

# 体育运动与高职院校学生心理健康的关系——以 CJ 学院为例

叶兴

云南城市建设职业学院, 云南昆明, 651700;

**摘要:** 旨在剖析体育运动对高职院校学生心理健康所产生的影响, 选取 CJ 学院的 310 名高职学生作为研究对象, 运用问卷调查法, 借助 PARS-3 体育活动量表、SCL-90 症状自评量表以及 PANAS 情绪量表来收集数据, 依据锻炼量将学生划分成高、中、低三个组别, 运用 SPSS26.0 统计软件展开描述性统计、差异性检验以及相关性分析。结果说明: 其一, CJ 学院学生体育运动参与程度整体处于偏低状态, 低锻炼量组所占比例为 48.4%, 高锻炼量组仅占 19.4%, 其二, 不同锻炼量组的学生在 SCL-90 总分以及各因子分方面存在明显差异, 高锻炼量组 SCL-90 总分较大低于中锻炼量组以及低锻炼量组, 其三, 在 PANAS 情绪量表里, 高锻炼量组积极情绪得分较大高于中锻炼量组和低锻炼量组, 消极情绪得分较大低于中锻炼量组以及低锻炼量组, 其四, 体育运动量与 SCL-90 总分呈现较大负相关, 与积极情绪呈现较大正相关, 与消极情绪呈现较大负相关。本研究认为适度增加体育运动量可有效改善高职院校学生心理健康状况, 降低心理症状出现的概率, 提升积极情绪体验。

**关键词:** 体育运动; 高职院校; 学生心理健康; 相关性分析

**DOI:** 10.64216/3104-9702.25.05.042

## 1 引言

### 1.1 研究背景

随着我国高等职业教育的不断发展, 高职院校学生规模持续增长, 到 2024 年, 全国高职院校在校生人数超过 1600 万人, 作为高等教育的关键部分, 高职院校学生群体有着明显特性: 其一, 他们大多是高考成绩中等偏下的学生, 在学习自信心以及学业压力应对方面容易出现焦虑情绪, 其二, 高职院校着重技能培养, 学生面临实习就业、职业规划等实际压力, 心理健康问题渐渐突显<sup>[1]</sup>。中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布了我国第三本心理健康蓝皮书。中科院发布《2022 年大学生心理健康状况调查报告》, 升学问题是影响大学生心理健康的风险因素。《报告》指出, 大约 21.48% 的大学生可能存在抑郁风, 45.28% 的大学生可能存在焦虑风险<sup>[2]</sup>。目前, 我国有一些行之有效的心理健康教育政策, 但目前学生的心理健康仍然存在严重问题, 心理健康下降与身体健康相关能力下降有关。学生的身体素质和常见的心理问题是当今社会的一个重要问题。大学面临着挑战, 学校和社会都需要投入更多的工作重

心。国家的学者与专家对大学生心理健康相关课题与研究也慢慢的多了起来, 将大学生心理健康当作一个研究重点。然而目前针对高职院校学生的体育运动与心理健康关系研究比较少, 且大多集中于全国或省级层面的宏观分析, 缺少以单一院校为案例的微观实证研究, CJ 学院作为云南省属高职院校, 专业具有普遍性, 学生课程实践强度大、课余时间碎片化, 体育运动参与状况及心理健康情形有典型性, 对其展开研究可为同类院校提供借鉴。

### 1.2 研究意义

#### 1.2.1 理论意义

以 CJ 学院作为具体实例展开本研究, 将 PARS-3、SCL-90、PANAS 这三种专业量表相结合, 借助量化分析的方式, 揭示体育运动量和高职业院校学生心理健康之间的联系, 补充“职业教育背景下体育运动心理效应”的研究数据, 丰富高职院校学生心理健康干预的理论体系, 为后续相关研究提供方法参考。

#### 1.2.2 实践意义

剖析 CJ 学院学生体育运动以及心理健康的现状与

二者之间的关系,可为该校制订有针对性的心理健康教育方案给出依据,像对体育课程设置加以优化、开展体育社团活动之类。研究成果可为云南省乃至全国范围内的同类高职院校提供参考,提高学生心理健康水平,促使学生实现全面发展。

