

# 新建本科院校贫困生心理健康状况调查与体育干预研究\*

——以广西民族师范学院为例

黄华敏

(广西民族师范学院,广西 崇左 532200)

**【摘要】**通过对广西民族师范学院287余名贫困生的心理健康状况进行测试,结果发现贫困大学生心理健康总体水平差于全国青年常模,也差于非贫困生,贫困男生优于贫困女生,本科生优于专科生,汉族学生优于少数民族学生,差异显著。要使贫困生这一特殊群体克服心理困扰,摆脱不良心境,除对其给予外在的物质帮助外,还应对其进行必要的体育干预,使其重塑自我。

**【关键词】**心理健康;贫困大学生;新建本科院校

**【中图分类号】**G444 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2013)01-0091-04

随着我国经济和高等教育的日益发展,尤其经济体制改革和高等教育体制改革的不断深入,再加上地区间经济发展的不平衡以及家庭经济收入的差距等原因,贫困大学生的数量也呈逐年上升趋势。根据教育部的统计数据,目前我国贫困大学生占学生总数的10%~30%,在校大学生中贫困生数量达到240多万,其中特困生约160万,占在校大学生的5%~10%<sup>[1]</sup>。贫困大学生不仅要承受来自经济、生活和学业等方面的巨大压力,还要承受由于地域、文化背景、生活习惯、思维方式等的不同而产生的心理压力。各种因素的共同作用,就会使贫困生产生不良心理,引发问题行为。因此,贫困生的心理健康问题更值得教育界和社会的广泛关注和高度重视。为全面了解新建本科院校贫困生的心理健康状况,及早发现贫困生心理问题,笔者对广西民族师范学院贫困生心理健康状况进行了调查分析,并提出维护心理健康的体育干预对策,以期同类院校的心理健康教育及学校管理工作提供依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

采用随机整群抽样的方法,抽取新建本科院校广西民族师范学院贫困生320人,年龄19~20岁。实际共发放问卷320份,回收320份。剔除了填写不完整及有规律性填写33份,获得有效问卷287份,有效率为89.7%,其中男生81人,占28.2%,女生206人,占71.8%;专科生121人,占42.2%,本科生166人,占57.8%;汉族学生192人,占66.9%,少数民族学生95人,占33.1%。另取非贫困生263人作为对照组。

### 1.2 研究方法

1.2.1 调查方法 调查时以班级为单位,在教师统一指导下(说明填写方法和注意事项),利用公共体育课上课时间组织学生填写,测试时间约20~30分钟,当场发放当场回收。问卷填写均采用无记名方式,要求其做出独立的、不受任何影响的自我评定。

1.2.2 调查工具 采用《身心症状自评量表(SCL-90)》<sup>[2]</sup>进行测试。该量表有9个因子共90个条目。每个条目的严重程度分为5个等级。1表示无症状,2表示较轻症状,3表示中等程度症状。4表示较重症状,5表示严重症状。内容涉及躯体症状、人际关系、抑郁、焦虑等方面。得分越高者心理健康水平越差,反之,则表明心理健康水平越好,以因子分 $\geq 3$ 分(中等严重程度)作为判断有心理健康问题的依据。该量表容量大,反映症状全面,具有较高的信度和效度。

1.2.3 贫困生界定:本文的贫困生指的是学生进入高等院校以来经过本人申请,由院、系层层选拔,最终获得各类助学金的学生群体。

1.2.4 统计方法 全部资料在计算机上采用SPSS11.5统计软件进行数据的统计和分析。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 新建本科院校贫困生、普通学生阳性者因子分布情况

新建本科院校贫困生SCL-90各因子分 $\geq 3$ 的人数百分比及各症状因子的位次比较(表1)结果显示,新建院校本科贫困生主要心理问题依次为强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、偏执、躯体化等(检出率2.8%~13.2%),有一项或一项以上 $\geq 3$ 的症状人数共65人,心理问题发生率为22.47%。可见,强迫症状和人际关系不协调、抑郁、焦虑是新建本科学院

