

大学生身心健康状态与体育锻炼行为关联性研究

魏慧敏

中国石油大学(北京)体育与人文艺术学院 北京 102200

摘要:为探索体育锻炼与大学生身心健康的关系,了解中国石油大学(北京)的大一新生身心健康状态与体育锻炼行为的关联性影响,采用问卷的形式对中国石油大学(北京)地球科学学院和马克思主义学院共 100 名新生进行调查,为大学生健康成长提供参考依据。调查结果显示:中国石油大学(北京)的大一新生在校身心健康状况良好,健康意识增强,体育锻炼情况也有所提高。

关键词:大学生;体育锻炼;心理健康;关联性影响

前言

受社会大环境影响,人们的心理产生一些健康问题。焦虑、恐慌情绪及失眠等问题应运而生,大学生群体尤为显著,他们情绪起伏较大且易受外界因素干扰,心理承受能力较差,晚上熬夜更是常态,导致其不易入睡且睡眠质量较差。在此背景下,体育锻炼作为促进身心健康的有效手段,其重要性愈发凸显。因此,本文选取中国石油大学(北京)的大一新生为研究对象,深入探讨其身心健康状态与体育锻炼行为之间的关联性影响,以期高校体育教育和心理健康教育提供科学依据。

1. 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以中国石油大学(北京)的大一新生的体育锻炼现状和心理健康状况为研究对象,选取地球科学学院和马克思主义学院 100 名新生为具体调查对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献研究法

在选定了选题后,作者通过中国知网、万方数据库、中国石油大学(北京)图书馆等地对“大学生心理健康”、“体育锻炼”、“关联性”等为关键词进行检索,查阅了 30 余篇相关学术论文文献,从而获得相关论文信息。

1.2.2 问卷调查法

1.2.2.1 问卷的设计

在调查过程中,本人通过微信聊天、网上交流等方式,同时结合本文的研究目的,采用问卷星分发问卷的方式进行调查,目的在于了解中国石油大学(北京)的大一新生

体育锻炼现状与心理健康的关系,设计了《中国石油大学(北京)的新生身心健康状况调查问卷》,并向学生发放问卷,以获得相关信息和资料。

1.2.2.2 问卷的发放与回收

本文向中国石油大学(北京)的大一新生发放《中国石油大学(北京)新生身心健康状况调查问卷》100 份,其中男生样本 60 份,女生样本 40 份,有效回收 85 份,有效回收率 85%。

1.2.3 数理统计法

利用数理统计法结合问卷中搜集的数据进行相应的数据统计与收集,从而进行关于中国石油大学(北京)大一新生身心健康现状和体育锻炼关系的分析,此基础上将统计数据运用 Excel 制成表格的形式,便于进行科学的比较和分析。

1.2.4 访谈法

对部分中国石油大学(北京)大一新生进行访谈,了解学生的体育参与情况和体育锻炼对学生心理健康的影响,为研究提供了重要的现实依据。

2. 研究结果与分析

2.1 中国石油大学(北京)大一新生身心健康和体育锻炼关系的现状调查分析

2.1.1 大学生心理健康现状分析

表 1 环境对大一新生心理健康影响调查表

进入新环境会让你有心理压力或不良情绪吗?(如焦虑、恐慌和厌学等)	会	不会	不确定
大一新生	85%	5%	10%

本研究根据以往研究的基础，结合当代大学生心理状况及新生入学后可能产生的变化，自编《中国石油大学（北京）新生身心健康状况调查问卷》。本文通过问卷星的调查方法选取 100 名中国石油大学（北京）理科新生进行调查，研究显示，85% 的学生在进入新环境后存在不良情绪，如焦虑、恐慌和厌学等。如表 1 显示，大学生的精神卫生总体上属于“三类”状态^[1]。

2.1.2 大一新生体育锻炼现状分析

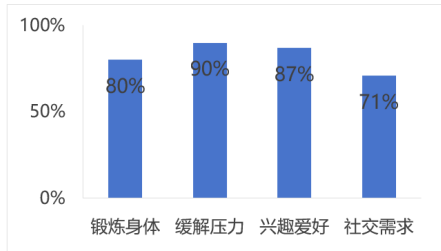


图 1 新生体育锻炼选择影响因素（N=100）

运动是增强体质、提高机体免疫力的有效手段。由于在高中期间，学生面临繁重的学习压力，可能缺乏足够的体育锻炼。研究选取中国石油大学（北京）理科新生作为研究对象，调查新生选择体育锻炼的原因，结果见图 1。从大一新生参加体育锻炼的原因看，推动新生参加体育锻炼的重要因素有：锻炼身体、缓解压力、兴趣爱好和社交需求，分别占 80%、90%、87% 和 71%。