### 1.3 国内外研究现状

#### 1.3.1 国内研究现状

国内针对大学生体育锻炼与心理健康展开的研究起始时间相对较早,并且收获了颇为丰富的成果。金健秋、徐国宏等(2001)提出中国大学生参与体育运动的总体情况可以大致划分为两类:隐性体育行为和显性体育行为。隐性体育行为是指通过对待体育的态度、看待体育的价值观和自己的体育需求等方面的隐喻内在表达。而显性体育行为则是指外在表现,主要包括参与运动项目、时间以及运动的花费等<sup>[3]</sup>。刘一民、孙波(2002)提出体育运动被确切地认定为人类独有的行为能力,它不仅受制于社会中个体行为的生理和心理特征所施加的直接限制,还与社会文化环境和经济发展有着直接关联性<sup>[4]</sup>。孙剑(2013)使用有氧运动的实验中,以肥胖的青少年为受试者,得出了有氧运动能强化代谢,改善心肺功能,提高注意力和精力的结论,提高学习能力和记忆力<sup>[5]</sup>。大学生能否成为优秀人才的一个重要指标就是心理健康状态,合理安排校内外体育活动的的方法有助于大学生心理健康的发展<sup>[6]</sup>。心理学家对心理医生的访谈调查,他们中的一半以上认为科学运动是治疗精神疾病最有效方法<sup>[7]</sup>。体育活动可以干预心理疾病这一有效的方法也得到了国内外众多学者的支持。有学者对大学生在参加篮球运动之前和之后对自己的进行身心素质测试进行测试。研究显示大学生参与篮球运动后,其心理状态和健康明显改善<sup>[8]</sup>。体育运动对于自闭症学生的发展有着不可代替的作用<sup>[9]</sup>,大量的临床观察和实验研究证明<sup>[10]</sup>,自闭症儿童缺乏运动与其问题行为之间存在关联,运动不仅能使他们获得健康的身体,团队运动过程及其所伴随的交往情境也为自闭症儿童的干预提供了生态的自然媒介。所以需要尤其重视青少年学生心理健康问题,通过运动,塑造了良好的心理素质,也在潜移默化中影响大学生的性格<sup>[11]</sup>。

#### 1.3.2 国外研究现状

国外在该领域的研究呈现出更为多样丰富的态势,Fredrickson B.L.<sup>[12]</sup> (2001)提出了积极情绪的拓展与建

构理论,此理论为理解体育锻炼如何促进心理健康提供了理论角度,也就是说体育锻炼所引发的积极情绪可拓展个体的思维以及行动模式,在体育锻炼与心理健康的实证研究领域,取得了较为丰硕的成果。Hefner J<sup>[13]</sup>等人(2009)的研究指出,中等强度的体育锻炼可对心理健康水平起到改善作用,Georgia Barbayannis et al 等人<sup>[14]</sup> (2022)的研究说明,体育运动对心理健康有促进作用,同时也提到了网络便利以及社会福利等因素对大学生心理健康产生的影响。Byrd D.R<sup>[15]</sup>等人(2012)发现,有氧运动和无氧运动都可缓解焦虑,适当的运动训练可改善创伤后应激障碍患者的焦虑症状。但是在最佳运动强度方面,Barbayannis<sup>[16]</sup>等人(2022)认为,低强度与高强度运动的效果相当,而国内胡启权在2019年针对大学生的运动干预研究说明,中强度运动干预的效果更佳。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

选取 CJ 学院 2022 级、2023 级以及 2024 级的高职学生当作研究对象,运用分层抽样的方法,总共发放了 350 份问卷,回收得到有效问卷 310 份,有效回收率为 88.6%,研究对象的基本信息情况如下:

表 1 基本信息维度统计表

基本信息维度	分类	人数(人)	占比(%)
性别	男	187	60.3
	女	123	39.7
年级	2022 级	98	31.6
	2023 级	112	36.1
	2024 级	100	32.3
专业	建筑工程技术	89	28.7
	工程造价	92	29.7
	护理	68	21.9
	学前教育	61	19.7
生源地	城镇	135	43.5
	农村	175	56.5

