

# 大学生户外跑步运动体验的现象学研究

张作龙 高凯

上海财经大学浙江学院公共基础部体育教学部, 浙江 金华 321015

**[摘要]**本研究基于现象学研究方法,选取20名大学生进行半结构式访谈,运用Nvivo11软件对文本进行分析,揭示大学生户外跑步运动体验到的意义、阻碍和促进。结果显示,大学生参与户外跑步运动的意义包括,缓解生活压力、促进个人成长、感受心情愉悦;阻碍大学生参与跑步的因素有,生活学习影响、环境天气影响、缺少社会支持;促进大学生参与跑步的因素有,跑者个体需求和社会支持因素。大学生通过跑步能够放松自我、缓解压力、改变生活状态、培养坚持不懈的意志品质和个人独处的能力,对他们的学习和生活具有重要影响。

**[关键词]**大学生;跑步;运动体验;质性研究

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6648

中图分类号: R521

文献标识码: A

## Phenomenological Study on Outdoor Running Experience of College Students

ZHANG Zuolong, GAO Kai

Public Foundation Department and Physical Education Department of Shanghai University of Finance and Economics Zhejiang College, Jinhua, Zhejiang, 321015, China

**Abstract:** Based on the phenomenological research method, this study selected 20 college students to conduct semi-structured interviews, analyzed the text with Nvivo11 software, and revealed the significance, obstacles and promotion of college students' outdoor running experience. The results show that the significance of college students' participation in outdoor running includes: Relieving life pressure, promoting personal growth, feeling happy; The factors that hinder college students from participating in running include the influence of life and study, the influence of environmental weather, and the lack of social support; The factors that promote college students' participation in running include individual needs of runners and social support factors. Through running, college students can relax themselves, relieve pressure, change their living conditions, cultivate perseverance and the ability to be alone, which has an important impact on their study and life.

**Keywords:** college students; running; sports experience; qualitative study

### 引言

户外跑步是大学生参与体育锻炼的重要方式。研究表明经常跑步能够促进身体健康、缓解生活压力、改变生活状态、克服挑战和促进自我实现<sup>[1]</sup>。大学生在户外运动能够获得丰富的时空体验、感官体验、身心体验和互动体验。跑者在运动过程中对身体、生活和生命都具有一定的感悟和认知<sup>[2]</sup>。对跑步者体验的质性研究,能够揭示跑步者的感悟和认知,增加我们对跑步者运动参与的理解<sup>[3]</sup>。目前我国对大学生参与跑步运动的研究多以量化研究为主,而揭示跑步者自身的主观体验和感受的质性研究相对缺乏。本研究基于现象学的研究方法,通过对大学生户外跑步者的访谈,解析跑步运动给大学生带来的体验和感受,诠释这些体验和感受对大学生的学习和生活带来的影响。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

采用目的抽样法,选取20名经常参与跑步运动的大学生作为研究对象,受访者均为坚持跑步超过半年以上、每周跑步次数3次以上的大学生。受访者中在读研究生4人,本科生16人,男生和女生各10人。受访者性别、年

龄、BMI、跑龄、跑步频率信息见表1。为保护个人隐私,对受访者的姓名均以首字母代替。

表1 受访者个人信息表

人物	性别	年龄	BMI	跑龄*	频率**
SJH	男	20	20.6	36	5
TYH	女	23	17.6	7	7
LXY	男	20	19.5	6	7
LY	男	23	20.7	48	3-4
JHX	男	18	20.3	8	5
SXT	男	21	22.1	24	3
ZXZ	女	21	21.8	10	3
YX	女	21	22.5	6	7
LYC	女	21	18.3	48	3-4
SY	男	20	22.5	12	5
LGJ	女	20	22.3	8	3-5
WS	男	22	21.4	48	4
HX	男	23	21.9	24	3
XQ	女	23	20.7	10	3

人物	性别	年龄	BMI	跑龄*	频率**
THN	男	21	24.7	12	3-5
QJJ	女	21	18.5	6	3
LXL	女	24	21.2	10	3-4
CSY	女	21	20.6	24	3
GMM	女	23	19.6	12	3-4
WWM	男	21	19.8	20	3

\*月份数量 \*\*每周次数

## 1.2 数据获取

采用质性研究中的现象学研究法,通过对 20 名研究对象开展半结构式访谈,收集相关资料。首先根据研究目的设置研究问题,在开展正式的访谈前,进行了 3 次预访谈,并根据在预访谈过程中遇到的问题,对访谈提纲进行了修改和补充。征得同意后,由受访者确定访谈时间和地点,对受访者进行面对面的访谈。首先由受访者填写个人信息调查表和知情同意书,然后进行半结构式深入访谈,并对访谈内容进行录音,每次访谈时间持续 10-15 分钟。访谈提纲内容如下:①跑步对你有什么意义?追问:最大的收获是什么?对你的生活有哪些影响?②在日常生活中哪些因素会促进你跑步?追问:你跑步的主要原因是什么?为什么坚持?③在日常生活中哪些因素会阻碍你跑步?

