



河北省普通高校贫困大学生的身心健康与体育运动的关系

殷志栋¹, 商洪林², 孟梅¹

摘要: 主要采用问卷调查法、文献资料法对河北省普通高校贫困大学生身体、心理健康状况及其体育参与特征作了调查, 结果表明: 贫困大学生体质状况与非贫困大学生相比存在明显差异; 患有心理问题人数比例高于一般大学生; 体育人口的数量远远低于非贫困大学生。

关键词: 贫困; 大学生; 身心健康; 体育运动

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2007)05-0083-03

Study on the Relationship between Sports and the Impoverished Undergraduates' Mental Health
YIN Zhi-Dong, SHANG Hong-Lin, MENG Meng

(Environmental Management College of China, Qinhuangdao 066004, China)

Abstract: By the methods of questionnaire and document consultation, an investigation was made on the status quo of the mental health and the characteristics of sports participation of the impoverished undergraduates in Heibei Province. The result reveals that there is a significant difference in the physical conditions of the impoverished undergraduates and the non-impoverished undergraduates. The ratio of the impoverished undergraduates who have psychological problems is higher. And the sports population of the impoverished students is much lower.

Key words: impoverishment; undergraduate; mental health; sports

1 目的

2006年, 教育部和国家体育总局联合下发的“阳光工程”, 进一步加快推动“每天锻炼一小时, 健康工作五十年, 幸福生活一辈子”的口号, 充分发挥(发掘)课外体育锻炼的功能, 确实提高学生的身心健康水平。然而改革开放以来, 我国经济有了飞速的发展, 随着我国高等教育体制的改革, 实行了并轨招生制度、明确了高校是非义务教育、教育逐步走向产业化, 要求所有的学生都要缴费上学, 这就造成高校中出现“弱势”群体现象, 也就是一部分来自经济不发达地区、下岗职工家庭的学生成为贫困大学生, 这一部分同学的身心健康如何? 体育锻炼参与的程度与效果如何, 直接影响着高校体育任务完成的程度。为此, 我们对河北省普通高校贫困大学生的身心健康与体育运动的参与特征进行研究, 了解河北省普通高校贫困大学生身体、心理健康的现状及其参与体育锻炼的行为特征, 为建构高校体育中的健康教育体系, 制定提高贫困大学生的身、心健康水平的相关对策, 提供理论依据。

2 对象与方法

2.1 对象

研究对象为随机抽取河北农业大学、燕山大学、河北科技师范学院、秦皇岛外国语职业学院、中国环境管理干部

学院贫困大学生(月生活费低于150元)及非贫困大学生1086名, 贫困大学生学生491份(男265、女226), 非贫困大学生学生554份(男321、女233)。

2.2 研究方法

2.2.1 问卷调查法

体质健康水平测试选用《学生体质健康评价标准》的有关内容, 心理健康水平测试选用国内外通用的症状自评量表SCL-90和人格测试量表16PF。根据研究需要自编体育行为特征调查表, 主要内容包括每周体育锻炼次数、每次锻炼时间、体育锻炼项目、影响体育运动的因素等。本调查共发放问卷1086份, 收回1066份, 有效问卷1045份, 有效问卷占总数的87.1%。