## 2.2 研究方法

### 2.2.1 文献研究法

借助中国知网、万方以及 Web of Science 等数据库,针对“体育运动”“高职院校学生”“心理健康”等关键词展开检索工作,梳理国内外与之相关的研究成果,以此明晰研究的现状、理论基础以及存在的研究空白之处,为研究设计提供相应依据,认真研读《心理健康教育指导纲要》《国家学生体质健康标准》等政策文件,以此保证研究可契合国家教育的发展方向。

### 2.2.2 问卷调查法

#### (1) 调查工具

PARS-3 体育活动量表是由美国学者 Godin 所编制,在经过国内学者的修订之后,适用于中国大学生群体,其量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.85,该量表涉及了“运动频率”“运动时长”以及“运动强度”这三个维度,采用的是 5 级计分法,其总分的计算方式为调查统计总分。依据总分情况,学生被划分为三组,分别是高锻炼量组、中锻炼量组以及低锻炼量组。

SCL-90 症状自评量表:此量表是由 Derogatis 所编制而成的,它覆盖了躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁以及焦虑等 9 个因子,一共有 90 个条目,采用的是 5 级计分法,其中 1 代表无,5 代表严重,一般总分越高就意味着心理症状越较大,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.92,比较适合用于大学生心理健康水平的测评工作<sup>[6]</sup>。

PANAS 情绪量表:此量表是由 Watson 所编制的,它囊括了积极情绪以及消极情绪这两个不同的维度,其中积极情绪维度包含兴奋、热情等情绪表现,消极情绪维度则有紧张、愤怒等情绪体现,该量表总共设有 20 个条目,采用的是 5 级计分法,计分标准为 1 代表非常轻微,5 代表非常强烈。在这个量表中,积极情绪得分越高,意味着个体所体验到的积极情绪越丰富,消极情绪得分越高,说明个体所经历的消极情绪越强烈,经过测量,量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.88,该量表的信效度处于良好状态<sup>[7]</sup>。

#### (2) 调查实施

2024 年 3 月至 4 月期间,于 CJ 学院的教学楼、图书馆以及宿舍区等地点,运用线下发放问卷的形式展开调查,在调查开始之前,针对调查人员开展培训工作,

清晰明确问卷的填写要求,在调查进行的过程当中,向学生详尽说明研究的目的、意义以及问卷的填写方法,以此保证学生可自愿且如实进行填写。当调查结束之后,对问卷展开初步的筛选工作,将填写不完整以及存在逻辑矛盾的无效问卷给予剔除,最终留存下来有效问卷 310 份。

### 2.2.3 数据统计法

使用 SPSS26.0 统计软件来处理数据,具体如下,进行描述性统计,分析研究对象的基本信息、体育运动参与状况以及心理健康水平,接着开展差异性检验,凭借 t 检验分析不同性别、生源地学生的体育运动与心理健康之间的差异,运用单因素方差分析分析不同锻炼量组学生的心理健康差异。然后进行相关性分析,采用 Pearson 相关分析剖析体育运动量与 SCL-90 总分、PANAS 情绪得分的相关性,较大性水平设定为  $p < 0.05$  以及  $p < 0.01$ 。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 CJ 学院学生体育运动参与情况

#### 3.1.1 体育运动量分组情况

按照 PARS-3 体育活动量表的总分情况,把 310 名学生划分成了高、中、低三个不同锻炼量的组,具体的分组情形如下所示:

表 2 锻炼量分组情况表

锻炼量分组	人数 (人)	占比 (%)	平均总分 (±标准差)
高锻炼量组	60	19.4	28.75±3.26
中锻炼量组	100	32.2	17.36±2.89
低锻炼量组	150	48.4	8.62±2.15

CJ 学院的学生在体育运动参与度方面,整体呈现出偏低的状态,其中低锻炼量组的学生所占比例接近一半,达到了 48.4%,而高锻炼量组的学生仅占 19.4%,这一数据清晰地说明,大部分学生的体育运动量处于不足的状态,需要提高。

#### 3.1.2 不同性别、生源地学生的体育运动量差异

运用 t 检验对不同性别的学生以及来自不同生源地的学生的体育运动量差异展开分析,最终所呈现的结果如下:

表3 分组数据统计表格

分组维度	类别	人数(人)	平均总分(±标准差)	t 值	p 值	是否显著
性别	男	187	16.89±5.72	4.321	0.000	是(p<0.01)
	女	123	12.15±4.86	-	-	-
生源地	城镇	135	15.62±5.31	2.875	0.004	是(p<0.01)
	农村	175	13.28±5.03	-	-	-

基于性别差异的角度进行分析,男生体育运动量平均总分是,该数值明显高于女生的,经统计学分析得出 $p<0.01$ ,出现这种情况的可能原因在于,男生对于篮球、足球这类有对抗性的运动表现出更高的偏好,而女生由于运动兴趣以及时间安排等多种因素的影响,导致其体育运动参与度处于较低水平。再从生源地差异方面考量,城镇生源学生体育运动量平均总分是,较大高于农村生源学生的, $p$ 值同样小于0.01,这一现象与城镇学生自

幼所接触到的运动资源更为丰富存在关联,像健身房、体育场馆等资源较为充足,并且他们的运动意识也相对更强,相比之下,农村学生可能受到运动习惯以及经济条件等因素的制约,使得他们的体育运动参与度相对处于较低水平。

### 3.2 CJ学院学生心理健康水平现状

#### 3.2.1 SCL-90 症状自评量表结果

310 名学生 SCL-90 总分及各因子分如下:

表4 因子得分相关信息表

因子名称	平均得分(±标准差)	阳性检出率(得分≥3分,%)	全国大学生常模(±标准差)	t 值	p 值
躯体化	1.87±0.52	12.3	1.37±0.48	11.23	0.000
强迫症状	2.35±0.61	28.7	1.62±0.58	13.56	0.000
人际关系敏感	2.28±0.59	26.5	1.65±0.61	12.89	0.000
抑郁	2.15±0.63	23.2	1.50±0.59	11.98	0.000
焦虑	2.08±0.58	21.6	1.42±0.54	12.15	0.000
敌对	1.92±0.55	15.8	1.48±0.56	9.87	0.000
恐怖	1.75±0.51	10.6	1.33±0.47	10.23	0.000
偏执	1.89±0.53	13.5	1.43±0.57	9.65	0.000
精神病性	1.82±0.50	11.9	1.29±0.42	10.56	0.000
其他(睡眠、饮食)	1.95±0.54	14.2	1.45±0.49	10.12	0.000
总分	146.82±19.75	25.8	129.96±38.76	9.89	0.000

CJ学院学生的SCL-90总分以及各个因子分,相较于全国大学生常模都要高出许多,且 $p$ 值小于0.01,当中强迫症状因子得分是 $2.35±0.61$ ,人际关系敏感因子得分是 $2.28±0.59$ ,抑郁因子得分是 $2.15±0.63$ ,这几个因子得分是最高的,并且阳性检出率都超过了20%。

这样的结果和高职院校学生在学习以及就业方面的压力特点相契合,高职院校学生操练专业技术技能,很容易因为追求细节而产生强迫倾向,有一部分学生由于学习基础比较薄弱,职业规划也比较模糊,容易出现人际关系敏感、抑郁等心理方面的问题,这些都需要重点加

以关注。

310 名学生 PANAS 情绪量表得分如下：

3.2.2 PANAS 情绪量表结果

表 5 情绪维度得分情况表

情绪维度	平均得分 (±标准差)	得分分布 (n, %) (1-2分/3分/4-5分)	全国大学生常模 (±标准差)	t 值	p 值
积极情绪	31.28±5.16	42 (13.5%) /125 (40.3%) /143 (46.2%)	35.62±4.87	9.78	0.000
消极情绪	23.87±4.62	58 (18.7%) /132 (42.6%) /120 (38.7%)	19.25±4.31	11.23	0.000

CJ 学院学生的积极情绪得分明显低于全国大学生常模，消极情绪得分则明显高于全国大学生常模，就得分分布情况而言，仅有 46.2% 的学生积极情绪得分处于 4 至 5 分这个区间，然而却有 38.7% 的学生消极情绪得分处于 4 至 5 分，该校学生整体的情绪状态偏向消极，需要借助有效的干预措施来提升积极情绪体验。