收稿日期:2013-01-15

\*基金项目:广西民族师范学院校级项目(项目编号:XYB2010024)。

作者简介:黄华敏(1973-),女,广西扶绥人,讲师,研究方向:主要从事体育人文社会学研究。

校贫困生的主要心理问题。

表1 贫困大学生SCL-90因子分大于等于3分人数分布

因子	普通大学生(n=263)		贫困大学生(n=287)	
	因子分≥3 (n)	≥3百分比 (%)	因子分≥3 (n)	≥3百分比 (%)
躯体化	5	1.9	13	4.5
强迫	21	7.9	38	13.2
人际关系	18	6.8	31	10.8
抑郁	13	4.9	21	7.3
焦虑	8	3.0	20	6.9
敌对	9	3.4	19	6.6
恐怖	8	3.0	8	2.8
偏执	10	3.8	13	4.5
精神病性	7	2.7	10	3.5

## 2.2 贫困生SCL-90症状因子均分与全国青年常模比较分析

从表2可看出,新建本科院校贫困生与全国青年常模比较<sup>[3]</sup>,在躯体化、强迫症状、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性等9个因子上的得分均高于全国青年常模,且各因子差异具有极显著性意义( $P<0.001$ )。说明新建本科院校贫困生的心理健康水平差于全国青年常模的总体水平。这主要是由于新建本科院校建校时间不长,学校的各种软、硬件设施建设还不够完善,与贫困生心中理想的大学还有一定的差距,与高昂的学费、想通过取得好成绩拿奖学金的学习压力和找个好工作减轻家庭负担的就业压力形成反差,易使贫困生产生紧张、恐惧、抑郁、焦虑等不良情绪。二是随着高校的招生规模不断扩大,学生的居住空间拥挤,各种网络与信息技术给学生带来便利的同时,相互干扰也很大,如不及时解决易产生各种身心问题。

表2 贫困生SCL-90症状因子均分与全国青年常模比较( $M \pm SD$ )

因子	贫困生 (n=287)	全国青年常模 (n=781)	T值	P值
躯体化	1.56 ± 0.56	1.34 ± 0.45	6.7	0.000***
强迫	2.10 ± 0.60	1.69 ± 0.61	10.485	0.000***
人际敏感	1.91 ± 0.69	1.76 ± 0.67	3.732	0.000***
抑郁	1.85 ± 0.66	1.57 ± 0.61	7.209	0.000***
焦虑	1.72 ± 0.63	1.42 ± 0.43	8.117	0.000***
敌对性	1.67 ± 0.67	1.50 ± 0.57	4.306	0.000***
恐怖	1.58 ± 0.56	1.33 ± 0.47	7.744	0.000***
偏执	1.69 ± 0.61	1.52 ± 0.60	4.878	0.000***
精神病性	1.68 ± 0.57	1.36 ± 0.47	9.612	0.000***

注:\*P值<0.05,\*\*P值<0.01,\*\*\*P值<0.001,下同

## 2.3 贫困生SCL-90症状因子与非贫困生比较分析

表3结果显示,贫困生的SCL-90症状各因子分值均高于非贫困生,其中人际关系、焦虑、恐怖、精神病性等因子分,差异具有非常显著性意义( $P<0.01$ );躯体化、强迫、抑郁等因子分,差异具有显著性意义( $P<0.05$ )。说明贫困生心理健康问题较非贫困生差,这与国内有关贫困生的调查结果基本一致<sup>[5]</sup>。贫困生由于经济原因,课余常常四处打工以维持生计,而外出打工又占用大量时间影响学习,学习成绩下降又会使他们想获得奖学金来减轻生活压力的愿望变得遥远,使他们处于一种矛盾的状态当中,产生巨大的心理压力。这种矛盾如长期得不到解决,就会使贫困生产生不良情绪,引发心理问题。

表3 贫困生与非贫困生心理健康各因子比较( $M \pm SD$ )

