

体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响

胡小军

(江门职业技术学院 体育教研室, 广东 江门 529000)

摘 要: 为了解江门职业技术学院学生的心理健康状况,应用 SCL - 90 症状自评量表与体育锻炼前后心理健康反应问卷调查表进行调查,比较分析了高职学生和中职学生的心理健康情况,调查结果显示:江门职业技术学院学生 SCL - 90 各因子均分都高于国内常模;中职学生的心理健康水平与高职学生相比差异存在着显著性;中职一、二年级学生出现心理不良反应的明显高于高职学生;高职学生心理健康状况由差到好排序为:二年级、一年级、三年级。提出运用各种方式积极参加有规律的体育锻炼,能够预防学生心理问题的发生,体育锻炼是治疗心理疾病的有效手段。

关 键 词: 学校体育; 体育锻炼; 高职学生; 心理健康

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)04-0072-04

Effects of physical exercise on the mental health of students in advanced polytechnic institutes

HU Xiao-Jun

(Department of Physical Education, Jiangmen Polytechnic, Jiangmen 529000, China)

Abstract: In order to gain an insight into the mental health condition of students in polytechnic institutes in Jiangmen, the author used the SCL-90 symptom self evaluation form and the questionnaire survey form of mental health reaction before and after physical exercise to carry out the investigation. Having compared and analyzed the mental health condition of advanced and middle polytechnic students, the author revealed the following findings: the scores of various SCL-90 factors for students in Jiangmen Polytechnic Institute are higher than normal scores nationwide; there is a significant difference in mental health level between middle polytechnic students and advanced polytechnic students; the adverse mental reaction of middle polytechnic freshmen and sophomores is significantly intenser than that of advanced polytechnic students; the order of the mental health condition of advanced polytechnic students is arranged from poor to good as follows: sophomores, freshmen and juniors. The author drew the following conclusions: using various means to actively participate in regular physical exercise can prevent students from having mental problems; physical exercise is an effective means for treating mental diseases.

Key words: scholastic physical education; physical exercise; advanced polytechnic student; mental health

据近年来四川、湖南、湖北、福建、江西等省一些高校对每年入校新生进行的人格问卷调查,发现有15%以上的学生心理问题比较突出。特别是2004年发生“马加爵事件”后,教育主管部门、专家和高校教育工作者深刻认识到我国大学生的心理健康问题越来越突出。据广东和河北两省对其高校学生进行的心理健康调查和测试,有25%的学生存在心理疾病,3%的

学生患有严重的心理疾病,必须马上接受治疗,结果触目惊心。由此可见,现今高校学生心理健康状况不容乐观。

随着经济社会的高速发展,培养技术应用型人才的高职高专得到迅猛发展。同样,由于社会的激烈竞争,高职学生面临的挑战很多,心理存在众多压力源:诸如父母期望、交友、经济压力、同学间的攀比、学

习、竞争、择业等等。相当一部分高职学生因承受的心理压力过大而形成心理障碍,以致发展成为心理疾病,严重影响学习和健康成长。如何提高高职院校学生心理健康水平,培养高素质技术应用型、创新型人才,建立和谐校园,是摆在高教工作者面前的一项重要任务。

在过去50多年中,有关体育锻炼与心理健康之间关系的研究已取得不少研究成果。体育锻炼对于增进心理健康起到良好的调节和促进作用已逐渐被人们认识和重视。因其具有较高的理论意义和实践应用价值,更是成为锻炼心理学研究者们深切关注的课题。

本文旨在通过体育锻炼对高职院校学生心理健康影响的比较分析,激发高职学生体育锻炼兴趣,提高心理健康水平,提供有价值的参考。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

根据整群抽样原则,在广东江门职业技术学院大专班及所属中专班中,随机抽取2003~2005级学生作为研究的对象,其中,男生530人,女生410人,平均年龄16~21岁。

1.2 研究方法

选用国内外通用的症状自评量表SCL-90为测试工具。该量表含有9个因子和选定20个项目,涉及人际关系、情绪状况、生活习惯等方面。按照对个人心理健康的影响程度的不同分别赋值(无影响=0,轻微=1,中度=2,偏重=3,严重=4),如某项值 ≥ 2 可判断为心理障碍。该量表经国内有关方面的修订与使用,

被认为具有内容多、反映症状丰富、能较好地刻画自觉症状等优点。效度系数0.77~0.99,其评定结果具有较高的信度和效度。

1)调查法:设计体育锻炼前后心理健康反应问卷调查表,调查内容征询体育心理专家意见,进行预测后定表。本次调查发放问卷940份,实际收回915份,占发放问卷的97%。样本构成情况如表1所示。