3.3 不同锻炼量组学生心理健康水平差异分析

3.3.1 不同锻炼量组 SCL-90 得分差异

运用单因素方差分析这种方法，来探寻不同锻炼量组的学生在 SCL-90 总分以及各个因子分方面所存在的差异，最终得到的结果如下：

表 6 不同锻炼量组因子数据对比表

因子名称	高锻炼量组 (n=60) (±标准差)	中锻炼量组 (n=100) (±标准差)	低锻炼量组 (n=150) (±标准差)	F 值	p 值	事后检验 (LSD)
躯体化	1.72±0.48	1.85±0.51	1.96±0.53	3.21	0.042	低>高*
强迫症状	1.92±0.56	2.31±0.60	2.58±0.62	28.75	0.000	低>中>高***
人际关系敏感	1.85±0.53	2.26±0.58	2.49±0.60	25.63	0.000	低>中>高***
抑郁	1.78±0.59	2.12±0.62	2.38±0.64	22.89	0.000	低>中>高***
焦虑	1.71±0.55	2.05±0.57	2.28±0.59	20.56	0.000	低>中>高***
敌对	1.65±0.52	1.90±0.54	2.12±0.56	15.78	0.000	低>中>高***
恐怖	1.58±0.49	1.72±0.50	1.89±0.52	12.34	0.000	低>中>高***
偏执	1.62±0.50	1.87±0.52	2.08±0.54	14.96	0.000	低>中>高***
精神病性	1.55±0.47	1.80±0.49	2.01±0.51	16.87	0.000	低>中>高***
其他 (睡眠、饮食)	1.68±0.51	1.92±0.53	2.15±0.55	18.45	0.000	低>中>高***
总分	128.36±15.27	145.62±18.43	162.89±20.15	32.15	0.000	低>中>高***

需要注意的是，此处标注为 \* $p < 0.05$ ，\* $p < 0.001$ ，在事后检验当中，“低>中>高”所表达的意思是，低锻炼量组的得分比中锻炼量组的得分要高，并且中锻炼量组的得分较大高于高锻炼量组。

除了躯体化因子之外，不同锻炼量组的学生在 SCL-90 总分以及其他 8 个因子分方面都存在非常较大的差异，并且得分呈现出“低锻炼量组>中锻炼量组>

高锻炼量组”这样的规律，当中强迫症状、人际关系敏感、抑郁因子的组间差异最为较大，体育运动量对这些心理症状的改善作用更为明显。

3.3.2 不同锻炼量组 PANAS 情绪得分差异

不同锻炼量组学生在 PANAS 情绪量表上的得分差异如下：

表7 不同锻炼量组情绪维度数据表

情绪维度	高锻炼量组 (n=60) (±标准差)	中锻炼量组 (n=100) (±标准差)	低锻炼量组 (n=150) (±标准差)	F 值	p 值	事后检验 (LSD)
积极情绪	38.62±5.31	32.15±4.87	26.89±4.52	42.78	0.000	高>中>低***
消极情绪	18.23±3.65	23.56±4.12	28.97±4.38	38.96	0.000	低>中>高***

注: \*\*\* $p < 0.001$ 。

不同锻炼量组的学生在积极情绪和消极情绪得分方面都存在极为较大的差异,其差异程度达到了 $p < 0.001$ 的水平,积极情绪得分呈现出这样的规律,即高锻炼量组高于中锻炼量组,中锻炼量组又高于低锻炼量组,高锻炼量组的积极情绪得分是,相较于低锻炼量组的,高出了 11.73 分。而消极情绪得分情况相反,低锻炼量组的得分是,较大高于高锻炼量组的,这样的结

果说明,增加体育运动量可有效地提升学生的积极情绪,同时降低消极情绪。

### 3.4 体育运动量与心理健康的相关性分析

运用 Pearson 相关分析的方法来探寻 PARS-3 体育活动量表总分和 SCL-90 总分以及 PANAS 情绪得分之间的相关性,最终所呈现的结果如下所示:

表8 变量关系数据表

变量	体育运动量总分	SCL-90 总分	积极情绪得分	消极情绪得分
体育运动量总分	1	-0.623***	0.587***	-0.542***
SCL-90 总分	-0.623***	1	-0.591***	0.635***
积极情绪得分	0.587***	-0.591***	1	-0.612***
消极情绪得分	-0.542***	0.635***	-0.612***	1