因子	非贫困生 (n=263)	贫困生 (n=287)	F值	P值
躯体化	1.46 ± 0.50	1.56 ± 0.56	4.707	0.030*
强迫	1.95 ± 0.62	2.09 ± 0.66	7.141	0.010*
人际关系	1.77 ± 0.64	1.91 ± 0.69	6.654	0.008**
抑郁	1.73 ± 0.63	1.85 ± 0.66	5.020	0.025*
焦虑	1.58 ± 0.58	1.72 ± 0.63	7.281	0.007**
敌对	1.62 ± 0.62	1.67 ± 0.67	0.756	0.385
恐怖	1.48 ± 0.54	1.58 ± 0.56	4.937	0.027**
偏执	1.63 ± 0.59	1.70 ± 0.61	1.476	0.225
精神病性	1.57 ± 0.52	1.68 ± 0.57	6.074	0.014**

## 2.4 男、女贫困生SCL-90症状因子比较分析

表4 男、女贫困生心理健康各因子比较( $M \pm SD$ )

因子	男(n=81)	女(n=206)	F值	P值
躯体化	1.46 ± 0.56	1.60 ± 0.55	3.429	0.065
强迫	1.89 ± 0.79	2.18 ± 0.58	11.943	0.001**
人际关系	1.79 ± 0.85	1.96 ± 0.61	3.479	0.063
抑郁	1.67 ± 0.79	1.92 ± 0.58	8.888	0.003**
焦虑	1.56 ± 0.70	1.78 ± 0.59	7.747	0.007**
敌对	1.57 ± 0.76	1.71 ± 0.63	2.648	0.105
恐怖	1.40 ± 0.55	1.66 ± 0.55	12.364	0.001**
偏执	1.59 ± 0.72	1.74 ± 0.55	3.365	0.068
精神病性	1.61 ± 0.71	1.72 ± 0.51	2.132	0.145

男、女贫困生心理健康状况比较见表4,结果显示,贫困女生的强迫因子、抑郁因子、焦虑因子及恐怖因子分高于贫困男生差异具有非常显著性意义( $P<0.01$ );其余因子分差异不具有显著性意义( $P>0.05$ )。说明面对贫困,女生要承受更大的心理压力,这其中的原因可能是中国传统对男性更重视,女生读书、升学往往并不被社会和家庭关注有关;

也可能是社会对女性的歧视,使女性的就业压力更大,导致女大学生的压力也随之加大。也可能与女生较男生更情绪化,更多愁善感,好打扮,好攀比,若家庭经济困难,自身需求得不到满足,对自尊心的冲击和精神压力更大有关。

## 2.5 新建本科院校本、专科贫困生心理健康状况比较分析

表5结果显示,本科贫困生SCL-90各因子分均低于专科贫困生,除躯体化因子外,其余因子差异均有显著性差异,其中强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对等因子分,经检验,差异具有非常显著性意义( $P < 0.01$ )。专科贫困生心理健康较本科生的差,究其原因,与专科学生对入学及其前途的担忧程度有关。专科学生学习基础较差,学习压力大,而且专科学生学历层次相对较低,就业压力更大,因此,专科学生对前途甚忧,不热爱本专业,心理空虚,因而易出现各种心理问题。

表5 本、专科贫困生心理健康各因子比较( $M \pm SD$ )

因子	专科(n=121)	本科(n=166)	F值	P值
躯体化	1.62 ± 0.57	1.52 ± 0.55	2.558	0.111
人际关系	2.04 ± 0.75	1.82 ± 0.64	7.407	0.007**
抑郁	1.99 ± 0.72	1.78 ± 0.62	9.507	0.002**
焦虑	1.84 ± 0.72	1.64 ± 0.54	7.508	0.007**
敌对	1.79 ± 0.76	1.58 ± 0.58	7.412	0.007**
恐怖	1.66 ± 0.66	1.53 ± 0.47	4.210	0.041*
偏执	1.79 ± 0.67	1.63 ± 0.55	5.235	0.023*
精神病性	1.79 ± 0.63	1.61 ± 0.51	6.684	0.010*

