



体育社团：社会支持与社会压力的缓解

耿 敬

摘 要：社会压力的缓解和释放时需要各种社会支持系统给予帮助的。体育社团的活动不仅可以通过各种运动项目在在一定程度上减轻心理应激反应、提高社会适应能力、缓解社会压力，而且作为一种社会子系统，它可能是在政府、市场等社会支持主体日益弱化以后，形成的一种新型的社会支持系统。

关键词：体育；社团；社会压力；缓解

中图分类号：G80-05 文献标识码：A 文章编号：1006-1207(2008)01-0059-04

Sports Association: Social Support and Relief of Social Pressure

GENG Jing

(Shanghai University, Shanghai, 200244, China)

Abstract: Relief of social pressure needs the assistance of social support system. The activities of sports associations, through the various sports, can reduce the psychological stress response, improve the social adaptability and relieve social pressure. As a sub-system of society, it may be a new type of social support system after the weakening of the main support bodies such as government, market, etc.

Key words: sport; association; social pressure; relief

一个人赖以生活的心理或社会环境，既是心理压力的来源，又可为他摆脱心理压力的影响提供社会支持。当一个人由心理压力而陷入困境时，社会支持能够帮助他稳定情绪，重新面对现实找到解决问题的出路，从而打破消极情绪同认识功能障碍（或自我评价降低）间的恶性循环。体育运动应该被看成是具有这样一种可以帮助人一定程度地摆脱心理压力的支持资源。

压力，又被称为“应激”或“紧张”，是一个从刺激即压力源（stressor）到反应（心理或生理的症状）的动态的过程。在这一过程中，存在着多种中介因素，如控制（control）、社会支持（social support）和个性变量等。其中，社会支持是与压力成员的存在相伴随的社会行为，一般是指来自个人之外的各种支持的总称，通常分为正式支持和非正式支持两类。前者指来自政府、社会正式组织的各种制度性支持，主要是政府体育行政部门颁布的各种相关的法规政策。后者则主要来自家庭、亲友和非正式组织的支持，如民众自发的体育组织。社会支持系统对社会压力的缓解具有一定的积极意义，而体育社团就是这样一种有利于缓解社会压力的社会子系统。

1 社会支持与社会压力的缓解

所谓社会支持（social support），是一定社会网络运用一定的物质和精神手段对压力成员进行无偿帮助的一种选择性社会行为。社会网络是压力成员的支持主体，它包括3个层次：国家、群体（企业、社区、非政府组织等）和个人（血缘关系、低缘关系、业缘关系等）。

目前学术界对社会支持这一概念还存在着较大的分歧。

例如塞拉逊等人（1991）认为，社会支持是个体对想得到或可以得到的外界支持的感知。卡伦（1994）认为，社会支持是个体从社区、社会网络或从亲戚朋友那里获得的物质或精神帮助。马莱茨基等人（2002）则认为社会支持是来自于他人的一般性或特定的支持性行为，这种行为可以提高个体的社会适应性，使个体免受不利环境的伤害。

最近二十多年，研究社会支持的学者中有社会学家、社会精神病学及流行病学家。他们从各自的研究目的出发，对社会支持的本质有着不同的理解。社会学的“社会支持”理论产生于1970年代，它基于“支持需求是从人类基因中衍生出来的一种本能的福利”的观点，是以心理失调的社会原因为研究对象的社会病原学所采用的一种理论，用以说明互动、社会网络和社会环境对社会成员的心理受挫折感和剥夺感所产生的影响，着重对社会生活有困难者减轻心理应激反应、缓解精神紧张状态、提高社会适应能力研究（郑杭生，1996）。这种“社会支持”理论认为：在现代社会，任何一种社会形态的社会都存在社会风险。这种风险最容易在承受力最低的社会成员身上爆发，并构成危及社会稳定、影响社会发展的一个巨大隐患。正是从这一角度，现代社会学提出了社会支持的理论概念：它是指为各种社会形态的社会弱势群体即社会生活有困难者所提供的无偿帮助和服务。它反映了一个人与社会联系的密切程度和质量，具有减轻压力的作用，是压力作用过程中个体“可利用的外部资源”。

