

运动对大学生心理健康影响的调查研究

向 先

(南京工业大学浦江学院)

【摘要】本文制作运动对大学生心理健康影响的相关调查问卷，对有运动习惯的大学生进行发放，了解运动对大学生心理健康的影响效果，以及运动对大学生身体健康、情绪疏导、学业情况、社交情况、情感认知和行为习惯等指标的改善程度，根据调查结果，有针对性的提出以运动促进大学生心理健康的建议。

【关键词】大学生；心理健康；运动

1. 问题的提出

1.1 大学生心理问题现状

面对复杂多变的社会变化，以及受家庭教育和学校教育的影响，现在的大学生面对着多重压力，心理健康状态也随之受到影响。不少学者对大学生的心理健康情况做过研究，这些研究表明我国当代大学生的心理健康状况的确让人担忧。很多大学生因为不同的原因，患上了不同程度的心理问题。一些大学生甚至已经产生心理焦虑，出现烦躁不安、自暴自弃等情况，做出了反常的行为，甚至个别已经出现了非常严重的心理障碍。因此对于大学生心理健康问题的研究已是刻不容缓。^[1]

根据每年高校对入学新生的心理健康测试结果显示，心理预警的学生人数逐渐上涨，带病入学的学生人数也在上涨，因严重心理问题和心理疾病而产生的校园危机事件、自伤他伤事件逐渐增多，因心理问题休退学的人数也在上涨。大学生心理健康问题逐渐成为高校教育工作的重点关注问题。

目前，高校大学生心理健康问题主要有：就业压力、学业难题、人际交往、经济贫困等。^[2]而针对大学生的心理问题，高校的心理健康中心会通过心理咨询、心理知识宣传和普及以及定期不定期的开展心理健康相关的活动，但依旧无法完全解决大学生因心理健康引发的一些问题。

1.2 运动对大学生心理健康影响的研究

有研究显示，运动能够分泌使人感到快乐的多巴胺，坚持长期运动能够产生使人愉悦的内啡肽，这两者都能舒缓人的压力，使人产生幸福感。体育运动可以显著缓解不良情绪，改善自我认知和提高自我效能的能力，最终促进心理健康水平全面发展。^[3]无论是个体运动，比如跑步、跳远等，还是需要团队写作的对抗性运动，比如篮球、排球等，都能在一

定程度上改善人的心理状态，而运动中的心理品质和意志能够迁移到生活与工作中，促进个体保持更好的生活状态。

根据中国科学院心理研究所和社会科学文献出版社联合发布的《2024年大学生心理健康状况调查报告》指出：大学生活中，健康生活方式对维护心理健康起着重要作用。规律的运动不仅有助于释放压力、调节情绪，也能够增强个体的心理韧性和自我效能感。

为了调查运动对大学生心理健康方面的影响，我们制作了调查问卷，向有运动习惯的大学生群体发放问卷，了解运动对他们产生了什么影响，以及运动对他们的心理健康、身体健康、情绪管理、情感认知、人际关机和行为习惯等方面产生了什么影响，以及运动对他们各项指标的改善程度如何。

2. 问卷调查与研究方法

2.1 调查范围

本问卷在南京市的10所高校发放，包括南京工业大学浦江学院、南京大学、南京师范大学、东南大学、南京工业大学等，问卷以电子问卷形式发放，发放问卷共计238份，有效问卷238份。

2.2 调查对象

调查对象为具有运动习惯的高校在校学生，包含本科生、硕士研究生和博士研究生。其中本科生205人，大三人数最多，82人，占本科运动人群的34.45%；硕士研究生28人，博士生8人。男生158人，占比66.39%；女生80人，占比33.61%。238人平均年龄为21.57岁。

调查对象的专业情况为：人文学科59人，占比24.79%；社会科学48人，占比20.17%；自然科学32人，占比13.45%；工程学98人，占比41.18%；医学1人，占比0.42%。

2.3 研究方法

问卷调查法。制作运动与心理健康相关的问卷，问卷一共分为3个部分。第1部分是收集调查对象的基本信息；第2部分是了解调查对象的运动情况，包括自己最常做的运动项目、每周运动的时间、运动频率，单次运动的时间，以及运动后对身体和心理以及其他情感认知与行为习惯等指标的影响程度；第3部分以开放式的问题，让调查对象描述运动后的感受和收获。

3. 问卷调查结果与分析

3.1 参加运动项目的基本信息

(1) 参与运动项目情况。在七大运动项目中，参与人数最多的运动项目是田径类运动，共有143人参加，占比60.08%；其次是球类运动，有48人参加，占比20.17%；第三是休闲与娱乐项目，有24人参加，占比10.08%；第四是自行车类运动，有12人参加，占比5.04%；第五是游泳及水上运动，有8人参加，占比3.36%；第六是战术与技能类，有2人参加，占比0.84%；第七类是格斗与搏击类，参加人数最少，只有1人参加，占比0.42%。

