

# 关于中学体育优、差生心境状态的比较

王自清

**摘要:**通过对中学体育优生和体育差生的心境状态的差异性检验表明,体育优生与差生相比,积极情绪反应更为明显,而后的消极情绪反应更甚,男中学生比女生更易产生疲劳和紧张情绪,女性体育优生的自尊感比男性体育优生更为强烈。

**关键词:**心境状态;精力;紧张;自尊感;中学生

中图分类号:G80-05 文献标识码:A 文章编号:1006-1207(2010)04-0098-02

Comparison between the Mood States of the Elite Middle School Students and Poor Students in PE Lessons

WANG Zi-qing

(Shanghai Normal University, Shanghai 200234 China)

**Abstract:** Comparison between the mood states of the elite middle school students and poor students in PE lessons proves that elite students tend to be more positive while poor students more negative. Compared to girl students, boy students are liable to get tired and nervous. And elite girl students usually have a stronger sense of self-esteem.

**Key words:** mood state; energy; nervousness; self-esteem; middle school student

体育活动是促进中学生身体素质及良好的心理素质形成的重要环节。在体育教学实践中,学生的体育成绩有优、差之分,而这可能会影响学生的心境状态,形成个体间心理健康水平的差异。心境状态是指在一定时期内个体所具有的比较稳定和持久的,并带有一定整体性的情绪状态,如消极的情绪包括紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱等;积极的情绪包括精力、自尊感等。影响心境状态的因素很多,如生理因素(患病、运动损伤、周期性的生理变化等)、个性特点、生活中的重大事件、人际关系以及参加体育运动等<sup>[1]</sup>。体育活动所特有的情境特点和功能(如竞争和合作特点、操作思维特点、改善神经活动方式、提高学习效率等)使得它对个体心境状态水平的提高具有不可替代的促进作用<sup>[2][3]</sup>,国内外的相关研究也证实了这些作用。本研究正是通过对中学体育优生和差生在心境状态上的差异性分析,为对体育差生进行有效指导提供借鉴。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 对象

上海市南洋中学、第四中学、南洋模范中学等10所中学的初二和高二学生共502人。其中男生249人,女生253人;初二学生239人,高二学生263人;体育优生250人,体育差生252人。经过咨询并综合多位专家的意见,根据期末体育成绩记录,得分在65分以下的为体育差生,得分在85分以上者为体育优生。

### 1.2 工具

由Grovehe和Prapavessis简化和发展,祝蓓里教授修订的简式《心境状态剖面图》(POMS)<sup>[4][5]</sup>,信度在0.6~0.82

之间,平均为0.71,共有40个形容词,包括紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱、自尊感等7个情绪分量表,采用5级量表法答题(从几乎没有——非常地),计分相应从0分~4分。消极情绪总分(TMD)的计算方法为5种消极情绪的总分减去2种积极情绪的总分,再加上校正值100。

### 1.3 方法

#### 1.3.1 问卷调查法

所有问卷测试者以集体的形式,经统一指导语,采用无记名填答,要求被试独立完成。

#### 1.3.2 数理统计法

所得数据均采用SPSS统计软件进行处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 对体育优生组和体育差生组心境状态的比较

分析结果表明,体育优生组在消极情绪(紧张M=43.92、愤怒M=44.56、疲劳M=44.40、抑郁M=44.92、慌乱M=45.56)方面的平均得分明显低于体育差生组被试(M=46.76, 46.21, 47.89, 47.73, 49.17),详见表1,而体育优生组被试在积极情绪精力(M=54.87)、自尊感(M=54.84)方面的平均得分明显高于体育差生组(M=49.00, 48.53)。并且体育优生组被试与体育差生组在消极情绪(紧张、疲劳、抑郁、慌乱)上呈极显著的差异( $p<0.0001$ );在愤怒情绪上存在显著差异( $p<0.05$ ),详见表1。在积极情绪(精力和自尊感)存在极显著差异( $p<0.0001$ )。从TMD总分来看,体育差生组被试明显地高于体育优生组( $p<0.0001$ )。由此说明,体育优生的心境状态明显好于体育差生,体育成绩的优差是影响他们心境状态的重要因素之一。

收稿日期:2010-02-12

第一作者简介:王自清,男,讲师。主要研究方向:体育社会科学。

作者单位:上海师范大学体育学院,上海 200234



## 2.2 对初二组和高二组心境状态的比较

分析结果显示,初二组和高二组在积极情绪(精力)上存在显著的差异( $p<0.05$ ),具体表现为初二组的精力得分( $M=52.88$ )明显高于高二组( $M=51.05$ ),其余6个分量

表得分(紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱、自尊感)均无显著差异( $p>0.05$ )。从TMD的总分来看,初二组和高二组之间也无显著差异( $p>0.05$ ),这可能是由于两者都还处于生长发育期,年龄差距不大的缘故,见表1。

表1 体育优生组和体育差生组、初二组和高二组心境状态得分的均数、标准差

Table I Average Points and Standard Deviation of the Mood State between the Elite Students Group and the Poor Students Group and Those between the Students of Grade 2 in Junior Middle School and the Students of Grade 2 in Senior High School