2.2.2 文献资料法

查阅1086名入选大学生体质健康高校部分的所有数据。

2.2.3 数理统计法

将所有调查数据核实后应用SPSS10.0统计软件进行数据处理与分析。

3 研究结果

3.1 普通高校贫困大学生与非贫困大学生《体质健康标准》测试结果比较

普通高校贫困大学生与非贫困大学生《体质健康评价

收稿日期: 2007-08-12

第一作者简介: 殷志栋(1968-), 男, 副教授, 主要研究方向: 课程与教学论

作者单位: 1. 中国环境管理干部学院, 河北省 秦皇岛 066004; 2. 秦皇岛外国语职业学院, 秦皇岛 066004



标准》测试结果表明：贫困大学生与非贫困大学生体质状况存在明显差异（见表1）。

表1 普通高校贫困大学生与非贫困大学生《体质健康标准》对照表

| | 贫困大学生 (491) | | 非贫困大学生 (554) | | t | p |
|-----|-------------|-------|--------------|------|------|---------|
| | (N) | % | (N) | % | | |
| 优秀 | 36 | 7.33 | 72 | 12.8 | 2.95 | < 0.05* |
| 良好 | 138 | 28.1 | 298 | 54.8 | 4.71 | < 0.05* |
| 及格 | 274 | 55.82 | 176 | 30.9 | 3.79 | < 0.05* |
| 不及格 | 43 | 8.75 | 8 | 1.44 | 2.68 | < 0.05* |
| 合格率 | 91.25 | | 98.56 | | 1.85 | < 0.05* |

普通高校贫困大学生与非贫困大学生身体形态、机能对照：除男生身高没有差异外，男、女生体重、肺活量均

3.2 普通高校贫困大学生与非贫困大学生身体形态、机能对照

有明显差异（见表2）。

表2 普通高校贫困大学生与非贫困大学生身体形态、机能对照表

| | 贫困大学生 (男) 265 | | 非贫困大学生 (男) 321 | | 贫困大学生 (女) 226 | | 非贫困大学生 (女) 233 | |
|---------|---------------|--------|----------------|---------|---------------|--------|----------------|---------|
| | | | t | p | | | t | p |
| 身高(cm) | 170.58 | 170.89 | 1.53 | > 0.05 | 158.34 | 159.54 | 2.14 | < 0.05* |
| 体重(kg) | 58.79 | 61.38 | 2.61 | < 0.05* | 50.42 | 52.71 | 3.69 | < 0.01* |
| 肺活量(ml) | 3268 | 3695 | 3.62 | < 0.01* | 2026 | 2350 | 1.98 | < 0.05* |

3.3 普通高校贫困大学生与非贫困大学生 SCL-90 症状因子均分比较

普通高校贫困大学生SCL-90因子均分均高于非贫困大学生，其中躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁、敌对性、精神病性有明显差异（ $P < 0.05$ ）（见表3）。

表3 普通高校贫困大学生与非贫困大学生 SCL-90 因子均分比较

| SCL-90 类别 | 非贫困大学生 (N=554) | t | P |
|-----------|----------------|-------|---------|
| 躯体 | 1.54 ± 0.48 | 0.041 | < 0.05* |
| 强迫 | 1.58 ± 0.58 | 0.072 | < 0.05* |
| 人际 | 1.60 ± 0.61 | 0.056 | < 0.05* |
| 抑郁 | 1.52 ± 0.59 | 0.037 | < 0.05* |
| 焦虑 | 1.54 ± 0.43 | 0.084 | > 0.05 |
| 敌对 | 1.48 ± 0.54 | 0.035 | < 0.05* |
| 恐怖 | 1.22 ± 0.401 | 0.087 | > 0.05 |
| 偏执 | 1.43 ± 0.57 | 0.082 | > 0.05 |
| 精神病性 | 1.37 ± 0.41 | 0.061 | < 0.05* |

3.4 普通高校贫困大学生与非贫困大学生16PF得分差异比较

普通高校贫困大学生16PF得分与非贫困大学生比较，兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、忧虑性、紧张性有明显差异（ $P < 0.05$ ）（见表4）。

3.5 普通高校贫困大学生与非贫困大学生心理问题人数比例比较

省普通高校贫困大学生心理问题人数比例明显高于非贫困大学生。非贫困大学生为19.3%，贫困大学生的比例为30.9%，其中特困生为43.4%，贫困生为28.4%（见表5）。

3.6 普通高校贫困大学生体育参与特征

普通高校贫困大学生每周参加体育锻炼的次数，基本上以1~2次为主，占总数66%（见表6）。55.6%的贫困大学生每次体育锻炼的时间在10~30min之间（见表7）。43.3%的贫困