## 1.3 数据处理

访谈结束之后在 24 小时内转录成文本,之后将文本与受访者进行核对,确保信息准确无误,通过 Nvivo11 软件对文本内容进行分析。通过对资料进行反复阅读,以形成整体性印象,根据文本内容进行编码,提炼相应主题,并对主题进行诠释,清晰地表达出受访者在跑步过程中遇到的促进和阻碍因素,以及跑步者体验到的意义。

## 2 结果

### 2.1 跑步者体验到的意义

#### 2.1.1 缓解生活压力

大学生在面对各种学习和生活上的压力时,跑步是很好的减压方式,通过跑步能够放松自我,调整自己的生活状态。遇到一些问题想不通或烦心的琐事,跑步可以使我们的思路更清晰,思考事情更加理性和客观。YX:“跑步最重要的就是你学习学不进去,然后你又感觉压力特别大的时候,跑步是最好的放松方式,就能放空自己,减压效果特别好。”QJJ:“我觉得跑步最好的就是可以减轻压力,我记得上高中的时候,因为高中压力很大嘛!我晚自习一下课就是直接溜到操场,在操场跑几圈调整一下自己的状态,就不会因为学习的事情特别烦躁了。”GMM:“跑步对我最大的意义就是可以缓解压力,有时候因为学习和生活中的一些事,自己就变得很烦躁,跑步的话,就可以出出汗,感觉焦虑会随着汗蒸发掉了。然后回宿舍冲个澡,觉得脑子很清晰,整个事情的来龙去脉都想清楚了,我觉得挺好的。”

#### 2.1.2 促进个人成长

大学生进入校园之后,个人独处的时间相对较长,跑

步能够培养自己坚持不懈的意志品质和忍受孤独的能力。HX:“我自己一个人独处的时候比较多,独处的时候如果说感受到孤独和寂寞,对心里面影响就比较大,有时会感到很压抑,通过跑步就可以培养自己独处的能力和忍受寂寞的能力。”WS:“我觉得跑步首先是锻炼毅力,就是碰到困难可以坚持下去,然后还有一个就是忍耐力,因为跑步时间很长嘛,就可以很好的锻炼自己。然后自己独处的时候就能够静下心来学习。”网络生活已成为大学生生活的一部分,每天大部分时间都花在玩手机上,沉迷于游戏、微博和微信聊天,网络生活对大学生的思维方式和行为模式产生了极大的影响。通过跑步能够改善自己的现状,培养他们在学习和生活中的做事态度和品质。YX:“我的生活也是一团糟,就不想学习,老是玩手机,就想改变一下自己的生活状态,想让自己变得励志一点,跑步的话就能锻炼一下。”CSY:“我觉得跑步的话不仅仅只是跑步,它对于很多事情都是同理性的,比如说,自己意识到坚持,毅力这些东西,对于以后进入社会做其他事情,肯定不是三分钟热度这样子,自己也会尽最大的努力坚持去做的。”

#### 2.1.3 感受心情愉悦

大学生在跑步过程中能够看到自己的内心,更深刻的认识自己,在学习和生活中更有活力,获得满足感,并从中感受快乐。只要跑步,我便感到快乐,二十多年从不间断的跑,我的躯体和精神大致朝着良好的方向得到了强化<sup>[4]</sup>。”SJH:“在跑步过程中,最重要的就是你能够看到你自己,就是内心是属于你自己一个人的这种感觉,好多烦心事全都抛在脑后了,就只专注于跑步这一个。现在就是大家都在玩手机,然后觉得跑步就能够专注做事,感觉自己过的很充实,就很快乐。TYH:“我觉得跑步就能够提高自己的注意力,比如说最近这段时间我跑完步之后,就感觉学习上注意力比较集中,觉的自己有这么一段时间放松一下,就能够提高更大的精力在学习上,而且每次跑完之后就感觉特别愉快。”THN:“跑完之后就会觉得特别舒畅,感觉非常的轻松,去跑的时候还是有点抗拒的。然后强迫自己跑的话其实还好,每次跑完之后感觉收获特别大。这种感觉其实跟玩游戏的感受相反。在玩游戏的时候特别兴奋,但是玩完过之后感觉特别空虚,跑步呢,来的时候有点抗拒,但是走的时候感觉收获很大,特别满足。”

