

体育拓展训练对大学生心理健康促进作用初探

丁颖 郭涵

(天津科技大学体育部, 天津 300457)

摘要: 本研究以天津科技大学 72 名新生为对象, 通过采取症状自评量表 (SCL-90)、田纳西自我概念量表 (TSCS) 和锻炼感觉量表 (EFI), 以实验方式探讨体育拓展训练对大学生心理健康的积极效应。实验证明, 拓展训练能有效地增进与改善大学生的自我概念水平, 提高社会适应及心理健康状况, 可以作为大学生心理健康教育与健康人格培养的有效方式。

关键词: 拓展训练; 大学生; 心理健康

大学阶段是青年人生学习事业发展的黄金时期, 大学生普遍文化层次高、富有激情和创新力。但是面对多元化的社会流变、日益激烈的竞争内卷, 大学生经常不知所措、无所适从, 心理波动明显, 负面情绪时有发生, 而自身调节机制和调节能力捉襟见肘。因此, 当代大学生普遍存在一些心理问题, 这是大学生心理健康不容忽视的主流现状。这些心理问题来自进入大学学习生活的不适应和迷茫, 或人际关系、学业负担等带来的心理压力, 成为普遍困扰大学生的心理健康问题。此外, 还有少数大学生具有一定的心理障碍, 异性交往困惑、社交恐惧、猜忌心理等时有发生, 有调查显示, 大约有 16.5% 的学生存在中度以上心理问题, 应引起足够重视。

体育拓展训练能够达到完善人格、促进身心健康的重要作用, 是值得探讨研究, 进而探索有效缓解大学生心理问题的重要途径。体育拓展训练能够培养学生的适应性、独立性和自信心, 提高自律能力、人际沟通能力和创新能力, 不断优化学生心理素质。同时, 体育拓展训练释放了体能精力, 转移了心理关注点, 成为疏导心理问题的渠道之一。

一、研究目的

从社会价值和个人健康双重角度, 对大学生心理健康进行探究。通过体育拓展训练增强自信心, 改进自身形象, 启发想象力与创造性, 引导大学生更乐观地面对大学学习与生活的挑战, 更为融洽地与他人合作。

二、研究方法

以天津科技大学 2012、2013 年秋季入学新生为研究对象, 检验拓展训练对大学生心理健康促进的信度、外在效度。首先用 SCL-90、TSCS 和 EFI 进行整群测验, 在总分较高的群体中, 进行访谈, 经筛查选取 72 名志愿者, 男女各 36 人, 年龄 18 ~ 20 岁。将被试随机分为 2 组, 每组 36 人。实验组 1 (拓展组)、实验组 2 (对照组)。

实验组参加拓展训练课程, 对照组参加正常体育教学。实验共进行 16 次, 每周 2 次, 每次安排 90min 的盲人方阵、搭帐篷、定向运动、穿越电网、无轨电车、极速时限、珠行万里、破冰等拓展训练。实验期间, 被试的其他活动服从学校统一安排。

三、测量工具

症状自评量表 (SCL-90), 用来总体反映心理健康水平。田纳西自我概念量表 (TSCS), 侧重反映自我总分与自我批评。锻炼感觉量表 (EFI), 侧重反映锻炼心理效应和运动愉快感。

四、结果与分析

(一) 实验组、对照组前测结果分析

实验组、对照组在 SCL-90、自我概念 (TSCS) 和锻炼感觉量表 (EFI) 各因子上不存在显著差异, 未达到 $P < 0.05$ 的显著水平, 可以认为实验前两组同质。(见表 1、2、3)

(二) 实验前后实验组、对照组 SCL-90 各因子分析

实验组、对照组分数显示, 拓展训练、体育教学对 SCL-90 各因子均有影响。实验组没有体现出显著差异的包括恐怖、偏执、其他 3 项 ($P > 0.05$), 敌对因子差异不明显, 剩余 6 项均差异显著 ($P < 0.001$)。对照组躯体化、人际关系、抑郁、焦虑、其他 5 因子达到 ($P < 0.001$ 或 $P < 0.05$) 显著水平。(见表 4、5)

