



# 特殊奥林匹克运动对智障成年人社会适应能力的影响

吴雪萍

**摘要:** 研究目的: 研究特奥运动对智障成年人社会适应能力的影响。研究方法: 通过组织轻度和中度智障成年人参加6个月的特奥运动, 测定社会适应能力的变化。研究结果: 练习后智障成年人社会适应能力好于练习前。轻度智障成年人社会适应能力好于中度智障成年人。结论: 参加特奥运动对智障成年人社会适应能力有较好的促进作用。

**关键词:** 特奥运动; 智障成年人; 社会适应能力

中图分类号: G80-05 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2007)03-0005-03

## Effects of the Special Olympic Sports on the Social Adaptability of Mentally Retarded Adults

WU Xue-ping

(Shanghai Institute of P.E., Shanghai 200438, China)

**Abstract:** Objective: To study the effects of the Special Olympic Sports on the social adaptability of mentally retarded adults. Methods: Mentally retarded adults of slight and medium degrees were organized to take part in 6-month Special Olympic Sports exercise so as to observe the exchanges of their social adaptability. Results: After the exercise, their adaptability was better than before, especially the slightly mentally retarded adults. Conclusion: Special Olympic Sports help to improve the social adaptability of mentally retarded adults.

**Key words:** Special Olympic Sports; mentally retarded adult; social adaptability

## 1 前言

近十年来, 世界各国关于智障人生活质量的研究日益增多, 成为当前国际社会特殊教育和残障人康复事业发展的热点问题之一<sup>[1]</sup>。由于智障人本身的特殊性, 其教育训练的目的是为了将来能够适应社会、立足社会、自食其力、生活自理。因此, 对于智障人来说, 改善健康状况, 提高生活质量, 融入社会生活是最迫切需要解决的问题, 这对于其本人、家庭、社会都具有非常重要的现实意义。社会适应能力作为健康的一个标准也日益引起了人们的重视。在对智障人进行诊断和分类时, 人们越来越重视适应行为的标准, 而不是将智商作为诊断和分类的唯一标准。

20世纪60年代, 专为智障人设置的特殊奥林匹克运动(下称特奥运动)的出现, 促进了世界智障人体育活动的开展。如今, 特奥运动走进了中国, 并即将在上海举办第12届世界特殊奥林匹克运动会。但是, 如何对我国智障成年人进行特奥运动的指导与帮助, 智障成年人参加特奥运动对他们的社会适应能力会有怎样的帮助的研究还比较欠缺。因此, 本研究期望通过采取有组织有指导的方式让智障成年人参加特奥运动, 探索适合我国智障成年人参加特奥运动的练习方式, 使他们能更好地参与特奥运动, 进而达到逐渐融入社会的目的。

## 2 对象与方法

### 2.1 实验对象

本研究选择上海市4个街道中的轻度智障成年人作为实验对象, 根据智障人档案中的基本情况(有无运动经历、有

无慢性疾病等), 选取轻度样本30人, 年龄18~35岁, 平均年龄25岁, 智商50~69, 平均智商为60。中度30人, 年龄18~35岁, 平均年龄25岁, 智商35~49, 平均智商为44。

### 2.2 实验方法

#### 2.2.1 实验设计

实验采用2(智障级别: 轻度、中度)×3(练习阶段: 练习前、练习中期、练习后)的双因素实验设计。

#### 2.2.2 实验实施者的培训

实验开始之前, 为实验实施者举办培训班。实验实施者共10人, 每组5人。由研究者准备材料和多媒体课件, 分别就智障人身心特点、适合智障人参加体育项目和健身方法等内容进行了为期36学时的培训, 分为理论学习和技能培训两阶段。

培训的教学方法, 主要采用运动参与、讨论、游戏、角色扮演等方法, 目的是让被培训者适应、熟悉智障人的教学练习方式, 最终能够把这种教学方式应用到实践之中。

#### 2.2.3 实验内容

根据智障人群的身体形态和身体素质特点, 设计了行走练习、跑步练习、跳波浪绳等绳类练习、平衡练习及球类运动。由简到繁, 由易到难, 循序渐进地开展了为期六个月的特奥运动的训练。

