

## 运动处方教学对听障学生心理健康的影响

谢雪峰<sup>1</sup>, 陈适晖<sup>2</sup>, 漆昌柱<sup>1</sup>, 金梅<sup>3</sup>, 曹秀玲<sup>1</sup>, 胡娟<sup>4</sup>, 朱军<sup>1</sup>

(1. 武汉体育学院 研究生部, 湖北 武汉 430079; 2. 香港教育学院 体育及运动科学系, 香港;  
3. 天津体育学院 体育科学系, 天津 300381; 4. 北京体育大学 研究生院, 北京 100084)

**摘 要:**采用心理健康诊断测验(MHT)、心境状态量表(POMS)和自制的问卷调查表,对听障学生的心理特点进行测量和评定;有针对性地为他们设计了运动处方,并组织了教学实验。实验对象分为实验组和对照组,实验组采用运动处方教学,对照组采用常规教学。结果表明:运动处方教学对听障学生的身心健康有一定的积极影响;听障学生心理素质的发展效果与教材内容和教学方法有关;只有将学生的心理体验与学生的技能练习有机结合,才能收到既掌握运动技能又发展心理品质的效果。

**关 键 词:**运动处方;听障学生;体育教学;心理健康

**中图分类号:**G804.85 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)06-0063-04

### Effects of exercise prescribed teaching on the mental health of hearing obstructed students

XIE Xue-feng<sup>1</sup>, CHEN Shi-hui<sup>2</sup>, QI Chang-zhu<sup>1</sup>, JIN Mei<sup>3</sup>, CAO Xiu-ling<sup>1</sup>, HU Juan<sup>4</sup>, ZHU Jun<sup>1</sup>

(1. Graduate Department, Wuhan Institute of Physical Education, Wuhan 430079, China; 2. Department of Physical & Sport Science, Hong Kong Institute of Education, Hongkong, China; 3. Sport Science Department, Tianjin Institute of Physical Education, Tianjin 300381, China; 4. Graduate Department, Beijing Sport University, Beijing 100084, China)

**Abstract:** The mental health of hearing obstructed students should be concerned. Using mental health diagnostic test, mood condition measuring sheet, and self control questionnaires, the authors carried out objective and effective measurement and evaluation on the mental characteristics of hearing obstructed students, action specifically designed exercise prescription for such students, and elaborately organized teaching experiment. Experiment objects were divided into experiment group and control group. Exercise prescribed teaching was applied to the experiment group, while conventional teaching was applied to the control group. The following findings was revealed in the experiment: Exercise prescribed teaching has certain positive influence on the physical and mental health of hearing obstructed students; the result of development of the mental quality of hearing obstructed students is related to the contents of teaching materials and teaching methods; the effect of mastering exercising skills while improving mental quality could not be achieved unless student's mental experience is organically combined with student's skill practice.

**Key words:** exercise prescription; hearing obstructed students; PE teaching; mental health

我国有各类残疾人约6000多万人,约占人口总数的5%,是世界上残疾人数量最多的国家。据1987年全国残疾人抽样调查推算,我国残疾学龄儿童有600多万,其中听力语言残疾学龄儿童约有80多万,对这些听觉障碍(简称听障)学生的教育是我国教育不可回避的重要任务。

改革开放以来,我国心理学的发展异常迅速,各种心理学专著不断涌现,但对听障学生心理健康的研究鲜有涉及。特殊教育研究领域有一些听障儿童的心理研究方面的成果,如方俊明<sup>[1]</sup>编写的《感官残疾人认知特点的系列实验研究报告》,林子萍<sup>[2]</sup>撰写的《聋哑学生心理健康状况的初步调查》

等。但目前国内对听障学生的心理健康的研究大多数都是理论上的描述和探讨,而且侧重于残疾儿童的心理过程和个性心理特征的研究,没有对残疾学生的心理健康问题进行系统、全面的研究;没有就如何在检测分析的基础上,提出更加合理和行之有效的方法、手段去改善听障学生的心理健康。现阶段我们的体育教学,也没有一套完整的按照各年龄阶段学生心理发展连续性特点和心理发展规律,利用学校体育课程教学活动促进学生心理发展的教学内容体系和教学实践的方法体系。