表 1 实验组、对照组前测 SCL-90 各因子分析

项目因子	实验组	对照组	t	p
躯体化	1.56 ± 0.39	1.59 ± 0.37	-0.43	0.67
强迫症状	1.98 ± 0.36	1.94 ± 0.37	0.45	0.65
人际关系	2.09 ± 0.35	2.05 ± 0.44	0.36	0.72
抑郁	1.88 ± 0.36	1.84 ± 0.37	0.45	0.65
焦虑	1.71 ± 0.28	1.71 ± 0.28	-0.04	0.97
敌对	1.68 ± 0.36	1.64 ± 0.37	0.45	0.65
恐怖	1.54 ± 0.31	1.59 ± 0.34	-0.58	0.57
偏执	1.46 ± 0.29	1.59 ± 0.51	-1.36	0.18
精神病性	1.68 ± 0.36	1.64 ± 0.37	0.45	0.65
其他	1.41 ± 0.28	1.42 ± 0.29	-0.17	0.86

表 2 实验组、对照组前测自我概念各因子分析

项目因子	实验组	对照组	t	p
生理自我	39.50 ± 3.03	41.00 ± 5.33	-1.47	0.15
道德自我	46.22 ± 3.93	46.78 ± 3.37	-0.64	0.52
心理自我	39.50 ± 3.03	41.00 ± 5.33	-1.47	0.15
家庭自我	37.50 ± 3.03	39.00 ± 5.33	-1.47	0.15
社会自我	37.50 ± 3.03	39.00 ± 5.33	-1.47	0.15
自我认同	75.11 ± 2.79	75.22 ± 2.92	-0.17	0.87
自我满意	69.42 ± 3.13	70.19 ± 4.55	-0.84	0.40
自我行动	72.00 ± 3.46	73.00 ± 3.46	-1.23	0.23
自我概念	211.67 ± 18.50	215.00 ± 8.03	-1.00	0.33
自我批评	33.00 ± 3.46	34.00 ± 3.46	-1.23	0.23

表 3 实验组、对照组前测锻炼感觉量表各因子分析

项目因子	实验组	对照组	t	p
积极参与感	7.94 ± 1.03	7.97 ± 1.03	-0.11	0.91
精神振奋感	6.79 ± 0.97	6.81 ± 0.97	-0.06	0.95
安静感	6.61 ± 1.18	6.67 ± 1.13	-0.20	0.84
疲劳感	5.04 ± 1.67	5.52 ± 1.69	-1.21	0.23

表 4 实验组前后测 SCL-90 各因子分析

项目因子	前测	后测	t	p
躯体化	1.58 ± 0.38	1.23 ± 0.23	4.67	.000
强迫症状	1.96 ± 0.36	1.55 ± 0.35	4.85	.000
人际关系	2.06 ± 0.39	1.56 ± 0.36	5.57	.000
抑郁	1.86 ± 0.36	1.35 ± 0.35	6.04	.000
焦虑	1.72 ± 0.29	1.31 ± 0.28	6.18	.000
敌对	1.66 ± 0.36	1.33 ± 0.44	3.50	.001
恐怖	1.57 ± 0.33	1.50 ± 0.26	0.95	.344
偏执	1.53 ± 0.43	1.35 ± 0.35	1.98	.052
精神病性	1.66 ± 0.36	1.22 ± 0.29	5.73	.000
其他	1.42 ± 0.29	1.55 ± 0.35	-1.77	.081

表 5 对照组实验前后 SCL-90 因子分析

项目因子	前测	后测	t	p
躯体化	1.56 ± 0.38	1.30 ± 0.26	3.56	.001
强迫症状	1.96 ± 0.36	1.87 ± 0.33	1.12	.265
人际关系	2.08 ± 0.40	1.58 ± 0.40	5.33	.000
抑郁	1.86 ± 0.36	1.52 ± 0.29	4.44	.000
焦虑	1.71 ± 0.28	1.42 ± 0.29	4.42	.000
敌对	1.66 ± 0.36	1.58 ± 0.40	0.84	.406
恐怖	1.57 ± 0.33	1.53 ± 0.23	0.58	.563
偏执	1.51 ± 0.41	1.68 ± 0.40	-1.82	.073
精神病性	1.66 ± 0.36	1.60 ± 0.26	0.78	.437
其他	1.42 ± 0.28	1.59 ± 0.31	-2.46	.016

(三) 实验前后实验组、对照组自我概念各因子分析

拓展训练对自我概念各因子的影响更全面。实验组仅自我行动因子差异不明显,其余 9 项均达到 ($P < 0.001$ 、 $P < 0.01$ 或 $P < 0.05$) 差异显著水平;对照组则在社会自我、自我认同等 5 因子达到差异显著。(见表 6、7)

