

欢迎访问

体育总局官方网站

体育运动与人的心理健康

作者：钱铭怡 来源：政法司理论处 发布时间：2007-02-07

字体：【大】 【中】 【小】

本研究通过访谈和问卷调查的方式，考察了体育运动与人的心理健康的情况，并对影响人们参加、坚持体育锻炼的一些因素进行了探讨。研究分为两个部分。研究一为访谈部分，通过对20名大学生（女生9人，男生11人）40分钟至1小时的半结构化访谈收集大学生的体育运动情况。访谈主要内容涉及：受访者体育运动的情况，体育运动对个体身体和心理方面的影响，坚持运动与是否体验到差异，能否坚持运动的原因等。

结果发现：将除体育课外每周能有固定次数的运动，且每次运动一定时间的受访者评定为能够坚持有规律运动者。按照这一标准20人中有11人被评定为坚持规律运动者。其每次运动时间基本为1-2个小时或以上，运动强度中等以上。其中，女生4人，占全部女生的44%，男生7人，占全部男生的63.6%。未能坚持规律运动组共9人，其中无不运动者。比较坚持规律运动组和非坚持规律运动组发现：

（1）规律组成员所参与的体育运动项目比非规律组整体多，并且规律组成员掌握了运动技能的项目也多于非规律组。（2）规律组多有组织训练，常自发参与到某个运动组织中去。而喜欢运动的人就可能自愿加入这种组织，并且能够在训练中坚持下来。规律组在参与这个运动外，常常还参与其它运动。

体育对于个体身心的影响主要被归纳为即时影响、短时影响和长时影响。对即时影响的身体感受多报告为累、疲劳感、出汗、发热，正性感觉为舒展；心理感受则多为开心、放松、平静、可发泄情绪。短时影响的身体感受主要是身体上的疲劳感；心理感受多为开心或是心情放松。短时影响的感受通常持续1-2小时，最长持续1-2天。受访者对所获得的心理感受进行了归因，主要涉及以下几种原因：（1）运动使自己的情绪得到宣泄；（2）运动中人的生理变化对心理产生了影响，即生理因素影响了心理感受，主要有两种情况。一是认为运动成为一种习惯后能对生理起作用，加速血液循环新陈代谢，从而使身体也更健康。二是认为在运动中生理感受起了优势作用，即运动时只能体验到身体感觉，此时忽略了心理上的负性情绪，从而使心理更健康；（3）运动达到了自己的目的，所以由好的心理感受；（4）运动促进了人际交往；（5）运动改变了心理感受是因为运动使生活有所变化；（6）运动中的胜负影响了心理感受。在访谈中问及受访者在运动锻炼后的长期身体感受时，多数受访者都提到了身体体质变好，不容易生病。在访谈中问及受访者在运动锻炼后的长期心理感受时，受访者提到的内容很多，涉及运动可使自己心情平和，放松，找到自信，心态强，注意力集中，能够应对挑战，开朗积极，人际交往好，具有团队精神。

影响个体坚持运动的因素主要包括：（1）个体因素：如运动是集体的活动、运动技术好、运动具有对抗性/美感；（2）运动目的：如运动可以增强体质、放松心情、保持身材，还可促进人际交往、增强运动能力；（3）个性特点：多数人认为运动与性格有点关系，即性格开朗者多从事运动，而性格内向者多从事非集体运动或是不从事运动。另外，性子急的人可能参与爆发力型运动，而性子慢的做长跑之类的运动；（4）外部因素：许多受访者提到运动场所和器械的便利与否、社会环境特别是周围人对运动的态度，周围的运动氛围与能否坚持运动锻炼有关，其中多数受访者的家人对体育运动持肯定和支持的态度，但大学中同学及朋友对体育运动的态度并不一致。

研究二通过在研究一基础上得到资料以及前人的研究成果，由研究者自编了体育运动情况调查问卷，同时参与简式心境状态剖面图（POMS）中国修订版、SCL-90量表、主观幸福感受量表以及大学生性别角色量表对北京5所大学566名本科生进行了调查。研究目的包括：（1）体育运动的基本情况，包括运动态度，参加运动项目的选择，运动频率、时间和强度，运动后感受，能够/不能坚持体育运动的原因等内容；（2）分别以被试情绪、心理症状得分情况以及主观幸福感受作为衡量个体心理健康水平的指标，考察了被试在锻炼坚持性和运动态度上对于心理健康的影响。

结果显示：大学生普遍运动状况为每周1次，每次1-1.5小时，中等运动强度。报告自己坚持运动的被试有243人，占总人数的42.7%。男生在运动频率和时间上都要高于女生。在被试对运动后主观感受的报告中，被报告频次最多的三类感受分别为：心情愉快、放松和身体疲劳。对于能够坚持体育锻炼，兴趣、增强体质、放松减压、娱乐（玩）和改善体型成为最为重要的坚持锻炼的因素；而无时间、无运动伙伴、无毅力和运动场地不便利则成为了大学生们报告的不能坚持运动锻炼的主要原因。另外，在体育项目的选择上，跑步、篮球、羽毛球、游泳、乒乓球和足球成为最受大学生喜爱并且最为经常参加的运动项目。男生更多地参加篮球、足球、乒乓球等体育项目；而女生则更多地参加羽毛球、跑步和游泳等体育项目。以被试在性别角色量表中的男性化分量表和女性化分量表得分分为因变量，比较体育人口和非体育人口在两个量表上的得分差异时发现，在男性化量表上，体育人口和非体育人口差异显著（ $t=-4.149, P<.000$ ）；在女性化量表上，体育人口和非体育人口得分差异不显著（ $t=.244, P=.807$ ）。

