

留守与非留守初中生课外体育活动与 心理健康关系的对比分析

黄永飞, 康辉斌

(赣南师范学院 体育学院, 江西 赣州 341000)

摘 要: 以自编“课外体育活动问卷”和王极盛教授编制的“中学生心理健康量表”为测量工具, 对农村乡镇中学留守及非留守初中生各1 200名, 就课外体育活动现状及心理健康状况分别进行了调查和测量及对比分析, 以探讨课外体育活动与农村乡镇初中生心理健康的关系。结果表明: 初中生整体参加课外体育活动不足, 留守生更甚; 留守生心理健康不良倾向检出率为44.5%, 明显高于非留守生的36%; 留守生在性别之间及不同年级之间的心理健康水平也存在显著性差异, 男生心理健康水平好于女生, 初一、二年级学生心理健康状况好于初三年级学生; 留守生的课外体育活动状况与心理健康各维度存在明显的相关性。

关 键 词: 运动心理学; 心理健康; 课外体育活动; 留守初中生

中图分类号: G804.8 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)10-0070-04

Comparative analysis of the relations between extracurricular sports activities and the mental health of left alone and non left alone middle school students

HUANG Yong-fei, KANG Hui-bin

(School of Physical Education, Gannan Normal University, Ganzhou 341000, China)

Abstract: By means of questionnaire survey, and by using the self-established Extracurricular Sports Activity Questionnaire and the Middle School Student Mental Health Checklist established by professor WANG Ji-sheng as the measuring tools, the authors investigated and measured the extracurricular sports activity status and mental health conditions of 1,200 left alone and 1,200 non left alone junior high school students at middle schools in villages and towns in rural areas in order to probe into the relations between extracurricular sports activities and the mental middle school students at middle schools in villages and towns in rural areas, performed a comparative analysis on the mental health conditions of these two groups of students, and revealed the following findings: in general the students did not have sufficient extracurricular sports activities, and the left alone students were even worse; the rate of measured mental health harmful trend of the left alone students is 44.5%, which is significantly higher the same of the non left alone students (36%); there is a significant difference in mental health condition between the left alone students of different genders and grades, the male students had a better mental health condition than the female students; grades 1 and 2 students had a better mental health condition than grade 3 students; as for the left alone students, there is a significant correlation between the main circumstances of extracurricular sports activities and various aspects in mental health.

Key words: exercise psychology; mental health; extracurricular sports activity; left alone middle school student

近年来, 农村劳动力过剩, 大量农民外出务工, 而将孩子留在家里。由于父母长期在外务工, 不能正

常教育和陪伴孩子的成长, 导致留守孩子在成长过程中出现了一系列的问题, 其中有心理问题。近年来,

收稿日期: 2009-02-02

基金项目: 江西省社会科学“十一五”规划课题(06JY22)。

作者简介: 黄永飞(1971-), 女, 副教授, 硕士, 研究方向: 学校体育学。

有研究表明,留守孩子的心理健康不容乐观^[1-3]。初中时期是学生个体生理发展的第二高峰期,也是学生心理发展的关键时期,这一时期个体身心的顺利发展对于学生一生的心理健康起着重要的奠基性作用^[4]。心理健康依赖于自身、家庭、社会支持。有研究表明,参加体育锻炼不仅可以增强体质,改善情绪,而且能够减轻或消除心理疾病的症状^[5-10]。那么留守与非留守初中生课外体育活动有何特点,他们的心理健康状况又有何特征,本研究通过对留守与非留守初中生参加课外体育活动与心理健康状况的比较及相关性研究,试图探讨课外体育活动与心理健康的关系,旨在为寻找促进留守学生心理健康发展的有效途径,提高留守学生心理健康水平提供参考。

1 研究对象与方法

“课外体育活动问卷”结合农村乡镇中学课外体育活动的实际情况,从体育活动频数、体育活动持续时间、体育活动后的身体感觉、参与课外体育活动的意愿、课外体育活动形式、参加课外体育活动项目、影响课外体育活动的因素等维度设计了 9 个题目,每个题目设计 4~6 个选项,然后请 7 位体育专家和 2 位心理学专家对问卷的内容及问卷的效度进行筛选、评价和修正。问卷的内容包括问卷指导语及 9 个题目。专家对该问卷的效度评价较高。问卷的信度采用重测法,以 30 名学生为对象,时间相隔 15 d,两次问卷所测的相关系数 $r=0.81$ 。