## 2.6 不同民族贫困生心理健康状况比较分析

表6 不同民族贫困生心理健康各因子比较( $M \pm SD$ )

因子	汉族(n=192)	少数民族(n=95)	F值	P值
躯体化	1.54 ± 0.57	1.61 ± 0.53	0.946	0.327
强迫	2.03 ± 0.65	2.23 ± 0.67	6.189	0.013**
人际关系	1.86 ± 0.67	2.02 ± 0.73	3.296	0.070
抑郁	1.61 ± 0.63	1.80 ± 0.72	5.131	0.024**
焦虑	1.64 ± 0.58	1.80 ± 0.65	4.127	0.043**
敌对	1.81 ± 0.64	1.94 ± 0.69	2.441	0.119
恐怖	1.56 ± 0.55	1.63 ± 0.58	0.872	0.351
偏执	1.68 ± 0.58	1.81 ± 0.81	2.727	0.100
精神病性	1.64 ± 0.56	1.77 ± 0.59	2.910	0.089

从表6可知,少数民族贫困生在强迫、抑郁和焦虑等3个因子上得分高于汉族贫困生,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。这可能与他们受本地区的传统文化、经济、地理等因素差异有关。少数民族贫困生大多家住偏远山区,交通落后,经济不发达,思想封闭,特殊的民族文化决定了她们要承受更多的社

会、心理、经济、思想、生活和学习等方面的压力,更容易产生抑郁和焦虑的心理状态。

## 3 结论

新建本科院校贫困生心理健康状况不容乐观。新建本科院校贫困生SCL-90因子分 $\geq 3$ 检出率1.98%~11.11%,主要心理问题依次为强迫、人际关系、抑郁、焦虑等;新建本科院校贫困生心理健康水平差于我国青年常模,9个因子分差异均具有极显著性意义;贫困生的人际关系、焦虑、恐怖、精神病性等因子分显著高于非贫困生,差异具有非常显著性意义,躯体化、强迫、抑郁等因子分贫困生高于非贫困生,差异具有显著性意义;女贫困生的强迫因子、抑郁因子、焦虑因子及恐怖因子分高于男贫困生差异具有非常显著性意义;本、专科贫困生除躯体化因子分差异不具有显著性意义外,其余因子分差异均具有显著性意义;少数民族贫困生的强迫、抑郁和焦虑等因子分高于汉族贫困生,差异具有显著性意义。

## 4 提高贫困大学生心理健康水平的体育干预

### 4.1 强迫症状的体育干预

强迫症是以强迫思维和强迫行为为主要表现的一种神经症。以有意识的自我强迫和有意识的自我反强迫同时存在为特征,患者明知强迫症状的持续存在毫无意义且不合理,却不能克制的反复出现,愈是企图努力抵制,反愈感到紧张和痛苦。对有强迫症状的贫困生,选择健美操、太极拳、球类运动等运动项目进行锻炼,可以达到预防和治疗强迫症的目的。这些运动项目有助于转移他们的注意力,改善学习、生活环境和节奏,练习时使学生将注意力集中在当前的运动活动中,注意动作的节奏和环境的变化,以改变其强迫观念和行为。

### 4.2 人际关系紧张的体育干预

人际关系紧张主要表现在与同学、老师、家庭成员之间的关系相处不融洽,不善与人交往,与别人合作有困难。对有人际关系紧张的贫困生,可为他们安排一些集体性的运动项目,如:三大球、体育游戏、接力跑、8字跳绳等项目。这类项目都是大学生喜闻乐见且也比较喜爱的体育运动项目,它要求参与者在运动过程中与他人默契配合团结协作,贫困生参与其中,能在切磋技艺的交流中逐渐消除内心的淡漠,能在协同作战中品尝胜利的乐趣,感受到集体力量的伟大,逐渐愿意融入到集体当中去。