注: \*\*\* $p < 0.001$ 。

体育运动量的总分和 SCL-90 的总分呈现出极为十分突出的负相关关系,这意味着体育运动量越大,学生的心理症状就越轻微,体育运动量的总分和积极情绪得分呈现出极为较大的正相关关系,这显示出体育运动量的增加可提升学生积极情绪的体验,体育运动量的总分和消极情绪得分呈现出极为较大的负相关关系,体育运动对缓解学生消极情绪有帮助。另外 SCL-90 总分与消极情绪得分呈现出较强的正相关,与积极情绪得分呈现出较强的负相关,这证实了情绪状态和心理症状之间存在紧密的关联。

## 4 讨论

### 4.1 学生体育运动参与呈“低量集中”态势

依据体育运动量分组数据可知,该校有 48.4% 的学生归属于低锻炼量组,其平均总分是  $8.62 \pm 2.15$ ,而高锻炼量组的学生仅占 19.4%,平均总分是  $28.75 \pm 3.26$ ,将近半数学生运动参与不够,整体呈现出“低量集中”的结构性问题,更为突出的是,群体差异让参与失衡的状况加重:在性别维度方面,男生体育运动量平均总分是  $16.89 \pm 5.72$ ,明显高于女生的  $12.15 \pm 4.86$ ,t 值为

4.321,  $p$  小于 0.01,女生由于运动兴趣偏好,也就是对抗性运动接受程度低,以及时间分配方面,更倾向于学业或者静态活动等因素,成为运动参与的“弱势群体”,在生源地维度方面,城镇学生平均总分是  $15.62 \pm 5.31$ ,高于农村学生的  $13.28 \pm 5.03$ ,t 值是 2.875,  $p$  小于 0.01,农村学生受到成长阶段运动资源匮乏,像中小学体育设施不足,以及运动习惯没有养成等影响,进入高校后依旧难以主动参与运动。这种“整体不足+群体失衡”的态势,致使体育运动难以充分发挥心理健康干预的基础作用。

### 4.2 学生心理健康水平显著低于全国常模

依据 SCL-90 量表数据可知,该校学生的总分是,并且所有因子分都高于全国大学生常模,有 25.8% 的学生存在心理健康阳性症状,呈现出“强迫突出、情绪消极”的特点,一方面,强迫症状因子得分最高,为阳性检出率是 28.7%,这和职业院校特性直接有关系,因为学生需要长时间进行实训等精细化任务,容易因为追求细节完美而产生强迫倾向,而且现有的教学中缺少针对此类职业相关心理压力的疏导机制。另一方面, PANAS

情绪量表说明,学生积极情绪得分是,低于常模,消极情绪得分是,高于常模,38.7%的学生消极情绪得分处于4-5分区间,只有46.2%的学生积极情绪达到4-5分,情绪状态整体偏向消极,这种“症状高发+情绪低迷”的状况,反映出该校心理健康教育没能有效契合学生专业特点与情绪需求,干预针对性严重不足。

#### 4.3 体育运动与心理健康的关联仅停留在“相关性”

Pearson 相关分析验证得出,体育运动量同 SCL-90 总分呈现出较强的负相关关系,且与积极情绪呈现出较强的正相关关系,然而当前的分析仅仅停留在“运动量大心理症状就少”这样较为浅显的关联层面,并没有深入剖析二者发挥作用的中间机制以及边界条件,致使运动干预缺乏科学的依据。比如说,不同的运动类型对心理健康产生的影响差异并不明确——学校里男生比较喜欢的篮球、足球等团队运动,和女生可能会接受的瑜伽、慢跑等个体运动,在缓解强迫症状、提升积极情绪方面的效果是否存在差异呢?不同运动强度的干预阈值也没有界定清楚——高锻炼量组虽然效果是最好的,但是对于低锻炼量组的学生来说,在从“8分”提升到“17分”的这个过程中,最佳的运动频率以及单次时长应该如何设定呢?这些机制性问题的缺失,让学校很难设计出可“精准适配心理需求”的运动干预方案,只能停留在“鼓励运动”这种比较宽泛的引导层面。

