

运动心理与健康

文章编号:1001-747 (2008)02-0129-03

文献标识码:A

中图分类号:G804.85

心理健康教育对大学生身心影响的实验探讨^{*}

彭丹梅

(广西建设职业技术学院, 南宁 530003)

摘 要:采用自然教学实验的研究方法,探讨心理健康教育对大学生健康信念、健康行为、健康水平的影响。采用健康信念、行为调查表和 Cawte 健康量表,对实验组和对照组进行调查和测试。结果表明,心理健康教育不仅明显改善了大学生的健康信念和健康行为,而且提高了他们的身心健康水平。

关键词:心理健康;健康信念;健康行为;健康水平

An Experimental Probe into the Influence of Psychological Health Education on College Students Psychology and Health

PENG Dan-mei

(Guangxi Polytechnic of Construction, Nanning 530003, China)

Abstract: This paper probes into the influence of the psychological health education on college students' health belief, health behavior and health level by natural teaching methodology which was carried out by surveying both the experimental and non-experimental groups with questionnaire on health belief, health behavior, and by testing them with Care's stress questionnaire. It turns out that psychological health education not only helps improve college students' health belief and behavior, but enhance their psychological health level.

Key words: psychological health; health belief; health act; health level

事实表明,不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病,有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。著名医学心理学家丁肇教授说:“人类的心理适应,最主要的就是对于人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来^[1]。”社会适应能力差的人,常因人际关系的矛盾而产生心理上的烦恼,并持续地出现焦虑、压抑、愤怒等不良情绪反应,而不良的情绪反应可使人的免疫力下降,生理疾病发生的可能性大大增加。大学生体育教材中安排心理健康教育知识不够,加上个别教师对大学生心理教育重视不够,因此难以起到培养大学生良好的心理品质的作用^[2]。

1 研究方法

1.1 研究对象

本实验以兴趣课的形式向大学一年级学生开课,在自愿报名的学生中随即抽取 60 名学生构成实验组,大学一年级中进行“学生心理健康教育与心理辅导”课程的学习,在同年级学生中随机抽取 60 人作为对照组。

1.2 研究工具

采用开放式与封闭式相结合的调查问卷,作为

评价大学生健康信念、健康行为和健康水平的研究工具^[3]。它包括三个方面:一是一般背景信息,包括年级、年龄、班级、干部、三好学生等;二是关于健康信念(个人对健康、健康原因的认识)与健康行为(个人为自己的健康行为所做的一切)的开放式问题;三是 Cawte 健康量表,其中 Cawte 健康量表是用来评估个人的健康水平,它包括 2 个分量表,分别测量身体健康和心理健康的水平。每个分量表有 10 个有关身心症状的是非判断题目,分数越高,则健康水平越低。

1.3 研究的组织

“学生心理健康与心理健康辅导”兴趣课程是在一年级第一学期进行的。开课前,先用健康教育信念和健康行为问卷及 Cawte 健康量表对实验组进行前测。然后将实验组进行“学生心理健康与心理辅导”的课程教学。教学时间为 15 周,每周 2 学时(利用课余时间),共为 30 个课时。以华南师大应用心理教研室所编的《大学生心理健康与心理辅导》为主要教材,教学内容包括心理健康概论、学生心理适应问题、学习问题、人际交往、情绪障碍、人格障碍、心理困扰、以及相应的心理辅导和心理咨询的方法

^{*} 收稿日期:2007-09-14;修回日期:2007-12-06

作者简介:彭丹梅(1965-),女,广西南宁人,讲师。

与技能^[4]。讲课时,教师着重对学生心理健康知识和方法的教育和辅导,增强学生自我心理调节的能力。教学方法根据主题需要而灵活变化,有讲座、讨论、座谈、观看实验录像及学生心理咨询课堂模仿训练等。再在课程结束后,进行大学生健康问卷,同时对实验组和对照组进行调查和收集资料。最后,对实验组被测前后两次调查结果,以及实验组与对

照组的调查测试结果进行对比统计分析。

2 结果与分析

2.1 健康概念的调查结果及其比较

分别在对照组与实验组的前测结果之间,对照组与实验组的后测结果之间,以及实验组与对照组自身前测与后测结果之间进行了比较(见表 1)。

表 1 健康概念的调查结果

项目	对照组(A)	实验组(B) n = 60		比较(χ^2 值及显著性水平)		
		前测(%) (B1)	后测(%) (B1)	A - B1	A - B2	B1 - B2
身体健康	15	12	2	0.22	5.96	4.15
心理健康	29	41	48	0.05	0.94	0.54
社会适应	16	7	10	2.22	0.90	0.31

从表 1 中可以看出,对照组与实验组身体健康的前测结果不存在差异($\chi^2 = 0.22 > 0.5$)。

对照组与实验组的后测结果之间存在非常显著的差异($\chi^2 = 5.96, P < 0.01$),实验组本身的前、后测结果之间也存在非常显著的差异($\chi^2 = 4.15, P < 0.01$)。以上结果表明,通过一学期的心理健康教育,实验组对健康概念的理解的确发生了显著性变化。这种变化主要是单纯从生物学意义去

理解健康的学生人数减少,更多学生能全面、正确理解健康的概念,即认识到健康不仅是身体“无病、无残、无伤”,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

