

体育锻炼干预对珠三角农村留守老人心理健康的影响

肖海婷

(惠州学院 体育系, 广东 惠州 516007)

摘 要: 运用症状自评量表(SCL-90)等方法,对珠三角农村留守老人心理健康现状进行调查,并制定运动处方对其实施干预实验,从而分析体育锻炼对留守老人心理健康水平的影响。结果表明:1)珠三角农村留守老人,心理健康水平低于全国常模,除强迫症状外,差异都呈显著性;2)珠三角农村留守老人的心理健康水平低于非留守老人,并有显著性差异;3)体育锻炼干预后珠三角农村留守老人心理健康水平总体提高,且干预前后有显著性差异。

关键词: 体育心理学; 心理健康; 体育锻炼干预; 农村留守老人; 珠三角

中图分类号: G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2013)04-0068-03

Physical exercise intervention on mental health of the home-alone elderly in rural areas in the Pearl River Delta region

XIAO Hai-ting

(Department of Physical Education, Huizhou University, Huizhou 516007, China)

Abstract: By applying methods such as Symptom Checklist 90 (SCL-90), the author investigated the current condition of mental health of the home-alone elder in rural areas in the Pearl River Delta region, made up exercise prescriptions to do an intervention experiment on them, thus analyzed the effects of physical exercising on the level of mental health of the home-alone elderly, and revealed the following findings: 1) the level of mental health of the home-alone elderly in rural areas in the Pearl River Delta region was lower than the normal level nationwide; the level of mental health of the home-alone elderly in rural areas in the Pearl River Delta region was lower than that of the non home-alone elder, and the difference was significant; 3) after physical exercising intervention, the level of mental health of the home-alone elderly in rural areas in the Pearl River Delta region increased generally, and the difference between the results measured before and after intervention was significant.

Key words: sports psychology; mental health; physical exercising intervention; the home-alone elderly in rural areas; the Pearl River Delta region

关于“心理健康”,联合国卫生组织(WHO)定义为:心理健康不仅指没有心理疾病或变态,不仅指个体社会生活适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥。心理健康对于个人幸福、家庭、人际关系、社区和社会是必不可少的^[1]。近年来,随着中国城市化进程加快,越来越多的农村居民涌向城市打工或外出经商,使得留守老人数量增多,目前我国农村留守老人已超过2000多万^[2]。农村留守老人的心理健康问题不仅关系到农村留守老人自身的健康,也关系到我国新农村建设

进程,还关系到我国社会的和谐稳定大局。因此,留守老人的心理健康问题应引起全社会的高度重视。

综合目前国内研究资料,对农村留守老人心理健康研究较少,仅有陈琳莹等^[3]、贾亚娟^[4]、刘瑞芳等^[5]、王乐军等^[6]的研究,而用体育锻炼对农村留守老人心理健康实施干预的没检索到。鉴于体育锻炼干预的积极作用,本研究对珠三角农村留守老人心理健康问题进行调查,并实施了体育锻炼的干预实验,期待为解决留守老人心理健康问题提供依据。

收稿日期: 2013-06-10

基金项目: 广东省哲学社会科学规划项目“珠三角农村地区“留守老人”心理健康评价模型及体育锻炼干预实证研究”(GD12XTY07)。

作者简介: 肖海婷(1979-),女,讲师,硕士,研究方向:体育心理学。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

在前期研究的基础上，后期选取了珠三角农村自然环境、经济状况、文化传承等均具有代表性的 5 个乡镇（惠州三栋、肇庆邓村、博罗响水、珠海斗门、佛山大石），并在这 5 个乡镇中选取了 80 名符合条件的留守老人和 80 名非留守老人。本研究将留守老人界定为：年龄在 60 岁以上，有健存子（媳）女（婿），且所有子（媳）女（婿）离开本乡镇 6 个月以上不能履行正常的照料义务。

1.2 研究方法

1) 采用 SCL-90 量表^[7]对研究对象进行测试。测试在运动干预前后进行。该量表含有 9 个因子和 20 个项目，采取 1~5 分的 5 级评分标准：0（从无）、1（轻度）、2（中度）、3（相当重）、4（严重）。通常以因子分数反映被试者的心理健康程度，因子分是指组成某一因子的各个项目总分除以组成该因子的项目数的平均分，因子分越高说明被试者的心理健康程度越差，反之则越好。

