

足球训练对小学生大五人格特质塑造的影响机制研究

刘茂杰 黄国园 胡阳鲜 朱敏源

四川农业大学体育学院，雅安

摘要 | 探讨通过16周的足球训练对小学生大五人格的影响，旨在促进小学生形成健全的人格与良好的品质，进一步探讨大五人格与足球运动之间的关系。本研究采用实验法，以美国心理学家科斯塔（Costa）和麦克雷（McCrae）编制的大五人格量表为测验指标，对实验组学生进行为期16周的足球教学干预。纵向比较发现：对照组学生实验前后在神经质、宜人性方面有所改善，但在严谨性、开放性、外向性方面并无较大差异，而实验组学生实验前后在以上人格维度方面除严谨性外均有明显改善。横向比较发现：实验组与对照组学生实验前在各心理维度上均无明显差异，而在实验后，实验组学生在各人格维度上得分均高于对照组。综合分析结果，发现校园足球训练对小学生大五人格的发展有显著的促进作用。然而，在严谨性即自控能力方面，仍有进一步提高的空间。这一研究为未来相关体育教学与运动训练提供科学的理论支持，对于制定具有前瞻性的校园足球发展战略具有重要意义。

关键词 | 校园足球；小学生；心理；大五人格

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



足球是世界第一大运动，具有广泛的群众基础，国家非常重视足球运动发展，体育总局、教育部下发了《关于加强全国青少年校园足球工作的意见》，对小学体育教学进行指导和督促^[1]。随着社会的发展以及足球运动的普及，人们越来越意识到体育锻炼对学生全面发展的积极影响。因此，校园足球作为推动我国学校体育发展、建设体育强国的重要环节而备受关注。

人格特质被定义为个体相对稳定的认知、情感和行为模式^[2]。经过几十年的实证检验，大五模型成为心理学界广泛接受的人格特质模型，包含经验开放性（Openness）、责任心（Conscientiousness）、外倾性（Extraversion）、宜人性（Agreeableness）和神经质（Neuroticism）5个特质^[3]。神经质是个体

作者简介：刘茂杰，四川农业大学体育学院社会体育指导与管理专业，研究方向：体育人文社会学。

文章引用：刘茂杰，黄国园，胡阳鲜，等. 足球训练对小学生大五人格特质塑造的影响机制研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (6): 982-989.

<https://doi.org/10.35534/pc.0606112>

对自身情绪的调节能力的体现。在大五人格的五个维度中,神经质维度是预测个体心理健康水平最有效的因子,^[4]严谨性是人们对冲动的控制和调控,反映了个人的自控能力。宜人性是个体表现出来的与他人友好合作与共事的良好人格特点。“宜人”更容易在集体项目团队协作中表现出来^[5]。开放性指思维活跃,想象力强,对事物的新奇和兴趣大。外向性是指人们能够获得幸福和与别人交流的能力。研究证实,人格特质与人的内心状态和外化行为存在显著联系,尤其值得注意的是,大五人格能够预测学生的内化问题^[6]。

人格的健全不仅是个体的需要,更是社会发展的要求,小学生正向青春期过渡,心理素质发展较为复杂,这一时期,他们对世界的认知以及处理问题的态度和方法经历着第二个飞跃期的近似变革,整体上可谓是个体发展的关键时期^[7]。一个健全的人格对于孩子未来的成长和社交能力具有深远的影响。目前,我国小学生的心理健康状况不容乐观,存在不同程度的心理问题,但由于处于小学阶段,其后期成长发展可塑性较强^[8]。通过运动能够低成本高效地改变这种现状。调查发现,国内对“大五”人格问卷的研究主要应用于行为组织领域^[9],有关大五人格与校园足球研究较少,因此通过足球运动,能否对小学生大五人格产生影响值得研究。

为更好地了解校园足球对小学生大五人格的影响,本研究以忠县潇逸足球俱乐部和忠县实验小学为例,抽取共计96人进行对比实验,通过教学干预进行对比分析。探讨校园足球与小学生人格发展之间的密切关系,旨在呼吁对校园足球的更多关注,以及提出促进校园足球普及和发展的建议,从而更好地服务于小学生的全面成长。

