



新疆高职学生课外体育锻炼与学生人格和人际关系的影响研究

郭玉江¹, 杨 龙¹, 武 杰², 杨晓鹏¹, 张 力¹

摘 要: 为了深化西部地区高职院校素质教育改革, 提升高职学生人格及人际关系发展水平, 利用自编体育锻炼行为调查问卷、人格量表及人际关系量表对新疆 1 659 名高职学生进行调查, 探究课外体育锻炼对人格发展及人际关系的影响。结果显示: 新疆高职学生体育锻炼的参与度、锻炼时长、锻炼频率、锻炼次数较为合理; 高职学生的人格及人际关系水平存在性别及年级的差异性; 体育锻炼对高职学生人格及人际关系的影响显著; 体育锻炼与人格发展呈现正相关, 与人际关系呈现负相关。建议: 新疆高职院校应加强对学生体育锻炼的宣传及鼓励, 通过积极的引导, 提高学生体育锻炼的参与度, 从而促进学生健康人格发展及人际关系水平的提高, 推动高职学生全面协调发展。

关键词: 高职学生; 体育锻炼; 人格; 人际关系; 新疆

中图分类号: G806 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2019)05-0070-09

DOI: 10.12064/ssr.20190509

A Study on the Impact of Extracurricular Physical Exercise on Personality Development and Interpersonal Relationship of Xinjiang Vocational High School Students

GUO Yujiang¹, YANG Long¹, WU Jie², YANG Xiaopeng¹, ZHANG Li¹

(1. Karamay Vocational, Karamay 834000, China; 2. Normal University, Urumqi 830054, China)

Abstract: In order to deepen the quality education reform of the vocational high school in western China and improve the personality development and interpersonal relationship of vocational high school students, this study used a physical exercise behavior questionnaire, Psychology Inventory and Interpersonal Ties Scale to explore the influence of extracurricular physical exercise on personality development and interpersonal relationship among 1 659 vocational high school students. The results show that the participation, duration, frequency and times of physical exercise of vocational high school students in Xinjiang are relatively reasonable; there's difference in personality development and interpersonal relationship according to different genders and different grades among these vocational high school students; there's significant influence of physical exercise on personality development and interpersonal relationship of vocational high school students; and physical exercise is positively correlated with personality development while negatively correlated with interpersonal relationship. Conclusion: Xinjiang vocational high schools should further advocate physical exercise, encourage and direct students to take active part in physical exercise in order to promote the healthy development of personality and interpersonal relationship, as well as the comprehensive and coordinated development of the vocational high school students.

Key Words: vocational high school students; physical exercise; personality; interpersonal relationship; Xinjiang

收稿日期: 2019-05-09

基金项目: 克拉玛依职业技术学院校级科研项目(KZY2017-8); 中国职业技术教育学会职业教育教学改革课题(1910354)。

第一作者简介: 郭玉江, 男, 硕士, 讲师。主要研究方向: 学生体质与健康。E-mail: 343028906@qq.com。

作者单位: 1. 克拉玛依职业技术学院基础教学部 体育教研室, 新疆 克拉玛依 834000; 2. 新疆师范大学 体育学院, 新疆 乌鲁木齐 830054。



我国经济建设快速发展,对技能型人才的需求不断增加。高等职业院校作为培养我国职业技能人才的重要基地,近几年招生规模也逐渐扩大。新型技能人才,不仅需要具备专业、扎实的技术能力,同时还要具备健康的心理,然而现实生活节奏加快,文化多元变化,严峻的就业压力及社会竞争力,使得高职学生的心理受到巨大的压力,导致很多高职学生出现焦虑、紧张、恐惧、人际关系较差等心理问题,高职学生心理健康问题已是急需解决的重要课题^[1]。

人格及人际关系是大学生健康心理的重要方面,高职学生正处于人格及人际关系发展的重要阶段,如何更好地推动高职学生人格塑造及人际关系水平的建设,是众多学者研究的热点。体育锻炼作为高职学生重要的交流平台,其独有的参与功能及社会功能被很多学者热衷研究。韩凤芝探究了人格与体育参与度的关系,表明体育参与行为能促进人格的发展^[2];学者张勇研究表明,偶尔参加体育锻炼的学生情绪、人际关系等心理问题远远多于经常参加体育锻炼的学生^[3];国外研究者 Allen、Demir 也证实体育锻炼对人格、人际关系的健康发展有积极促进作用^[45]。这些研究都足以证明体育锻炼与人格发展及人际关系密切相关,但当前研究缺少针对西部高职院校学生的体育锻炼行为与人际关系、人格发展的关系的研究。鉴于此,本研究立足新疆,尝试探索新疆高职院校学生课外体育锻炼行为现状及其对人格发展、人际关系的作用,为深化高职素质教育改革,促进学生人格及人际关系健康发展,促进课外体育活动指导,推动高职学生的全面发展提供依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究采用自行编制的“学生体育锻炼行为调查问卷”,利用问卷星将调查问卷生成二维码,并将二维码发给克拉玛依职业技术学院的11名体育教师,利用理论课时间对全校学生进行问卷填写的指导。共调查高职学生(三年制)1941人(大三学生正在实习,以大一、大二学生为主),对回收问卷进行筛查后,剔除漏填、填写不规范等的问卷,最终确定有效问卷1659份,有效率85.52%。有效问卷中,男生947人,女生712人;城镇来源750人,农村来源909人;一年级学生820人,二年级学生839人;学生平均年龄(19.88±1.28)岁。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

