

大学生篮球运动与心理弹性、主观幸福感的关系研究

Research on the Relationship between Basketball Exercise, Psychological Elasticity and Subjective Well-being of College Students

袁勇

Yong Yuan

东莞职业技术学院 中国·广东 东莞 523000

Dongguan Vocational and Technical College, Dongguan, Guangdong, 523000, China

摘要: 大学生作为中国社会发展和建设的和重要基础,其个人的心理弹性、主观幸福感能够直接影响到人才培养质量,是当前教育领域重点关注的对象。因此,为了更好地提升人才培养质量,需要将篮球运动作为切入点,分析篮球运动与心理弹性、主观幸福感之间存在的关系,明确篮球运动对二者能够产生的积极影响。进而更好地发挥出篮球运动积极作用,为大学生形成强大心理、提升幸福感提供支持,进而为社会输出更多的积极向上新时代人才。

Abstract: As an important foundation for the development and construction of China's society, college students' personal psychological flexibility and subjective well-being can directly affect the quality of talent training, and they are currently the focus of attention in the education field. Therefore, in order to better improve the quality of talent training, it is necessary to take basketball as an entry point, analyze the relationship between basketball and psychological flexibility and subjective well-being, and clarify the positive impact that basketball can have on both.

关键词: 大学生; 篮球运动; 心理弹性; 主观幸福感

Keywords: college students; basketball; mental flexibility; subjective well-being

课题项目: 2020年东莞职业技术学院校级科研课题“篮球运动对当代大学生不同心理因子的影响分析——以东莞职院为例”(项目编号:2010C12)。

DOI: 10.12346/sde.v4i4.5932

1 引言

在素质教育不断深入的情况下,对大学生的心理弹性、内心幸福感给予了高度重视,并且在实际研究中,明确了体育运动对于学生产生的积极影响。因此,当前需要在明确心理弹性、主观幸福感基本概念的基础上,了解通过篮球运动能够对大学生心理弹性、主观幸福感产生怎样的影响,深入分析篮球运动的积极作用。以此保证能够通过篮球运动更好的强化大学生心理素质,提升大学生内心幸福感,促进大学生心理实现健康发展,真正培养积极乐观生活态度。

2 心理弹性与主观幸福感概述

2.1 心理弹性

心理弹性的概念最早提出是受到物理学中弹性力学的影

响,而人作为生物体,其心理活动也会呈现出某种弹性变化规律,这也是心理弹性的最早由来。总结起来,心理弹性主要是指以个体先天素质作为发生基础,伴随个体后天社会实践行程一种心理特点,即个体对外界变化环境产生的心理、行为反应,这个过程是一个动态化的过程,会随着环境的不断变化而发生变化,并且在变化中实现对环境的动态化适应、调控。

2.2 主观幸福感

主观幸福感主要是指个体按照自定标准对生活质量实施的整体评估,是对个体生活质量进行衡量的重要、综合心理指标^[1]。针对主观幸福感的结构,一般认为包括三个维度内容,即生活满意度、消极情感和积极情感,其中生活满意度主要是指个体对于生活总质量的一种认知和评价,消极、积

【作者简介】袁勇(1985-),男,中国湖南隆回人,本科,讲师,从事体育教学与训练研究。

极情感均指生活中获得的实际情感体验。主观幸福感从形式上主要被定义为具备较多积极情感,较少消极情感、较高生活满意度重视自身的一种主观评价。

3 篮球运动对大学生心理弹性、主观幸福感的影响

3.1 对心理弹性的影响

3.1.1 心理需求方面

篮球作为一种近代竞技体育项目,主要可以体现为激烈的竞争,是一种对抗性、主动性都非常强的运动,充分体现出西方文化内涵。而我国传统文化长期传递给学生则是中和、谦让等被动性质文化,虽然能够强化学生的内涵,但是对于提升学生竞争力、拥有较强心理承受能力等,均起不到较好的通。因此,将篮球运动融入到大学生业余生活中,能够为当前过于安逸的学生,提供更加适合的加强竞争意识、锻炼受压能力的积极作用,能够培养学生的自信心,使其能够学会建立正确的竞争、合作关系。同时,篮球运动还能够通过其特殊的形式,为学生提供表现自我的机会,提升学生的心理素质和自尊心,更好的满足当前大学生对于积极、正向、充满挑战生存环境的需求。

