

高校体育社团促进医学生心理健康的效应分析*

梁红霞, 王哲**

(湖北医药学院, 湖北 十堰 442000)

【摘要】运用文献资料法、调查法、数理统计法对273名参加体育社团的医学本科大学生进行调查,了解体育社团活动对医学专业大学生心理健康的改善效果。结论:医学专业大学生并非心理健康病症高发人群;加强高校体育社团等体育活动的建设是大学生心理健康教育的有效途径;体育社团活动要选择符合大学生心理发育特点的内容和方法,集体性体育锻炼项目更有利于大学生心理健康的发展。

【关键词】高校体育社团;心理健康;干预;效应

【中图分类号】G804.82 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1673-1891(2015)02-0121-03

DOI:10.16104/j.cnki.xccxb.2015.02.037

大学生心理健康问题是高等教育持续关注的一个话题。《教育部关于全面提高高等教育质量的若干意见》(教高2012[4]号)进一步强调了大学生心理健康的重要性,明确指出高校要普遍设立心理健康教育和咨询机构,增强教师心理健康教育意识,关心学生心理健康。医学专业大学生心理健康教育关系到医学专业合格人才的培养。国内外众多研究表明,不同形式的体育活动在调节情绪,缓解压力,增强信心等方面能够发挥积极作用。体育社团是体育锻炼活动的重要组织形式,对增强学生体质健康,改善心理素质,维护校园稳定,丰富校园文化氛围起着越来越重要的作用。为进一步探明当前高校体育社团活动对医学专业大学生心理健康的促进作用,对部分医学生进行了跟踪调查与分析,以期改进大学生心理健康教育提供参考。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

以高校体育社团促进医学生心理健康的效应为研究对象。随机抽取湖北医药学院2013级医学本科专业体育社团成员273名为调查对象,其中男生111名,女生162名。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 通过“中国知网CNKI全文数据库”“中国数字图书馆”“超星数字图书馆”数据库及湖北医药学院图书馆,搜索“大学生心理健康”“高校体育社团”相关文献,为本研究提供参考。

1.2.2 调查法 采用SCL-90(self-rating symptom scale)自评量表,于2013年9月,对湖北医药学院3916名2013级医学本科学生进行心理健康测量。随机选取参加篮球、足球、羽毛球、瑜伽、武术、轮

滑、乒乓球等项目的300名体育社团成员作为跟踪调查对象,在12个月后(2014年10月)对他们进行复测。发放问卷300份,有效回收273份,有效回收率91%。

1.3.3 数理统计法 运用SPSS21.0版本进行统计与分析,运用EXCEL2003进行汇总制表。描述性统计指标以平均分和标准差表示。采用单样本t检验和配对试验t检验,显著性水平为 $P<0.05$ 和 $P<0.01$ 两个级别。

2 结果与分析

2.1 体育社团成员参加社团前的心理健康状况

表1显示了医学专业大学生在入团前与全校学生、全国大学生常模的比较结果。数据统计表明,与当年全校新生相比,体育社团学生入团前除强迫症状、人际关系敏感和精神病性因子得分低于全校大学生外,其他因子间没有显著性差异($P>0.05$)。而与全国大学生相比,SCL-90各因子上的得分均低于全国常模,且单样本t检验在各因子上均有显著性差异($p<0.01$)。说明医学大学新生心理状况要优于全国大学生,而与全校大学生平均水平相当。

表1 入团前体育社团成员SCL-90因子得分与全校及全国常模比较($\bar{X} \pm SD$)

因子	体育社团学生N=273	全校学生N=3916	全国大学生常模N=263775
躯体化	1.15 ± 0.25	1.18 ± 0.30	1.39 ± 0.47**
强迫症状	1.61 ± 0.54	1.69 ± 0.62*	1.87 ± 0.62**
人际关系敏感	1.47 ± 0.48	1.52 ± 0.55*	1.79 ± 0.59**
抑郁	1.34 ± 0.43	1.39 ± 0.48	1.67 ± 0.62**
焦虑	1.31 ± 0.38	1.36 ± 0.45	1.55 ± 0.54**
敌对	1.28 ± 0.4	1.29 ± 0.41	1.58 ± 0.59**
恐怖	1.26 ± 0.41	1.3 ± 0.43	1.4 ± 0.51**

收稿日期:2015-03-27

*基金项目:湖北省教育厅人文社会科学研究项目(项目编号:2012Q117);湖北医药学院研究生启动基金资助项目(项目编号:2013QDJRW14);湖北医药学院学生工作科研项目(项目编号:2014B03)。

