

文章编号:1001-747 (2001)02-0103-03

兰州市中小學生焦虑状况与体育活动 关系调查研究*

袁明煜

(北京体育大学 田径教研室, 北京 100088)

摘要:应用《心理健康诊断测验》和《运动量等级量表》对兰州市 1259 名中小學生健康状况及其参加体育活动进行调查分析。调查结果表明,兰州市中小學生中有 37.5% 的學生存在焦虑水平偏高的倾向;初中组的焦虑倾向明显低于小学组和高中组;女生在除了“孤独倾向”外,所有其它分量表的焦虑水平均高于男生;经常参加体育运动对中小學生的焦虑水平的控制有积极效应。

关键词:中小學生;心理健康;焦虑倾向;运动量

中图分类号: G804.82 **文献标识码:**

The Survey of the Condition of Anxiety and the Relationship Between that and Sports Activities Among the Students Both in Middle and Primary Schools in the City of Lanzhou

YUAN Ming-yu

(College of Physical Education, Northwest Normal University, Lanzhou China 730070)

Abstract: Author applied “mental health diagnostic test” and “table of sports tolerance” in the Survey to find out the condition of how they took part in Sports activities and how their health condition was among 1259 middle and primary schools students in the city of Lanzhou. The result shows that 37.5% of Students have higher anxious tendency, and it is obvious that the level of anxiety of the junior students is lower than that of the primary and senior students, the girls except “the tendency of loneliness” all their levels of anxiety are average higher than that of the boys. It is believed that sports activities can effectively control and release anxiety of students.

Key words: primary and middle school students; mental health; tendency of anxiety; sports tolerance

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

兰州市 6 个有代表性的中小学,以分层群体随机抽样方法选取了小学五年级、初中二年级和高中二年级學生 1250 名,年龄为 10—18 岁。所有受试者的年级、性别和人数分布情况见表 1。

表 1 调查样本的年级与性别分布情况

	小学 五年级	初中 二年级	高中 二年级	合计
男生	213	210	202	625
女生	210	214	210	634
合计	423	424	412	1259

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料研究法

1.2.2 问卷调查法

心理健康调查问卷:本研究选用上海华东师范大学心理学系周步成教授等人制定的适用于中小學生的标准化测验《心理健康诊断测验》(MHT—CR)作为本次调查研究的调查工具。

运动量等级调查问卷:为了了解中小學生参加体育活动活动的情况,本研究采用了武汉体育学院运动心理学系修订的《运动量等级量表》(PARS—3),本次调查共发放和回收调查问卷 1280 份,有效问卷 1250 份,回收率为 97.66%。

1.2.3 数理统计法

本次测试的所有资料全部录入计算机后,运用 SPSS (8.0 版本)统计软件包对资料进行常规的统计分析。

2 调查结果

本研究共收回有效问卷 1250 份,根据《MHT—CR》量

* 收稿日期:2000-10-27 修回日期:2001-02-26

作者简介:袁明煜(1962-),男,陕西洋县人,西北师范大学讲师。

表测试手册中的规定, 将那些不符合要求的和 X 量表分数超过了测试手册规定的标准问卷剔除掉, 最后实际录得有效问卷 1120 份。

《MHT—CR》量表是从八个方面来评价受试者的各种焦虑水平, 本研究的调查结果(表 2)表明, 在 8 个分量表中, 得分最高的是“自责倾向”, 其次是“对人焦虑”, 得分最低的是“孤独倾向”。

根据《MHT—CR》量表调查手册中的标准, 我们将分

量表的标准分等于或大于 8 分确定为异常焦虑的标准, 通过计算机统计检索, 最后统计出各分量表中异常焦虑的人数及所占比例。从表 3 中的统计结果可以看到, 在 8 个分量表中, 异常焦虑人数最多的是“过敏倾向”, 其次是“自责倾向”; 异常焦虑人数最少的是“孤独倾向”。至少有一项分量表的标准分达到或超过 8 分的人数为 420, 占总人数的 37.5% (表 4)。

表 2 兰州市中、小学生焦虑水平的调查统计结果 (N = 1120)

	学习焦虑	对人焦虑	孤独倾向	自责倾向	过敏倾向	身体症状	恐怖倾向	冲动倾向
M	4.89	5.33	2.29	5.77	5.20	5.06	5.1	5.10
SD	1.78	1.87	1.72	1.98	1.80	1.84	1.82	1.79