2008 年 10 月采取整群抽样的方式对江西省于都县 6 所农村乡镇中学随机抽取留守和非留守初中生各 200 名进行问卷调查。问卷调查表包含“课外体育活动问卷”和“中学生心理健康量表”,在老师的指导下,采取无记名方式,由学生在指定地点和规定时间内独立填写。回收问卷调查表分别为 1 200 份,去除无效问卷调查表后,有效问卷调查表分别为留守 1 038,非留守 1 128 份,有效率分别为 86.5%, 94%。运用 SPSS11.0 对问卷调查进行统计分析。

心理测评采用王极盛教授编制的“中学生心理健康量表”。该量表共 60 个项目,分为强迫症状、偏执、敌对、人际关系紧张与敏感、抑郁、焦虑、学习压力、适应不良、情绪不平衡和心理不平衡等 10 个因子。每个项目为一个陈述句,采用 5 级记分制,得分越高者心理问题越严重。记录量表总均分、各因子得分;计算整体心理健康不良的发生率及各因子心理问题的发生率。评定标准:各个维度平均分在 2 分以上表明在该维度有不良倾向,全套量表总均分在 2 分以上,表示整体心理健康状况有不良倾向;各个维度平均分在

3 分以上表明该维度有明显不良倾向,全套量表总均分在 3 分以上,表示整体心理健康状况有明显的不良倾向。量表回收后,通过计算量表克朗巴赫 a 系数进行信度分析,得到 10 个分量表的 a 系数分别为:强迫症状 0.880 7、偏执 0.821 5、敌对 0.823 4、人际关系紧张与敏感 0.884 2、抑郁 0.811 8、焦虑 0.765 5、学习压力 0.828 0、适应不良 0.832 0、情绪不平衡和心理不平衡 0.798 6;整份量表的 a 系数为 0.952 5。这说明量表内部一致性较好。

2 结果与分析

2.1 留守与非留守初中生参加课外体育活动状况

1)一周体育活动频数差异。

留守与非留守生的一周体育活动频数存在显著性差异,留守与非留守男生、留守与非留守女生一周参加课外体育活动频数上差异存在非常显著性($P<0.01$),留守男女生一周锻炼频数上差异存在显著性($P<0.05$)。非留守生课外体育活动总体稍好于留守生,但总体看,次数不足。

2)每次体育活动持续的时间差异。

经卡方检验,虽然留守生与非留守生在每次体育活动时间上总体没有差异,但留守与非留守男生在每次体育活动持续的时间差异存在非常显著性($P<0.01$),留守与非留守女生之间差异存在显著性($P<0.05$),留守男女生之间差异也存在显著性($P<0.05$),非留守男女之间差异存在显著性。

3)每次体育活动的运动负荷差异。

运动负荷是机体获得有效刺激的指标,由运动负荷的量与强度决定。根据《中国群众体育现状调查与研究》中的有关表述,运动负荷用体育活动后的出汗量来界定体育活动的强度^[11]。留守与非留守生参加课外体育活动后的感觉以微出汗者居多。留守男女生和非留守男女生运动后的出汗量差异都存在非常显著性($P<0.01$)。这可能与男女学生体育活动兴趣、身体素质和运动项目有关。男生与女生相比,大多喜欢体育运动,且喜欢对抗性和竞争性的项目。

4)参与体育活动的意愿差异。

虽然大部分学生都愿意参加课外体育活动,但留守与非留守初中生参加课外体育活动都不足。留守与非留守生之间差异存在非常显著性($P<0.01$),留守生参加课外体育活动的意愿明显低于非留守生。这可能与农村乡镇学校营造的体育活动文化氛围不够及体育场地器材不足有关。

5)参与体育活动的其他状况差异。

调查结果显示,留守与非留守生在课外锻炼形式

上,主要以与同学一起或独自锻炼为主。且男女生在参加课外体育活动形式上差异存在显著性,男生大多愿意与同学一起进行群体性体育运动,而女生大多较喜欢独自锻炼。男女生在锻炼项目上也存在非常显著的差异,男生喜爱参加球类和田径,女生喜爱游戏项目和田径。这可能与男女生的性格不同和农村学校体育教学内容较单一有关。