#### 4.4 针对特殊群体的“运动-心理”协同干预存在空白

凭借数据分析可明确性别、生源地、锻炼量等群体差异对于心理健康所产生的影响,然而该校至今尚未构建起针对特殊群体的协同干预机制,致使“弱势群体”的心理健康问题不断累积,举例来说,对于女生群体,没有开发出契合其兴趣的低对抗性运动项目,像是舞蹈、普拉提这类,也没有依据其消极情绪高发的特点来设计“运动+情绪疏导”的组合干预方式,对于农村学生,没有考虑到其运动基础较为薄弱的实际状况,缺少从“运动技能教学”一直到“习惯养成”的阶梯式引导,这就造成农村学生虽然有运动的意愿,但是由于“不会运动”“怕出丑”等顾虑而很难参与其中,对于低锻炼量且心理健康呈现阳性症状的学生,没有建立“运动处方+心理辅导”的个性化干预档案,仅仅依靠统一的心理健康课程,没办法解决其“运动不足-心理症状”的恶性循环问题。这种“无差别化”的干预模式,让体育运动对心理健康的促进作用难以覆盖到最需要的群体,使得干预效果大打折扣。

### 5 对策建议

#### 5.1 构建“分层引导+群体适配”的运动参与促进体系

48.4%的学生存在运动不足的情况,并且存在性别和生源地的差异,需要从“供给侧”优化运动资源以及引导方式,首先实施运动引导,对于低锻炼量组的150名学生,推出“微运动计划”,利用晚自习后30分钟的时间,开展像跳绳、平板支撑这样的碎片化运动,借助“运动打卡积分兑换奖品”,比如体育用品、学分奖励等方式来激发学生参与。对于中高锻炼量组的学生,组建篮球、足球、瑜伽等社团,定期举办校级联赛,以此强化学生的运动习惯,其次针对群体差异设计适配项目,面向女生开发低对抗性运动,比如舞蹈、普拉提、有氧操等,结合女生的兴趣偏好降低参与门槛,针对农村学生开展“运动技能公益课”,邀请体育专业学生或者教练教授基础运动技能,像跑步姿势、球类规则等,同时开放校内体育场馆,比如周末免费使用健身房,来弥补农村学生成长阶段运动资源不足的问题。凭借“分层+适配”的策略,逐步降低低锻炼量组的比例,缓解群体参与失衡的状况。

#### 5.2 打造“专业适配+情绪聚焦”的心理健康干预模式

鉴于学生心理健康水平低于常模且强迫与情绪问题较为突出的状况,要依据专业特性来设计精准干预措施,其一构建“专业-心理”联动疏导机制,于绘图、实训课程里嵌入“压力管理模块”,像每节课预留5分钟进行“正念呼吸练习”,以此协助学生缓解精细化任务引发的强迫倾向,邀请建筑行业从业者分享“职业心理调适经验”,使学生知晓行业常见心理压力及应对办法,减少职业焦虑。其二推行“情绪提升专项行动”,开设“积极情绪培养工作坊”,借助“情绪日记”“优势挖掘”等活动,提高学生积极情绪体验,运用 PANAS 情绪量表定期监测学生情绪状态,针对消极情绪得分4-5分的学生,开展“1对1情绪辅导+运动陪伴”服务,由心理健康教师与体育教师一同引导,凭借慢跑、团体游戏等运动释放消极情绪。

#### 5.3 开展“类型-强度-效果”关联研究

为突破“仅知相关、不明机制”的局限,要依靠实证研究来明确运动干预的科学依据,开展“运动类型对比实验”,选取约86名强迫症状阳性学生,随机分成“团队运动组”,其中包括篮球和足球运动,以及“个体运动组”,覆盖瑜伽和慢跑运动,每组干预12周,每周进行3次,每次60分钟,对比两组 SCL-90 强迫因子得分变化,以此明确不同运动类型对专业相关心理症

状的缓解效果。探索“运动强度阈值”，针对150名低锻炼量组学生，设置“低强度”干预组，每次30分钟，心率在100-120次/分钟，以及“中强度”干预组，每次45分钟，心率在120-140次/分钟，跟踪6个月，分析两组心理健康水平，即SCL-90总分和积极情绪得分的差异，确定从“低量”到“中量”的最佳运动强度与时长。把研究结果转化为“运动干预指南”，比如“缓解强迫症状推荐瑜伽，中强度每周3次”“提升积极情绪推荐团队球类运动，每周2次”，为学生提供科学的运动建议。