心境状态	优生组(N=250) M ± SD	差生组(N=252) M ± SD	初二组(N=239) M ± SD	高二组(N=263) M ± SD
TMD	213.7 ± 34.42	240.2 ± 42.06 <sup>2)</sup>	225.5 ± 42.88	228.4 ± 38.50
紧张	43.92 ± 6.990	46.76 ± 8.328 <sup>2)</sup>	45.18 ± 8.267	45.49 ± 7.391
愤怒	44.56 ± 7.108	46.21 ± 8.719 <sup>1)</sup>	46.03 ± 8.850	44.81 ± 7.091
疲劳	44.40 ± 6.948	47.89 ± 8.464 <sup>2)</sup>	45.80 ± 7.970	46.47 ± 7.902
抑郁	44.92 ± 6.744	47.73 ± 8.649 <sup>2)</sup>	46.49 ± 8.252	46.19 ± 7.537
精力	54.87 ± 8.345	49.00 ± 8.699 <sup>2)</sup>	52.88 ± 9.495	51.05 ± 8.467 <sup>1)</sup>
慌乱	45.65 ± 9.056	49.17 ± 9.716 <sup>2)</sup>	47.03 ± 9.228	47.77 ± 9.833
自尊感	54.84 ± 8.123	48.53 ± 8.442 <sup>2)</sup>	52.14 ± 9.376	51.25 ± 8.358

1)  $p<0.05$  2)  $p<0.0001$

## 2.3 对所测男女中学生心境状态的比较

对男女中学生心境状态得分作t检验,结果显示,所测男女中学生在消极情绪紧张分上存在显著的差异( $t=2.76$ ,  $p=0.0061$ ),在疲劳分上也存在显著的差异( $t=2.39$ ,  $p=0.0165$ ),其余5个分量表均无显著差异( $p>0.05$ ),

详见表2。所测男生在紧张分上( $M=46.31$ )、疲劳分上( $M=47.0$ )明显高于女生( $M=44.40$ ,  $45.32$ )。这表明所测男生比女生更紧张,更容易疲劳。这一结果可能与男生的运动量比女生大,所参加的运动项目更为紧张、激烈,消耗的生理和心理能量更多有一定关系。

表2 对所测不同性别中学生心境状态得分的t检验结果表

Table II T Test Result of the Mood State of the Middle School Students of the Different Genders

心境状态	女生(N=253) M ± SD	男生(N=249) M ± SD	t (df=500)	p
TMD	224.3 ± 36.89	229.8 ± 44.01	1.50	0.2187
紧张	44.40 ± 7.084	46.3 ± 8.396	2.76	0.0061 <sup>1)</sup>
愤怒	44.91 ± 7.036	45.87 ± 8.848	1.34	0.1758
疲劳	45.32 ± 7.435	47.00 ± 8.340	2.39	0.0165 <sup>2)</sup>
抑郁	45.87 ± 7.364	46.80 ± 8.358	1.32	0.1830
精力	51.45 ± 8.762	52.39 ± 9.246	1.17	0.2417
慌乱	47.31 ± 9.080	47.52 ± 10.02	0.25	0.7931
自尊感	52.02 ± 8.912	51.32 ± 8.810	-0.88	0.3816

1)  $p<0.01$ , 2)  $p<0.05$

## 2.4 不同年级、不同性别的体育差生组心境状态的比较

对不同年级、不同性别的体育差生组心境状态得分的t检验结果表明,同为体育差生,初二组和高二组在消极情绪(紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱)和积极情绪(精力、自尊感)上的平均得分均无显著差异( $p>0.05$ )。这说明体育差生的心境状况不受文化环境的影响,他们较一致的都比体育优生的心境状况差一些。

t检验结果还表明,体育差生组的男女仅在消极情绪紧张分上存在显著的差异( $t=2.26$ ,  $p=0.0231$ ),具体表现为男性在紧张分上( $M=47.94$ )的平均得分高于女性( $M=45.58$ ),即男性比女性更容易出现紧张情绪。其余6个分量表(愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱、自尊感)上的平均得分均无显著差异( $p>0.05$ )。

## 2.5 对不同年级、不同性别的体育优生组心境状态的比较

t检验结果表明,初二组和高二组仅在精力分上存在显著差异( $t=3.32$ ,  $p=0.0012$ ),具体表现为初二组的精力平均得分( $M=56.67$ )明显高于高二组( $M=53.23$ ),详见表3。表明了所测初二体育优生比高二体育优生的精力更充沛。其它6个分量表平均得分均无显著差异。

对不同性别的体育优生组心境状态得分的t检验结果仅发现所测男女体育优生自尊感得分上存在显著差异( $t=2.53$ ,  $p=0.0116$ ),具体表现为男性组的自尊得分( $M=53.54$ )明显低于女性( $M=56.11$ )。这说明了女性自尊比男性更为强烈,这是男女性别差异的一般表现所致。不同性别的体育优生组之间在其它分量表上均无显著差异,详见表3。可见,积极的心境状态与体育成绩优秀是密切相关的。