研究结果表明,留守与非留守初中生课外体育活动均不足,但留守生更甚。

2.2 留守与非留守初中生心理健康状况

1)心理健康状况整体差异。

初中生的心理状况存在不同程度的不良倾向,其中非留守生心理健康不良检出率达36%,留守生心理健康不良检出率达44.5%。经卡方检验,留守与非留守生心理健康状况差异存在非常显著性($P<0.01$),留守生比非留守生的心理健康水平明显低。经 T 检验,留守生的心理状况总平均分(1.988 5)高于非留守生(1.894 5),差异存在非常显著性($P<0.01$)。

国内外有关资料表明,中学生中有心理问题的检出率为13.00%~20.00%^[12]。而本研究中非留守生有心理不良倾向的为36%,留守生有心理不良倾向的为44.5%,明显高于文献报道的中学生有心理问题的平均检出率,但与刘敏岚等^[13]报道的农村中学生中可能有心理问题的检出率相近。其原因,一方面可能是检测工具不同导致一定的差异;另一方面,文献报道的是中学生的平均检出率,而本文检测的是农村乡镇中学初中生这一特殊的群体,这一群体所处的特定年龄阶段和农村环境对他们的心理健康水平有着重要的影响。农村乡镇初中生中可能有心理不良倾向的比例之高,不能不引起广大教育工作者更多的关注。

2)心理健康状况性别差异。

为了进一步考察留守与非留守生的心理健康状况,从性别考察留守与非留守生的心理健康进行比较分析。两因素方差分析结果表明,留守情况与性别的交互作用不显著($F=3.136$, $P=0.077$),性别因子主要效果的 F 值为6.840, $P<0.01$,差异具非常显著性。女生心理平均分(1.966 6)明显高于男生(1.921 0),即女生比男生的心理健康水平低。且留守生心理健康水平性别差异较大,留守女生心理健康因子(2.047 0)明显高于男生(1.952 2),而非留守生心理健康水平性别差异不大。

3)心理健康状况年级对比。

从年级来考察留守与非留守生的心理健康状况,留守情况与年级的交互作用不显著($F=0.653$, $P=0.521$),年级因子的主要效果 F 值为49.896, $P<0.01$ 。

事后多重比较可知,初一和初二年级之间没有显

著差异,但是初三与初一、初二差异有非常显著性($P<0.01$)。随着年级的升高,初中生心理健康水平呈下降趋势,初三年级心理健康水平显著下降,心理因子平均分大于2。而且初三年级留守生的心理健康因子平均分(2.153 7)高于非留守生(2.048 7),表明初三年级留守生心理健康水平低于非留守生。

2.3 课外体育活动状况与留守初中生心理健康的关系

从留守与非留守生参加课外体育活动状况的分析结果可知,非留守生的课外体育活动状况明显好于留守生。中学生心理健康量表测试结果表明,非留守生的心理健康水平也明显好于留守生。结果表明,学生参加课外体育活动与学生的心理健康水平存在一定的相关性。

1)课外体育活动主要状况因子与心理健康总体状况的关系。

体育活动频数、持续时间、活动的量与强度、体育活动意愿对留守生的心理健康状况存在显著影响。以留守生的心理健康不良检出率(44.5%)为参照,经卡方检验,体育活动频数、持续时间、活动的量与强度、体育活动意愿4项因子在不同状态分布上对留守生心理健康状况的影响差异均存在显著性,且表现出较为一致的变化规律,即随着一周体育活动频数、持续时间、活动量与强度的增加以及体育活动意愿程度的增强,心理健康因子分值大于或等于2的比例呈现明显下降的趋势,经常参加课外体育活动的留守生的心理健康不良检出率明显低于很少参加体育活动的学生。这一结果与周丽君等^[14-16]的研究结果相似。