尽管 SCL-90 是世界上著名的心理量表之一，但考

虑到因时间、地域、文化观念等不同，不一定能适用所有人群，因此本研究对量表进行了效度和信度检验，走访了有关心理学、体育学专家咨询关于心理学量表效果评价等问题。采用重复测量法和相关分析法，对 SCL-90 进行间隔 6 周的信度和效度的检验。结果表明，SCL-90 具有较高的信度 ($P < 0.05$) 和效度 ($P < 0.05$)。

在正式调查前，课题组带领培训后的惠州学院体育系大学生前往调查地进行实地考察，对各量表进行小规模预调查，以了解调查可能存在的问题；对调查员进行培训，保证调查员熟悉和掌握课题及调查表的内容；对回收的调查表进行审核，对有错误、遗漏的问卷进行重新调查。

2) 利用运动处方对留守老人进行体育锻炼干预。运动处方见表 1。运动处方的实施时间为 2012 年 11 月—2013 年 5 月，共 24 周。运动处方的实施，得到了当地村干部（每村一负责人）和体育锻炼爱好者（每村一负责人）的支持和帮助，使得运动处方可以按预定计划实施。

表 1 运动处方内容

时段 ¹⁾ /周	干预内容	每周次数	每次时间/min	强度	辅助内容	
					项目	每周次数
1、9、17	北社棍	5	60	中	健身走	3
2、10、18	广场舞	5	60	中	登山	2
3、11、19	保健操	5	60	中	跳绳	6
4、12、20	陀螺	5	60	中	健身走	3
5、13、21	北社棍	5	60	中	登山	2
6、14、22	广场舞	5	60	中	跳绳	2
7、15、23	保健操	5	60	中	登山	2
8、16、24	陀螺	5	60	中	健身走	2

1) 1~12 周为基础学习期；13~24 周为巩固提高期

3) 数理统计。数据用 $\bar{x} \pm s$ 表示标准差，两组间用 U 检验。应用 SPSS13.0 软件进行统计分析， $\alpha = 0.05$ 为检验水准。数据的录入采用两人同时输入，然后进行一致性的检验，对有输入差错的数据进行修改，保证数据真实性和准确性。

2 结果与分析

2.1 珠三角农村留守老人体育锻炼干预前后心理健康水平与国内常模的比较

表 2 表明，干预前，珠三角农村留守老人心理健康水平，总体低于全国常模。并且在躯体化、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等因子得分明显高于全国常模，且呈显著性差异。

经过体育锻炼干预后，珠三角农村留守老人的 SCL-90 各因子得分除人际敏感外都有所下降，心理健康水平明显提高，逐步接近全国常模水平。特别是躯体化、抑郁、恐怖 3 大因子得到明显改善，因子分由原来的差

异呈显著性变为差异无显著性（见表 2）。

表 2 珠三角农村留守老人体育锻炼干预前后 SCL-90 各因子得分 ($\bar{x} \pm s$) 与全国常模的比较

因子	干预前后	全国常模	留守老人
躯体化	干预前	1.37±0.48	1.94±0.90 ¹⁾
	干预后	1.37±0.48	1.41±0.35
强迫症状	干预前	1.62±0.58	1.61±0.53
	干预后	1.62±0.58	1.59±0.31
人际敏感	干预前	1.65±0.61	1.47±0.47 ¹⁾
	干预后	1.65±0.61	1.53±0.33 ¹⁾
抑郁	干预前	1.50±0.58	1.83±0.77 ¹⁾
	干预后	1.50±0.58	1.55±0.25
焦虑	干预前	1.39±0.43	1.76±0.75 ¹⁾
	干预后	1.39±0.43	1.61±0.28 ¹⁾
敌对	干预前	1.48±0.55	1.39±0.44 ²⁾
	干预后	1.48±0.55	1.35±0.35 ¹⁾
恐怖	干预前	1.23±0.41	1.17±0.23 ²⁾
	干预后	1.23±0.41	1.26±0.28
偏执	干预前	1.43±0.57	1.75±0.73 ¹⁾
	干预后	1.43±0.57	1.62±0.34 ¹⁾
精神病性	干预前	1.29±0.42	1.62±0.66 ¹⁾
	干预后	1.29±0.42	1.50±0.23 ¹⁾