作者简介:梁红霞(1978-),女,河南周口人,硕士,讲师,研究方向:体育人文社会学。**为通信作者王哲副教授。

偏执	1.33 ± 0.41	1.35 ± 0.43	1.63 ± 0.57**
精神病性	1.27 ± 0.34	1.33 ± 0.41**	1.5 ± 0.51**

注: 检验方法: 单样本 t 检验; *P<0.05, **P<0.01, 下同。

2.2 体育社团成员心理健康改善状况

2.2.1 总体情况

表 2 显示了体育社团成员在参加体育社团前与入团 12 个月后的心理健康对比情况。体育社团成员 scl-90 总分在参加社团后均有明显降低。数据表明, 体育社团成员在总体上强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖、偏执 6 个因子得分均低于参加社团前, 经检验极显著性差异(P<0.01)。躯体化因子得分增高, 精神病性得分降低, 也都具有显著差异(P<0.05), 而在敌对因子上没有显著性差异。阳性项目数和总分有明显降低, 且具有十分明显的差异(P<0.01)。这说明体育社团成员心理健康状况具有比较明显的改善。

2.2.2 不同性别成员心理健康的改善情况

表 2 还显示了不同性别的体育社团成员的心理健康改善情况。数据统计结果表明, 体育社团对男女生心理健康的改善不尽相同。男生在强迫症状、人际关系敏感、偏执因子上得分降低, 且具有显著性差异(P<0.05)。而在其他因子以及阳性项目、总分上没有显著性变化。女生在强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖、偏执因子得分、以及阳性项目数和总分上均有降低, 且具有显著性差异。值得注意的是, 不论男女学生在躯体化、敌对、精神病性因子上都没有明显变化(P>0.05)。从数据统计结果看, 体育社团对女生心理健康的改善程度要高于男生。

表 2 体育社团成员参加社团前后 SCL-90 各因子得分比较

因子	参加社团前			参加社团后		
	总体 N=273	男生 N=111	女生 N=162	总体 N=273	男生 N=111	女生 N=162
躯体化	1.15 ± 0.25	1.17 ± 0.30	1.14 ± 0.22	1.18 ± 0.29*	1.19 ± 0.33	1.17 ± 0.27
强迫症状	1.61 ± 0.54	1.61 ± 0.54	1.61 ± 0.53	1.34 ± 0.36**	1.38 ± 0.44**	1.31 ± 0.30**
人际关系敏感	1.47 ± 0.48	1.49 ± 0.49	1.46 ± 0.48	1.27 ± 0.38**	1.28 ± 0.45**	1.25 ± 0.33**
抑郁	1.34 ± 0.43	1.35 ± 0.46	1.33 ± 0.41	1.24 ± 0.34**	1.25 ± 0.38	1.23 ± 0.32*
焦虑	1.31 ± 0.38	1.28 ± 0.32	1.34 ± 0.42	1.22 ± 0.33**	1.25 ± 0.36	1.2 ± 0.31**
敌对	1.28 ± 0.4	1.31 ± 0.45	1.26 ± 0.35	1.22 ± 0.38	1.22 ± 0.38	1.22 ± 0.39
恐怖	1.26 ± 0.41	1.26 ± 0.45	1.26 ± 0.39	1.18 ± 0.29**	1.20 ± 0.33	1.16 ± 0.25**
偏执	1.33 ± 0.41	1.36 ± 0.46	1.3 ± 0.36	1.21 ± 0.308**	1.24 ± 0.37*	1.2 ± 0.26**
精神病性	1.27 ± 0.34	1.31 ± 0.37	1.24 ± 0.31	1.21 ± 0.34*	1.24 ± 0.37	1.2 ± 0.31
其他	1.25 ± 0.33	1.27 ± 0.32	1.24 ± 0.34	1.27 ± 0.37	1.28 ± 0.40	1.25 ± 0.34
阳性项目	21.07 ± 18.99	21.26 ± 20.74	20.94 ± 17.76	16.07 ± 16.8**	16.74 ± 17.91	15.62 ± 16.05**
总分	119.6 ± 30.66	120.63 ± 32.35	118.89 ± 29.53	111.07 ± 27.22**	112.86 ± 30.93	109.84 ± 24.38**