从国外一些文献资料来看,美国、日本等国家以及香港、

收稿日期:2005-03-15

基金项目:全国教育科学“十五”规划重点课题——教育部重点(DLB030378)。

作者简介:谢雪峰(1950-),男,教授,博士,博士生导师,研究方向:体育教育原理与管理。

台湾等地区都把心理健康教育纳入课程,同时加强学生课外心理健康的辅导;不少学校设置学生辅导中心,专门负责辅导工作的计划及个案处理的研究。国外在以往心理学的研究中,有相当多的研究涉及心理对身体的影响,特别是有关临床疾病方面的,但有关身体对心理健康的研究却较少。其研究主要集中在构成心理健康的几个心理纬度上,其它方面的问题,如运用体育手段、身体活动和运动锻炼改善其心理健康发展,目前相关研究并不多。国内对听障学生心理健康(有的称心理危机)的干预研究也只是停留在一般描述性的论述和分析,如邓文<sup>[3]</sup>撰写的《聋哑学校聋生心理危机分析及干预探讨》;李艳<sup>[4]</sup>撰写的《残疾人参与体育运动的状况与心理效益》。目前,运用各种手段尤其运用体育、身体活动和运动锻炼等手段,改善听障学生心理健康的实验研究国内尚属空白。长期以来,有关特殊儿童的心理特点的研究多半是描述性、推测性的。特殊人群心理的实验研究和基础研究一直是我国特殊教育发展的薄弱环节。正是基于已有的研究成果存在这些方面的局限性,本研究通过运动处方的实施,科学地对听障学生进行强身和健心,论证体育活动对听障学生心理健康的影响,从而为探索我国体育教育对听障学生心理健康影响的有效性及其实施的有效途径和方法,提供理论与实践依据。

## 1 实验设计及方法

将被试学生以学校为单位随机分成实验组和对照组。实验组:武汉第二聋校高一学生 34 名,其中男 18 名,女 16 名,年龄 15~21 岁,平均年龄为 18 岁;对照组:武汉市第一聋校高一学生 48 名,其中男 28 名,女 20 名,年龄 15~21 岁,平均 18 岁。

本研究选择运用 3 种心理测量表和一项身体测试作为研究工具。1)采用中学生《心理健康诊断测验(MHT)》测试量表(华东师范大学周步成主修),用于综合检测中学生的心理健康状况。该测验共有 100 个项目,在 100 个项目中含有 8 个内容量表和一个效度量表(即测谎量表);该测验工具的折半信度为 0.84~0.88,重测信度为 0.667~0.86,效度大于

0.710。施测时采用统一的指导语,由一名特教老师在旁翻译;对实验组和对照组进行实验前和实验后 2 次集体施测;2)《心境状态量表(POMS)》(华东师范大学祝伟里修订)是用来测量情绪状态,以及情绪与运动效能之间关系的一种良好的工具,经研究表明,POMS 是信度、效度很高的情绪状态评定量表;在上课前和上课后进行集体施测,要求被试者独立完成。3)自制的问卷调查表,用来调查听障学生一般情况,以获取调查者的一般背景资料。4)五项身体素质测试,对被试者进行实验前和实验后 2 次测试,用来检测被试身体素质的发展变化情况。

实验时间共 8~10 周,每周 2 节体育课和每天 1 h 课外活动。以一段时间的体育活动、体育课来考察其对心理的影响。运动处方制定兼顾了运动活动类型、运动强度、运动持续时间和运动频率的科学组合。为了更好地确定教材内容,在教学实验前,通过对听障学生 MHT 心理初测结果分析,听障学生在自责倾向、身体症状、过敏倾向等方面存在着严重焦虑。结合听障高中生的生理、心理特点,以及调查问卷结果分析,制定了健身跑、球类、健身操、游戏、身体康复及全面发展运动处方,主要内容如表 1 所示。练习内容可以科学选配组合、灵活运用;每隔 2 周调整 1 次运动处方,通过运动处方的实施使听障学生原有的心理优势得到发展,而心理弱势得到改善。具体来讲,患有焦虑的学生可选择趣味性强,不受身体条件的限制,具有广泛的适应性和普及性的、能促进心境愉悦的运动项目如羽毛球、篮球、跳绳等运动处方进行锻炼,运动量和强度可控制在中等以上;孤僻、怪僻的学生选择以集体活动游戏、篮球、接力赛等竞赛运动为主处方进行锻炼,运动强度强弱交叉,运动时间稍长,学生可通过群体的体育活动,增加人与人之间的接触,使社会交往增加,得到身心欢快,有助于消除孤独,并从中获得社交需要和满足感;急躁、易怒的学生可选择调节神经系统功能的愉悦身心、调理情绪,舒展精神的项目如 12 分钟健身跑、健身操、舞蹈等运动处方进行锻炼,运动量和运动强度要适中;缺乏自信心的学生可选择简单易做的、要求难度低,重复次数多的项目如跳绳、游戏、跑步等运动处方进行锻炼。