1 实验对象与方法

1.1 实验对象

为保证实验结果具有普遍性,本研究选取重庆市忠县实验小学学校和潇逸足球俱乐部的96人作为研究对象,年级主要以三、四年级为主,年龄大约九岁到十岁之间,以忠县潇逸足球队47名训练生为实验对象,以忠县实验小49名三年级学生为对照组,且实验组与对照组学生均为男性。

1.2 实验方法

1.2.1 实验时间及地点

- (1) 时间:2022年9月1日到2022年10月25日。
- (2) 地点:重庆市忠县实验小学。

1.2.2 实验量表

本研究选取大五人格量表作为研究工具,其建立在大五人格理论的基础之上,“大五”即:外向性、宜人性、谨慎性、神经质、开放性。目前大五人格的结构模式已得到了广泛的研究,并被人格心理学家们普遍认同。大五个性模式最显著的优点就是能够为学生的学习提供一个全面的描述模式。

1.2.3 实验对象的选取

实验对象分为实验组和对照组,采取随机抽样方式,实验组受试者均从经过系统的校园足球训

练的自然环境中挑选，而对照组的受试者均从不参加运动的自然班中挑选。对照组除了每天的体育课以外，不参加任何的体育锻炼，而实验组则是一周三次，一次两个小时进行足球训练，每两个星期，实验组还会在周末参加忠县青少年联赛等比赛。教练均经过多次培训，并参考了国外的足球训练制度。

1.2.4 实验假设

- (1) 对照组在实验前后心理韧性各维度水平无明显变化。
- (2) 实验组在实验前后心理韧性各维度水平有显著性差异。
- (3) 通过校园足球实验，实验组与对照组学生人格各维度水平以及团队意识有显著性差异。

1.2.5 实验变量

- (1) 自变量

实验组进行专业足球训练。

- (2) 因变量

实验组、对照组两组学生人格以及团队意识维度水平的得分。

- (3) 控制变量

①分组控制。根据表1所示，运用SPSS 23.0统计软件对实验前后测试数据进行统计处理，在独立样本t检验中，p值均大于0.05，两组无显著性差异；保证了在实验前两组大五人格各维度处于同一水平。

表1 实验组与对照组人格各维度前测对比

Table 1 Comparison of personality dimensions between the experimental group and the control group in the pre-test

| | 组别 | N | M | SD | T | p |
|-----|-----|----|-------|------|------|------|
| 神经质 | 实验组 | 47 | 13.24 | 1.04 | - | 0.56 |
| | 对照组 | 49 | 13.46 | 1.32 | 0.42 | |
| 严谨性 | 实验组 | 47 | 24.2 | 3.55 | 0.2 | 0.79 |
| | 对照组 | 49 | 23.85 | 3.4 | 7 | |
| 宜人性 | 实验组 | 47 | 11.29 | 1.03 | 0.5 | 0.62 |
| | 对照组 | 49 | 10.5 | 1.25 | 6 | |
| 开放性 | 实验组 | 47 | 36.5 | 5.62 | 0.5 | 0.65 |
| | 对照组 | 49 | 35.45 | 4.03 | 2 | 4 |
| 外向性 | 实验组 | 47 | 20.28 | 2.6 | 0.6 | 0.55 |
| | 对照组 | 49 | 20.12 | 2.97 | | |

注：p<0.05，存在显著性差异；p<0.01，存在非常显著性差异。

②授课教师控制及教练控制。作者对课堂教学以及足球训练全程进行监控，尽量降低其他运动因素对实验造成的干扰，减少对实验结果的影响。

③实验后测检验。对对照组进行教学实验前后大五人格对比，看是否具有差异（若存在差异说明控制变量以及整个实验受到其他因素影响）。

2 结果与分析

2.1 结果

2.1.1 对照组实验前测后测对比分析

由表2可知,对照组学生在经历16周的正常体育课程,并对其进行干扰因素排除与监控后得出:仅仅通过参与学校体育课程,不参与其他体育运动的普通小学生,其在严谨性、宜人性、开放性方面在实验后有所提高,但变化并不明显;而神经质在实验后不降反升,外向性在实验后降低。这提示,普通体育课程对学生在人格等心理方面并没有产生明显的促进作用,未能充分发挥体育课程在引导和提高学生心理健康方面应有的作用。