本研究通过克拉玛依市图书馆、校级图书馆查阅相关书籍,并利用中国知网、万方、维普等网络数据库查阅与课题研究相关的核心论文、硕博论文,为研究的开展提供理论依据。

1.2.2 问卷调查法

本研究采用的“学生体育锻炼行为调查问卷”是根据《中国学生体质与健康调研报告》^[6]及研究成果,结合研究内容及目标自行设计的调查问卷。问卷经过前期预调查并进行专家咨询后才予以定稿。问卷的内容包括:调查对象的基本情况与体育锻炼行为等,其中学生基本情况包括年龄、年级、生源等;体育锻炼行为包括对体育锻炼的态度、体育锻炼频率、每次体育锻炼时长、运动强度等。本研究正式调研前对同一批学生进行两次问卷调查,时间间隔为两周,两次调查结果相关性 $r=0.918$,表明该问卷的信度水平较高。同时本研究在1个月内对10名专家发放两轮问卷,对问卷效度进行检验,专家们一致认为问卷符合高职生体育锻炼的研究方向,问卷有效。

艾森克人格量表(EPQ)属于人格测验,是由英国伦敦大学心理系和精神病研究所艾森克教授编制,评估内外向、情绪稳定性等人格特征^[7]。研究选用龚耀先教授1983年修订的艾森克人格问卷中文版,共88道题,包括E(性格的内外向)、P(精神质量表)、N(情绪波动)3个人格维度和一个L(掩饰量表),每个测题提供“是”与“否”两个备选答案,每个分量表的得分等于该分量表总得分除以题数。

本研究采用郑日昌等人编制的“人际关系综合诊断量表”作为大学生人际关系综合诊断量表。量表共分28个项目,包括交谈、社交与交友、待人接物以及异性朋友交往等4个因子,该量表有较高信度、效度^[8]。

1.2.3 数理统计法

采用EXCEL 2012软件对问卷的调查数据进行整理,并建立数据库,使用SPSS 20.0统计软件,采用“均数±标准差($\bar{X} \pm SD$)”对数据进行描述,对所获取数据进行系统性统计,独立样本T检验及方差分析, $P < 0.05$ 为统计结果具有统计学意义。

2 结果与分析

2.1 新疆高职学生课外体育锻炼现状

2.1.1 高职生对课外体育锻炼态度

本研究中的“课外体育锻炼”是指除去学校统一



安排的体育课、早操以外学生自主进行的体育运动。本研究通过对 1 659 份有效问卷进行统计,对高职生课外体育锻炼态度的基本情况进行了了解,具体情况见表 1。调查的新疆高职学生中,参加课外体育锻炼的人数为 1 264 人,占人数的 73.3%,不参加课外体育锻炼的人数为 395 人,占总人数的 22.9%,这说明新疆高职学生课外体育锻炼积极性整体较低,说明学生对体育锻炼的认知度较低,这与国内很多研究类似。

表 1 高职学生体育课外是否参加其他体育锻炼 (N=1 659)

Table I Vocational High School Students Participating in Extracurricular Physical Exercises(N=1 659)

	人数	百分比 /%
参加	1 264	73.3
不参加	395	22.9
总计	1 659	100.0

2.1.2 高职学生课外体育锻炼的频率

本研究对新疆高职学生课外体育锻炼的频率进行了调查,具体情况见表 2。调查结果显示,每个月 1~2 次课外体育锻炼的学生为 130 人,占总人数的 7.5%;每个月 3~4 次课外体育锻炼的学生为 184 人,占总人数的 10.7%;每周 1~2 次课外体育锻炼的学生为 354 人,占总人数的 20.5%;每周 3~5 次课外体育锻炼的学生为 259 人,占总人数的 15%;几乎每天都活动一次的学生为 337 人,占总人数的 19.5%。

表 2 高职学生每月课外体育锻炼频率(N=1 264)

Table II Monthly Frequency of Physical Exercise (N=1 264)

频率	人数	百分比 /%
每个月 1~2 次	130	7.5
每个月 3~4 次	184	10.7
每周 1~2 次	354	20.5
每周 3~5 次	259	15.0
几乎每天都活动一次	337	19.5
总计	1 264	100.0

通过对新疆高职学生课外体育锻炼的频率调查可见,高职学生参与课外体育锻炼的频率,最多的是每周 1~2 次,其次为每天都活动一次,再次为一周 3~5 次,新疆高职学生的课外体育锻炼频率较为合理。