班级	一年级	二年级	三年级	合计
高职男生	71	57	37	165
高职女生	59	36	50	145
中职男生	130	113	117	360
中职女生	90	84	71	245
合计	350	290	275	915

2)访谈:访谈江门职业技术学院大专班及所属中专班学生90人,其中女生40人。利用晨练和课外体育活动锻炼时间进行访谈。

4)数据统计:以学生参加体育锻炼前后心理健康反应为参数,运用SPSS for Windows 10.0软件包(第2版)对获得的数据进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 与国内常模的比较

表2表明,本文研究对象SCL-90各因子均分都高于国内常模,且差异非常显著。

表2 江门职业技术学院学生SCL-90各因子均数、标准差($\bar{x} \pm s$)与国内常模比较

SCL-90 因子名称	江门高职学生 (915人)	国内常模 (1338人)	Z检验	
			Z值	P值
躯体化	1.53±0.55	1.37±0.48	13.10	<0.01
强迫症状	2.46±0.64	1.62±0.58	17.15	<0.01
人际关系	1.86±0.66	1.65±0.61	11.14	<0.01
抑郁	1.89±0.63	1.59±0.58	17.40	<0.01
焦虑	1.67±0.54	1.39±0.43	19.58	<0.01
敌对性	1.73±0.77	1.46±0.55	16.48	<0.01
恐惧	1.54±0.58	1.23±0.41	20.56	<0.01
精神病性	1.64±0.61	1.29±0.42	20.95	<0.01
偏执	1.87±0.64	1.43±0.57	17.60	<0.01

2.2 高职和中职学生心理健康水平的比较

高职女学生的心理健康水平与高职男学生比较差

异存在非常显著性($P < 0.01$),两者之间心理不良反应的类型不同。高职一年级学生SCL-90各因子均分都

高于三年级学生,差异有非常显著性($P<0.01$)。高职二年级学生 SCL - 90 各因子均分都高于一年级学生,差异有非常显著性($P<0.01$)。

中职一年级学生 SCL - 90 各因子均分都高于二年级学生,差异有非常显著性($P<0.01$)。中职二年级学生 SCL - 90 各因子均分都高于三年级学生,差异有非常显著性($P<0.01$)。中职学生的心理健康水平与高职学生相比,差异存在着非常显著性($P<0.01$)。

研究表明,中职一、二年级学生出现心理不良反应的明显高于高职学生,中职学生心理健康状况较差,问题较多。高职学生心理健康状况由差到好排序为:二年级、一年级、三年级。

2.3 高职和中职学生体育锻炼前后心理健康反应比较

高职与中职学生体育锻炼前后心理健康反应比较见表3、4。

表3 江门职业技术学院高职学生体育锻炼前后心理健康比较

性别	人数	锻炼前后	记忆力增强		情绪稳定		意志顽强		环境适应		人际融洽	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男	165	前	67	0.406	65	0.394	68	0.412	89	0.539	96	0.582
		后	158	0.958	162	0.982	161	0.975	163	0.988	164	0.994
女	145	前	46	0.317	42	0.290	37	0.255	79	0.545	81	0.559
		后	138	0.952	130	0.897	140	0.966	143	0.986	143	0.986

表4 江门职业技术学院中职学生体育锻炼前后心理健康比较

性别	人数	锻炼前后	记忆力增强		情绪稳定		意志顽强		环境适应		人际融洽	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男	360	前	136	0.377	165	0.458	122	0.339	189	0.525	196	0.582
		后	354	0.983	358	0.994	355	0.987	337	0.937	349	0.969
女	245	前	83	0.339	72	0.294	67	0.274	75	0.306	151	0.616
		后	219	0.894	221	0.902	236	0.966	238	0.971	239	0.976

高职学生与中职学生体育锻炼前后心理健康反应Z比率、5项心理反应达到非常显著水平。

3 讨论

1)江门职业技术学院高职学生与中职学生,在体育锻炼内容上基本相同,且占的比例接近。高职男生与中职男生较喜欢的运动项目是篮球、羽毛球、排球、足球;高职女生主要以羽毛球、健身操、体育舞蹈和乒乓球等作为体育锻炼项目;中职女生主要以羽毛球、乒乓球和健身操等作为体育锻炼项目。可以看出,男生与女生因性别、心理、社会需求和文化需求有较大差异,导致在体育锻炼的内容、体育锻炼的兴趣、锻炼意识和锻炼行为方面存在明显差异。

2)表3和表4说明,体育锻炼对心理健康的影响面大、内容广,既促进认知的发展,又增强了记忆力;既调节了情绪,又改善了心境;既培养了意志,又调节了行为;既加强了社会环境的适应力,又发挥了社会角色的互补;既增强了自信,又培养了社交能力。