在对社会心理压力的调节因素中，最受重视的是社会支持（Turner，1983）、应付方式（Vingerhoets et al，1984）和个体素质（包括体质和个性等）。大量研究表明，社会

收稿日期：2008-01-07

基金项目：2005-2007年国家社科基金项目（05BTY007）

作者简介：耿敬，男，汉族，副教授。主要研究方向：体育社会学。E-mail: gjde_mail@163.com

作者单位：上海大学社会学系、体育学研究中心，上海 200444



支持与个体身心健康、社会压力缓解有着显著正相关，社会支持的缺乏则与社会惰性、焦虑、担忧、压抑有着显著负相关。社会支持是影响应激反应结果的一个重要中介变量，它一般具有减轻应激反应的作用，与应引起的身心反应呈负相关（张虹等，1999；闻吾森等，2000）。杰拉德·卡普兰等认为，社会支持是依赖于个人和团体以减少压力和提高个人对待短期竞争、压力和穷困的能力。个体对社会支持资源的意识与采用的程度决定了其心理调节水平。但由于环境和个体认知的影响，个体对这种资源的利用不尽相同。研究发现不同性别、年龄、受教育水平、婚姻状况、工作性质的个体对社会支持利用程度不同（张卫东、林喜红，1997；栾容生等，1999）。获得支持越少，其心理健康问题越多，反之则相反（陈耕春，2001；杨建立等，2003）。其中，女生更易得到情感的社会支持，而男生更易得到倾向于问题的社会支持（Ystgard et al, 1999）。社会支持对应激状态下的个体提供保护，即对应激起缓冲作用，另一方面对维持一般的良好情绪体验具有重要意义（Coyne et al, 1991）。虽然人的应对方式和精神症状之间存在选择性相关，但从总体评价来看，社会支持的这种有利于身心健康的功能已得到公认。许多研究都已证实，社会支持是缓解社会压力、有益人类健康的社会因素。

目前，针对这种社会支持影响健康的研究大致分两类：

第一，是宏观分析。这类研究主要是应用社会学和社会流行病学的方法，从整体的角度去分析社会关系对健康的影响。伯克曼与西蒙（Berkman and Syme, 1979）将社会支持分为（1）婚姻关系、（2）亲友关系、（3）教堂关系、（4）正式或非正式的团体联系等四个方面，并通过研究发现女性死亡的原因与社会支持的（2）（3）（4）项有关。豪斯等（1982）的研究也获得类似的结果。而罗温萨与哈文（Lowenthal and Haven）的研究发现，在老年人中，如果有密切的朋友往来，则可有效地减少抑郁症状（Munroe and Steiner, 1986）。亨德森（1981）及其同事在一项大型的社会研究中也发现，依赖关系及社会结合的适合程度和可获得度均与抑郁症、神经症有关。

第二，是微观研究。这类研究通常是采用临床或实验的方法研究社会支持与某一特定疾病的关系，或社会支持对实验性刺激的对抗作用。托马斯等（1985）从社会支持可以减少应激有害反应的假说出发，研究了256名成人的血胆固醇水平，血尿酸水平及免疫功能。通常应激会使血胆固醇水平升高，血尿酸水平升高，棉衣机能降低。他们发现，社会支持分高，则血胆固醇水平及血尿酸水平低，免疫反应水平高。虽然被支持的主观体验是社会支持影响健康最直接的变量，且个体与个体之间对客观支持的体验有所差异，但主观支持的体验必然具有一定的客观基础。

2 体育运动作为社会支持的意义

作为一种社会支持系统，体育运动也可以在一定程度上减轻心理应激反应、提高社会适应能力。荣格（2000）在对运动损伤造成的心理影响所作的研究中提到，“生活事件”影响运动员的运动损伤发生率，其中社会支持对损伤发生率起到缓和的作用。Yang 和 Sung-Ah 从个人社会网络的角度出发，研究家庭妇女参与休闲体育之后发生的变化，认为“参