2.1.3 高职学生课外体育锻炼的时长

课外体育锻炼的时长是影响学生体育锻炼效果

的重要方面。本研究对新疆高职学生课外体育锻炼的时长进行调查(见表 3),发现:体育锻炼时间不足 30 min 的学生有 262 人,占总人数的 15.2%;体育锻炼时间在 30 min~1 h 的学生有 624 人,占总人数的 36.2%;体育锻炼时间在 1~2 h 的学生有 291 人,占总人数的 16.9%;体育锻炼时长在 2 h 以上的人数有 87 人,占总人数的 5%。结果显示,新疆高职学生每次进行课外体育锻炼的时长集中在 30 min~2 h,时长安排较为合理。

表 3 高职学生每次课外体育锻炼的时长(N=1 264)

Table III Duration of Physical Exercise Each Time (N=1 264)

时长	人数	百分比 /%
不足 30 min	262	15.2
30 min~1 h	624	36.2
1 h~2 h	291	16.9
2 h 及以上	87	5.0
总计	1 264	100.0

2.1.4 高职学生课外体育锻炼的运动强度

运动强度影响学生运动效果的另一个重要方面,本研究中,将锻炼强度分为“轻微运动”:如散步等;“小强度的运动”:如消遣性的打乒乓球等;“中等强度的运动”:如骑自行车、跑步等;“大强度的运动”:如网球、足球等;“超大强度运动”:如赛跑、成套健美操练习等。本研究对新疆高职学生课外体育锻炼的运动强度基本情况进行调查(见表 4),调查结果显示,新疆高职学生中,课外体育锻炼时进行轻微运动的学生为 231 人,占总人数的 13.4%;进行小强度运动的学生为 320 人,占总人数的 18.6%;进行中等强度运动的学生为 294 人,占总人数的 17%;进行大强度运动的学生为 314 人,占总人数的 18.2%;进行超大强度运动的人为 105 人,占总人数的 6.1%。

表 4 高职学生课外体育锻炼的运动强度(N=1 264)

Table IV Intensity of Physical Exercise (N=1 264)

运动强度	人数	百分比 /%
轻微运动	231	13.4
小强度的运动	320	18.6
中等强度的运动	294	17.0
大强度的运动	314	18.2
超大强度的运动	105	6.1
总计	1 264	100.0

从调查来看,新疆高职学生课外体育锻炼时进行小强度和大强度运动的比例最大,其次是中等强



度,本研究推测高职学生体育锻炼时运动强度的特点可能与学生所擅长的体育运动项目有关。

2.2 新疆高职学生的人格及人际关系

2.2.1 新疆高职学生人格及人际关系的性别差异性

本研究采用独立样本 T 检验,对不同性别的新

疆高职学生人格及人际关系进行差异性分析,结果见表 5。

调查结果显示,新疆高职学生在人格方面,不同性别的学生之间在内外倾向、精神质、神经质均具有显著性差异(P 值分别为 0.000、0.001、0.000);人际关系方面,不同性别的学生之间在交谈困扰方面不

表 5 不同性别高职生人格及人际关系的差异性 T 检验($\bar{X} \pm SD$)(N=1 659)

Table V T-test on the Differences of Personality Development and Interpersonal Relationship among Vocational High School Students of Different Genders($\bar{X} \pm SD$)(N =1 659)

性别	N	内外倾向	精神质	神经质	交谈困扰	交际方面	待人接物	跟异性朋友交往
男	947	13±3.89	5.16±2.56	11.71±5.45	2.53±1.94	2.92±2.09	1.67±1.66	2.01±1.79
女	712	12.31±3.63	5.57±2.54	13.02±5.42	2.54±1.75	3.29±2.06	1.51±1.43	1.63±1.57
T		3.674	-3.212	-4.852	-0.183	-3.584	2.068	4.444
P		0.000	0.001	0.000	0.854	0.000	0.039	0.000

存在显著差异(P=0.854),但在交际方面、待人接物、跟异性交往方面具有显著差异(P 值分别为 0.000、0.039、0.000)。

本研究显示新疆高职学生在内外倾向、精神质、神经质这 3 个维度上均存在明显的性别差异。这与以往的研究结果不同。戴晓阳等研究发现,女生在神经质、精神质量表的得分明显高于男生,但在内外倾向方面均无差异性^[9];姚若松等通过与国外常模比较发现,女生在内外倾向、精神质、神经质这 3 个维度上得分明显高于男性^[10]。本研究发现新疆高职学生中,男生的内外倾向得分高于女生,女生的精神质、神经质得分高于男生,说明男生的人格发展水平好于女生,这可能与新疆本地居民的宗教信仰、生活习惯、人文环境等有关,但还需要进一步的论证。

在人际关系方面,本研究调查发现新疆高职学生在交际、待人接物、跟异性朋友交往方面均存在明显的性别差异,女生在交际方面的得分高于男生,男生在待人接物、与异性朋友交往方面的得分高于女生,男、女学生在交谈困扰方面无差异性,整体说明女生的人际关系水平好于男生,这与陈琴、张灵等研究结果相一致^[11-12]。究其原因,一是可能由于中国传统文化中,男生在家庭中需要承担巨大的责任与义务,但又不能轻易向他人倾诉,从而影响个人人际关系;二是可能受新疆地区的传统民俗文化、宗教等生活习惯的影响。