2.2 关于健康方法信念的调查结果及其比较

我们就健康方法的信念对对照组被测、实验组被测的前测和后测的三个结果(%)进行了比较和差异性检验(见表 2)。

表 2 被测健康方法信念的调查结果及其比较

健康方法	对照组(A)	实验组(B) n = 60		比较(χ^2 值及显著性水平)		
		前测(%) (B1)	后测(%) (B1)	A - B1	A - B2	B1 - B2
体育锻炼	83.3	80	36.7	0.21	26.00	20.83
有病及时看医生	1.7	3.3	8.3	0.30	2.70	1.24
饮食营养	40	30	25	1.24	2.90	0.34
充足睡眠和休息	31.7	20	11.7	2.01	6.58	6.39
个人和环境卫生	5	6.7	13.3	0.15	2.41	1.31
丰富和业余生活	11.7	16.7	23.3	0.59	2.69	0.74
情绪调节	51.7	50	60	0.03	0.79	1.09
乐观人生态度	48.3	46.7	55	0.03	0.51	0.74
交友	20	25	38.3	0.41	4.65	2.21
认知提高	21.7	28.3	40	0.66	4.50	1.64

从表 2 中可以看出,对照组被测健康方法信念的调查结果与实验组被试前测结果基本一致;对照组被试健康方法信念调查结果与实验组被试后测结果的差异增多。实验组被试健康信念的前测和后测结果在某些项目上有显著的变化,即认为体育锻炼和有病及时看医生是健康方法的人增多,主张乐观人生态度和认知提高是健康方法的人数增多。以上

结果表明:健康教育的实验有效地改进了大学生的健康信念,特别是对有关心理调节方法的认识有了提高。

2.3 被试健康行为的调查结果及其比较

将对照组与实验组被试健康行为(%)的前测和后测调查结果进行统计比较(表 3)。

表 3 被试健康行为的调查结果及其比较

健康方法	对照组 (A)	实验组 (B) n = 60		比较 (χ^2 值及显著性水平)		
		前测 (%) (B1)	后测 (%) (B1)	A - B1	A - B2	B1 - B2
体育锻炼	46.5	48	80	0.03	13.59	12.00
有病及时看医生	2.6	25	45	12.44	29.13	4.75
饮食营养	28.2	30.2	45.4	0.06	3.63	2.65
充足睡眠和休息	23.7	19.8	39.8	0.25	3.42	5.16
个人和环境卫生	7.1	2.3	24.1	1.43	6.39	11.20
丰富和业余生活	18.1	12.6	29.8	0.66	2.16	4.78
情绪调节	21.8	27.6	46.5	0.52	7.78	4.14
乐观人生态度	9.9	12.6	28.4	0.21	6.41	4.14
交友	12.6	19.1	43.1	0.91	13.40	7.26
认知提高	20.9	16.8	34.2	0.31	2.54	4.30

从表 3 的结果可以看出,在锻炼行为上,对照组的调查结果与实验组前测结果之间没有显著差异;对照组的调查结果与实验组后测结果之间有显著差异,主要是实验组的有病及时看医生、体育锻炼、交友、情绪调节、乐观人生态度和个人和环境卫生行为显著多于对照组;实验组被试的前测与后测结果之间存在显著差异,主要是体育锻炼的学生有所增加,有病及时看医生的学生有所变化,丰富业余

生活、交友和认知提高的学生明显增加。
以上结果证明:心理健康的实验明显改进了学生的健康行为,特别是有关心理调节的行为明显增多。
2.4 被试健康水平的测试结果及其比较
将对照组健康水平测试结果与实验组前后两次健康水平测试的结果进行分析和平均差异的显著性检验(见表 4)。

表 4 被试健康水平的测试分数及其比较 ($\bar{x} \pm s$)

Cawte 分数	对照组 (A)	实验组 (B) n = 60		比较 (χ^2 值及显著性水平)		
		前测 (%) (B1)	后测 (%) (B1)	A - B1	A - B2	B1 - B2
身体健康	1.48 \pm 1.54	1.35 \pm 1.31	0.82 \pm 1.05	0.498	6.293	18.941
心理健康	3.10 \pm 2.22	3.25 \pm 1.92	2.53 \pm 1.78	- 0.396	5.848	16.500
健康总分	4.58 \pm 3.24	4.59 \pm 2.73	3.42 \pm 2.46	- 0.018	8.343	19.103

从表 4 可以看出,在 Cawte 健康测试的两个分量表分和总分上,对照组与实验组前测结果均没有显著差异;对照组与实验组后测结果存在显著性差异;实验组前测与后测结果之间存在非常显著的差异。这些结果表明,进行心理健康教育实验显著提高了学生的健康水平,包括身体健康和心理健康水平。

3 结论与建议

- (1) 心理健康教育提高了大学生的身心健康水平,同时改善了大学生的健康信念和健康行为。
- (2) 个人的健康信念制约着自己的健康行为,而健康行为又与个人的健康水平直接相关,健康水平的变化会通过反馈作用影响个人的健康信念,并进

一步强化或削弱健康行为,从而形成了一个相互联系和相互作用的循环。
(3) 心理健康教育能影响和改善个人的健康信念和健康行为,提高了大学生的身心健康水平。
参考文献:
[1]王 玲. 大学生心理问题及其对策[J]. 前沿,1995,(5): 41-42.
[2]凌月红,钟振新. 健身运动处方锻炼对大学生身心健康发展的实验研究[J]. 武汉体育学院学报,2004,38(3):127-129.
[3]郑 雪, Berry J W. 中国留学生健康水平及其健康信念和健康行为的关系[J]. 中国社会医学,1993,(5): 11-15.
[4]李 薇,陈莉苹. 健心运动处方对提高大、中学生健康水平的实验研究[J]. 武汉体育学院学报,2003,37(2):144-146.