表 3 兰州市中、小学生中异常焦虑人数的调查统计结果

	学习焦虑	对人焦虑	孤独倾向	自责倾向	过敏倾向	身体症状	恐怖倾向	冲动倾向
人数	52	113	21	130	169	92	115	77
比例	4.6%	10.94%	1.88%	11.59%	15.1%	8.22%	10.3%	6.89%

表 4 达到或超过不同程度异常焦虑人数及百分比的调查统计结果

	一项异常	二项或 以上异常	三项或 以上异常	四项或 以上异常
N	420	231	65	25
%	37.5	20.64	5.8	2.21

本次调查研究的对象为 10—18 岁的在校学生。由于受

试者都是处在生理和心理发展变化非常迅速的年龄阶段, 为了能较全面地分析青少年在不同年龄阶段中的心理健康的特征, 我们将小学组、初中组和高中组的 8 个分量表的标准均分进行统计与比较(表 5)。

由表 5 中的统计检验结果可以看出, 三组受试在除了“恐怖倾向”外的所有分量表的标准均分以及焦虑总分上都有非常显著的差异。从得分情况上看, 高中组的焦虑水平最高, 而初中组的焦虑水平相对最低。

表 5 小学组、初中组和高中组的 8 个分量表标准均分调查统计表

	小学组		初中组		高中组		P
	M	SD	M	SD	M	SD	
学习焦虑	5.12	1.64	4.44	1.84	5.22	1.82	**
对人焦虑	5.52	1.91	5.03	2.03	5.52	1.84	**
孤独倾向	3.22	1.52	2.11	1.71	3.32	1.80	**
自责倾向	5.41	1.70	5.31	1.88	6.33	1.70	**
过敏倾向	5.12	1.83	4.31	1.82	5.47	1.71	**
身体症状	4.78	1.89	4.93	1.77	5.39	1.73	**
担忧倾向	5.10	1.72	5.25	1.80	5.03	1.682	
冲动倾向	5.82	1.40	4.61	1.30	4.79	1.45	**
焦虑总分	40.40	7.95	35.94	8.85	41.70	8.90	**

注: *表示 $P < 0.05$; **表示 $P < 0.01$, 以下相同。

从对男女生焦虑水平的统计结果(表 6)可以看出, 男女生在焦虑总分上有非常显著的差异, 女生的总焦虑水平明显高于男生。从 8 个分量表的得分情况也可以看出, 女生除了在“孤独倾向”上的焦虑水平略低于男生外, 在其它的所有分量表上的焦虑水平均高于男生, 其中在“学习焦虑”、“自责倾向”、“身体症状”和“恐怖倾向”等因素方面, 男女生之间的差异都达到了非常显著的水平。

表 7 中的调查结果表明, 初中生组参加体育活动的运动量水平最高, 其次是小学生组, 而高中生组参加体育活动的运动量水平相对最低。

参照梁德清等人制定的标准, 笔者将《运动量等级量表》得分小于 19 分者定为小运动量, 大于 19 分者为中等以上运动量。统计结果表明, 有 43.9% 的学生运动量未达到中等水平。对两组不同运动量水平学生的心理健康水平分

别统计的结果(表 8)表明,不经常参加体育活动的小运动量组的各项焦虑水平大都高于积极参加体育活动的中等至大运动量组,其中在孤独倾向、身体症状、冲动倾向以及焦虑总分上,两个组之间的差异达到了非常显著的水平。

表 6 男女生焦虑水平的调查统计结果

	男 生		女 生		P
	M	SD	M	SD	
学习焦虑	4.93	1.60	5.50	1.54	* *
对人焦虑	5.36	2.00	5.63	1.82	
孤独倾向	3.44	1.61	3.12	1.43	
自责倾向	5.21	1.69	5.70	1.71	* *
过敏倾向	5.11	1.81	5.22	1.71	
身体症状	4.50	1.65	5.19	1.80	* *
恐怖倾向	4.81	1.73	5.53	1.80	* *
冲动倾向	5.80	1.41	6.00	1.41	
焦虑总分	39.63	8.30	42.03	7.55	