2.2.2 不同年级高职学生人格及人际关系的差异性

本研究采用独立样本 T 检验,对不同年级的新疆高职学生人格及人际关系进行差异性分析,结果见表 6。

表 6 不同年级高职生人格及人际关系的差异性 T 检验($\bar{X} \pm SD$)(N=1 659)

Table VI T-test on the Differences of Personality Development and Interpersonal Relationship among Vocational High School Students of Different Grades($\bar{X} \pm SD$)(N =1 659)

年级	N	内外倾向	精神质	神经质	交谈困扰	交际方面	待人接物	跟异性朋友交往
一年级	820	12.78±3.71	5.48±2.56	11.71±5.37	2.43±1.83	2.95±2.04	1.57±1.56	1.82±1.72
二年级	839	12.62±3.88	5.19±2.54	12.82±5.52	2.64±1.88	3.21±2.12	1.62±1.58	1.87±1.7
T		0.881	2.298	-4.147	-2.307	-2.513	-0.647	-0.557
P		0.379	0.022	0.000	0.021	0.012	0.517	0.578

调查结果显示:人格方面,新疆高职学生中,不同年级的学生在内外倾向上不存在差异性(P=0.379),但在精神质和神经质均具有显著性差异(P 值分别为 0.022 和 0.000);人际关系方面,不同年级的学生在交谈困扰、交际方面均具有显著性差异(P 值分别为 0.021 和 0.012),在待人接物、跟异性交往方面均

无差异性(P 值分别为 0.517 和 0.578)。

不同年级的新疆高职学生在人格及人际关系方面存在显著的差异,整体来说,二年级学生的整体人格状况及人际关系要好于一年级的学生,这与胡维芳等研究相一致^[13]。究其原因,可能是由于大一新生刚进入大学,对新的环境、新的事物不够了解,需要



他们自己慢慢去探索和适应,这是个人人格发展及人际关系培养的过程,所以得分较低。而大二的学生已经经过了新生的迷茫期,逐渐适应了环境,所以这个时期的学生在人格发展及人际关系方面都有了较好的转变。

表 7 不同锻炼态度的高职学生的人格和人际关系($\bar{X}\pm SD$)(N=1 659)

Table VII T-test on the Differences of Personality Development and Interpersonal Relationship among Vocational High School Students of Different Physical Attitudes($\bar{X}\pm SD$)(N=1 659)

	人数	内外倾向	精神质	神经质	交谈困扰	交际方面	待人接物	跟异性朋友交往
参加锻炼	1 264	13.09±3.68	5.19±2.53	12.01±5.5	2.45±1.86	2.97±2.09	1.56±1.58	1.81±1.7
不参加锻炼	395	11.44±3.89	5.8±2.6	13.1±5.3	2.82±1.81	3.44±2.03	1.71±1.54	1.94±1.73
T		7.441	-4.053	-3.535	-3.497	-4.020	-1.657	-1.286
P		0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.098	0.199

调查数据显示:人格方面,不同体育锻炼态度的新疆高职学生在人格上具有显著性差异;人际关系方面,不同体育锻炼参与度的学生在交谈困扰、交际方面均具有显著性差异(P值分别为 0.001 和 0.000),在待人接物、跟异性朋友交往方面无显著性差异(P值分别为 0.098 和 0.199)。本研究结果显示体育锻炼对新疆高职学生的人格发展及人际关系中的交谈困扰和交际方面具有积极的促进作用,但对人际关系中的待人接物、跟异性朋友交往的促进作用较小,且不够明显。

新疆高职学生中,参加课外体育锻炼学生的人格及人际关系水平高于不参加体育锻炼的学生,这与张彦研究相一致^[14]。有研究认为,自我表露是将个人的信息自愿地与他人分享,是构建和谐心理的最

2.3 课外体育锻炼与学生的人格和人际关系

2.3.1 课外体育锻炼态度与学生人格及人际关系

本研究采用独立样本 T 检验,对不同课外体育锻炼态度的新疆高职学生的人格和人际关系进行差异性分析,结果见表 7。

主要条件,而自我表露的方式主要是以活动为载体进行。学生通过体育锻炼,能积极与他人进行交流,体育活动以非语言的参与形式拉近参与者彼此之间的距离,从而促进人际关系的健康发展。不参加体育锻炼的人,通常会找各种理由减少与他人接触,表现为自闭、不爱说话等,严重的制约个体的人格发展及人际关系水平提升。因此,积极参与体育锻炼能推动新疆高职学生形成良好的人格及人际关系,对学生心理健康发展具有促进作用。

2.3.2 不同课外体育锻炼频率的高职学生的人格及人际关系的差异性

本研究对问卷的数据进行单因素方差分析,以进一步了解在不同课外体育锻炼频率的新疆高职学生人格及人际方面是否存在差异性,结果见表 8。

表 8 不同课外体育锻炼频率的高职生 LSD 事后多重检验(N=1264)