### 4.3 抑郁症状的体育干预

抑郁症是一种以情绪低落,心情压抑,或兴趣

丧失,缺乏乐趣为主要表现,对挫折情境产生的一种自我保护或防御性反应。对有抑郁症状的贫困生,可以为他们选择慢跑、篮球、足球、排球、乒乓球、跳绳、太极拳、体育游戏、交谊舞、健身舞等运动,参与这些项目的运动可以使身体各个部位都得到锻炼,消除大脑皮层的紧张状态,会对抑郁学生的心情和精神的改善有积极帮助。经常多练习这些项目,可以提高其自尊心和自信心,加强对自我情感的控制,强化持之以恒的学习、生活态度。

#### 4.4 焦虑症状的体育干预

焦虑也是一种不良情绪反应,是个体对指向预感到将来或眼前的挫折的一种消极情绪状态,主要以缺乏明确对象和具体内容的提心吊胆和紧张不安,或对现实生活中的某些问题过分担心或烦恼为特征。应对有焦虑症状的贫困生,可选择一些室内自行车、羽毛球、篮球、太极拳、健身舞、健身操、定点投篮等活动内容以有效地预防和治疗焦虑症。这些项目要求参与者精神集中,意志专一,加强对神经系统的训练,提高神经系统的主导地位和调节功能。进行这些项目的锻炼后能使人轻松愉快,排除焦虑,心情开朗。

#### 4.5 体育干预时的注意事项

(1)运动开始的时候运动量要从小到大,循序

渐进,勿忽大忽小,否则会让贫困生难于适应吃不消,知难而退,不利于干预效果。

(2)安排运动项目时一定要选择贫困生自己喜欢的运动项目进行锻炼,这样才能利于学生自觉锻炼,循序渐进,持之以恒。

(3)集体运动比个人运动更能促进学生心理的全面健康。制定目标时要根据贫困生的实际情况与学生共制定,而不是目标制定者的主观判定。

(4)干预过程要强调每周锻炼不低于3次,每次不低于30分钟,以中等负荷强度进行锻炼才能有好的健心效果。

(5)在运动前要对贫困生讲授科学锻炼身体的方法,运动后要求贫困生根据此次活动的表现情况进行评价,并与有锻炼经验的指导者进行谈话交流,强化积极情绪体验,与他人分享成功的感受,促进心理健康的改善。

总之,高校贫困学生是一个复杂的问题,涉及到国家、社会、学校、家庭和学生本人等多方面因素。贫困学生的心理问题同时又交织着思想问题和管理问题。因此,解决高校贫困生的心理问题将是高校一个长期而艰巨的任务,相对于高校体育而言,发挥高校体育自身的特殊功能,促进贫困生身心健康发展,是高校体育面临的重要课题。

#### 注释及参考文献:

- [1] 闻声远.从UPI透视当代贫困生的精神世界[J].教育与现代化,2006(2):62-67.
- [2] 汪向东.心理卫生评定量表手册[J].中国心理卫生(增刊),1999,(12).
- [3] 张智勇,罗珊红.大学生SCL-90量表测量结果的比较研究[J].中国心理卫生杂志,1998(12):17-19.
- [4] 黄志军,陈宇明,肖瑜.高校贫困生心理健康状况调查与分析[J].琼州学院学报,2008(8):34-36.
- [5] 田秀菊,蔺晓贤.湖州师范学院贫困大学生心理健康状况及其相关因素[J].中国学校卫生,2005,26(8):662-663.

## The Survey of Newly-built Undergraduate College Poor Students' Psychological Health Status and the Study on Sports Intervention

——Taking Guangxi Normal University for Nationalities as an Example

HUANG Hua-min

(Guangxi Normal University for Nationalities, Chongzuo, Guangxi 532200)

**Abstract:** By testing on mental health status of more than 287 poor students of Guangxi Normal University for Nationalities, the results show that the total level of psychological health of impoverished college students is worse than the National Youth norm, and is also worse than non-poor students; poor boys are better than poor girls; undergraduate college students are better than college students; Han Chinese students are better than that of minority students. To make the poor students as a special group overcome the psychological distress, get rid of the bad mood, We should give them material help externally; but also intervene their sports activities to make them reinvent themselves.

**Key words:** Mental health; Poor college students; New undergraduate colleges