表4 普通高校贫困大学生与非贫困大学生16PF得分差异比较

| 检验项目 | 普通高校贫困大学生与非贫困大学生16PF得分差异比较 | | t | P |
|------|----------------------------|----------------|------|---------|
| | 贫困大学生 (N=491) | 非贫困大学生 (N=554) | | |
| 乐群性 | 5.4 ± 1.73 | 5.5 ± 1.98 | 2.18 | > 0.05 |
| 聪慧性 | 5.1 ± 1.43 | 5.3 ± 1.71 | 3.14 | > 0.05 |
| 稳定性 | 5.1 ± 1.72 | 5.0 ± 1.68 | 1.42 | > 0.05 |
| 恃强性 | 4.6 ± 1.39 | 4.7 ± 1.35 | 1.26 | > 0.05 |
| 兴奋性 | 4.2 ± 1.81 | 5.6 ± 1.78 | 1.29 | < 0.05* |
| 有恒性 | 5.9 ± 1.28 | 5.1 ± 1.49 | 2.75 | < 0.05* |
| 敢为性 | 5.1 ± 1.42 | 5.6 ± 1.75 | 3.17 | < 0.05* |
| 敏感性 | 6.8 ± 1.21 | 6.1 ± 1.32 | 2.87 | < 0.05* |
| 怀疑性 | 5.9 ± 1.34 | 5.1 ± 1.56 | 0.98 | < 0.05* |
| 幻想性 | 4.3 ± 1.15 | 6.2 ± 1.49 | 1.37 | < 0.05* |
| 世故性 | 6.1 ± 1.67 | 6.2 ± 1.79 | 1.82 | > 0.05 |
| 忧虑性 | 6.7 ± 1.77 | 5.8 ± 1.98 | 3.46 | < 0.05* |
| 实验性 | 5.6 ± 1.71 | 5.5 ± 1.68 | 0.87 | > 0.05 |
| 独立性 | 5.1 ± 1.46 | 5.2 ± 1.39 | 1.35 | > 0.05 |
| 自律性 | 4.2 ± 1.12 | 4.3 ± 1.35 | 2.35 | > 0.05 |
| 紧张性 | 6.7 ± 1.56 | 5.4 ± 1.48 | 0.91 | < 0.05* |

表5 普通高校贫困大学生与非贫困大学生心理问题人数

| | 弱势群体 | | |
|--------|------|------|--------|
| | 特困生 | 贫困生 | 非贫困大学生 |
| 总数 | 83 | 408 | 554 |
| 心理问题人数 | 36 | 116 | 107 |
| % | 43.4 | 28.4 | 19.3 |

大学生体育锻炼负荷以中等强度以下为主（见表8）。影响贫困大学生参加体育锻炼的主要因素为无闲暇时间、学习紧张（贫困大学生勤工俭学维持生活，埋头学习力争奖学金）、运动技能差、场地器材不足（见表9）。



表6 普通高校贫困大学生每周参加体育锻炼次数

| | 0次 | | 1次 | | 2次 | | 3次 | | 4次 | | 5次 | | 5次以上 | |
|----|----|------|-----|------|-----|----|----|-----|----|-----|----|-----|------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 男生 | 27 | 10 | 87 | 32.8 | 93 | 35 | 32 | 12 | 12 | 7 | 9 | 3 | 5 | 1.8 |
| 女生 | 45 | 19.9 | 78 | 34.5 | 69 | 31 | 13 | 5.7 | 9 | 3.9 | 8 | 3.5 | 4 | 1.7 |
| 合计 | 72 | 15 | 165 | 34 | 159 | 32 | 45 | 9.1 | 21 | 4.2 | 17 | 3.4 | 9 | 1.8 |

表7 普通高校贫困大学生每次体育锻炼的时间

| | 不足10min | | 10~20min | | 21~30min | | 31~40min | | 41~50min | | 60min以上 | |
|----|---------|------|----------|----|----------|----|----------|-----|----------|-----|---------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 男生 | 38 | 14 | 69 | 26 | 88 | 33 | 45 | 17 | 18 | 6.7 | 7 | 2.6 |
| 女生 | 42 | 19 | 78 | 35 | 81 | 36 | 13 | 5.7 | 9 | 3.9 | 3 | 1.3 |
| 合计 | 80 | 16.2 | 147 | 30 | 167 | 34 | 58 | 12 | 27 | 5.4 | 10 | 2 |