#### 2.2.4 实验过程的质量控制

智障成年人虽然生理年龄达到了成年的标准, 但是由于其智力的损伤导致了心智只能等同于一般的儿童阶段, 还不能完全的自主; 另外, 由于人群的特殊性, 需要相关的专业指导, 因此, 为了顺利完成本研究, 进行了以下的工作。

收稿日期: 2007-4-20

基金项目: 高等学校博士学科点专项科研基金项目(20050277001); 上海市重点学科建设资助项目(Y0901)

作者简介: 吴雪萍(1972~), 女, 副教授, 主要研究方向: 特殊体育教学和研究

作者单位: 上海体育学院体育教育学院, 上海 200438



在研究开始前,首先取得残联领导和参与实验的智障人家属的同意和支持,保证试点街道的智障成年人能够完成实验任务。

在整个研究过程中,实验人员与实验点的负责人密切联系和配合,取得他们的支持,并聘请特奥运动的专家对实验人员的练习情况进行定期监督。

#### 2.2.5 主要测量工具

《成人智残评定量表》(全国成人智残社会适应行为评定量表)。此量表是湖南医科大学龚耀先和解亚宁等为全国残疾人抽样调查所编制,适用于18岁以上成人<sup>[2]</sup>。

按照智障的国际通用标准分为4级。取生活能力、学习、工作或劳动能力、时空定向能力、人事定向或记忆能力以及社会交往能力4类5项指标来制定分级量表。

量表结构:上述五个量表,每个量表可划分为0~4分的得分级别,每级有评分标准。0分为适应能力正常,其余分值越高适应能力越差,能力最差者总分共20分。

适应能力分等和得分范围:正常,0~2分;轻度低下,3~7分;中度低下,8~13分;重度低下,14~17分;极重度低下,18分以上。

#### 2.2.6 测试时间

进入实验前测试被试社会适应能力的初始水平,3个月末测试一次,实验结束测试一次。

#### 2.2.7 资料分析与数据处理方法

实验中观察指标的评价,采用专业人员及智障人身边的亲属填写专门问卷的方式进行。收集的数据通过SPSS11.5软件的多元方差方法进行处理。

### 3 实验结果

表1 不同级别智障成年人社会适应能力总分均值变化

练习阶段	级别	均值	标准差	N
练习前	轻度	8.48	2.173	30
	中度	11.93	2.688	30
练习中期	轻度	7.19	4.969	30
	中度	10.93	4.454	30
练习后	轻度	6.81	2.219	30
	中度	9.04	2.638	30

表2 不同级别智障成年人社会适应能力总分的方差析

差异来源	平方和 (SS)	自由度 (df)	方差 (MS)	F	Sig.
练习阶段	83.337	2	41.669	3.505	.031
级别	870.461	1	870.461	73.216	.000
练习阶段 * 级别	47.526	2	23.763	1.999	.137

对被试的社会适应能力总分测试结果进行方差分析表明(见表1、表2):练习阶段主效应显著, $F=3.505$ ,  $P<0.05$ ,说明随着练习时间的延续,对被试总分的影响有显著性差异,练习后智障成年人社会适应能力好于练习前。级别的主效应显著, $F=73.216$ ,  $P<0.05$ ,说明轻度智障成年人组和中度智障成年人组的智障程度对总分的影响有显著差异,轻度组好于中度组。

### 4 分析与讨论

#### 4.1 智障人与特奥运动

国际特殊奥林匹克委员会(简称国际特奥会)是为全

世界智障人参与体育活动而设立的机构。特奥是常年为智障人士提供体育训练和体育竞赛的国际计划。特奥会旨在通过为全球1.7亿多名智障人提供参与特奥运动的机会,提高他们的生活质量。同时,特奥会还将积极致力于人们对智障人的认可,消除漠视和排斥。特奥会的目标是为智障人提供平等机会参与社会生活,使他们成为有益于社会并为社会所接受和尊重的人。

