

# 课余集体体育锻炼对促进大学生心理健康的研究

何秋华<sup>1</sup>, 刘夫力<sup>2</sup>

(1. 广东工业大学 体育部, 广东 广州 510090; 2. 广州体育学院 足球教研室, 广东 广州 510075)

**摘 要** 针对我国高校大学生的心理健康现状,设计了适用于大学生的“课余集体体育锻炼实验方案”,并加以实施。结果证明,采用课余集体体育锻炼的方法能够有效促进大学生的心理健康,并且效果优于一般的体育锻炼形式。分析表明,课余集体体育锻炼的形式对诸多的心理健康因子具有良好的调节作用。

**关 键 词** 课余体育锻炼;集体;大学生;心理健康

中图分类号:G804.8 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)05-0059-03

## Research on the effects of out-class collective physical exercise on the improvement of undergraduate students' mental health

HE Qiu-hua<sup>1</sup>, LIU Fu-li<sup>2</sup>

(1. Department of Physical Education, Guangdong Industry University, Guangzhou 510090, China;

2. Football Teaching Office, Guangzhou Institute of Physical Education, Guangzhou 510075, China)

**Abstract** Based on the concurrent mental health condition of China undergraduate students, this research took experimental method with the help of the self-designed experimental plan of “out-class collective physical exercise”. Results showed that out-class collective physical exercise could efficiently improve undergraduate students' mental health condition more than general ways of physical exercises. Further analyzing showed that the out-class collective physical exercises can well adjust many factors in mental health condition of undergraduate students.

**Key words** out-class physical exercise; collective; undergraduate students; mental health

目前我国高校大学生存在普遍性的心理健康问题,这已经影响到我国高校人才培养的质量。我国高等体育受传统思想观念的影响,对学校体育的“健身功效”缺乏足够的认识,对这方面的研究也存在不足。随着对体育功能认识的不断深入,人们开始关注体育锻炼对心理健康的影响。国内外众多专家已经从不同角度论证了体育锻炼与心理健康的密切关系,关于体育锻炼与大学生心理健康关系的研究也有进展。研究证明,大学生参加和不参加体育锻炼,参加体育锻炼的运动量大和小,与心理健康有着高度的相关。这些研究成果为我们提高认识和深化教学改革奠定了基础。以往对大学生心理健康问题的研究多是局限在基本理论和状况调查的范围,这些研究具有重要的理论指导意义。但是,要真正解决我国大学生普遍存在的心理健康问题,还需要找到切实有效的解决问题的办法和途径,需要在体育教学如何促进大学生心理健康,及在具体体育锻炼的实施途径和方法上进行研究和探索。其实,体育锻炼对心理健康影响的关键一点是其具有“集体性”的特点,通过集体的体育锻炼,不仅可以转移和缓解大学生学习上的心理压力,而且可以获得轻松的交际环境,能够在身体练习和技术交流中更充分地释放潜在

的心理负担。所以,一直以来始终有人认为,集体体育锻炼是更有效地促进大学生心理健康的途径。本文为了证明这一点,设计了一套适用于高校大学生的“课余集体体育锻炼实验方案”,在我国5个省市8所高校的大学生中加以实施,之后通过与对照组运动量水平和心理健康状况的测试对比,判定“方案”的实施效果,论证课余集体体育锻炼对促进大学生心理健康的重要作用。目的是为我国高校大学生参加健身和健身活动提供有效的方法指导。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以北京、上海、广东、辽宁和山东5个省市8所高校的普通学生为研究对象。其中实验组共280人,男生200人,女生80人,是按照“实验方案”进行体育锻炼组;对照组1共490人,男生350人,女生140人,是随机抽样测试组;对照组2共70人,男生50人,女生20人,为非集体体育锻炼组。研究对象年龄均在18~21岁之间。

### 1.2 课余集体体育锻炼实验方案的设计

(1) 实验的周期及周锻炼次数与时间:实验周期为2年,

即1998年9月~2000年8月共两个学年4个学期,实验组学生在校期间每周参加2次实验活动,每次1h。实验周期为两个学年4个学期,实验组学生在校期间每周参加2次实验活动,每次1h。

(2)实验的组织形式:包括体育俱乐部、班组体育活动、课余体育学习班和专门组织的实验班。

(3)实验的项目内容:包括足球、篮球、排球、健美操、武术、舞蹈和越野游戏等。

(4)实验过程的要求:实验必须有具备一定组织能力的体育教师参与;在便于更多学生参加活动的前提下,各个项目都要有一定的内容进度和难度要求,每次活动要完成一定量和强度的运动量,必须注意创造适当的教师与学生及学生与学生之间互相交流、学习的机会和环境,注意让每一个学生在活动过程中担当一定的任务和角色。