表 2 新生体育锻炼情况（N=100）

每周体育锻炼的次 数	1-2 次	2-3 次	5 次及以上	几乎不锻炼
占比（%）	24%	51%	8%	17%
每周体育锻炼时间	小于半小时	半小时到一 小时	1-2 小时	2 小时以上

生命在于运动，运动对于促进心理健康具有积极的意义，可使学生在情绪、认知和行为上保持健康的状态。调查结果如表 2 所示，每周参加体育锻炼的次数在 2-3 次，且锻炼时间在 30min-1h 以内的人数占总人数的 51%，选择强度较小、强度不太大的运动量占总人数的 54%，这说明中国石油大学（北京）理科新生很重视通过体育锻炼来增强身体素质。

表 3 新生体育锻炼情况（N=100）

占比（%）	13%	54%	29%	4%
每周体育锻炼强度	轻微运动	小强度的不太激烈的运动	呼吸急促，出汗很多的大强度但不持久的运动	呼吸急促，出汗很多的大强度的持久运动

根据问卷，可以看出运动能够改善和调节学生的身心健康，同时学校和老师也要循序渐进地引导学生开展体育锻炼运动，以增强他们面对学业挑战、生活压力以及各种突发事件时的心理适应能力。

2.1.3 体育锻炼对大学生身心健康的关联性影响分析

表 4 大学生体育锻炼和心理健康关系调查（N=100）

你是否认为体育锻炼对心理健康有帮助？	是	否	不确定
大一新生	94%	5%	1%

如表 4 可看出，有 94% 的学生表示体育锻炼对心理健康有帮助，5% 的学生表示不认同，1% 的学生表示不确定。由此可看出，体育活动能够缓解学生的焦虑和心理压力等^[2]，大学生身心健康状况与体育锻炼显著相关，建议大学生加强体育锻炼，积极进行体育活动，保持良好的心态和身体素质^[3]。

2.1.4 不同性别学生体育锻炼选择分析

表 5 新生体育锻炼目的调查表（N=100）

锻炼的主要目的	强身健体	减肥	娱乐	习惯问题	保持良好的精神	保持形体
男（60）	85%	38%	20%	38%	70%	76%
女（40）	60%	79%	65%	25%	67%	80%

在不同性别学生体育锻炼选择分析中，如表 4 所示学生在体育锻炼选择上，男生与女生相比有明显差异，男生多以强身健体和保持良好的精神和保持形体为主要目的；女生则在此基础上增加了减肥和娱乐需求。

2.2 影响中国石油大学（北京）大一新生身心健康和体育锻炼因素分析

2.2.1 心理压力，睡眠质量不佳

复杂的社会环境增加了学生的精神压力，使学生不良情绪加大，心理健康问题急剧增加，从而影响心理健康和睡眠质量。因此，对学生的情绪焦虑状况进行监测、筛查及干预是很有必要的，这可以为提高大学生心理健康水平提供理论知识和实践依据。

2.2.2 运动方式不合理

运动前大学生要充分了解自身身体健康状况，根据个人体能特点和运动习惯等，制订个性化的体育锻炼方案，根据自己对体育运动的适应程度，逐渐增加运动负荷，使身体机能和运动能力不断提高，做到安全第一，如选择适合自己的运动项目、运动频率、运动强度、做好运动前的热身、运动后的拉伸。与此同时，学生需要避免参与竞技性和对抗性的活动，以免因运动方式不合理造成运动损伤。

2.2.3 缺少运动伙伴和氛围

朋友是获得体育运动动力的关键。缺乏运动伙伴和氛围,一个人往往难以坚持运动下去。因此,各高校应通过主动组建学校体育协会或社团,开展有兴趣的体育交流活动,以提高学生终身体育意识和调动学生参与体育的兴趣为目的,充分发挥学校宏观管理职能,并由辅导员带领学生制定体育锻炼目标^[4],鼓励学生更加积极主动地开展体育锻炼。