Table VII Multiple Post-tests of LSD for Vocational High School Students with Different Frequencies of Extracurricular Physical Exercise(N=1 264)

因变量	(I) 每月锻炼频率	(J) 每月锻炼频率	均值差 (I-J)	标准误	显著性(P)
内外倾向	几乎每天都活动一次	每个月 3~4 次	1.054	0.334	0.002
		每周 3~5 次	0.819	0.300	0.006
精神质	每个月 3~4 次	每周 1~2 次	0.471	0.232	0.042
		每周 3~5 次	0.615	0.244	0.012
神经质	每个月 1~2 次	几乎每天都活动一次	0.567	0.230	0.014
		每周 1~2 次	1.238	0.567	0.029
		每周 3~5 次	1.482	0.591	0.012
		几乎每天都活动一次	1.257	0.563	0.026
交谈困扰	每个月 3~4 次	每周 3~5 次	1.119	0.530	0.035
	每个月 1~2 次	每周 1~2 次	0.436	0.193	0.024
		几乎每天都活动一次	0.530	0.191	0.006
交际方面	几乎每天都活动一次	每个月 3~4 次	-0.334	0.169	0.049
	每个月 1~2 次	每周 3~5 次	0.512	0.224	0.023
		几乎每天都活动一次	0.658	0.214	0.002
	每个月 3~4 次	几乎每天都活动一次	0.510	0.189	0.007
待人接物	每周 1~2 次	几乎每天都活动一次	0.248	0.120	0.040



调查数据显示:不同课外体育锻炼频率的新疆高职学生的人格及人际关系量表均存在不同程度的差异性。通过 LSD 事后多重检验结果显示:人格方面,几乎每天都活动一次的学生内外倾向得分均大于每月课外体育锻炼 3~4 次及每周 3~5 次的学生(P 值分别为 0.002 和 0.006);每月课外体育锻炼 3~4 次的学生精神质得分大于每周 1~2 次的、每周 3~5 次的及几乎每天都活动一次的学生(P 值分别为 0.042、0.012、0.014);每月课外体育锻炼 1~2 次的学生的神经质得分大于每周 1~2 次的、每周 3~5 次及几乎每天都活动一次的学生(P 值分别为 0.029、0.012、0.026),每个月课外体育锻炼 3~4 次的学生神经质得分大于每周课外体育锻炼 3~5 次的学生(P=0.035)。人际关系方面,每月课外体育锻炼 1~2 次的学生交谈困扰得分大于每周课外体育锻炼 1~2 次和几乎每天都活动一次的学生(P 值分别为 0.024 和 0.006),几乎每天都活动一次的学生交谈困扰得分小于每个月课外体育锻炼 3~4 次的学生(P=0.049);每月课外体育锻炼 1~2 次的学生交际方面得分高于每周课外体育锻炼 3~5 次及几乎每天都活动一次的学生(P 值分别为 0.023 和 0.002),其中每月课外体育锻炼 3~4 次的学生交际方面得分大于几乎每天都活动一次的学生(P=0.007);每周课外体育锻炼 1~2 次的学生待人接物得分大于几乎每天都活动一次的学生(P=0.04)。

从研究结果来看,新疆高职学生的课外体育锻炼频率与人格中的内外向倾向呈正相关,与人格中的

神经质、精神质呈现负相关,这与曾进辉等研究相一致^[15]。艾森克人格理论认为,内外向倾向得分越高的学生交际能力越强,做事情绪高涨,适应能力较强,喜欢户外锻炼,集体责任较强;神经质得分高的学生情绪高涨,但对刺激等反应较为敏感,容易出现紧张、抑郁、恐惧等心理;精神质得分越高的学生趋于独立、创造能力较强^[16]。大学生在参与运动时,个人人格特性将对体育项目选择及体育锻炼水平产生积极的影响,良好的人格发展也有助于提升学生参与体育锻炼的频率。有研究显示,随着运动次数的增加,学生的人格特性会有心理性变化,人格将趋于外向型发展,神经质及精神质得分将同比下降,证实体育锻炼频率将对高职学生人格发展有积极的促进作用^[17]。

新疆高职学生课外体育锻炼频率与人际关系之间整体呈负相关的关系,说明随着锻炼频率的增加,个人的人际关系水平也在不断提高,这与张彦等学者的研究相一致。良好的人际关系形成需要一个循序渐进的过程,交流的次数有助于改善人际关系。因此,要促进学生形成良好的人际关系,就应该对高职学生的课外体育锻炼进行积极的引导,提高学生的参与体育的主动性,提升学生的体育锻炼频率。

2.3.3 不同课外体育锻炼时长的新疆高职学生的人格及人际关系的差异性

本研究采用单因素方差分析进一步了解不同课外体育锻炼时长的新疆高职学生人格及人际方面的差异性,结果见表 9。

表 9 不同课外体育锻炼时长的新疆高职学生的 LSD 事后多重检验(N=1 264)