注: 检验方法: 配对 t 检验

2.3 不同类型体育项目对大学生心理健康改善的效应分析

田麦久等人按照竞技能力的主导因素把技能主导类项目分为表现准确性、表现难美性、隔网对抗性、同场对抗性、格斗对抗性 5 个项群。瑜伽、武术、轮滑、篮球、足球、羽毛球、乒乓球可分别归类于表现难美类(97 人)、同场对抗类(72 人)、隔网对抗类(104 人)三个类别。表 3 显示了不同类别体育项目对大学生心理健康改善水平的不同效应。以 SCL-90 各因子得分在入团后的增量为因变量, 以项目类型为自变量进行单因素方差分析。统计结果显示, 表现难美类与同场对抗类没有显著性差异; 表现难美类与隔网对抗类项目差异显著, 且在各因子上分值为正, 说明表现难美类项目对大学生心理健康改善效果更好; 同场对抗类项目与隔网对抗类项目相比, 在人际关系敏感、焦虑、敌对、恐怖、精神病性以及总分上具有显著差异, 且分值为正, 说明同场对抗项目在这几个方面对大学生心理健康改善比隔网对抗项目更为有效。

综合得知, 不同体育项目对于大学生心理健康改善效果不同, 作用明显的项目依次为: 表现难美类、同场对抗类、隔网对抗类项目。

表 3 不同类型体育社团项目对大学生心理健康的改善情况对比

因子	难美类 I-同场类 J	难美类 I-隔网类 J	同场类 I-隔网类 J
躯体化	0.067	0.182*	0.115
强迫症状	0.131	0.202*	0.070
人际关系敏感	0.052	0.267*	0.215*
抑郁	0.117	0.255*	0.139
焦虑	-0.001	0.198*	0.199*
敌对	0.104	0.279*	0.175*
恐怖	0.034	0.184*	0.150*
偏执	0.092	0.199*	0.106
精神病性	0.055	0.245*	0.190*
其他	0.085	0.239*	0.154*
阳性项目	5.401	11.605*	6.204
总分	6.736	20.192*	13.456*

检验方法为 Post Hoc Tests-LSD, *为 0.05 显著水平

3 讨论

3.1 医学专业大学生的心理健康评定问题

大学生的心理健康评定常常与常模进行比较。目前国内研究常用的常模主要有金华等人编制的青年常模(1986)和大学生常模 I。一般认为, 医学专业大学生的学业负担重, 容易引发心理问题。但也有相关研究认为医学生与非医学生在亚健康

发生率上没有显著性差异,医学生在健康态度与行为上则普遍优于非医学生,其总体压力程度也要比非医学生低。黄艳萍等认为常模的不同造成了不同的研究结论,可利用参考的常模首先存在适用性问题,一些常模由于年代久远,或许已与现代社会发展实际不相符合,大学生心理健康状况较低的结论值得商榷。本研究利用黄艳萍(2009年)等人的研究结果作为常模,该常模所取样本量大,时间相对较新。结果表明,所调查的医学生scl-90各因子得分都明显低于常模,且有显著性差异。这也在一定范围内(新生)印证了医学专业本科学生并非心理健康问题高发人群的结论。

3.2 体育社团对大学生心理健康的积极促进作用

国内外研究表明,体育锻炼是促进人身心的有效手段之一,它对人的智力、情绪、人格、认知都有重要的影响作用,也常用于心理疾病的治疗。长期坚持体育锻炼,养成良好的锻炼习惯和体育生活方式,能够有效减轻焦虑和抑郁等症状。在经常性的体育锻炼活动中,通过人与人之间的肢体、语言、感情的交流,能够增强人的自信心和存在感,巩固人在社会关系中的位置。从而增强人的社会适应能力、应变能力以及良好的心理调控能力。因此,体育锻炼活动作为体育社团组织的主要活动形式,是提升学生身心素养和社会适应能力的重要教育方式。研究结果证明,即使医学专业大学生心理

健康指标均优于一般大学生,但通过一定时期的体育活动,其心理健康仍然得到了明显的改善,这种改善对于女生,表现得尤为明显。这充分说明了体育社团活动对于提高大学生心理健康方面的积极效应。因此,拓展大学生心理健康教育途径,加强高校体育社团组织建设具有积极的现实意义。

3.3 体育活动内容和方法的选择

体育锻炼的内容和运动量与心理健康的效应关系密切。科学合理的体育锻炼活动促进身心健康,但锻炼的方法和手段不合理也会给身心健康带来负面的影响。只有根据自己身体、心理等方面的具体情况,参加适宜的体育锻炼才能促进心理健康。研究证明了表现难美类项目对大学生心理健康的积极作用,比如瑜伽、舞蹈、武术、轮滑等项目。这类项目以技能练习为基础,以自我展示为表现形式,对大学生抒发情感,缓解压力,调节情绪,增强自信具有良好作用,符合了青年大学生心理发展的特点和需要。同场对抗类如篮球、足球等属于集体项目,有利于培养学生团结协作精神,增强配合意识,提高人际交往能力,而隔网对抗类项目如乒乓球、羽毛球等单人对抗项目则对于学生心理健康改善作用不明显。因此,高校大学生心理健康教育要选择符合大学生心理发育特点的教育内容和方法,集体性体育项目更有利于大学生心理健康的发展。