表 6 实验组前后测自我概念各因子分析

项目因子	前测	后测	t	p
生理自我	40.25 ± 4.40	47.00 ± 3.94	-6.85	.000
道德自我	46.72 ± 3.67	49.17 ± 3.07	-3.07	.003
心理自我	40.25 ± 4.40	44.89 ± 4.70	-4.32	.000
家庭自我	38.25 ± 4.40	50.50 ± 3.50	-13.07	.000
社会自我	38.25 ± 4.40	43.58 ± 3.64	-5.60	.000
自我认同	75.17 ± 2.85	85.83 ± 4.82	-11.43	.000
自我满意	69.61 ± 3.69	80.00 ± 5.49	-9.43	.000
自我行动	72.50 ± 3.50	73.83 ± 4.82	-1.34	.184
自我概念	213.33 ± 14.36	240.19 ± 14.10	-8.01	.000
自我批评	33.50 ± 3.50	31.67 ± 3.28	2.29	.025

表 7 对照组前后测自我概念各因子分析

项目因子	前测	后测	t	p
生理自我	40.25 ± 4.40	44.25 ± 4.40	-3.85	.000
道德自我	46.28 ± 3.67	45.25 ± 3.58	1.20	.233
心理自我	40.25 ± 4.40	42.58 ± 3.64	-2.45	.017
家庭自我	38.25 ± 4.40	47.83 ± 3.97	-9.69	.000
社会自我	38.25 ± 4.40	46.83 ± 3.97	-8.68	.000
自我认同	75.17 ± 2.85	81.53 ± 5.31	-6.33	.000
自我满意	70.00 ± 4.15	72.94 ± 5.98	-2.43	.018
自我行动	72.50 ± 3.50	72.94 ± 5.98	-0.39	.701
自我概念	213.33 ± 14.36	230.28 ± 15.06	-4.88	.000
自我批评	33.50 ± 3.50	33.58 ± 3.64	-1.00	.921

(四) 实验前后实验组、对照组锻炼感觉 (EFI) 各因子分析

实验组、对照组在仅在疲劳感上无明显差异,其余 3 项后测得分均高于前测。实验组在精神振奋感、安静感两项,对照组在精神振奋感、疲劳感两项,达到差异显著。($P < 0.001$ 或 $P < 0.05$) (见表 8、9)

表 8 实验组前后测锻炼感觉 (EFI) 各因子分析

项目因子	前测	后测	t	p
积极参与感	7.96 ± 1.03	8.14 ± 1.16	-0.70	.487
精神振奋感	6.77 ± 0.99	8.87 ± 1.59	-6.71	.000
安静感	6.64 ± 1.16	7.47 ± 1.36	-2.78	.007
疲劳感	5.28 ± 1.70	4.75 ± 1.75	0.87	.194

表 9 对照组前后测锻炼感觉 (EFI) 各因子分析

项目因子	前测	后测	t	p
积极参与感	7.96 ± 1.03	8.12 ± 1.12	-0.62	.535
精神振奋感	6.83 ± 0.96	8.72 ± 1.48	-6.43	.000
安静感	6.64 ± 1.16	7.00 ± 1.31	-1.24	.219
疲劳感	5.28 ± 1.70	4.37 ± 1.59	2.36	.021

(五) 实验组、对照组实验后 SCL-90 各因子比较分析

实验组在 SCL-90 各因子得分均低于对照组。实验组与对照组在抑郁、敌对等 5 因子上达到 ($P < 0.05$ 或 $P < 0.001$) 的显著水平。拓展训练、体育课有助于大学生心理健康,但拓展训练与体育课对大学生心理健康的影响存在显著差异。(见表 10)

表 10 实验组、对照组实验后 SCL-90 各因子比较分析

项目因子	实验组	对照组	t	p
躯体化	1.23 ± 0.23	1.30 ± 0.26	-1.24	.219
强迫症状	1.55 ± 0.35	1.86 ± 0.33	-3.96	.000
人际关系	1.56 ± 0.36	1.58 ± 0.40	-0.28	.781
抑郁	1.35 ± 0.35	1.52 ± 0.29	-2.21	.030
焦虑	1.31 ± 0.28	1.42 ± 0.29	-1.64	.105
敌对	1.33 ± 0.44	1.58 ± 0.40	-2.61	.011
恐怖	1.50 ± 0.26	1.53 ± 0.23	-0.48	.635
偏执	1.35 ± 0.35	1.68 ± 0.40	-3.78	.000
精神病性	1.22 ± 0.29	1.60 ± 0.26	-5.94	.000
其他	1.55 ± 0.35	1.59 ± 0.31	-0.50	.619