表2 对照组实验前测后测对比分析

Table 2 Comparative analysis of pre-test and post-test results for the control group

| | 神经质 | 严谨性 | 宜人性 | 开放性 | 外向性 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 实验前 | 13.46 | 23.85 | 10.5 | 35.45 | 20.12 |
| 实验后 | 13.56 | 23.82 | 10.72 | 35.7 | 19.95 |

2.1.2 实验组实验前测后测对比分析

由表3可知,实验组在经过16周的足球训练实验后,神经质水平从13.24降低到11.55,宜人性、开放性、外向性均有所提高,严谨性由实验前的24.2提高至24.28,没有明显变化。这表明,校园足球训练对学生的大五人格产生了积极作用,人格各维度除严谨性变化较小以外,均有明显提高。

表3 实验组实验前测后测对比分析

Table 3 Comparative analysis of pre-test and post-test results for the experimental group

| | 神经质 | 严谨性 | 宜人性 | 开放性 | 外向性 |
|-----|-------|-------|-------|------|-------|
| 实验前 | 13.24 | 24.2 | 11.29 | 36.5 | 20.28 |
| 实验后 | 11.55 | 24.82 | 12.34 | 38.2 | 21.79 |

2.2 实验组与对照组大五人格各维度后测对比

由表4所示,在经过校园足球训练之后,在神经质方面实验组和对照组的平均分数分别为11.55和13.56,在显著性水平为0.05的前提下,实验组和对照组 p 值为 $p=0.02$ ($p<0.05$),表明在神经质维度上,两组存在显著差异;在严谨性方面实验组和对照组的平均分数分别为24.28、23.82,两组的 p 值为 $p=0.62$ ($p>0.05$),因而在严谨性维度上,两组仍然没有明显的差别;在宜人性方面实验组和对照组的平均分数分别为12.34、10.72,两组的 p 值为 $p=0.03$ ($p<0.05$),因而在宜人性方面上,两组有明显的差别;在开放性方面实验组和对照组的平均分数分别为38.2、35.7,两组的 p 值为 $p=0.01$ ($p<0.05$),因而在

开放性维度上, 两组有明显的差别; 在外向性方面实验组和对照组的平均分数分别为 21.79、19.95, 两组的 p 值为 $p=0.02$ ($p<0.05$), 因而在外向性维度上, 两组有了明显的差别。

表 4 实验组与对照组人格各维度后测对比

Table 4 Comparison of personality dimensions between the experimental group and the control group in the post-test

| | 组别 | N | M | SD | T | p |
|-----|-----|----|-------|------|------|------|
| 神经质 | 实验组 | 47 | 11.55 | 1.15 | 2.42 | 0.02 |
| | 对照组 | 49 | 13.56 | 1.38 | | |
| 严谨性 | 实验组 | 47 | 24.28 | 3.56 | 0.65 | 0.62 |
| | 对照组 | 49 | 23.82 | 3.65 | | |
| 宜人性 | 实验组 | 47 | 12.34 | 1.22 | 3.07 | 0.03 |
| | 对照组 | 49 | 10.72 | 1.08 | | |
| 开放性 | 实验组 | 47 | 38.2 | 3.81 | 2.96 | 0.01 |
| | 对照组 | 49 | 35.7 | 4.06 | | |
| 外向性 | 实验组 | 47 | 21.79 | 2.42 | 3.49 | 0.02 |
| | 对照组 | 49 | 19.95 | 2.81 | | |

3 分析与讨论

3.1 校园足球对小学生大五人格的影响

校园足球对小学生大五人格的影响是本研究的关键焦点, 通过实验对比分析, 对照组在实验前后大五人格各维度均无明显变化。然而, 这也从侧面说明学校日常体育课程并没有充分发挥其在培养学生良好品质以及健全学生人格方面的作用。相较之下, 实验组在经过专业的足球训练后, 其大五人格各维度除严谨性外, 均有明显提高, 说明在一定程度上, 足球运动可能会对学生的的情绪产生积极的作用, 这对于处于人格塑造期的小学阶段的学生来说至关重要。但在培养学生自控能力方面, 并没有起到较大作用。