与休闲体育的家庭妇女比不参加者有广泛的朋友接触，接触的频率和社会支持都明显高于不参加者；参与程度和持久性、参与的频率对个人社会交往网的规模有影响；参与的程度和持久性对所获得的社会支持有影响，增大社会支持的数量。”韩国学者秋成元在“社会支持恶化儿童参与体育的竞争性之间关系”一文中所得出的结论是：参与体育活动所得到的社会支持对竞争能力有影响，社会支持的数量和质量越大，社会竞争能力就越大（杨燕、夏玲，1999）。韩国 Lee. Hong-Goo（2001）的研究也表明，“直接参与大众体育的人与不参与和间接参与的人相比，个人社会网络中的成员交往的范围较大，交往的次数较多，亲密度较大；直接参与大众体育的人们，物质支持和情感支持比不参与或间接参与的人们都要高；参与程度影响社会网络，参与的次数越多，交往的机会就越多，范围也越大，因此社会网络增大，从而获得的物质支持和精神支持也就越大；直接参与大众体育的人且是团体性的参与，对社会网络有影响，网络成员的亲密度是最高的，情感支持与其他个体性参与相比是最高的。间接参与体育影响社会网络和社会支持，商业性组织网络的亲密度比服务性和公共体育组织的高，而政府组织的社会支持是最高的，而其他组织的情感支持较高。”研究分析表明，经常参加一些休闲活动可以改善人们之间的人际关系，减少人与人之间的社会距离和增进人们之间的感情。而社会网络的改善对人们的生活起到积极的作用，除了可以增加人们接近各种资源的机会，更重要的是社会网络关系与人们的精神健康息息相关。

相对而言，国内学者对大众体育与社会支持网络的关注和研究还很少。杨闯建（2007）的研究探讨了妇女在参加体育活动的社会支持体系时所获得是支持，并认为她们获得的主要是一种归属感的支持。她们在参加体育锻炼的过程中，一旦拥有固定的锻炼伙伴或融入一个锻炼团体，就会认同这一团体，参加体育活动的持久性和积极性就表现得较高。其次，还能从中获得一定的情感支持。她们会选择自己最熟悉的且有共同爱好的人作为运动伙伴。如果遇到锻炼的障碍和困难，她们首先会想到从这些伙伴那里寻求帮助。至于这种帮助是否能扩展到生活事件中去，现有的研究还很少。

然而，体育作为一种社会支持是如何影响社会压力，并对健康保护作用的，目前还没有定论。人们只是将这种社会支持的影响机制或途径分为心理水平和生理水平。在个体心理水平上，这种社会支持影响的途径：

一是这种社会支持作为社会心理刺激（或更广义的有害刺激）的缓冲因素或中介因素，对健康产生间接的保护作用。被称作缓冲模型（buffering model）。缪克尔斯等人（Nucholls, 1972）的研究是其例证。这一观点普遍认为，这种社会支持本身对健康无直接影响，仅在应激条件下与个体身心健康发生联系，并通过压力消除对个体的身心健康起作用，它可以缓冲压力事件对个体身心状况的消极影响，保持与提高个体的身心健康水平。

二是这种社会支持具有独立的作用，不一定要在应激情况下才能发挥作用，而在于维持个体良好的情绪体验，从而有益于健康。被称作主效果模型（the main-effect model）。安德鲁斯等人（1978）的研究是其例证。这一观点认为，社会支持具有独立作用，对个体身心健康具有普遍的增益作用，不



一定要在社会心理压力存在下才发挥作用,而是在于平时维持个体良好的情绪体验和身心状况,从而有益于心理健康。这一观点在社会孤独者与高社会支持者身上都得到了证实,亦即无论个体是否面对压力情境,高的社会支持总伴随着良好的身心状况,两者之间存在着明显的正相关。伯克曼(Berkman)等发现,与世隔绝的老年人比与社会有密切联系(指有充分信任的个人关系)的老人其相对死亡率高。帕里等人(1990)的分析也发现生活事件和社会支持的作用是彼此独立的。根据这一假说,普遍改善个体的社会支持水平将有利于促进健康。社会支持是实实在在客观存在的,关键是培养和增强个体对这些社会支持的主观感受性,提高主观支持程度;个体在可能获得社会支持时,要积极地争取和勇敢地接纳,而不应拒绝别人的关心和帮助,以提高社会支持的利用度。