2.3 改善中国石油大学(北京)大一新生心理健康和体育锻炼关系的措施

2.3.1 加强学生心理健康关注和干预

研究发现,学生在面对开放的人际交往时,易出现紧张等不良情绪^[5]。针对这一现状,学校应加强学生的心理健康关注和干预,通过组织心理咨询活动帮助学生认识自己,学习与人交往的技巧,看到自己的优势部分,合理地表达情绪,调整对自身及他人的期望,更客观的与人相处。

2.3.2 提供有效的心理疏导和咨询服务

在进入新环境,部分学生在不同程度上都出现了一些心理问题,面对这一情况,学校应该组建心理咨询团队^[6]。为有心理困扰的学生提供专业、规范、便捷的心理热线服务,有针对性地进行心理疏导,缓解焦虑,帮助学生学会转化压力,学会高效管理时间,与家人、同学友好相处,为学生健康成长保驾护航。

2.3.3 参与团体项目,增强人际交往

站在新的人生阶段,学生可能会感到迷茫、焦虑、无所适从,因此学生可通过参与群体活动扩大社交圈,如小组活动不仅能为个人提供不同的现实活动情境,还能个人提供实现团队合作目标的机会,增强大学生的自我效能感,使他们能够更积极地参与团队活动。

2.3.4 适宜的场地和设备

高校要做好后勤保障服务,以满足学生体育锻炼需求^[7]。为学生配备适宜多样的运动场地,以满足其锻炼需求,促进身心健康,缓解学业压力。场地应包括足球、篮球、排球、羽毛球等多种项目,确保设施完善、环境整洁安全。同时,学校应合理规划运动时间,开设科学运动课程,鼓励学生积极参加体育锻炼活动来强健体魄,养成良好的体育锻炼和生活习惯,保持良好心境,增强适应外界和自然环境的能力。

3. 结论与建议

3.1 结论

本次调查显示,中国石油大学(北京)大一新生身心健康状况良好,逐渐适应大学的学习和生活。但仍有部分学生存在不良情绪需要关注。研究表明大学生身心健康状态与体育锻炼行为成正向关联。运动不仅能使人身体健康,还会对人的心理健康产生显著影响,提高学生自信,调节学生情绪,使学生人际关系和谐,培养学生良好的意志品质和自我认知能力。

3.2 建议

高校要高度重视大学生心理健康问题,帮助学生调整自身状态,提高学生的身体素质和心理韧性。组织丰富多彩的校园活动来丰富学生的文化生活如组织趣味运动会等,通过体育运动来改善学生情绪,缓解学生心理压力,提高学生综合素质,营造积极、健康、朝气蓬勃的校园生活环境。同时要加强对大学生的体育思想教育,培养学生的责任感和担当,深化其对生命的敬畏与珍视,提高学生应对突发事件的能力。

参考文献:

- [1] 刘兵,陈建红,李媛,吴亚玲,何军峰,吴小玲,曾学龙,黄碧珠.高校新生心理卫生状况及其主动心理干预模式分析[J].中国临床康复,2005,(40):16-17.
- [2] 赵阳.新冠肺炎疫情下体育活动影响青少年心理健康的研究[J].青少年体育,2022,(07):40-42.
- [3] 刘嘉诚.浅谈如何构建高校生命教育新模式[J].大庆社会科学,2008,(01):139-141.
- [4] 杜冠阳.关于高校辅导员引导大学生制定体育锻炼目标研究[J].体育风尚,2022,(10):68-70.
- [5] 吴京育.疫情常态化下大学生心理危机干预研究[J].菏泽学院学报,2022,44(01):72-75.
- [6] 吴卫华.高职新生心理健康状况的调查与思考——以广西现代职业技术学院为例[J].考试周刊,2011,(44):180-182.
- [7] 申齐.哈尔滨市普通高校学生课余体育锻炼现状的调查研究[J].民营科技,2017,(07):234-235.

作者简介:

魏慧敏(2001.03—),女,河南省商丘人,汉,中国石油大学(北京)在读研究生,主要研究方向:体育运动与心理健康。

基金项目:中国高等教育学会“高校体育发展与应用研究”专项课题——高校与课内外一体化模式构建的实践研究课题,项目编号:23TY0102。