1) 与全国常模比较， $P < 0.01$ ；2) 与全国常模比较， $P < 0.05$

2.2 珠三角农村留守老人体育锻炼干预后心理健康水平与未接受干预非留守老人的比较

表3结果显示,接受体育锻炼干预的留守老人前后测试中躯体化、抑郁、焦虑、恐怖、偏执5项因子得分发生改变,且差异呈显著性,而未接受体育锻炼干预的非留守老人各项因子得分前后测试结果几乎没有改变,说明体育锻炼干预对心理健康产生影响。

表3 珠三角农村留守老人体育锻炼干预前后 SCL-90 各因子与未接受干预非留守老人的比较

因子	组别	前测	后测
躯体化	留守老人	1.94±0.90 ³⁾	1.41±0.35 ¹⁾⁵⁾
	非留守老人	1.66±0.78	1.59±0.28
强迫症状	留守老人	1.61±0.53	1.59±0.31 ⁵⁾
	非留守老人	1.62±0.58	1.72±0.58
人际敏感	留守老人	1.45±0.38	1.53±0.33
	非留守老人	1.39±0.50	1.29±0.31 ²⁾
抑郁	留守老人	1.83±0.77 ⁴⁾	1.55±0.25 ¹⁾⁵⁾
	非留守老人	1.20±0.20	1.13±0.23 ²⁾
焦虑	留守老人	1.76±0.75	1.61±0.28 ²⁾
	非留守老人	1.70±0.67	1.66±0.29
敌对	留守老人	1.39±0.44	1.35±0.35 ⁵⁾
	非留守老人	1.48±0.55	1.57±0.15
恐怖	留守老人	1.17±0.23 ³⁾	1.26±0.28 ²⁾
	非留守老人	1.26±0.30	1.23±0.41
偏执	留守老人	1.75±0.73	1.59±0.34
	非留守老人	1.47±0.28	1.41±0.57
精神病性	留守老人	1.62±0.66	1.50±0.23
	非留守老人	1.15±0.23	1.19±0.42

1)与前测比, $P<0.01$; 2)与前测比, $P<0.05$; 3)与非留守老人前测比, $P<0.01$; 4)与非留守老人前测比, $P<0.01$; 5)与非留守老人后测比, $P<0.01$

体育锻炼干预前,留守老人与非留守老人的心理健康对比发现,留守老人有6项因子得分高出非留守老人,分别为躯体化、人际敏感、抑郁、焦虑、偏执、精神病性;强迫症、人际敏感、焦虑、敌对等因子得分差异不显著,躯体化、恐怖因子得分差异呈显著性,抑郁、偏执、精神病性因子得分差异呈非常显著性。说明珠三角农村留守老人心理健康问题较非留守老人严重。

留守老人与非留守老人在干预前有4个因子(强迫

症、人际敏感、焦虑敌对)得分差异不显著,而在体育锻炼干预后,留守老人 SCL-90 各项因子明显好于干预前,且在躯体化、强迫症状、抑郁、敌对、偏执、精神病性等因子得分均都达到非常显著性差异,这说明体育锻炼干预对珠三角留守老人的心理健康状况起到改善作用,干预效果明显。

3 结论

1)珠三角农村留守老人心理健康状况不容乐观, SCL-90 各因子得分高于全国常模,除强迫症状外,差异都呈显著性。

2)珠三角农村留守老人心理健康水平低于非留守老人,差异呈显著性。

3)体育锻炼干预后珠三角农村留守老人在躯体化、强迫症状、抑郁、敌对、偏执、精神病性等因子有明显改善,差异呈显著性。心理健康总体水平提高,说明干预效果明显。

参考文献:

- [1] 黄希庭, 郑希付. 健康心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003: 16.
- [2] 谢黎刚. 农村留守初中生心理健康调查与干预研究[D]. 太原: 山西大学, 2011.
- [3] 陈琳莹, 蚁淳, 蔡剑雄, 等. 广东 142 位留守老人心理健康现状调查分析[J]. 卫生软科学, 2011, 25(10): 712-714.
- [4] 贾亚娟. 子女外出背景下的陕西省农村地区留守老人心理健康状况调查研究[J]. 现代经济信息, 2011(1): 271-272.
- [5] 刘瑞芳, 钟瑶. 农村留守老人心理健康及适应策略——一种生态学视角[J]. 沧桑, 2008(5): 124-125.
- [6] 王乐军. 济宁市农村老人生存质量及影响因素研究[D]. 济南: 山东大学, 2007.
- [7] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生量表评定手册(增订版)[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 31-35.