表 7 中小学生学习参加体育活动运动量情况的调查统计结果

	小学生	初中生	高中生	P
平均值	36.70	37.90	33.15	
标准差	24.20	25.90	27.24	

表 8 中小学生学习参加体育活动运动量与焦虑水平关系的调查结果

	小运动量组 (N=492)		中等至大运动 量组 (N=628)		P
	M	SD	M	SD	
学习焦虑	5.10	1.87	4.86	1.84	
对人焦虑	5.42	2.01	5.33	1.92	
孤独倾向	3.02	1.71	2.72	1.83	* *
自责倾向	5.65	1.86	5.73	1.87	
过敏倾向	5.14	1.77	5.12	1.82	
身体症状	5.12	1.81	4.87	1.77	* *
恐怖倾向	5.45	1.89	4.89	1.70	* *
冲动倾向	5.23	1.52	4.91	1.49	* *
焦虑总分	41.10	8.52	37.60	8.52	* *

3 讨 论

国内的一些研究认为,女生的焦虑水平高于男生,也有研究认为男女生的焦虑水平没有显著差异^[1-2]。本研究的结果表明,女生在焦虑的总体水平上明显高于男生,其中在学习焦虑、自责倾向、身体症状和恐怖倾向等方面,女生的焦虑水平均非常显著地高于男生,而在对人焦虑、孤独倾向、过敏倾向和冲动倾向等方面,男女生之间没有显著差异。

也有研究认为,随着中小学生学习年龄的增长,其焦虑水

平有增高的趋势。也有研究认为焦虑水平发生率在 14—17 岁比较高,在 18 岁以后开始下降^[2-3]。本研究的结果这表明,初中的焦虑水平相对最低,高中生的焦虑水平最高。这说明小学生目前的心理健康状况不容乐观,这与学校、家庭给予小学生过重的学习压力和过高的期望有直接的关系。这同时也证明了对小学生“减负”的重要性和迫切性。

体育运动对学生身体健康的积极效应早已成为人们的共识。然而,体育运对青少年心理健康的积极效应并未真正人们的重视。近年来,为了让人们正视学校体育对学生心理健康的积极效应,许多学者对体育活动的健心效应进行了多方面的研究和证实⁴。本次研究的调查结果亦进一步的证明了积极参加学校的体育活动对降低学生的焦虑水平有显著的积极效应,特别是对孤独倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向等方面的影响效应均达到了非常显著的水平。由此可见,重视与加强学校体育活动对促进学生身心健康水平有非常重要的积极意义。

4 结 论

(1) 对兰州市 1259 名中小学生学习心理健康状况的调查结果表明,调查对象在“自责倾向”和“对人焦虑倾向”等方面的焦虑水平相对较高,而在“孤独倾向”是的焦虑水平相对最低。在所有被调查的中小学生学习中有 37.5% 的学生存在焦虑水平偏高的倾向。

(2) 不同年龄阶段中小学生在焦虑水平上有明显的差异,初中组的焦虑倾向明显低于高小组和高中组。女生在除了“孤独倾向”外的所有其它分量表的焦虑水平均高于男生。

(3) 积极参加体育活动(运动量达到 19 分)的中小学生学习人数所占比例为 56.1%。经常参加体育运动的中小学生的焦虑水平相对较低,特别是在“孤独倾向”、“身体症状”、“担忧倾向”、“冲动倾向”等方面的焦虑水平明显低于不经常参加体育运动的中小学生学习。

参考文献:

- [1] 李 焰, 郑建荣. 不息焦虑研究新进展 [J]. 健康心理学杂志, 1999, 7(2): 224-225.
- [2] 胡胜利. 高中生心理健康水平及其影响因素 [J]. 心理学报, 1994, (5)
- [3] 刘贤臣. 2464 名青少年焦虑自评量表测查结果分析 [J]. 中国心理卫生杂志, 1997, 11(2): 75-77.
- [4] 王 玲, 郑 雪. 1758 名城镇中小学生学习焦虑的调查分析 [J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14(4): 271.
- [5] 高成阁, 王友平. 陕西省大中学生学习心理健康水平调查 [J]. 中国临床心理学杂志, 1997, (5): 37-38.
- [6] 梁德清. 高校学生应急水平及其与体育锻炼的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 1994, (1).
- [7] 蒋碧艳. 上海市中小学生学习心理健康水平及其与体育锻炼关系的调查研究 [J]. 心理科学, 1997, (2).