### 2.2 阻碍参与跑步的因素

#### 2.2.1 生活学习影响

大学生经常参加一些讲座、比赛、社团活动,占据了大量的时间,有时因作业过多也会影响自己的跑步计划。GMM:“阻碍我跑步原因,有时候作业太多,为了赶作业,从图书馆回来就很晚了,我就不去了,还有就是,有时好朋友之间出去聚餐,也会影响自己的跑步计划。”XQ:“那天老师布置的任务没完成。本来按计划要去跑步的,想着还是把老师布置的作业完成更重要一些,然后就不去跑了。”ZXZ:“有些时候不跑是因为比较忙,就总是赶作业,而且还是那种特别大的作业,就是不熬几个通宵是无法完

成的那种。然后呢，晚上就不怎么过来了。”THN：“阻碍我跑步的因素除了天气，就是学习上的事情，还有平时就参加一些什么比赛啊！晚上会去开个会什么的。”

### 2.2.2 环境天气影响

下雨是阻碍大学生参与跑步的主要因素之一，寒冷和炎热的天气以及学校操场的灯光设施都会对大学生参与跑步的积极性造成影响。CSY：“下雨天的话，去跑步是很不方便的，淋着雨就不说了，就是你跑的时候雨水就容易溅到裤子上鞋子上。”HX：“我比较喜欢凉爽的天气，这样跑会比较舒服一些，如果说天气比较热的话，跑步也比较难受，因为身体会出很多汗，浑身就会湿透，然后就感觉很不舒服。”WS：“冬天的时候天气太冷，天冷了就不愿意动，然后跑步也要脱好几件衣服，洗澡特别麻烦，有时就不愿过来跑了。”SY：“跑步能够把自己心里压抑的东西释放出来，但我不太喜欢灯亮的时候过来跑步，如果灯光太亮的话就感觉自己跟这个世界还没有完全隔开。”CSY：“心情不太好的时候在操场跑步就想跑的快一点，不断地超越他人。但有的时候来晚了，操场的灯都关了，就在冲刺的时候感觉特别不舒服，因为特别暗，看不清楚就很容易撞到别人。”

### 2.2.3 缺少社会支持

学校组织的运动活动过少和缺少运动同伴，都会影响大学生参与体育锻炼的积极性。TYH：“因为上研究生嘛！平时都坐在办公室也没什么活动，而且感觉大家都各忙各的，没有一起锻炼的同伴，我一个人有时也不太想去，也没有什么其他的运动方式。YX：“我最大的阻碍就是缺少一个同伴，我一个人跑的话，就坚持不下去，我就讲一个例子，有一次我跟我同学一起跑步，跑的有六七圈吧！就跟她边讲话边跑，就在操场的最外围跑。然后就觉得一点也不吃力，但我自己一个人跑的话，跑个四五圈就感觉特别吃力，就不太想跑了。”LXL：“其实所有原因说白了最主要的还是因为自己内心没有能让自己去坚持跑步的动力，有些动力也只是微量的，如果有个人天天在我旁边鼓励我，陪我跑的话，我就能一直坚持下去。”

## 2.3 促进参与跑步的因素

### 2.3.1 跑者个体需求

促进大学生参与跑步的个人因素主要有，促进健康、控制体重、放松心情、提高运动水平和自我激励。所有受访者都认为参与跑步能够增强体质，维持身体健康，养成良好的生活方式。大多数女生参与跑步的主要原因是控制体重。女性参与健身运动主要是为了减肥，塑造理想的身体形态，其次是为了强身健体<sup>[5]</sup>。GMM：“女生嘛，很在意自己体重的，我体重上升了肯定要去跑步的。”QJJ：“如果胖的话我就会去跑步，然后就是我身体不好的时候，需要运动来增强体质。”跑步能够使自己拥有一个比较安静的环境，给自己提供一个独处的机会，而且是保持和提高良好心理状态的有效手段，对改善消极情绪有很好效果，尤其是情绪状态越差的参加锻炼后效果越好<sup>[6]</sup>。CSY：“突然很想一个人的时候，或者心情很不好想要发泄就会出来