特奥运动通过有效的体育训练及比赛,改善智障人的生活,进而提高其周围所有人的生活质量。它与国际奥林匹克运动会、残奥会不同,是一项前所未有的全球运动。特奥运动能够让智障人士意识到他们的潜力,并通过常年举办的国际性运动训练和比赛提高其技能。最终让特奥运动员积极地融入其所生活的家庭和社区,成为自立和有用之才。特奥是一种充满活力、健康、技巧和快乐,并倍受欢迎的体验,能跨越超越国家、政治、性别、年龄、种族、宗教的界限。奥运会所追求的“更快、更高、更强”是在挑战人类的极限,那么特奥会所追求的则是参与者挑战他(她)的个人极限。

如今特奥运动进入了中国,使智障人的体育运动引起人们的关注;由于得到政府的支持,开始有相关部门组织智障人开展特奥运动,特别是使智障成年人有机会走出家门,参加体育运动,身心健康发展才有了可能。

#### 4.2 智障成年人社会适应能力的现状

社会适应能力也就是个体适应社会环境的能力;也有人界定为一个人在心理上适应社会生活和社会环境的能力<sup>[3]</sup>;还有人解释社会适应能力又称社会健康,指个体与他人及社会环境相互作用,具有良好的人际关系和实现社会角色的能力<sup>[4]</sup>。综合以上对社会适应能力的解释可知,社会适应能力是在适应社会环境过程中所表现出的能力,其能力体现在能够调节内外环境的变化,使个体与社会环境能达成协调统一的状态。

人们对社会适应能力的培养还不够重视,重智力、忽视社会适应能力发展的现象极为严重。智障人社会适应能力亦明显低于正常人,除了智力低下以外,产生这些差异的可能原因:长期与外界环境的练习减少,导致言语发育明显落后,影响了他们的人际交往、读、写、算、表达等能力的发展;从小就受家长的更多呵护,甚至是溺爱、迁就,家长常常越权代管。

1992年,美国智力落后协会的智障新定义指出:“智障是始于儿童期间,在智力及生活适应、技能方面有限制的一种特殊功能、能力状态。”由此可见,适应行为与智力一起成为对智障进行诊断与分类的标准。如果一个人仅仅智商较低,而其能很好地适应周围的自然和社会环境,那他就不能被认为是智障。在智障人中智力的损伤一般是不可逆的,而适应性行为的不足却可以通过训练获得补偿,所以,对智障人士的教育和训练的重点应放在培养、训练以至提高其社会适应行为水平上。

智障人不能像正常人那样通过知识的学习与知识的积累来提高认识与适应社会。一般可理解为接受和运用知识的缺陷,其中最严重者边饮食、大小便及穿衣、鞋等基本生活完全不能自理,对明显的外界危险如火灾、水淹及车祸等也不回避。中度智障者虽能通过训练养成基本的生活与卫生



习惯,但接受学校教育受到一定限制。终生生活不能完全自理。轻度智障者可接受小学文化的教育,但不能随正常的儿童一起上学,只能在辅读学校中或进行随班就读给予特殊教育,生活中也常常需要给予适当照顾与指导。智障人由于大脑上的器质性损伤而造成了社会适应能力的缺陷已被研究者所证明。鉴于此,本研究所选择的被试为中度和轻度智障成年人。

对于智障人这个特殊的群体而言,他们又必须生活于以正常人为中心的社会中,然而,由于上述的原因,他们的社会生活适应能力非常缺乏,缺乏与人交往的强烈愿望和想法,还缺乏回报式的社交反应,和别人交谈时,往往无法集中注意力倾听对方谈话内容,不能注意别人的需要和体会别人的情绪并做出适当的反应,因此,常常被认为是无论从身体上还是精神上都是没有能力参加社会生活。他们常常被隔绝在自己的天地里,从来不参加有意义的活动,尤其是在体育活动方面。这造成的结果是他们越来越无法与他人沟通与交流,从而进一步加深了社会对他们的偏见。也就是说成年智障人士康复训练的目标是提高生存能力,提升生活质量,适应社会生活<sup>[5]</sup>。