有规律的体育锻炼能够预防高职院校学生心理问题的发生,体育锻炼是促进心理健康和治理心理疾病的有效手段。

3)按照心理学理论,心理疾病、不健康心理及其倾向统称“心理健康障碍”,由此发现高职院校学生常见的心理健康障碍有焦虑、抑郁、偏执、强迫、困惑、紧张、愤怒等,进而找出影响高职院校学生心理健康的因素有以下几方面:个性缺失、心理调控能力差、负性生活事件、社会环境、意识形态急剧变化、压力、人际关系敏感、较高的应激反应水平、情绪易起伏波动等。心理素质在其个体素质的发展中占有重要地位。为增进高职院校学生心理健康,学校一方面要强化学生心理健康教育和心理辅导与咨询,另一方面要通过开展各种有益的社会实践活动和文娱、体育活动,使课余生活丰富多彩,以满足他们的精神需要。

4 结论与建议

1)体育锻炼可以有效地促进心理健康和治理心理

疾病。但这种促进和治疗作用不是自动产生的。采取合适的运动项目，培养患者的锻炼兴趣才有可能使身体锻炼取得最大的心理效益，使心理健康逐渐改善。

2)体育锻炼可诱发积极的思维和情感，对高职院校学生抑郁、焦虑和困惑等消极情绪具有抵抗作用。可降低焦虑和紧张反应，有助于消除日常生活中的不良情绪。

3)学生经常从体育运动中获得成功，才能提高自尊和自信，才能喜欢体育运动、形成坚持体育锻炼的习惯，并将体育运动作为生活中不可或缺的重要组成部分，也才能表现出积极进取、自强不息的生活态度。

4)焦虑症的治疗可选择一些趣味性较强或患者感兴趣的运动项目作为治疗手段。如羽毛球、乒乓球、排球、篮球、游泳、爬山等，并采用强度大、速度快、幅度适中的动作练习。大强度活动时，心率应达到160次/min以上，活动后要做足够的放松练习，让全身得到充分放松。放松可采用小步慢跑、深呼吸、走、敲、拍、抖全身肌肉等。

5)抑郁症的治疗可选择一些技巧性的集体项目为治疗手段，如足球、排球、篮球、乒乓球等，也可采用大强度和小强度交叉、速度快慢、幅度大小相结合，内容变化多的动作练习。活动持续时间应稍长些，一般在40~50 min左右，若身体状态较好可更长一些，大强度活动时心率应达到165次/min以上。提高患者情绪的兴奋性和与他人的合作精神，有意识安排患者与他人合作去完成一项活动任务，让患者体验合作后取得成功的喜悦，提高兴奋性。

6)体育锻炼的调节治疗手段，可使学生的注意力转移、情感发泄、兴趣改变、紧张得到放松、情绪趋向稳定。有氧练习可降低焦虑、抑郁，对长期性的轻微到中度的焦虑症和抑郁症有治疗作用；锻炼者参加

体育锻炼前的焦虑、抑郁程度越高，受益于体育锻炼的程度也越大；体育锻炼后，即使心血管功能没有提高，焦虑、抑郁程度也可能下降。不同强度、速度、方向和节奏的体育活动，能起到干扰、破坏心理患者消极的心理导向作用，消耗患者因心理疾病所积聚的大量心理能量，最终达到身心平稳，消除已形成的病态心理。

参考文献：

- [1] 马启伟，张力为.体育运动心理学[M].杭州：浙江教育出版社，1998.
- [2] 宋专茂，陈伟.心理健康测量[M].广州：暨南大学出版社，1999.
- [3] 肖丽琴.体育运动与大学生社会适应能力的关系[J].体育学刊，2007，14(2)：79-82.
- [4] 王希尧.大学生亚健康心理及其根源探索[J].高等教育研究，2003，24(5)：86-89.
- [5] 杨鄂平，丁爱玲，唐晓东，等.大学生健身主观幸福感的差异性及其影响因素[J].体育学刊，2007，14(8)：83-87.
- [6] 中国教育网.2002年学生体质健康检测报告[EB].2003-11-17.
- [7] 王征宇.症状自评量表SCL-90[J].上海精神医学，1984(2)：68-69.
- [8] 马惠霞.大学生的个性与心理健康状况的相关分析[J].中国临床心理学杂志，1995，3(2)：116-117.
- [9] 徐波，季浏.体育锻炼对我国城市居民心理状况影响的研究[J].心理科学，2003，26(3)：517-518.

[编辑：黄子响]