2]肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用[J]. 临床精神医学杂志, 1992, (2).
- [3]肖水源. 社会支持对身心健康的影响[J]. 中国心理卫生杂志, 1987, 1(1), 184-187.
- [4]吴小桃. 社会支持的本质及其测定[J]. 中国社会医学, 1995, (3): 7-10.
- [5]张伯源. 变态心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2005: 39-41.
- [6]杨德森, 张亚林. 生活事件量表: 行为医学[M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 1990.
- [7]解亚宁, 龚耀先. 生活事件因素与中国少数民族大学生心理健康状况的相关和多元回归分析[J]. 中国心理卫生杂志, 1993, 7(4): 182-184.
- [8]陈耕春. 体育的心理保健疗法[M]. 西安: 陕西科学技术出版社, 1993.
- [9]贺赛平. 国外社会支持网研究综述[J]. 国外社会科学, 2001, (1): 76-82.
- [10]周林刚, 冯建华. 社会支持理论——一个文献的回顾[J]. 广西师范学院学报(哲学社会科学版), 2003, 26(3): 11-20.
- [11]陈耕春. 我国城市成年人心理健康监测指标优化——社会支持程度调查研究[J]. 西安体育学院学报, 2001, 18(1): 99-101.
- [12]李乾坤. 影响周至县农村全民健身活动开展的主要因素及发展对策研究[J]. 西安体育学院学报, 2005, 22: 74-76.