3.2 校园足球训练对小学生大五人格各维度的影响

通过对研究结果的总结分析发现, 与对照组相比, 实验组小学生在人格各维度方面的得分均有所改变, 具体表现为以下几方面。

(1) 神经质

经过一段时间的校园足球队训练后, 发现足球运动能够有效地调节学生的精神压力, 缓解焦虑情绪, 对改善学生的负面情绪产生积极作用。以往学者整理有关校园足球与学生心理健康的研究也证明, 校园足球能有效缓解中学生的焦虑、孤独等负面情绪^[10]。

(2) 严谨性

在以往对足球比赛中队员的攻击行为的研究中发现, 足球比赛由于其激烈性, 极易引起攻击事件, 因此需要培养运动员良好的心理品质以及自控能力^[11]。在校园足球训练正式干预后, 学生在严谨性维

度上没有太大改变,说明足球训练对学生的冲动控制和自律能力影响有限。

(3) 宜人性

足球运动经常的身体接触和激烈的身体对抗很容易引发矛盾,前人研究多证明校园足球运动能够培养人的耐心以及宽容度^[12],与这些研究结果相似,本研究表明足球运动有助于培养学生的宜人性,使他们更注重人际关系和协作,为团队合作奠定了积极的基础。

(4) 开放性

从比较来看,实验组的学生的能够开阔思维,增强想象力以及对新事物的好奇,这说明学校的足球训练能够有效地提升小学生的思维活跃性,一定程度上使其日常生活与学习产生良好变化。

(5) 外向性

结果显示,在一段时期的校园足球训练后,实验组的学生在足球运动中表现出良好的沟通交流能力,说明了校园足球训练对于学生的外向性有很好的促进作用。

4 结论

校园足球训练对小学生的五大人格维度发生了不同的改变,其中,校园足球训练能有效地改善学生大五人格中的宜人性、开放性、外向性,同时也能减少神经质的水平,改善人格的内外环境,从而促进人格的健康发展。但同时也发现校园足球训练对小学生自控能力提高作用较小,并且通过对照组实验结果得出:目前我国小学体育课程在促进学生心理健康以及人格培养方面仍待提高。

5 建议

5.1 强化校园足球训练的心理健康教育成分

在校园足球训练中,引入心理健康教育的内容和方法,包括情绪管理、压力释放、团队合作等方面的培训。教练和教育者可以借助心理学专业知识,设计专门的心理培训课程,例如定期组织心理健康讲座;引入心理测评工具,通过心理测评工具,了解学生个体差异,为教练制定个性化的心理训练计划提供数据支持;建立心理辅导团队,帮助学生解决心理困扰和压力。

5.2 注重校园足球训练的自控能力培养

注重培养学生的自律性,通过针对性的训练和引导,提升学生在面对各种情境时的冷静和自控能力,包括定期进行自我约束训练、制定目标计划、培养良好的时间管理习惯等。引入角色扮演,通过模拟比赛和训练中的特殊情境,让学生扮演不同的角色,培养他们在压力下的自我控制和冷静思考能力。在训练过程中及时给予学生行为和表现的反馈,帮助他们认识自己的行为,并逐步提高自我监控和控制的能力。

5.3 加强小学体育课程的心理健康教育内容

在小学体育课程中加强心理健康教育内容,促使学生在体育运动中不仅锻炼身体,也培养良好的心

理品质。通过整合心理健康教育资源,将心理健康教育纳入小学体育课程,使心理健康教育融入体育课程的各个环节。开设心理健康课程,引导学生了解情绪管理、团队协作等方面的知识,提高心理健康素养。配备专业师资,使小学体育教师具备一定的心理健康知识和教育技能,使其能够在教学中有效引导学生发展健康的心理品质。