Table IX Multiple Post-tests of LSD for Vocational High School Students with Different Durations of Extracurricular Physical Exercise(N=1 264)

因变量	(I) 每次锻炼时间	(J) 每次锻炼时间	均值差 (I-J)	标准误	显著性(P)
内外倾向	不足 30 min	1~2 h	-0.727	0.313	0.020
		2 h 及以上	-1.102	0.455	0.016
神经质	不足 30 min	30 min~1 h	0.864	0.403	0.032
		1~2 h	1.813	0.467	0.000
		2 h 及以上	1.330	0.678	0.050
	30 min~1 h	1~2 h	0.949	0.389	0.015
交谈困扰	不足 30 min	2 h 及以上	0.334	0.137	0.015
		1~2 h	0.510	0.159	0.001
		2 h 及以上	0.591	0.230	0.010
交际方面	不足 30 min	1~2 h	0.525	0.178	0.003
	30 min~1 h	1~2 h	0.364	0.148	0.014
待人接物	30 min~1 h	1~2 h	0.252	0.112	0.025
跟异性朋友交往	1~2 h	30 min~1 h	-0.269	0.121	0.026



本研究的结果显示不同课外体育锻炼时长的新疆高职学生在人格及人际关系上存在不同程度的差异性。经过 LSD 事后多重检验,结果显示:人格方面,课外体育锻炼不足 30 min 的新疆高职学生,内外倾向得分小于锻炼时间在 1~2 h 和 2 h 及以上的学生(P 值分别为 0.02 和 0.016);体育锻炼不足 30 min 的学生,在神经质得分大于体育锻炼时间在 30 min~1 h、1~2 h、2 h 及以上(P 值分别为 0.032、0.000、0.050),其中体育锻炼时间在 30 min~1 h 的学生,在神经质得分大于体育锻炼在 1~2 h 的学生(P=0.015)。人际关系方面,体育锻炼时间不足 30 min 的学生,交谈困扰得分高于锻炼时间在 30 min~1 h、1~2 h、2 h 及以上的学生(P 值分别为 0.015、0.001、0.01);体育锻炼时间在 1~2 h 之间的学生,交际方面得分要低于不足 30 min、30 min~1 h 的学生(P 值分别为 0.003 和 0.014);体育锻炼时间在 30 min~1 h 之间的学生,待人接物得分高于体育锻炼时间在 1~2 h 的学生(P=0.025);体育锻炼时间在 1~2 h 之间的学生,跟异性朋友交往得分低于体育锻炼在 30 min~1 h 的学生(P=0.026)。说明体育锻炼时间对学生的人格及人际关系水平提高具有显著性的作用。

根据本研究的结果,新疆高职学生课外体育锻炼时长与人格的内外倾向呈正相关,与人格的精神质、神经质呈负相关,可以说明随着体育锻炼时间的增加,高职学生的人格发展也在提升,这与王玉琴、

曾进辉等的研究相一致,从事较长时间体育锻炼的大学生容易形成善于交际、乐观、积极向上且情绪稳定的人格心理特征,同时,人格发展较好的大学生对参加各种体育锻炼的积极性较高^[18-19]。

新疆学生课外体育锻炼时长与人际关系呈正相关,这与张梅、Petruzzello 等研究结果相一致,通过长时间的有效体育锻炼干预,能提高大学生的人际关系,降低抑郁、焦虑等不良心理问题^[20-21]。但值得注意的一点是,本研究显示,课外体育锻炼时长不足 30 min 的学生与锻炼时长 2 h 及以上的学生相比,只有在人际交往中的交谈困扰上具有显著的差异性,人际关系中的交际方面、待人接物及跟异性朋友交往 3 个方面上,课外体育锻炼时长不足 30 min 的学生并没有与体育锻炼 2 h 以上的学生有差异性。本研究还显示,每次课外体育锻炼时间在 1~2 h,对学生人际关系影响最为显著。说明过长时间的体育锻炼并不能有效提高学生的人际关系,这点与学者张彦的研究相一致^[14]。体育锻炼过程是心理适应性的调解过程,合理的体育锻炼时间可有效促进人际关系。

2.3.4 不同运动强度高职学生的人格及人际关系的差异性

本研究采用单因素方差分析进一步了解进行不同强度的体育运动的新疆高职学生的人格及人际方面的差异性,结果见表 10。

表 10 不同运动强度高职学生的人格及人际关系的 LSD 事后多重检验(N=1 264)

Table X Post-test of LSD for Higher Vocational College Students under Different Exercise Intensities(N=1 264)