#### 4.3 特奥运动对智障成年人社会适应能力的影响

在进行实验设计时,考虑到智障成年人缺乏运动经历,很多人没有自己运动的习惯和能力,且没有基本掌握的运动项目,因此,在内容设计上没有采用完整的技术学习与练习,而是根据他们的能力设计了一些基本动作与活动,目的是让他们逐渐适应体育活动的内容和节奏,为今后能够学会并掌握一项以上体育项目,常年参与特奥运动作准备。这些练习可以作为智障成年人初次进行特奥活动的基础,他们中很多人长期闲置在家,没有接受过特殊教育,走出家门的第一步就是为他们设计简单易行的特奥活动,为了能激发他们的活动欲望,刺激他们的各种感官,提高认知水平,最终达到社会适应能力的改善。

测试量表由5个分量表组成,内容包括:生活自理能力、工作劳动能力、时空定向能力、人事定向能力和社会交往能力。通过对社会适应能力的总分统计的结果发现轻度智障人的社会适应能力好于中度智障人。这是由于中度智障成年人本身的智商较低,由于发展能力的不一致,在一定程度上影响了他们精细动作的学习,从而影响了他们参与能力;另外,他们主动性较低,造成他们主动参与的意识不强,因而造成只有在有人安排或督促地情况下他们才进行运动;对周围环境辨认能力差,能以简单的方式与人交往。而轻度智障成年人通过练习在指导下能适应社会;对周围环境有较好辨别能力,能比较恰当地与人交往。

研究还显示,练习后智障成年人社会适应能力好于练习前。说明智障人出现适应能力的障碍虽然并非病态,而是常态,但是这种状态不是通过看病、吃药、打针来补救,而要经过有效的康复训练。特奥运动是一项社会性活动,在本

研究设计的特奥运动中环境的多变性使智障成年人能接触、熟悉和适应多种客观环境;而在练习中常常需要与人配合与协作,特别是那些群体性运动项目,必须和他人配合,这又能提高智障成年人与他人合作的意识,帮助改善智障成年人在社会生活中的人际关系。促使智障成年人更多地与社会接触,形成开放的心境,有利于智障成年人从隐居式的生活中走出来。

通过6个月的组织练习发现,在练习过程中不停变换环境及练习任务,特别是开放性集体项目有利于智障成年人改善其社会适应能力。这是因为参加这些运动后,有利于智障人满足以下几种心理需要:获得安全感:自己归属于集体,免于心理上的孤独感;获得亲和的需要:保持人际关系,获得友情和支持;满足自尊的需要:个体在团队中有各自的地位,无论是集体中的位置或心理上的位置(受人欢迎和尊敬)皆可满足自尊的需要;增加自信:获得支持,增强自信,面对人生。这些都与相关研究一致。

由此可见,特奥运动应作为智障成年人社会生活的一个组成部分,可以为智障成年人参与体育运动提供一个展现自我的舞台<sup>[6]</sup>。他们通过参与特奥运动,使他们的身体机能得到改善,学会人际交往,增强自信心。从整个实验的过程可见,特奥运动面对的不仅是智障人一个孤立的群体,而是牵系着他们生活的家庭、社区以及整个社会人群。

#### 5 结论

参加特奥运动对智障成年人社会适应能力有较好的促进作用,帮助智障成年人在一定程度上恢复或补偿了功能,而且这种在特奥运动过程中形成的交往,合作与竞争的意识 and 行为会迁移到日常生活、学习和工作中去,使他们能够顺利地适应变化的人际环境,从而提高生活质量,增强社会参与能力。

#### 参考文献:

- [1] 许家成. 关于中国智障者生活质量的分析研究[J]. 中国特殊教育, 2004(8): 41-45
- [2] 心理障碍检测诊疗技术[M]. 福建: 厦门大学出版社, 1994: 265~267
- [3] 陈建文, 王滔. 关于社会适应的心理机制、结构与功能[J]. 湖南师范大学学报(教育科学版), 2003, 2(4): 90~94
- [4] 季浏. 体育与健康[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2001: 165
- [5] 马廷慧. 成年智障人士康复训练服务的思考与实践[J]. 中国特殊教育, 2004(6): 41~44
- [6] 吴雪萍. 特殊奥林匹克运动的特性、结构和功能[J]. 上海体育学院学报, 2006, (5): 28~31.

(责任编辑: 陈建萍)