5.4 学科交叉研究,深入研究机制

将足球运动与其他学科整合,例如将足球元素融入数学、心理等学科中,促使学生在足球训练中培养多元化的技能。进一步深入研究足球运动对人格发展的具体机制,探讨不同训练方式和频率对学生人格的影响。还应增加实验对象的年龄分布和抽样数目,研究不同年龄层次学生与足球运动间的关系,进行多种方式的评定。进行长期追踪研究,了解校园足球训练对学生人格的长期影响,以更全面地认识训练效果。

参考文献

- [1] 汤玉莲. 小学体育足球教学学生多向培养的策略[J]. 学苑教育, 2022(28): 92-93, 96.
- [2] Steel P, Schmidt J, Shultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being[J]. *Psychological Bulletin*, 2008, 134(1): 138.
- [3] 郑旺, 黄泰安, 张颖书, 等. 大五人格与中国人的主观幸福感: 对近20余年本土研究的元分析[J]. *中国临床心理学杂志*, 2023, 31(3): 714-722.
- [4] Tian L, Jiang S, Huebner E S. The Big Two Personality Traits and Adolescents' Complete Mental Health: The Mediation Role of Perceived School Stress[J]. *School Psychology Quarterly*, 2019, 34(1): 32-42.
- [5] 王辉, 马嵘. 论体育人格心理及其相关概念[J]. *运动*, 2016(14): 120-121, 146.
- [6] 司徒巧敏. 大学生问题行为及其与大五人格和自我控制的关系[J]. *中国健康心理学杂志*, 2017, 25(2): 317-320.
- [7] 陈诗滔. 坚毅课程对小学生成长型思维、心理健康和学业成就的影响[D]. 杭州师范大学, 2022.
- [8] 曹锡锋. 体育运动对小学生心理健康的促进作用[J]. *知识窗(教师版)*, 2018(10).
- [9] 过广宇, 唐薇. 麦氏人格模型与大五人格模型比较[J]. *心理科学*, 2003(3): 487-490.
- [10] 王玉倩, 高超. 校园足球对中学生心理健康影响的Meta分析[C]//广州体育学院, 中国体育科学学会运动生理生化分会, 中国体育科学学会运动医学分会. 2022年第七届广州运动与健康国际学术研讨会论文集. [出版者不详], 2022: 3.
- [11] 谢超. 足球比赛中队员攻击性违规行为探究[J]. *江汉大学学报(自然科学版)*, 2006(1): 89-90.
- [12] 王辉, 董文梅. 关于我国青少年校园足球师资培训课程模式的思考[J]. *体育文化导刊*, 2016(5): 153-157.
- [13] 范秦海, 李素霞, 王海燕. 体育专业学生理论课程学习问题行为与大五人格和自我控制特征研究[J]. *廊坊师范学院学报(自然科学版)*, 2023, 23(3): 88-92.
- [14] 王辉, 董文梅. 关于我国青少年校园足球师资培训课程模式的思考[J]. *体育文化导刊*, 2016(5): 153-157.

Research on the Mechanism of Influence of Football Training on the Big Five Personality Traits of Primary School Students

Liu Maojie Huang Guoyuan Hu Yangxian Zhu Minyuan

Sichuan Agricultural University, School of Physical Education, Ya'an

Abstract: This study explores the impact of 16 weeks of football training on the Big Five personality traits of primary school students, aiming to promote the development of a well-rounded personality and good qualities in students. The study uses an experimental method, employing the Big Five Personality Inventory developed by American psychologists Costa and McCrae as the measurement tool. The experimental group of students underwent 16 weeks of football training intervention. Longitudinal comparisons revealed that students in the control group showed improvements in neuroticism and agreeableness but had no significant changes in conscientiousness, openness, or extraversion. In contrast, students in the experimental group showed significant improvements in all personality dimensions except conscientiousness after the intervention. Cross-sectional comparisons indicated no significant differences in psychological dimensions between the experimental and control groups before the experiment. However, after the experiment, the experimental group scored higher in all personality dimensions than the control group. Comprehensive analysis results indicate that school football training significantly promotes the development of the Big Five personality traits in primary school students. Nevertheless, there remains room for improvement in conscientiousness, specifically in self-control. This research provides scientific theoretical support for future physical education and sports training, and it is of great significance for formulating forward-looking school football development strategies.

Key words: School football; Primary school students; Psychology; Big five personality traits