3.1.2 心理健康方面

心理弹性较差大学生出现焦虑、抑郁的几率更大,即对于外界环境变化适应性不佳的学生,更加容易出现心理上的问题,这也是当前影响大学生心理健康的重要因素。经过大量的研究可以证明,参加体育锻炼能够提升人的自信、自我概念,可以有效缓解人的焦虑和抑郁状态^[2]。

3.2 对主观幸福感的影响

3.2.1 生活满意度方面

生活满意度是考量大学生主观幸福感的一个重要内容。按照大学生的身心发展特点,可以将大学生对于生活的满意度分成两个部分:

第一,身体满意度,主要是指个人对于自身期望与实际情况互相对比后得到的相对关系。对于大学生身体满意度的判断可以从多个角度入手,包括体态、运动能力、适应能力等。作为体育运动项目之一的篮球运动,其有着与其他运动相同的特点,即在运动、高速运动中需要运动者能够快速对外界物体进行感知、判断和反应,通过快速、协调的身体确保动作能够完成。在这个过程中,学生能够实现对身体各项功能的准确调节,提升神经系统对于人体活动过程中复杂变化的判断能力。可见,通过篮球运动能够实现对学生身体各项指标的优化,进而提升大学生的身体满意度。

第二,学习满意度,主要是指大学生对于学习结果的期望是否能够实现,以及主观感受到的结果一致情况。学习是大学生实现自我价值的重要过程,对于学生的满意度可以直接影响到大学生幸福指数。而通过篮球运动能够强化大学生

的身体素质,确保其能够经历充沛的参与学习,提升学生的集中能力,同时也能够锻炼学生珍惜时间、利用时间意识,提升学习的效率^[3]。

3.2.2 情感体验方面

人类和动物之间的区别一共有两点,即对于知识的渴望,以及人类微妙的情感。篮球运动不仅能够对学生学习起着积极影响,与情感体验也存在着千丝万缕的联系,并且篮球运动对于大学生情感体验方面的影响大部分都是积极、向上的。通过篮球运动能够有效改善大学生的心理状态,使其身心能够实现健康发展,主要可以体现在减少或者消除大学生消极情绪、锻炼大学生心理素质缓解紧张和焦躁感、培养大学生形成乐观积极的心态等。可见,通过篮球运动能够对由于各种因素产生的精神压力起到一定缓解通,确保大学生由于生活、工作、学习等产生的消极情感减少甚至消失,使其在经历充沛的情况下拥有自信、积极等情感体验。

4 结语

大学生群体作为一个特殊的群体,其不仅需要面临日常生活中出现的各种问题,兼顾学习,并且还需要考虑今后的就业和生存问题,在压力上相对比较大,加上当前大部分大学生生活比较稳定,缺少锻炼的机会,造成大学生的心理弹性比较差,抗压能力弱,这些都在一定程度上影响了大学生的身心健康。篮球运动作为国民运动之一,已经成为了很多大学生参与体育锻炼的形式,在大学生群体中受到了非常大的欢迎和爱戴。给予篮球运动自身具体的特点,在参与的过程中,不仅能够保证大学生通过运动锻炼身体,增强体质,还能够利用篮球运动过程中的竞争,对大学生的受压能力进行锻炼,提升大学生的竞争意识。这不仅能够促使大学生身心实现健康发育,还可以在在一定程度上为大学生今后步入社会后,与同事更好地合作交流、形成正确竞争意识提供一定支持。

因此,基于篮球运动的特点,为了能够缓解大学生产生的压力,消除大学生的消极心理和情感,提升大学生的幸福感,当前有必要对篮球运动产生的影响进行分析和研究。以此保证能够更好的发挥出篮球运动积极作用,为大学生获得更好的情感体验,提升心理承受能力、压力缓解能力提供一定支持,进而为大学生身心健康发展奠定基础。

参考文献

- [1] 叶东海,SEUNG-HWAN BANG.高校公共体育选项课程对大学生心理弹性影响的研究[J].池州学院学报,2020,34(3):93-95.
- [2] 汤琦.大学生户外运动与主观幸福感的关系[J].安徽体育科技,2020,41(6):83-88.
- [3] 鄧宏宇.休闲体育参与目标对大学生主观幸福感的影响——以郑州市南大学城为例[J].河南工程学院学报(社会科学版),2020,35(4):89-94.