注释及参考文献:

- [1]教育部. 教育部关于全面提高高等教育质量的若干意见[EB/OL]. <http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s7056/201301/146673.html>, 2012-4-20
- [2]田麦久,等.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000:36.
- [3]金华,等.中国正常人SCL-90评定结果的初步分析[J].中国神经精神病杂志,1986,12(5):260-23
- [4]张智勇,罗珊红.大学生SCL-90测量结果的比较研究[J].中国心理卫生杂志,1998,12(2):77-78.
- [5]胡启先,等.当代大学生社会心理问题及其对策[M].南昌:江西人民出版社,1999.
- [6]唐秋萍,程灶火.SCL-90在中国的应用与分析[J].中国临床心理学杂志,1999,7(1):16-20.
- [7]肖长根,唐秋萍.医科大学生心理素质综合评估报告[J].中国临床心理学杂志,2006,14(5):528-529.
- [8]邱倩仪,马金香.医学生与非医学生的亚健康状况及其相关因素的对比研究[J].中国预防医学杂志,2011,12(4):333-336.
- [9]马迎教,许建国.医学生与非医学生心理健康状况及生活事件关系比较[J].中国学校卫生,2008,29(6):521-522.
- [10]李俊娇,王维丹.医学生与非医学生压力、应付方式与社会支持[J].中国健康心理学杂志,2013,21(4):606-608.
- [11]黄艳萍,李玲.症状自评量表(SCL-90)评估中国大学生心理健康状况的Meta分析[J].中国心理卫生杂志,2009,23(5):366-370.
- [12]殷恒婵,傅雪林.对体育锻炼心理健康效应研究的分析与展望[J].体育科学,2004,24(6):37-39.

(下转第127页)

注释及参考文献:

- [1]彭苏建.江西省高校体育场馆对外开放现状调查与对策研究[D].南昌:江西师范大学,2007.
- [2]雷厉,严苏平.对高校体育场馆有偿开放的优势分析[J].体育文史,2001,(1):44-45.
- [3]刘晶,陈元欣.高校体育场馆供给现状、特点及其发展趋势[J].武汉体育学院学报,2010,44(10):24-28.
- [4]刘波,王宗平.高校体育场馆经营管理的公共经济学分析[J].北京体育大学学报,2009,32(11):42-44.
- [5]于莹莹,汪晓赞.浅析如何合理开发和利用高校体育场馆资源[J].当代体育科技,2013,3(28):180-181.
- [6]杨震,李艳翎.我国高校体育场馆对社会开放的困境与优化策略[J].北京体育大学学报,2013,36(1):91-96.
- [7]陈林会,谭文林.学校体育场馆向社会开放的有效运行机制研究[J].成都体育学院学报,2009,35(3):89-91.

Present Situation of University Sports Venues Opening to the Outside World in Huainan

CHEN Li , ZHANG Wen-hui

(Department of Physical Education, Huainan Normal University, Huainan, Anhui 232038)

Abstract: On the basis of using the methods of questionnaire survey, mathematical statistics method, literature material and interview, the paper investigated the time, the pattern, the main body crowd of the current college sports venues of Huainan city opening to the outside, analysed the problems and reasons in the process of opening to the outside world, put forward some reasonable suggestions in order to explore the feasibility policy.

Key words: colleges and universities of Huainan city; sports venues; opening to the outside world

(上接第123页)

Effect Analysis of the College Sports Associations to Promote Mental Health of Medical Students

LIANG Hong-xia, WANG Zhe

(Hubei Medicine University, Shiyan, Hubei 442000)

Abstract: Using the methods of literature, investigation method, mathematical statistics to investigate 273 students who took part in the sports associations of the undergraduate medical students, to understand the effect of sports club activities on mental health of medical students. The conclusion shows that medical students are not high-risk mental health disorders population; strengthening the construction of university sports associations and other sports activities of the organization is the effective way of mental health education; sports club activities choose the content and methods in line with characteristics of college students' psychological development, collective physical exercise program is more conducive to the development of students' psychological health.

Key words: college sports associations; mental health; intervention; effect