(5)实验条件的控制:实验前对每组学生心理健康的整体水平差异做 $t$ 检验,结果均为 $P > 0.05$ ;对每组学生与全国常模的因子均分差异做 $t$ 检验,结果均为 $P > 0.05$ ;不同省市的实验在统一认识和统一要求的基础上,也统一问卷、统一实验时间(具体的实验方案,包括各个项目的内容进度和组织练习的方式方法等简略)。

### 1.3 运动量和心理健康水平的测试方法

(1)运动量等级调查法:用武汉体育学院运动心理学系修订的运动等级量表 PARS-3,调查和评定研究对象参加体育锻炼的程度。量表是从参加体育锻炼的强度、时间、频率3个方面测定被测者体育活动的运动量情况。运动量 = 强度 × 时间 × 频率,最高分100分,最低分0分。

(2)心理健康问卷调查法:选用国内外通用的心理卫生调查问卷 SCL-90量表,测试研究对象心理健康水平。量表含有9个因子和90个项目,问卷及其每个题目均以五级评分制计分,得分高,表明心理健康水平低,反之则表明心理健康水平高。量表经国内有关方面使用,被公认反映症状全面、能准,而且容量大。

(3)集体问卷测试法:两套量表的测试,要求所有被测者

按照统一规定,逐项回答量表上的问题。最后取得有效问卷840份,总有效率为98%。应用第四军医大学生产的DXC-1型多项心理测评仪对问卷做统一的机器评分。

### 1.4 数据的处理

用常规统计计算测试数据的平均数和标准差,用 $t$ 检验确定各组研究对象的整体差异程度。

## 2 结果与分析

### 2.1 实验组与对照组参加体育锻炼的运动量

由表1体育运动等级量表 PARS-3测试的测试结果可知,实验组所测运动量的均分明显大于对照组1的水平( $P < 0.01$ ),与对照组2相比则无明显差异( $P > 0.05$ )。这说明实验组学生在参加体育锻炼的次数和时间量上明显多于对照组1学生,而与对照组2相比,参加体育锻炼的运动量则基本在一个水平上。

表1 实验组与对照组 PARS-3量表测试运动量的比较

组别	n/人	平均数	标准差
实验组	280	68.27	24.22
对照组1	490	38.65	18.86
对照组2	70	67.52	23.29

### 2.2 实验组与对照组心理健康水平

由表2的SCL-90量表的心理调查问卷的测试结果可知,实验组各项因子平均分均非常显著低于对照组1,也显著低于对照组2,表明实验组的心理健康水平不仅明显高于随机抽样测试的一般大学生,而且也明显高于与其具有相同体育锻炼运动量水平的大学生。由此可以说明,高校大学生参加课余集体体育锻炼,不仅能增强体质、促进身体健康,还能促进心理健康水平的提高,而且对心理健康影响有非常明显的效果。这个结果不仅进一步证明了参加体育锻炼对心理健康的良好作用,而且也证明了不同的锻炼形式和方法对心理健康的促进作用会有很大差异,其中参加业余集体体育锻炼的方式是更有效的途径。

表2 实验组与对照组 SCL-90量表各项因子均分的比较

因子	实验组(280人)		对照组1(490人)		$P_1$	对照组2(70人)		$P_2$
	平均数	标准差	平均数	标准差		平均数	标准差	
躯体化	1.37	0.46	1.57	0.34	<0.01	1.55	0.41	<0.01
强迫	1.47	0.36	1.88	0.61	<0.01	1.56	0.32	<0.05
人际关系	1.51	0.45	1.83	0.46	<0.01	1.71	0.57	<0.01
抑郁	1.43	0.38	1.67	0.46	<0.01	1.79	0.48	<0.01
焦虑	1.45	0.35	1.70	0.57	<0.01	1.54	0.52	<0.05
敌对	1.48	0.57	1.79	0.45	<0.01	1.56	0.27	<0.05
恐怖	1.27	0.31	1.58	0.34	<0.01	1.39	0.36	<0.05
偏执	1.46	0.43	1.76	0.61	<0.01	1.65	0.46	<0.01
精神病性	1.34	0.42	1.61	0.47	<0.01	1.50	0.44	<0.01