表 1 运动处方内容及其作用

运动处方	所占比例/%	主要作用
健身操舞蹈	20	通过有节奏、韵律的身体练习,激发学生的情绪,产生轻松的感觉。同时塑造健美形体,培养端庄体态;发展身体素质,提高艺术素养;焕发精神面貌,陶冶高雅情操,增进友谊,增强群体意识。
球类	30	经常从事球类运动可有效地增强体质,提高心肺功能和肌体的适应能力,它能培养人的顽强意志、团结协作精神和优良品质,还能满足人的生理、心理和社会等方面的需要。
游戏	20	可以使学生在德、智、体、美全面发展。通过游戏教育,可以在欢乐的气氛中潜移默化地锻炼学生的体能,帮助学生认识客观事物,促进体力和智力的发展,培养集体意识和个人才能,改善心理状态等都具有特殊作用。
身体康复练习	10	针对听障学生生理特点,选择如反应动作的练习、平衡练习、节奏感练习、协调性练习以补偿其生理功能;同时选择一些必要的身体素质练习,以发展听障学生的柔韧、灵敏、力量、速度等身体素质,使其得到全面发展。
健身跑	20	通过晨练、游戏、体育竞赛实施,其主要作用同上。

## 2 结果与讨论

### 2.1 检出率与相关问题

实验组34名学生和48名对照组学生通过MHT初测,分别在8个方面的心理问题检出人数为19和25,检出率为55.88%和52.08%,经统计处理,两者差异无显著性。这说明听障学生在心理上普遍存在着过分依赖、固执、任性等障碍,这主要是由于听障学生最迫切需要的是沟通和理解,渴望情感交流与表达,当这种心理需要被听觉言语障碍所影响,而学校老师和家长又可能忽视他们的这种需求时,听障学生会有较明显的固执、任性等表现。所以,在教学中教师要与听障学生建立一种友好、和谐、宽松、彼此信任朋友似的师生关系,教师要从感情上接近学生,多与学生沟通,成为听障学生的良师益友;教师一句鼓励的话语、一个期待的目光、一次真诚的微笑都会起到意想不到的作用,这样教师在组织教学中不仅缩短了与学生的距离,而且也是促进听障学生克服各种心理障碍的最好方式。

在自责倾向、身体症状和对人焦虑3个方面的初检出率较高,这表明听障学生容易产生自卑、焦虑,在社会交往存在一定的困难。原因可能是由于长期的听觉言语障碍使听障学生无法获取更多的信息,孤陋寡闻、知识面比较窄,交往能力受到很大的限制,他们会感到自我形象低落,社会表现不成熟,常会选择其他听觉障碍学生作为玩伴,而难于结交同年龄的正常学生,这样使他们同正常学生进一步疏远;有的可能因为耳聋而被他人欺负,也可能会被认为是能力较低的学生。再加之,由于活动场所受限,不得不经常呆在学校里,久而久之,忧郁苦闷的情感体验就会产生,容易产生自卑感、缺乏自信心、爱冲动且容易发脾气。因此,在教学中教师要针对听障学生比较突出的心理问题,选择适宜于学生,能帮助学生树立自信心,战胜自卑感,消除心理障碍的教学内容,并给听障学生一个充分展示自我的舞台。因为通过体育活动,听障学生的心理、社会行为都会发生变化,最为突出的是原先比较孤僻的学生,在体育活动中情绪愉快,有说有笑,能和同学一起活动;爱表现的学生则渴望展示自己的才能,引起别人的注意;平时情绪容易激动、爱钻牛角尖的学生,在体育活动中找到了发泄、释放自己情绪的平台;缺乏自信、优柔寡断的学生通过体育活动,不断地磨练自己,提高了自己的自信心。