(下转第103页)



## 2.5 游戏教学对学生心理发展的影响

德育应始终贯穿于体育教学中,利用集体游戏,增加了学生的协调配合能力及交流机会;利用竞争性的游戏,学生团队意识增强,可以理解自己在团队中的作用,通过交流,设计游戏方案,争取获胜,在趣味的游戏中培养了学生的集体荣誉感。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

3.1.1 结合教材的创编游戏活动,有趣味性、竞技性,还需要团队合作,既能完成教学计划内容,也能使学生身心发展成为可能。

3.1.2 游戏具有较强的趣味性,极易调动学生参与的积极性,使学生在快乐的气氛中锻炼,增强身体机能,从而提高教学效果。

3.1.3 体育游戏具有一定的情节和竞赛因素,能使学生积极参与课堂活动之中,通过活动中、活动中锻炼,提高身体机能、发展身体素质、以及团结合作能力,达到全面提高的要求。

3.1.4 体育游戏的集体性、竞争性可以有效培养学生的竞争性,集体荣誉感,是发展心理健康的较好手段。

### 3.2 建议

3.2.1 内容的选择和创编应适合初中学生的身心发展,游戏时间不宜过长、重复次数不宜过多。

3.2.2 游戏活动可以提高学生的参与积极性,提高身心素质,但是最大的劣势是无法提高学生的技术能力,因此需要根据要求来安排游戏。

3.2.3 游戏放在低年级比较适合,这个年龄阶段,是身体素质增长的敏感期,创编出适合的游戏,对学生的身心发展具有事半功倍的效果。

### 参考文献:

- [1] 李明强,敖运忠,张昌来.中外体育游戏精粹[M].北京:人民体育出版社,1999,3
- [2] 陆耀飞.运动生理学[M].上海:上海体育学院自编教材系列,2004,11
- [3] 田麦久.论运动训练计划[M].北京:北京体育大学出版社,1999,9
- [4] 陈及治.体育统计[M].北京:人民体育出版社,2002

(责任编辑:陈建萍)

(上接第99页)

表3 对不同年级、不同性别的体育优生组被试心境状态得分的t检验结果

Table III T Test Result of the Mood State of the Elite Students of the Different Grades and Genders

心境状态	初二(N=119)	高二(N=131)	t	p	女生(N=127)	男生(N=123)	t	p
	M ± SD	M ± SD			M ± SD	M ± SD		
			(df=248)				(df=248)	
TMD	209.4 ± 32.016	217.6 ± 36.139	1.90	0.0555	211.2 ± 32.542	216.3 ± 36.194	1.17	0.2424
紧张	43.50 ± 6.348	44.29 ± 7.531	0.89	0.3795	43.22 ± 6.631	44.63 ± 7.301	1.60	0.1058
疲劳	45.00 ± 7.790	44.16 ± 6.340	0.93	0.3547	44.56 ± 6.994	44.56 ± 7.252	0.00	1.0000
愤怒	43.86 ± 6.840	44.89 ± 7.036	1.17	0.2416	43.59 ± 6.242	45.23 ± 7.545	1.87	0.0592
抑郁	44.55 ± 6.190	45.25 ± 7.218	0.82	0.4148	44.84 ± 6.843	44.99 ± 6.667	0.17	0.8383
精力	56.67 ± 8.698	53.23 ± 7.684	3.32	0.0012 <sup>2)</sup>	54.74 ± 8.025	55.00 ± 9.546	0.24	0.7934
慌乱	45.02 ± 8.209	46.23 ± 9.758	1.06	0.2917	45.87 ± 9.479	45.43 ± 8.632	0.37	0.7051
自尊感	55.84 ± 8.636	53.94 ± 7.547	1.86	0.0611	56.11 ± 7.630	53.54 ± 8.435	2.53	0.0116 <sup>1)</sup>

1)  $P < 0.05$ , 2)  $p < 0.001$

### 3 小结

3.1 中学体育优生与体育差生相比,积极情绪反应更为强烈,消极情绪反应少,即积极的心境状态与体育成绩优秀密切相关。

3.2 初二学生与高二学生相比,精力更为旺盛,同为体育差生,高二学生和初二学生在心境状态上无显著差异,即体育差生的心境状态不受文化程度的影响。

3.3 男生比女生更易产生疲劳和紧张情绪,而女性体育优生的自尊感比男性体育优生更为强烈。

### 参考文献:

- [1] 季浏.体育心理学[M].上海:高等教育出版社,2006:153-158
- [2] 贺亮锋.体育活动对大学生心境和情绪的影响试验研究[J].北京体育大学学报,2007,30(4):481-482
- [3] 蒋碧艳,祝蓓里.上海市大中学生的心理健康及其与体育锻炼的关系[J].心理科学,1997,20(3):235-238
- [4] Grove J R, Prapavessis H. Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated profile of mood state[J]. International Journal of Sport Psychology, 1992, 23(2): 93-109
- [5] 祝蓓里. POMS 量表及简式中国常模简介[J]. 天津体育学院学报, 1995(1): 35-37

(责任编辑:陈建萍)