### 2.3 实验组与对照组心理反应异常发生率

表3是以全国常模相应因子的均值加1.96个标准差,

作为判断心理反应异常的划分标准,依此对研究对象的有效问卷进行筛检。结果表明,实验组心理异常的比率显著低于

对照组1和对照组2,证明参加业余集体体育锻炼的学生心理异常的发生率最低。

表3 实验组与对照组心理反应异常发生率的比较

组别	n/人	心理异常人数	发生率/%
实验组	280	35	12.50
对照组1	490	113	23.06
对照组2	70	12	17.14

## 2.4 分析讨论

在我国,有关大学生的心理健康问题已成为有关方面关注的焦点,研究表明,当代大学生心理卫生方面的问题十分突出。目前虽然有研究证明体育锻炼对促进高校大学生的心理健康具有重要作用,但有关体育锻炼促进大学生心理健康的途径和方法的研究仍存在不足。“集体体育锻炼”的形式虽然普遍认为对促进大学生心理健康具有更优良的效果,但始终没有得到科学研究的证明。本文研究所得出的结果在理论上证明了“业余集体体育锻炼”是促进大学生心理健康的有效途径,同时也为高校大学生从事健身和健心活动提供了方法上的指导。

本文的研究是以众多有关体育锻炼对心理健康作用的研究成果为基础的,如偌瑟(1990年)、彼特鲁罗(1991年)、拉方丹(1992年)等人的研究成果都证明了体育锻炼对焦虑、忧郁等不良的情绪状态有显著的调节作用,对焦虑症和抑郁症等有显著的治疗效果。Brawley(1979年)等人的研究证明,经常参加体育锻炼更易与他人形成亲密的关系。Ellis(1973)的研究认为,体育锻炼是中枢神经系统激活水平达到愉快状态的最佳途径。这些成果是本文研究的前提条件。

本文的研究证明:课余集体体育锻炼的方法对促进大学生的心理健康具有非常显著的效果,相同运动量的条件下,课余集体体育锻炼的方式具有更加显著的“健心功效”,而且从心理异常的发生率来看,实验组的发生比率最低。个中原因,我们可以作出以下分析:首先,课余集体体育锻炼的形式,不仅可以为人际交往营造一种轻松和谐的气氛和舒畅的环境,同时一些集体运动项目本身就要求参加者具备人际交往的能力。大量的实践也证明,一个运动集体中的人际关系与凝聚力,能直接影响其整体技术水平的发挥。可见,集体体育锻炼的形式在无形中的人际关系以及协调人际关系的能力提出要求,促使其参加者在这方面的心理能力向健康的方向发展。其次,在研究设计和贯彻课余集体体育锻炼的方案时,是在一定的认识基础和实验目标的前提下,充分考虑

体育锻炼对心理健康的各种调节和治疗作用,在实验过程中充分利用体育锻炼对心理健康的各种有利因素,并具体地把体育锻炼的持续时间(多少周)和频率(每周多少次)与前人的研究成果统一起来,以至把一次性和长期的体育锻炼、有氧练习和无氧练习等对于心理健康的不同调节和治疗效果等都综合运用到方案的设计,从而使本文的研究获得比较理想的效果。

## 3 结论与建议

(1)采用课余集体体育锻炼形式的实验组在体育锻炼的运动量上,明显大于对照组1的随机抽样普通学生组,而非课余集体体育锻炼组的对照组2相比并无明显差异。

(2)实验后,实验组的心理健康水平非常显著地高于对照组1的水平,也显著高于对照组2的水平。

(3)实验后,实验组学生心理反应异常的发生率显著低于对照组1和对照组2的发生率。

(4)我国高校大学生存在普遍性的心理健康问题,大量的研究成果证明体育锻炼对人的心理健康具有调节和治疗作用,课余集体体育锻炼有利于促进心理健康,是因为这种锻炼形式对众多心理健康因子有良好的调节作用。

(5)根据目前我国高校大学生集体生活的特点,在高校比较容易组织起行动统一的课余集体体育锻炼,并鉴于本文论证了课余集体体育锻炼对促进心理健康的良好作用,建议在我国高等院校采取一定的措施,开展体育俱乐部、班组体育活动等多种形式的课余集体体育锻炼,以促进我国大学生心理健康水平的提高。

## 参考文献:

- [1] 王晓刚. 杭州商学院学生心理健康测评[J]. 中国心理卫生杂志, 1992(3): 108.
- [2] 连长贵. 大学生群体心理卫生四年回顾[J]. 中国心理卫生杂志, 1990(3): 37.
- [3] 胡胜利. 高中生心理健康及其影响因素的研究[J]. 心理学报, 1994(2): 153-160.
- [4] 张力为. 体育锻炼与心理健康关系[J]. 广州体育学院学报, 1995, 15(4): 47-50.
- [5] 姒刚彦. 体育活动与心理健康[J]. 武汉体育学院学报, 1994, 28(3): 58-62.
- [6] 季浏. 身体活动与心理健康[J]. 天津体育学院学报, 1994, 9(3): 16-21.

[编辑:李寿荣]