研究发现,听障学生在恐怖症状方面的心理检出率为1和0,孤独倾向为2和1,同时经复测,MHT总分和内容分量表在自责倾向、对人焦虑、身体症状、过敏倾向、冲动倾向呈显著性差异,而在学习焦虑、恐怖倾向和孤独倾向三个方面差异没有显著性。这与以往的研究中听障学生表现出的孤独倾向焦虑程度较高有一定的差异<sup>[2]</sup>。说明听障学生在学校的集体环境里学习生活,一方面听障学生生活在与自己情况相同的环境里非常熟悉,另一方面听障学生相互之间非常容易交往和沟通,又加之他们的学习生活比较安定,所以并没有表现出十分强烈的恐怖和孤独感。特别是目前我国特殊教育逐渐和国际上提倡的“融合教育”接轨,听障学生的入学率逐步得到提高。有统计显示:1998年全国已有特殊学校

1263所,普通学校5000个特教班,这样使得大部分听障学生能够有机会接受教育,逐步回归主流社会<sup>[5]</sup>。

### 2.2 运动处方对心理健康的积极影响

48名对照组学生初测复测有心理问题的分别为25和26人次,检出率分别为52.08%和54.17%,经统计两者差异无显著性;而实验组34人中初测复测有心理问题的分别为19和8人次,检出率分别为55.88%和23.53%,两者差异有显著性。实验组和对照组实验结果经统计处理差异呈显著性。这说明在初测心理问题检出率差别不大的情况下,实验组学生经过8周运动处方的体育活动后,心理问题检出率显著减少,显然运动处方教学对心理健康是有显著功效的,运动处方教学对帮助听障学生改善不良和消极的心理因素有着积极的推动作用。同时初测表明,实验组与对照组在MHT总分与8个分量表上的得分差异没有显著性,说明实验组和对照组在实验前其心理健康状况是处在同一水平;复测表明,实验组与对照组在MHT总分与8个分量表上的得分差异呈显著性,经过8周的运动处方教学,实验组在MHT总分与8个分量表上的得分均低于对照组,这更进一步说明“运动处方教学”有助于听障学生的身心健康水平的提高。华南师范大学曾芊<sup>[6]</sup>研究表明:运动处方锻炼对中学生心理健康在总体水平上有较大改善,本研究与其结果是一致的。

### 2.3 运动处方对身体素质的积极影响

学生的身体素质测试结果表明,5项身体素质即100 m、800 m、立定跳远、引体向上(男)和仰卧起坐(女)初测时,实验组和对照组各项指标差异无显著性,说明听障学生的身体素质处在同一个水平;经过8周的运动处方锻炼后,复测时则差异呈显著性。由此可见,学生通过一段时间的运动处方锻炼后,体质有一定的增强,同时也反映了运动处方对提高听障学生各项身体素质有较强的针对性。这也说明在听障学生消除心理障碍的基础上,选择适宜的、学生易于完成的、感兴趣的运动项目不仅能激发他们的学习兴趣,而且能形成强烈的学习动机。“兴趣是最好的老师”,他们有了学习的兴趣和动机才乐于参与到锻炼和体育活动中来,并在健身锻炼中体会到无穷的乐趣。从而使他们产生一种自觉、积极的锻炼热情,养成经常锻炼的习惯。