还有些作者的研究发现,社会支持既有缓冲刺激作用又有直接的独立的保护作用。如林南(Lin, 2001)的研究发现,社会支持对健康既在当时有影响,又具有历时性的影响,而且这种影响是直接的(即直接通过减轻生活事件的压力起作用)。

有的研究认为,社会支持、心理压力、心理健康等变量,应该是一种复合关系,而不是通常理解的正向影响关系。动态效应模型(dynamic effect model)认为,原有的社会支持主效应与缓冲模型都不符合实际情况,应将社会支持和压力同时作为自变量通过直接或间接作用对身心健康水平起作用,压力与社会支持的关系是相互影响和相互作用的,这种关系还会随着时间的改变而发生变化。门罗等人(1986)的研究中得到了较好证明,研究发现:社会支持、压力与身心健康之间存在着复杂的交互作用,且这种影响会随着时间的改变而变化。

在生理水平上,这种社会支持影响健康的研究还处于刚刚起步阶段。从托马斯等(1985)的研究结果看,社会支持可能是通过影响免疫系统、代谢系统而有益于健康。

可见,体育运动参与是依据哪一种途径在对社会压力的缓解发挥作用,目前还缺乏进一步的相关研究证据。

另外,从目前有关社会支持的研究来看,人们主要关注的是接受社会支持对人的身心的影响作用,而对于自己主动给予别人以支持如何能对人的身心健康有所影响的研究却很少。而罗西(2001)的研究指出,给予他人帮助是普遍存在的,社会支持的作用可能超越接受支持范围,而且通过其人际关系等方面增进健康和延长寿命,例如给予别人支持。如果我们不单纯地将体育运动参与理解成是一种对社会支持的寻求,而同时又将其看成是给予他人支持的一种方式或手段,这同样也有益于提供社会支持者。以布郎、尼斯和史密斯(2003)在“提供社会支持可能比接受社会支持更有益处”的研究中,考察了提供和接受帮助对老年已婚夫妇长寿的贡献,研究结果显示提供社会支持比接受社会支持更有益处。张敏杰(2005)研究结果显示,不仅接受社会支持对自尊和生活满意感有预测贡献,而且,提供社会支持同样对自尊和生活满意感有预测贡献(张敏杰等,2006)。因此,如何通过体育运动给予他人以支持和帮助,并在帮助和支持他人的同时以增进自身的身心健康,成为我们未来需要进一步加以研究的重要课题。

3 体育社团与社会压力的缓解

压力成员的支持主体大致有政府、市场、社会及个体。政府是支持的首要主体,它所提供的支持主要体现在政策层面上。但政府在提供公共物品时存在一定的“政府失灵”(Government Failure)现象,产生了很多社会弊病,如社会资源向城市地区体制内居民倾斜。而从市场角度来看,与现代企业制度和高效行政系统相配套的社会支持体系尚未真正建立或运转,难以提供有效的公共物品,因而不能给压力成员以必要的社会援助。这就使政府、市场所提供的支持服务与压力成员的需求不对口、支持内容侧重物质保障、忽视精神文化扶持等等。然而,研究表明,尽管物质支持对社会压力的缓解和健康水平的维持具有意义,但是精神支持或体验到支持却更为直接、有效。因此,个体(家庭、亲戚、朋友、同学、老乡、自己等)便成为从精神、情感方面支持压力成员的重要主体。但这些个体所提供的支持却不能是单一的个体性支持,而应该是一种由众多个体间的联系所构成的社会支持网提供的支持。李强(1998)就认为,从社会心理刺激与个体心理健康之间关系的角度来看,社会支持应该被界定为一个人通过社会联系所获得的能减轻心理应激反应、缓解精神紧张状态、提高社会适应能力的影响。其中社会联系是指来自家庭成员、亲友、同事、团体、组织和社区的精神上和物质上的支持和帮助。