因变量	(I)体育锻炼的强度	(J) 体育锻炼的强度	均值差(I-J)	标准误	显著性(P)
内外倾向	轻微运动	大强度的运动	-0.935	0.317	0.003
	小强度的运动	大强度的运动	-1.391	0.291	0.000
	中等强度的运动	大强度的运动	-0.821	0.297	0.006
精神质	大强度的运动	超大强度的运动	-0.565	0.285	0.048
神经质	中等强度的运动	大强度的运动	1.051	0.446	0.019
	大强度的运动	超大强度的运动	-1.243	0.620	0.045
交谈困扰	中等强度的运动	超大强度的运动	0.472	0.212	0.026
交际方面	轻微运动	超大强度的运动	0.519	0.246	0.035
	小强度的运动	超大强度的运动	0.466	0.235	0.047
	中等强度的运动	大强度的运动	0.376	0.169	0.027
		超大强度的运动	0.582	0.237	0.014

调查显示:进行不同强度的体育运动的新疆高职学生,在人格及人际关系上存在不同程度的差异性。经过 LSD 事后多重检验,结果显示:人格方面,进行轻微运动、小强度运动及中等强度运动的学生,在内外倾向得分小于大强度体育运动的学生(P 值分别为 0.003、0.000、0.006);进行大强度体育运动的学生,在精神质得分小于进行超大强度体育锻炼的

学生(P=0.048),神经质得分小于进行中等强度、超大强度体育锻炼的学生(P 值分别为 0.019 和 0.045);人际关系方面,进行中等强度体育锻炼的学生,在交谈困扰方面得分大于进行超大强度体育锻炼的学生(P=0.026),在交际方面得分大于进行大强度、超大强度体育锻炼的学生(P 分别为 0.027 和 0.014);进行轻微运动、小强度运动的学生,在交际方面得分大



于进行超大强度的体育锻炼得分(P 分别为 0.035 和 0.047),说明体育运动强度与学生的人格及人际关系水平之间存在一定的显著的关系。

结果分析:人格方面,体育运动强度与内外倾向方面得分呈现负相关,与精神质、神经质得分呈现正相关。人际关系方面,体育运动强度与交谈困扰、交际方面呈现正相关。说明随着运动强度的不断增加,高职学生更趋于内向型、情绪更不稳定,人际关系水平较差。这与马卫东等^[22]的研究结果不同,说明随着体育运动强度的增加并不能有效的促进学生的人格塑造和人际关系发展。

学者尹剑春等研究证实,体育锻炼能有效地缓解心理应激,但要注意两者之间的量化关系^[23]。刘翠娟等研究证实,小强度体育锻炼与中等强度的体育锻炼的学生应激水平明显好于大强度与超大强度体育锻炼的学生^[24]。心理应激水平是人格及人际关系的重要体现,本研究结果也表明,进行中、小强度体育锻炼的高职学生人格发展与人际关系水平好于进行大强度体育锻炼的学生。学生的体育运动强度受到多重因素的影响,如家庭的变故、学业不理想、失恋等,这将导致体育锻炼作用的差异性。众多研究表明,适当的体育运动强度能促使学生情感的宣泄,从而提高学生的整体心理水平。

3 结论与建议

根据本研究的结果:新疆高职学生体育锻炼整体情况处于中等水平,高职学生体育锻炼的情况不容乐观,由于本研究只是针对一所高职院校进行抽样,存在局限性,还需要进一步对影响高职学生体育锻炼的因素进行论证;不同性别学生的人格及人际关系存在显著差异性;不同的体育锻炼态度、锻炼频率、锻炼时间、运动强度对人格及人际交往有一定的影响,中高等强度的体育锻炼水平将更有助于学生的人格及人际交往能力发展。同时,本研究结果显示,体育锻炼能让高职学生的人格发展更加趋于外向型且情绪稳定,同时体育锻炼能有效地提高学生人际关系水平,消除人际交往中的困扰因素。由此可见,体育锻炼对高职学生人格塑造及人际关系水平提升有积极的促进作用。

新疆高职院校应该将心理教育与体育教育融合发展,对学生身心健康进行全方位的培养,同时丰富校园体育文化氛围,配齐、配全学生所需要的体育设施。现代的大学生体育锻炼的项目选择呈现多样性,大多为瑜伽、篮球、羽毛球、器械健身等。完善校园体育设施及环境建设,特别是现代室内多功能场

馆的建设,是提高高职学生体育锻炼参与度的坚实保障,是推动学生体育锻炼及健康人格、人际关系养成的积极因素。

参考文献:

- [1] 庞亮,赵俊荣.体育活动与大学生心理健康和人格特质的相关研究[J].淮海工学院学报(人文社会科学版),2013,11(07):40-43.
- [2] 韩凤芝,孟庆富,李咸英.大学生人格特征与体育运动参与程度的关系研究[J].北京体育大学学报,2005(05):624-625.
- [3] 张勇,孙高峰.体育锻炼对促进大学生心理健康的效能性研究[J].北京体育大学学报,2006(01):56-57+69.
- [4] Allen M. S., Laborde S. The role of personality in sport and physical activity[J].Curr. Dir. Psychol Sci., 2014, 23(6):460-465.
- [5] Demir E., Sahin G., Sentürk U., et al. Effects of tennis training on personality development in children and early adolescents[J]. J. Educ. Train. Stud., 2016, 4(6):28-34.
- [6] 中国学生体质与健康研究组.2014年中国学生体质与健康调研报告[M].北京:高等教育出版社,2016.
- [7] 吴传莉,留秀丽,游文莹,高月霞,肖静.医学研究生人格特质与心理健康状况典型相关分析[J].中国卫生统计,2017,34(03):421-423.
- [8] 郑日昌.大学生心理诊断[M].济南:山东教育出版社,1999:339-341.
- [9] 戴晓阳,姚树桥,蔡太生,杨坚.NEO个性问卷修订本在中国的应用研究[J].中国心理卫生,2004(3):171-174.
- [10] Costa P. T, Mc Crae R. R. NEO-PI-Rprofessional manual.Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)and NEO Five Factor Inventory(NEO-FFI)[M].Odessa, FL: Psychological Assessment Resources,1992.
- [11] 陈琴.高职生人际关系的影响因素分析与对策研究[J].教育学术月刊,2012(05):98-100.
- [12] 张灵,郑雪,严标宾等.大学生人际关系困扰与主观幸福感的关 系研究[J].心理发展与教育,2007,(2):116-121.
- [13] 胡维芳,蒋超.高职生职业人格特征的调查与分析[J].职业技术教育,2014,35(08):81-85.
- [14] 张彦.体育锻炼对大学生人际交往能力影响的研究[J].高教探索,2014(5):185-189.
- [15] 曾进辉.体育锻炼与大学生人格特征的关系研究[J].重庆科技学院学报(社会科学版),2007(05):193-194.
- [16] 朱智贤.心理学大词典[M].北京:北京师范大学出版社,1989.



- [17] 王益明, 刘会杰, 等. 在校大学生人格特点变化之研究[J]. 山东大学学报, 2001(2): 104-113.
- [18] 王玉琴. 对运动员人格文化发展的分析[J]. 武汉体育学院学报, 1998(2): 20-22.
- [19] 曾进辉. 体育锻炼与大学生人格特征的关系研究[J]. 重庆科技学院学报(社会科学版), 2007(05): 193-194.
- [20] 张梅. 体育锻炼对提高青少年心理健康及人际关系的影响研究[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2016, 30(05): 88-94.
- [21] Petruzzello SJ, Landers DM, Hatfield BD, et al. A meta-analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise[J]. Sports medicine, 1991, 11(3): 143-182.
- [22] 马卫东. 体育运动参与程度与大学生人格特征和社会适应能力的关系研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2017, 35(01): 84-90.
- [23] 尹剑春, 季浏. 体育锻炼能缓冲心理应激吗?——基于Hill7个方法学标准的评述[J]. 体育与科学, 2013, 34(03): 24-29+23.
- [24] 刘翠娟, 慕昉. 西安市高校学生应激水平与体育锻炼的关系[J]. 西安体育学院学报, 2003, 20(05): 7-9.

(责任编辑: 杨圣韬)

(上接第 69 页)

- [15] 郑金玉. 论否定事实的诉讼证明——以不当得利“没有法律根据”的要件事实为例[J]. 法学, 2018(5): 28-41.
- [16] 李潇潇. 论民事诉讼中自由证明的构建[J]. 河南财经政法大学学报, 2014(6): 142-151.
- [17] NADP. SR/NADP/66/2018, Joanna Blair v. UK Anti-Doping (Appeal) [EB/OL]. (2018-7-30) [2019-05-28]. [https://www.sportresolutions.co.uk/uploads/related-documents/180730_-_Joanna_Blair_v_UKAD_\(Appeal\)_-_FINAL.PDF](https://www.sportresolutions.co.uk/uploads/related-documents/180730_-_Joanna_Blair_v_UKAD_(Appeal)_-_FINAL.PDF).
- [18] WADA. WORLD ANTI-DOPING CODE 2015 (with 2019 amendments) [EB/OL]. [2019-06-14]. https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada_anti-doping_code_2019_english_final_revised_v1_linked.pdf.
- [19] NADP. SR/NADP/1010/2017, UK Anti-Doping v. Joanna Blair [EB/OL]. (2018-2-23) [2019-06-14]. https://www.sportresolutions.co.uk/uploads/related-documents/180223_-_UK_Anti-Doping_v_Joanna_Blair_-_FINAL.PDF.
- [20] CAS. CAS 2017/A/5260, World Anti-Doping Agency (WADA) v. South African Institute for Drug-Free Sport (SAIDS) & Demarte Pena [EB/OL]. [2019-06-15]. 2018-08-30_15-10-46_Arbitration-Award-Demarte-Pena_48-compressed.pdf..
- [21] 熊瑛子. 论国际体育仲裁中目的解释方法的适用[J]. 武汉体育学院学报, 2014(6): 25-32.
- [22] 康晓磊. 全球体育法——Lex Sportiva 释义[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2017, 31(6): 98-103.
- [23] 徐磊, 于尊增. 国际体育仲裁中当事人辩论权的类型化研究——以兴奋剂违规案件中的运动员为视角[J]. 天津体育学院学报, 2018, 33(1): 65-71.

(责任编辑: 杨圣韬)