跑跑步，散散心。”TYH：“心情不好的时候就会出去跑跑步，当然有时候需要一个人独处，跑步的时候就比较安静。”当他们发现自己的运动能力不如别人时，也会促进自己更多的参与体育活动，通过自我激励促进自己坚持跑步。LXY：“上体育课的时候，发现自己跟同一个班的同学运动能力有点差距的话，心里会不好受，就想通过跑步来提高自己的身体素质。”CSY：“我本身有点胖，就想通过跑步来控制体重，就想着每天晚上都过来跑步，怕自己坚持不下来，然后我就多买一些运动鞋、运动服就有点贵的嘛！然后就会更加激励自己跑步，自己不得不去跑。”

### 2.3.2 社会支持因素

促进大学生参与跑步的社会因素主要有，校园氛围，家人监督和同伴影响。人际支持感、氛围支持感和情境支持感是青少年自主健身行为的重要维度<sup>[7]</sup>。SXT：“学院提倡学生不要长期待在室内，长期保持静止，就出来动一动，然后会不定期地安排一些跑步活动。大家一起在操场跑，也比较有动力。”JHX：“每次从这路过，就可以看到这跑步的人特别多，然后自己也想着去跑，而且跑起来会比较有动力，操场也比较大，比较开阔，整体的感觉比较舒服。如果是那种太冷清的情况下，一个人跑步挺孤单的。”ZXZ：“我个人的体质比较差，老是动不动就感冒，然后家里人就要求我必须跑步，就每天跑个半个小时。家里人监督我，就让我把运动的记录截图，发给他们。”JHX：“玩的比较的几个朋友，有时候没什么事就一起出来跑跑步。然后有个朋友他坚持跑好多年了，我们经常在一起聊天，他就会跟我讲跑步有什么好处，就有点驱使我的那个意思，后来我也就慢慢的跟着他跑了。”

## 3 讨论

本研究通过对20名大学生进行半结构式访谈，收集相关资料，运用Nvivo11软件对文本进行分析。研究认为，大学生体验到参与跑步具有缓解生活压力、促进个人成长、感受心情愉悦的意义。通过跑步能够放松自我，理清思路，对生活的一些事情有新的认识和感悟。大学生在感到比较迷茫和比较颓废时，通过跑步能够改变他们的现状，变得更加自信，对生活更加积极乐观。每个人都需要自己独处，个人在拥有良好的人际交往的同时，也喜欢为自己保留一些独处的时间<sup>[8]</sup>。大学生独处的时间较长，跑步可以培养他们的毅力，忍受孤独的能力，也为他们提供了独处的机会。在跑步这样的个人身体活动中，他们能够理清思路，与自己交谈，思考问题，或者什么都不想享受自己独处的过程<sup>[9]</sup>。在跑步过程中，他们能够更深刻的认识自己，看到自己的内心世界，身心感受到轻松、愉快、自由、满足等体验。本研究结果支持其他类似的研究结论，就个人成长而言，跑步能够培养他们坚持不懈的意志品质和忍受孤独的能力，折射出了大学生在日常生活中坚持不懈的做事态度，该结果验证了杨剑（2017）对大学生马拉松跑过程中情绪体验的现象学研究<sup>[10]</sup>。促进个人成长和感受心情愉悦在Stephanie(2017)关于青少年参与体育活动具有社会互动、乐趣、挑战、竞争和个人相关学习的意义中也得到了证实<sup>[11]</sup>。



尹剑春(2014)在大学生对“身体活动”认识的质性研究中发现,阻碍大学生参与身体活动的主要因素有:缺少锻炼时间、缺少社会支持、缺少相关的体育设施、缺少参与身体活动的机会<sup>[12]</sup>。本研究发现,大学生参与跑步并非真正的缺少锻炼时间,他们为自己制定了跑步计划,但缺乏灵活性,时间安排不合理,很容易受学习和生活上的影响,不能灵活调整自己的跑步时间,这是他们跑步中断的主要原因。大学生并没有养成自觉健身的意识,他们有想去跑步的想法,但由于个人惰性,缺少同伴,缺少学校组织的原因,他们很难做出实际行动。家人与朋友的支持是促进和维持人们锻炼行为的重要因素<sup>[13]</sup>。学校和社区的体育设施的可获得性(自然环境)、朋友家人的支持(社会环境)等是影响青少年身体活动主要因素<sup>[7]</sup>。校园氛围,家人监督和同伴影响都会促进大学生参与跑步。人群的空间分布、居住及其活动形式,以及人们对某一空间赋予的意义,对社会运动具有重要作用。斯诺等人通过深入访谈和许多其他的现有资料清楚的显示了大多数人的第一次运动经历往往是受身边朋友影响的<sup>[14]</sup>。国外多项研究认为影响人们参与身体活动的主要因素有:促进身体健康、控制体重、社会支持、环境影响、自我效能、充足的资源、监督等等<sup>[15-16]</sup>。曾永忠(2010)关于大学生参与身体锻炼的理论研究认为,影响大学生参与身体锻炼的主要因素有:运动兴趣、锻炼动机、个人体重、运动能力、同学影响、学校支持和天气<sup>[17]</sup>。本文关于影响大学生参与户外跑步运动的主要因素为,生活学习影响、环境天气影响、缺少社会支持、跑者个体需求和社会支持因素,这和同类研究结果一致。本研究的重要结论是大学生通过跑步能够培养他们坚持不懈的意志品质和个人独处的能力,感到比较迷茫和比较颓废时,通过跑步能够改变他们的现状,变得更加自信,对生活更加积极乐观。