大众体育对社会支持网有着较全面的影响,与网络规模、关系强度、紧密度都存在正相关,这同时也说明大众体育参与有助于网络规模的扩大和促进紧密度的提高。因此,大众体育参与不但是人们获得身体健康的重要手段,也是人们建构社会支持网的重要方式之一。体育作为现代社会重要的休闲活动方式之一,它已经融入人们的生活方式,而且以自己独特的魅力吸引着越来越多的人群。通过各类形式自由、组织松散的大众体育参与,可以人们提供一个建构和巩固社会网络的机会,使亲戚、朋友在这种非正式的体育交善活动中,更加彼此了解、培育理解,拉近人与人之间的社会和心理距离。人们已经认为到,体育运动是一种特殊情景下的社会交往,这种交往具有相对的协同性和稳定性,例如一些体育项目本身要求有同伴搭配才能进行,而这些在体育运动中结成的同伴关系也有相对的持久性(于永慧、程维峰,2007)。

20世纪晚期世界范围内出现了一场“社团革命”(Associational Revolution),大批自主的民间组织开始致力于国家正式机制以外的公共目标(塞莱蒙,1998)。尽管中国的全国性或大型体育社团并不都是“自下而上”建立起来的“公民自治组织”,但随着政府职能改革的不断深入,体育社团独立性或自治性不断趋强,它们和那些因倡导大众体育而涌现出来的民间体育社团一样,大力强调自助和互动精神。由于这些民间体育组织实际上是嵌入在社会支持中的社会资源,多具有公共物品的性质,即非排他性和非竞争性,因此渐渐显现出其社会支持功效,也有利于在正式的社会支持系统之外,探索出一种非正式的社会支持系统,有助于社会成员的身心健康与压力缓解。体育社团互动有着广泛的公共参与领域,为民众广泛的参与体育生活以



及各种需要与意愿的表达提供了渠道,这不仅有助于推动社会体育发展与交流,也有利于促进不同特征人群体育参与的整合力(猪口孝,1999),从而减缓了人际交往中所产生的紧张与压力。

据相关研究表明,所谓社会支持,可分为物质性支持、情绪性支持、尊重性支持、信息性支持和同伴性支持(王雁飞,2004)。体育社团活动所能提供的社会支持也大致体现为这些方面。这种支持可以归结为两类:

3.1 客观的、实际的或可见的社会支持

这类社会支持包括物质上的直接援助和社会网络、团体关系的存在与参与,后者是指稳定的(如家庭、婚姻、朋友和同事等)或不稳定的(非正式团体、暂时性的交际等)社会联系的大小或获得程度。这类支持独立于个体的感受,是客观存在的现实,就如韦斯(Weiss)的社会关系“储备(Provision)”理论中所提到的“储备的”社会关系一样(肖水源,1987)。正是在这个意义上,伯尔林(Pearlin,1982)才将社会支持定义为“在坎坷的人生中接近和利用其他个体、团体及较大社团的可能性”。关于如何参加体育运动以及要达到什么样的目标,这在西方社会已经成为一个涉及家庭、邻里、社区甚至全国性和国际性组织的议题。现在,越来越多的人(尤其是孩子)参加到有组织的体育运动中(Adler and Adler,1994),这些体育组织或社团,尤其在那些由组织成员自己控制的体育社团,可以给人们建立友谊提供有益的情境。友谊要重于比赛的成绩。多数的体育项目经常是与他人,尤其是朋友一起进行的。这就意味着体育运动为受挫折的人或有压力的人提供了一个社会活动的机会,能从他人那里得到有益的对策性的建议,以处理面对的挫折或压力。

关于社会群体压力的研究表明,与他人一起分担压力情境时,压力情境的消极影响便会大大减弱。这样,人们就在体育组织中形成了“个体与个体之间,或个体与团体之间的依存关系,这种依存关系能改善应付短期挑战、应激和(社会关系)剥夺的能力。”(Caplan,1981)可以促成人们建立相互联系的体育社团在养成这些能力方面有着十分重要的意义。体育社团是一种围绕体育的某种性质的人们的集合。或是操练某一些共同的功法,或是相聚在一起开展同种比赛,或是共同从事某一类体育活动。成员可以从中培养能力、表达情感,获得社会承认,实现自我(卢元镇,1996)。