对体育运动态度和坚持性的影响的考察结果发现：运动态度在主观幸福感受量表得分上主效应显著（ $F(1,558)=11.491, p<.05$ ）；运动态度在POMS量表得分上主效应显著（ $F(1,558)=6.781, p<.05$ ）；运动态度在SCL-90量表得分上主效应不显著（ $F(1,558)=2.908, p>.05$ ）。而坚持性在主观幸福感受量表得分上主效应不显著（ $F(3,558)=1.283, p>.05$ ）；坚持性在POMS量表得分上主效应显著（ $F(3,558)=3.720, p<.05$ ）；坚持性在SCL-90量表得分上主效应显著（ $F(3,558)=3.537, p<.05$ ）；两者的交互作用在各个量表得分上均不显著。对坚持性作事后检验结果显示：积极锻炼、坚持锻炼组与不坚持组之间在主观幸福感、POMS、SCL-90量表上均呈现出显著差异；积极锻炼与坚持锻炼组之间在主观幸福感、POMS、SCL-90量表上均没有显著差异；一般组在主观幸福感和POMS上与坚持锻炼组存在显著差异，SCL-90量表上与其他组均无显著差异。即坚持锻炼的大学生主观幸福感更高，不坚持锻炼的大学生负性情绪及心理症状得分更高。

对于喜欢体育运动的个体，坚持性水平更高则意味着在主观幸福感受量表上得分更高，在POMS量表和SCL-90量表上得分更低；对于

不喜欢运动的个体，在锻炼坚持性因素的不坚持、一般和积极锻炼3个水平上，个体心理健康状况趋势与喜欢水平上的趋势相似，即坚持性水平更高代表在主观幸福感量表上得分更高，在POMS量表和SCL-90量表上得分更低。然而对于不喜欢运动且坚持锻炼组的个体，其较积极锻炼组和一般组在主观幸福感量表上得分更低，而在POMS 量表和SCL-90量表上得分更高。

本研究的研究一和研究二分别从质和量的角度围绕体育运动与人的心理健康的主题进行了探讨。研究一和研究二的结果表明：
（1）体育运动有助于个体的心理健康，其中性别与性别角色对个体参加体育运动有影响。（2）个体的运动态度和坚持性对心理健康有显著的影响，坚持性与运动态度对心理健康影响的作用不同。（3）态度与坚持性行为一致者心理健康水平更可预测，即喜欢运动并积极坚持运动者主观幸福感更高，负性情绪更少，心理症状得分更低；但不喜欢运动却坚持运动者却显示了不一致的结果。这一研究结果将对有针对性地对不同人群开展体育运动的工作具有启发意义。

研究一和研究二的情况还表明，参加运动者大多主动参加一些有组织的体育活动，或喜欢有其他人一起进行的运动。这些体育活动有助于增进人际之间的交往；同时有组织的体育活动能够促进参加者不断坚持进行体育锻炼。这提示体育运动可满足人对人际交往的需求，这有助于理解体育运动对心理健康促进作用产生。

研究一和研究二从不同的角度探讨大学生体育运动情况及心理状态和心理健康的关系，有助于加深对大学生参加体育运动情况的理解，对提升在大学生中广泛开展体育运动具有积极的促进作用。进一步看，本研究所得到的结果也可运用于加深对个体参加体育运动的理解，促进全民健身运动的积极开展。

本研究中访谈结果提示，组织体育运动锻炼时，需要根据不同个体或群体的具体条件，选择适合的运动量。这样在体育运动后个体虽有疲劳感但其可在短期消失，对个体不会造成长期不良影响，结合个体在体育运动时获得的即时强化的结果和可能得到的长期获益，有助于促使个体之后参与体育运动锻炼的频率的增加。

进一步，注意提高有组织的体育运动的开展是非常必要的。在组织体育运动团体时，可首先确立相关活动的中坚力量，使其形成有利于人际交往的良好的团体气氛，有益于进一步扩大相关团体的活动，吸引其他人员的参与。同时，可考虑由体育活动积极分子每人带动其周围1—2人参与适合的体育运动项目，通过传帮带，促进周围人体育运动习惯的形成，在一定的范围内创造出体育活动的良好气氛，推动和促进全民体育氛围的形成。

此外，由访谈部分可以看出，形成运动习惯需要从小抓起，最好从中小学抓起。这是因为中小学生学习期间是促进其形成运动习惯的有利时机。一方面，学生在校时便于组织其参与体育活动，另一方面，学校在运动器械和场地方面均具备有利条件。而且体育运动可增进学生的人际交往，在增强学生的身体特质和提高学生的心理健康水平之外，还有助于开发其智力。从访谈结果可以看到，即使是小时候被家长、老师、同学带动而非自觉地加入到体育运动锻炼之中，一旦形成习惯，具有持续的参与体育运动的动力。

我国现阶段的体育发展正处于现代化进程中，社会体育是当前体育工作中的重中之重。探讨和研究体育运动对身心健康的影响，不仅将对社会体育事业起到推动作用，还将使社会体育朝向更科学、健康的道路发展。希望本研究的结果有助于加深对个体参加体育运动的理解，对促进全民健身运动起到积极的推动作用。

作者：钱铭怡（北京大学）
何仲恺、姚萍、李杰、张黎黎、聂晶、杨寅、
王雨吟、吴斌、陈淦