### 2.4 关于心境状况测试结果

听障学生由于听觉言语障碍的影响,对外界事物的认识和了解有着明显的缺陷,他们几乎会错过全部交谈的语言信息,久而久之,会使他们的自尊心受到挫伤,情绪低落。如果他们不被环境接纳,有的会产生冷漠、退缩、自卑等情绪,有的可能会出现烦躁不安、焦虑,甚至故意破坏东西等行为,在情绪上表现出一定的障碍。众所周知,大多数的体育运动要求参加者的身体和心理活动处于一定程度的兴奋激活状态,这一运动兴奋状态对心理焦虑、忧郁有显著性的调节和治疗作用。Lafontaine<sup>[7]</sup>对成人的研究结果已经证明,体育运动(包括有氧和无氧运动)对“焦虑”、“忧郁”等不良情绪状态有显著的调节作用,并对焦虑症和忧郁症等有显著的治疗效果。从听障学生的心境状况的测试结果来看,听障学生课前、课后的心境状态得分在紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱四个

内容量表上有显著性差异,其中愤怒呈极其显著性差异;课后的消极情绪紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱得分低于课前,而积极情绪精力和自尊得分明显地高于课前,说明通过运动处方教学,学生的消极情绪得到一定程度的改善,积极的情绪得到了发展;学生在体育运动中不仅能够增进学生间人际交往和感情交流,而且还可以解除自我幽闭,从而起到调节与疏导消极情绪的积极的作用。这也表明学生在体育运动中体验到的愉快感具有直接的心理健康效应,这与任建生<sup>[8]</sup>所著《中年健康运动处方》中的相关研究结果也是一致的。

### 3 结论

(1)实验研究表明,运动处方教学对听障学生的心理健康有积极的影响,听障学生根据自己的实际情况有目的地选择适合自己喜爱的运动项目,不仅能健身而且能健心。听障学生在体育活动中体验到的愉快感具有直接的心理健康效应。

(2)实验研究已证明了运动处方教学对听障学生身心健康具有积极的效应,但听障学生良好的心理素质在体育教学中并不自动地或当然的得到发展,不同的教材内容和教学方法培养的效果是不同的。因此,教师在选择教材、内容、组织教法的同时必须考虑到对形成听障学生良好心理品质有无益处及合理运用。

(3)运动处方教学本身是学生的一种综合性的身心活动,不能抛开学生的心理体验去谈技能的学习,也不可能抛

开体能去谈学生的心理健康,只有将学生心理健康水平的提高建立在发展学生体能,掌握体育技能的身体练习过程中,才能实现使学生在体育活动过程中既掌握基本的运动技能,又发展心理品质。

### 参考文献:

- [1] 方俊明. 感官残疾人认知特点的系列实验研究报告[J]. 中国特殊教育, 2001, 29(1): 1-4.
- [2] 林子萍. 聋哑学生心理健康状况的初步调查[J]. 中国特殊教育, 2000, 28(4): 9-12.
- [3] 邓文. 聋哑学校聋生心理危机分析及干预探讨[J]. 中国特殊教育, 1997, 25(4): 35-38.
- [4] 李艳. 残疾人参与体育运动的状况与心理效益[J]. 解放军体育学院学报, 2000, 19(4): 43-45.
- [5] 颜青山. 残疾人事业的伦理学辩护及其限制[J]. 湖南师范大学社会科学学报, 2001, 30(5): 10-14.
- [6] 曾芊, 张琴. 运动处方对中学生心理健康影响效应的实验研究[J]. 广州体育学院学报, 2000, 20(3): 62-66.
- [7] Lafontaine T P. Aerobic exercise and mood: brief review[J]. 1985-1990. Sports Medicine, 1992, 13(3): 160-170.
- [8] 任建生. 中年健康运动处方[M]. 武汉: 武汉出版社, 2000.

[编辑: 郑植友]

## 第4届全国青年体育科学学术会议 在华南师范大学召开

由中国体育科学学会主办、华南师范大学承办的第4届全国青年体育科学学术会议于2005年11月8~9日在华南师范大学召开。

全国青年体育科学学术会议是中国体育科学学会主办的三大精品学术交流活动之一,每3年召开一次。会议旨在促进青年学术交流水平的不断提高,为优秀青年体育科技人才成长创造有利条件,在我国体育科技界具有较大的学术影响,享有较高的

学术声誉。为与国际会议接轨,主办方努力构架一个共同提高的学术交流平台,使这次会议成为一个高起点、多领域的学术交流会。这次大会的大会报告和专题报告均采用英文报告形式,有来自全国的140名与会代表出席。

(刊讯)