3.2 主观体验到的或情绪上的社会支持

这类社会支持指的是个体感到在社会中被尊重、被支持及被理解的情绪体验和(或)满意程度,是与个体的主观感受密切相关的。许多研究者从社会支持的可获得性(availability)和知觉适当性(adequacy)入手,强调社会支持的效果与被感知到支持的程度相一致。李维(1983)就认为,个人期待与实际获得社会支持的协调程度会影响个体的身心健康。同时,这种感知还与社会情境有关。社会支持情境影响观从社区心理学与生态学的角度出发,就认为社会支持这种社会联结(socialties)是社区心理感觉(psychological sense of community)的核心成份,缺乏社会联结会引起孤独与寂寞,进而导致心理异常(李强,1998)。奥苏贝尔(Ausubel,1968)正在这个意义上指出:“……并不是

说被感知到的现实是真正的现实,但被感知到的现实却是心理的现实,而正是心理的现实作为实际的(中介的)变量影响人的行为和发展。”在一些受经济因素和成功期望影响的体育运动中,一些人(尤其是黑人和贫困者)都希望通过体育获得声望和经济成功,因为他们能够从体育运动中感受在其他活动所难以得到成功的满足感(Harris,1994)。比如,篮球作为一种“城市体育运动”,使很多低收入街区的青年人能从中感受到成功的机会(Axthelm,1970;Joravsky,1995)。很多女性也从体育运动的参与过程中体验到一种个人的力量(Nelson,1995),并为女性提供了一种积极向上的角色楷模。

压力成员的社会支持,不论主观的体验还是客观的存在,均受许多因素的影响。无论是客观的还是主观的社会支持,都可以从体育社团的活动中找到可资利用的资源,这对于个体来说是很重要的。目前,中国社会新的社会支持系统正在探索构建之中,仍然很薄弱,民间体育社团也还未曾被作为一种可资利用的外部资源受到充分的重视。但已有研究已经确认体育社团的社会支持与身心健康、压力缓解之间存在着肯定的联系。

参考文献:

- [1] 陈耕春.我国城市成年人心理健康检查测指标优化—社会支持程度调查研究[J].西安体育学院学报,2001,(18):99-101.
- [2] 李强.社会支持与个体心理健康[J].天津社会科学,1998,(1).
- [3] 卢元镇.论中国体育社团[J].北京大学学报,1996(1).
- [4] 栾容生,刘东磊,阳定宇,等.社会支持与社会功能及其影响因素的人群研究[J].中国心理卫生杂志,1999,(5):290-291.
- [5] 塞莱蒙.第三域的兴起[A].李亚平,于海.第三域的兴起——西方志愿工作及志愿组织理论文选[C].上海:复旦大学出版社,1998.
- [6] 王雁飞.社会支持与身心健康关系研究述评[J].心理科学,2004,(5).
- [7] 闻吾森,王义强,赵国秋,等.社会支持、心理控制感和心理健康的关系研究[J].中国心理卫生杂志,2000,(4):256-260.
- [8] 肖水源.社会支持对身心健康的影响[J].中国心理卫生,1987,(4).
- [9] 杨闯建.城市妇女参加体育锻炼的社会支持的心理动因[J].武汉体育学院学报,2007,(2).
- [10] 杨建立,李恒芬,赵慧芳,等.社会支持与在校大学生心理状态的关系[J].中国临床康复,2003,7(24):3324-3325.
- [11] 杨燕,夏玲.运动员损伤与应激、竞赛焦虑、心境状态、社会支持的关系[J].国外体育科学,1999,1.
- [12] 于永慧,程维峰.大众体育与社会网络关系的研究[J].北京体育大学学报,2007(4).
- [13] 郑杭生.转型中的中国社会和中国社会的转型[M].北京:首都师范大学出版社,1996:318-319.

(责任编辑:陈建萍)