#### 5.4 建立“特殊群体专属干预档案”填补协同干预空白

对于女生、农村学生以及低锻炼量且心理阳性的这类特殊群体而言，有必要构建起“一人一档、多师协同”的干预体系，其中针对女生要建立“运动-情绪”双轨档案，详细记录她们的运动偏好，像是否喜欢舞蹈或者瑜伽等情况，以及情绪波动状况，体育教师据此定制“个性化运动计划”，心理健康教师会定期跟进其情绪状态，以此保证运动干预和情绪疏导可同步开展。为农村学生设计“阶梯式技能-习惯”培养档案，从最初的“基础技能学习”阶段开始，比如在第1-2个月学习跳绳，第3-4个月学习篮球，再到后期的“习惯养成”阶段，制定个人运动计划，逐步提升他们的运动能力与主动性，记录每次技能掌握的情况以及运动参与的频次，体育教师会定期进行评估并做出调整。对于约39名低锻炼量且心理阳性的学生，要建立“运动处方+心理辅导”综合档案，依据学生心理健康症状，比如抑郁、焦虑等情况，要是抑郁倾向就推荐慢跑，有焦虑倾向则推荐太极，同时记录心理辅导的进展以及运动执行的情况，心理健康教师和体育教师每周进行沟通，动态调整干预方案，打破“运动不足-心理症状”的恶性循环。

#### 参考文献

- [1]张雪萍,向欣.大学生心理健康教育的体系构建[J].现代教育科学(高教研究),2010(5)163-166.
- [2]董超.考研影响大学生心理健康[N].保健时报,2023-04-06(007).
- [3]金健秋,徐国宏,尹海立.大学生体育行为探析[J].中国体育科技,2001,37(7):33-35.
- [4]刘一民,孙波.论体育行为的多维特征[J].山东体育学院学报,2002(04):6-9.
- [5]孙剑,陈平.有氧运动综合干预对肥胖青少年认知能力的影响研究[J].武汉体育学院学报,2013,47(01):95-100.
- [6]石阶瑶.新时期大学生心理健康现状分析及干预研究[D].苏州大学,2006.
- [7]李聪英,王宏建,李志军,李耿.论体育锻炼对大学生心理健康的影响[J].河北职工医学院学报,2004(04):73-75.
- [8]薛玉龙.篮球运动对兰州地区大学生身心健康的影响研究[D].成都体育学院,2014.
- [9]全国教育科学规划领导小组办公室.教育部规划课题“PRECEDE-PROCEED模式下自闭症幼儿的体育干预研究”研究成果述评[J].当代教育论坛,2007,22:5-8.
- [10]黄伟合.儿童自闭症及其他发展性障碍的行为干预[M].上海:华东师范大学出版社,2003:232-233.
- [11]谢明.参与健身健美运动对大学生心理健康影响的研究[D].四川师范大学,2014.
- [12]Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychologyThe broaden-and-build theory of positive emotions[J]. American Psychologist, 2001, 56(3)218-226.
- [13]Hefner J. & Eisenberg D. Social support and mental health among college students[J]. American Journal of Orthopsychiatry, 2009, 79(4)491-499.
- [14]Georgia Barbayannis et al. The impact of academic stress on college students' mental health during COVID-19[J]. Frontiers in Psychology, 2022, 13886344.
- [14]Byrd D. R. & McKinney K. Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students[J]. Journal of American College Health, 2012, 60(3)185-193.
- [15]Barbayannis G., Bandari M., Zheng X., et al. Academic stress and mental well-being in college students correlations and pandemic-related stressors[J]. Frontiers in Psychology, 2022, 13886344.
- [16]吴文彬,许红星,唐文.多元化健康教育与正念训练对高校学生心理健康的影响[J].心理月刊,2025,20(14):94-97.
- [17]鲍丽,占归来,李晨虎,王永强.中文版正性负性情绪量表在老年人中的信度和效度[J].中国健康心理学杂志,2020,28(04):617-621.