(六) 实验组、对照组实验后自我概念、锻炼感觉各因子比较分析

从表 11 看出, 实验组和对照组除生理自我、家庭自我、自我行动 3 项, 其余 7 因子差异达到 ($P < 0.05$ 或 $P < 0.001$) 显著水平。从表 12 看出, 实验组与对照组在锻炼感觉各因子上差异不明显。拓展训练、体育课对大学生的锻炼感觉的整体影响无显著差异。

表 11 实验组、对照组实验后自我概念各因子比较分析

项目因子	实验组	对照组	t	p
生理自我	46.89 ± 4.06	44.25 ± 4.40	2.65	.010
道德自我	48.92 ± 3.11	45.25 ± 3.58	4.64	.000
心理自我	44.78 ± 4.72	42.58 ± 3.64	2.21	.030
家庭自我	50.19 ± 3.49	47.83 ± 3.97	2.68	.009
社会自我	43.33 ± 3.70	46.83 ± 3.97	-3.87	.000
自我认同	85.75 ± 4.91	81.52 ± 5.31	3.50	.001
自我满意	80.08 ± 5.35	72.94 ± 5.98	5.34	.000
自我行动	73.75 ± 4.91	72.94 ± 5.98	0.63	.534
自我概念	240.17 ± 14.13	230.28 ± 15.06	2.87	.005
自我批评	31.61 ± 3.34	33.58 ± 3.64	-2.40	.019

表 12 实验后实验组、对照组锻炼感觉各因子比较分析

项目因子	实验组	对照组	t	p
积极参与感	8.14 ± 1.16	8.12 ± 1.12	0.08	.934
精神振作感	8.87 ± 1.59	8.72 ± 1.48	0.41	.680
安静感	7.47 ± 1.36	7.00 ± 1.31	1.48	.143
疲劳感	4.75 ± 1.75	4.37 ± 1.59	0.97	.334

六、结论

实验后, 对拓展训练和体育教学 SCL-90 各因子进行比对, 在强迫症状、抑郁等 5 个因子上, 达到 $P < 0.001$ 或 $P < 0.05$ 的显著水平。研究证实, 拓展训练能促进被试心理健康, 但拓展训练与体育教学对被试 SCL-90 的影响存在显著差异。

拓展训练更有利于自我概念整体水平提高。实验后两组后测数据比对显示, 除自我行动外, 其他各因子达到 $P < 0.001$ 或 $P < 0.05$ 的水平, 拓展训练与体育教学对自我概念的整体效果存在显著差异。

拓展训练、体育教学对被试锻炼感觉无差异性。实验前后, 拓展训练、体育教学对被试的锻炼感觉未达到差异显著性水平。

拓展训练对大学生心理健康的促进作用, 虽然得到数据或统计的支持, 但仍然存在三项可改进之处: 一是受样本范围所限和人格差异、认知方式差异等影响, 对大学生心理健康促进作用的评价还需要从多方面、综合全面地予以考察, 更需要实践的检验, 以提高研究的概括力。二是本研究所使用的 3 种测量量表, 多由国外心理学家研制, 虽然具有一定的信度和效度, 但是否符合中国大学生现状和心理特点, 仍然值得再研究再完善。三是本研究采取了准实验设计, 尽量使用随机分配来平衡组间差异, 但由于个体差异、性格特点、心理适应等干扰因素影响, 研究结果还需要不同群体、更大样本的进一步检验。

参考文献:

- [1] 胡成波等, 拓展训练作为大学生心理健康实践载体的分析 [J]. 四川体育科学, 2008 年 9 月第 3 期.
- [2] 李海峰, 拓展训练对大学生心理健康水平及社会适应能力影响的研究 [J]. 湖南医科大学学报 (社会科学版), 2010 (3).
- [3] 孙克成, 拓展训练对大学生心理健康良性影响的价值探析 [J]. 北京体育大学学报, 2018 年 9 月第 31 卷第 9 期.

作者简介: 丁颖 (1983-), 汉族, 江苏江都人, 大学学历, 双学士学位, 副教授, 研究方向体育教育与运动训练。

通讯作者: 郭涵 (1980-), 汉族, 山东淄博人, 大学学历, 硕士学位, 副教授, 研究方向体育教育与运动训练。