#### 4 结论

大学生参与户外跑步的意义包括,缓解生活压力、促进个人成长、感受心情愉悦;阻碍大学生参与跑步的因素有,生活学习影响、环境天气影响、缺少社会支持;促进大学生参与跑步的因素有,跑者个体需求和社会支持因素。个体需求包括,促进健康、控制体重、放松心情、提高运动水平和自我激励;社会支持包括,校园氛围,家人监督和同伴影响。他们通过跑步培养了坚持不懈的意志品质和个人独处的能力。由于户外跑步运动环境与日常生活环境不同,带来了大学生不同的身心体验和感受。户外跑步运动体验折射出了大学生日常生活中感受到学习压力和迷茫,而他们通过跑步能够放松自我,改变生活状态。

#### 【参考文献】

[1] 齐慧芳,李凌."跑者"运动参与动机的质性研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2017,16(1):144-149.  
 [2] 熊欢,何柳.女大学生户外徒步运动体验的口述研究[J].体育与科学,2017(4):63-70.  
 [3] 熊欢.论质性研究范式对我国体育人文社会科学研究

困境的消解[J].体育学刊,2018,25(1):1-10.  
 [4] 村上春树,施小炜.当我谈跑步时,我谈些什么[M].海口:南海出版公司,2015.  
 [5] 王爱民,张柳霞.社会性别视野下女性形体审美观与健身运动参与动机探析[J].体育与科学,2012,33(2):63-66.  
 [6] 谢琴.长跑对大学女生主观运动体验的影响[J].中国体育科技,2001(1):60-61.  
 [7] 房蕊.青少年自主健身行为概念模型的质性研究[J].北京体育大学学报,2013(7):41-46.  
 [8] 戴晓阳,陈小莉,余洁琼.积极独处及其心理学意义[J].中国临床心理学杂志,2011,19(6):830-833.  
 [9] Yan Z, Cardinal B J. Perception of physical activity participation of Chinese female graduate students: a case study[J]. Research Quarterly for Exercise & Sport, 2013, 84(3):384-396.  
 [10] 杨剑,杨树红.大学生马拉松跑过程中情绪体验的现象学研究[J].成都体育学院学报,2017,43(6):14-20.  
 [11] Stephanie Beni, Tim Fletcher, Déirdre Ní Chróinín. Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature[J]. Quest (Champaign, Ill.), 2017, 69(3).  
 [12] 尹剑春,季浏,孙开宏,等.一项关于大学生对“身体活动”认识的质性研究——以上海市部分高校学生为例[J].吉林体育学院学报,2014,30(2):14-19.  
 [13] 张新宇,王君俏,周洁.老年人参与锻炼促进与阻碍因素的分析[J].中华护理杂志,2009,44(4):318-320.  
 [14] 赵鼎新.社会与政治运动讲义[M].北京:社会科学文献出版社,2012.  
 [15] Nicholson S L, Donaghy M, Johnston M, et al. A qualitative theory guided analysis of stroke survivors' perceived barriers and facilitators to physical activity[J]. Disability & Rehabilitation, 2014, 36(22):1857-1868.  
 [16] Foxrushby J, Normansell R, Victor C, et al. Numbers are not the whole story: a qualitative exploration of barriers and facilitators to increased physical activity in the PACE-UP randomised controlled trial, a primary care based walking intervention[J]. BMC Public Health, 2014, 14(1):1272.  
 [17] 曾永忠,董伦红,赵苏喆.促进大学生参与身体锻炼的理论研究:影响因素分析与理论模型构建[J].体育成人教育学报,2010,26(3):41-44.  
 作者简介:张作龙(1994-),男,汉族,河南洛阳,硕士,助教,上海财经大学浙江学院,研究方向:体育数理统计、民族传统体育、全民健身;高凯(1993-),男,汉族,河南商丘,硕士,二级教师,临平区吴昌硕实验学校,研究方向:体育人文社会学。