表8 普通高校贫困大学生体育锻炼负荷统计

| | 大 | | 较大 | | 中等 | | 较小 | | 很小 | |
|----|----|-----|----|------|-----|----|-----|----|----|----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 男生 | 19 | 7.1 | 37 | 14 | 67 | 25 | 84 | 32 | 58 | 22 |
| 女生 | 15 | 6.6 | 23 | 10.1 | 68 | 30 | 63 | 28 | 57 | 25 |
| 合计 | 34 | 7 | 60 | 12 | 135 | 27 | 147 | 30 | 15 | 24 |

表9 影响普通高校贫困大学生参与体育锻炼的因素

| 因子 | 百分比 | 排序 |
|--------|------|----|
| 无闲暇时间 | 32.6 | 1 |
| 学习紧张 | 26 | 2 |
| 运动技能差 | 21.1 | 3 |
| 场地器材不足 | 11.5 | 4 |
| 缺乏组织 | 4.1 | 6 |
| 不感兴趣 | 4.7 | 5 |

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 河北省普通高校贫困大学生与非贫困大学生相比《体质健康标准》测试结果有明显差异，身体机能、形态也有明显差异。

4.1.2 河北省普通高校贫困大学生与非贫困大学生相比，躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁、敌对性、精神病性有明显差异，贫困大学生 SCL-90 因子均分高于非贫困大学生大学生。

4.1.3 河北省普通高校贫困大学生和非贫困大学生大学生在个性特征上，有恒性、忧虑性、怀疑性、幻想性、兴奋性、紧张性、敢为性、敏感性八方面有明显差异。

4.1.4 河北省普通高校贫困大学生中有心理问题的人数比例明显高于非贫困大学生大学生。

4.1.5 河北省普通高校贫困大学生每周参加体育锻炼的次数，基本上以1~2次为主，每次体育锻炼的时间在10~30min之间，体育锻炼负荷以中等强度以下为主，影响大学生参加体育锻炼的主要因素为无闲暇时间、学习紧张、运动技能差、场地器材不足。

4.2 建议

4.2.1 帮助贫困大学生树立正确的人生观、价值观。

学校在帮助贫困大学生解决经济困难的同时，应以同样的责任感去帮助他们树立正确的人生观、价值观，让他们远离心理危机。

4.2.2 加强对贫困大学生的心理健康教育。学校应根据贫困大学生的心理特点，通过多种形式，对他们进行心理健康教育，帮助他们从心理脱贫，使贫困成为激励自己艰苦奋斗、发奋学习的动力，从认识上改变对贫困的看法，懂得拥有知识就是拥有财富，要珍惜现在的一切，利用现有的条件努力学习，增强自信、自强、自立意识，用知识和能力来武装自己，磨砺意志，消除贫困的消极影响。

4.2.3 有关部门助困与育人紧密结合。贫困大学生问题的解决应遵循学校以育人为根本的宗旨，将经济资助与自立自强有效结合。

4.2.4 优化校园育人环境。学校要注意加强班级、宿舍的整体建设，积极开展心理互助活动，通过对贫困大学生关心、帮助，让他们感受到社会和学校的温暖，为贫困大学生营造良好的环境氛围。在校园里有一个“比学习、比道德、比创造”的氛围与环境，将对贫困大学生的思想和行为产生不可估量的积极影响。

4.2.5 引导贫困大学生积极参加体育锻炼。体育教学中应提高贫困生对体育的认识，积极引导贫困大学生养成自觉参加体育锻炼的习惯。

参考文献：

- [1] 田华. 论当代社会分化中的新生弱势群体[J] 学术探索, 2001, (3): 53 - 55
- [2] 王跃. 高校贫困大学生体质特点的调查研究[J] 武汉体育学院学报 2004, (5) 62 - 65
- [3] 叶艳晖. 贫困大学生的不良心理及教育对策[J] 大众心理学 2003, (5): 11 - 12

(责任编辑：陈建平)