2)课外体育活动主要状况与留守生心理健康各维度的相关性。

一周体育活动频数和体育活动持续时间两个因子与留守生心理健康各个维度均呈显著负相关,参加课外体育活动频数多且持续时间较长的学生,其心理健康水平各个维度都较好,随着一周体育活动天数增多和体育活动持续时间的增加,强迫症状、偏执、敌对、人际关系紧张与敏感、抑郁、焦虑、学习压力和心理不平衡等症均有所减轻。课外体育活动的量与强度因子与人际关系紧张与敏感和抑郁两个维度呈显著负相关,表明合适的运动量与强度可以产生良好的心理效应,有利于学生的心理健康发展。体育活动意愿与留守生心理健康各个维度均呈显著正相关,体育活动意愿的提高有利于改善学生的心理健康状况。意愿是一种发自内心的想法,不违背学生意愿的体育活动,能提高学生参加体育活动的身心效应,对提高留守生心理健康水平起着积极的作用。

从课外体育活动状况与留守生心理健康关系的

分析结果可知,课外体育活动与留守生的心理健康水平存在一定的相关性。在留守生中一周不参加 1 次课外体育活动的高达 23.8%, 1~2 次的比例为 53.9%, 学生体育活动持续时间在 30 min 以内占 36.5%。留守初中学生课外体育活动的严重不足,在一定程度上影响了他们的心理健康。

3 结论与建议

留守与非留守初中生参加课外体育活动不足,留守生更甚。留守与非留守初中学生心理健康不良倾向检出率都较高,特别是留守生的心理健康不良倾向检出率更高。男女学生及不同年级学生的心理健康水平存在显著性差异,男生情况整体好于女生,初一、二年级学生总体好于初三年级。从留守与非留守初中学生参加课外体育活动状况与心理健康水平的相关性分析可知,经常参加课外体育活动的学生的心理健康水平明显好于很少参加课外体育活动的学生,这表明学生参加课外体育活动与提高学生的心理健康水平具有一定的相关性。特别是在当今社会转型与经济结构调整时期,农村乡镇中学的大批留守学生已成为一个特殊的群体,留守学生的心理健康问题需要特别关注。因此,农村乡镇学校要真正实施好教育部提出的“阳光体育工程”,促进学生的身心健康发展。

参考文献:

- [1] 周宗奎,孙晓军,刘亚,等.农村留守儿童心理发展与教育问题[J].北京师范大学学报:社会科学版,2005(1): 71-79.
- [2] 潘昌坤.在留守儿童身边留住爱[J].求是杂志,2005(16): 58.
- [3] 中国农民工问题研究总报告起草组.中国农民工问题研究总报告[J].改革,2006(5): 5-30.

- [4] 杨红帆.对经常参与体育运动的青少年心理健康效应的研究[D].武汉:华中师范大学,2006.
- [5] 季浏,李林,汪晓赞.身体锻炼对心理健康的影响[J].山东体育学院学报,1998,14(1): 37-42.
- [6] 张河川.有氧锻炼对青少年心理健康的影响[J].中国学校卫生,2005,26(3): 184-185.
- [7] 杨剑,季浏,田石榴.不同锻炼方式促进青少年心理健康的实验研究[J].武汉体育学院学报,2005,39(3): 80-83.
- [8] 兰自力,骆映.学校体育对中小学生心理健康教育影响作用探讨[J].体育与科学,2003,24(1): 72-74.
- [9] 李林.中小学参与不同项目锻炼的心理效应及其与心理健康的关系[J].中国体育科技,2000(6): 35-37.
- [10] 谢琴.不同运动强度对经常与不经常锻炼者心境的影响[J].体育学刊,2008(12): 108-112.
- [11] 中国群众体育现状调查课题组.中国群众体育现状调查与研究[M].北京:北京体育大学出版社,2001.
- [12] 曾天德.初中生心理健康教育的实践与探索[J].教育探索,2002(4): 261.
- [13] 刘敏岚,李东斌.山区中学生心理健康状况的调查[J].中国健康教育,2005,21(1): 11-14.
- [14] 周丽君.浙江省中学生课外体育活动与心理健康关系及其对策研究[J].北京体育大学学报,2006,29(8): 1108-1111.
- [15] 王玉梅,刘大明.体育锻炼对军校大学生心理健康水平影响的统计分析[J].北京体育大学学报,2006,29(3): 330-332.
- [16] 邛远.大学生体育锻炼与心理健康关系的初步研究[J].北京体育大学学报,2004,27(12): 1637-1639.

[编辑:李寿荣]