(2) 参与运动的频率情况。在对大学生每周参加运动次数的调查中，每周运动2-4次的人数和每周运动4-6次的人生是一样的，都是78人，占比32.77%。说明有运动习惯的大学生参与运动的频率较高。每周0-2次的有62人，占比26.05%。每周7次或以上的较少，20人，占比8.4%。说明一旦养成了运动习惯，每周参与运动的频次就会较高。

(3) 参与运动单次时长情况。在对大学生单次运动时长的调查中发现，单次运动30-60分钟的是最多的，有103人，占比43.28%；其次是每次运动60分钟以上的，有75人，占比31.51%；第三是单次运动10-30分钟的，有46人，占比19.33%；最少的是10分钟以内的，有14人，占比5.88%。

3.2 参加运动后的体验感

(1) 运动后对身体与心理各方面的影响情况。对有运动习惯的大学生进行调查，设置多选题，了解参加运动后对于身体状态、心理状态、情绪管理、意志品质、学习效率、抗挫抗压能力、解决问题思路与能力和其他等8个方面的影响情况。

调查发现，运动后对大学生的身体状况方面影响最大，有207人选择，占比86.97%；运动后对心理状态的影响排名第二，有176人选择，占比73.95%；运动后对情绪管理的影响排名第三，有163人选择，占比68.49%。其次影响

的是意志品质，128人，占比53.78%；抗挫抗压能力101人选择，占比42.44%；学习效率，61人，占比25.63%；解决问题思路与能力，35人，占比14.71%；其他有15人，占比6.3%。

(2) 运动后的心理变化。在调查大学生运动后的心理变化方面，设置单选题，分3个指标让大学生选择，221人选择了运动后更愉悦，占比92.86%；有4人选择运动后更难受，占比1.68%；有3人选择了运动后与运动前没有差别。

(3) 运动后的愉悦程度情况。在调查大学生运动后的愉悦程度方面，设置了5个维度，分别是不愉悦、比较愉悦、很愉悦、非常愉悦和极致愉悦。其中，选择比较愉悦的人数最多，87人选择，占比37.18%；排名第二的是很愉悦，68人选择，占比29.06%；排名第三的是非常愉悦，52人选择，占比22.22%；排名第四的是极致愉悦，14人选择，占比5.98%；另外，也有13人选择了不愉悦，占比5.56%。可见，运动能够在较大程度上让大学生保持愉悦的状态。

3.3 参加运动后对各项指标的影响程度情况

(1) 运动后对身体健康改善情况。对有运动习惯的大学生进行运动后对身体健康状况改善情况的调查显示，选择有较大改善的人最多，86人，占比36.13%；最少选择的是无改善，8人，占比3.36%。

(2) 运动后对情绪疏导改善情况。对有运动习惯的大学生进行运动后对情绪疏导状况改善情况的调查显示，选择有一定改善的人最多，84人，占比35.29%；最少选择的是无改善，8人，占比3.36%。

(3) 运动后对提升学业情况改善情况。对有运动习惯的大学生进行运动后对提升学业状况改善情况的调查显示，选择有一定改善的人最多，91人，占比38.24%；最少选择的是极大改善，16人，占比6.72%。

(4) 运动后对社交情况改善情况。对有运动习惯的大学生进行运动后对社交状况改善情况的调查显示，选择有一定改善的人最多，83人，占比34.87%；最少选择的是无改善，19人，占比7.98%。

(5) 运动后对情感认知改善情况。对有运动习惯的大学生进行运动后对情感认知状况改善情况的调查显示，选择有一定改善的人最多，90人，占比37.82%；最少选择的是有极大改善，20人，占比8.4%。

(6) 运动后对行为习惯改善情况。对有运动习惯的大

学生进行运动后对行为习惯状况改善情况的调查显示,选择有一定改善的人最多,90人,占比37.82%;最少选择的是无改善,9人,占比3.78%。

3.4 参加运动后的感受和收获

在针对有运动习惯的大学生进行开放式的描述调查后,对回答中的句子和词语进行词条分析,排除“运动”、“身体”、“感觉”和“身体”等非相关性中性词语,筛选描述与个体感受相关的体验性词语,出现频率最高的词是“爽”,20次;排名第二的是“愉悦”,16次;第三的是“快乐”,12次;第四的是“开心”,12次;第五的是“放松”,11次。其次还有“舒服”、“轻松”、“成就感”、“自信”、“健康”、“舒适”、“满足”、“舒畅”等词条。

根据对所有词条的正负性相关分析,发现大学生在描述运动后的感受时,正性词语较多,极少有负性词语。说明大学生在运动后感受更加正向,运动能够带给大学生更加积极向上的体验感。

4. 结论与建议

4.1 结论

(1) 大学生中有运动习惯的群体中参加的运动项目最多的是田径项目,其次是球类运动和休闲娱乐项目。并且养成了运动习惯后,每周的运动频次保持在2-6次的人数最多,单次运动时长保持在30-60分钟的人数最多。说明有运动习惯的大学生在运动次数和运动时长上都能保持适度的原则。

(2) 大学生参加运动后,都表示运动对自己有影响,其中对身体健康的影响最大,其次是心理状态和情绪管理,并且绝大多数的大学生表示运动后的心情更加愉悦。说明运动能够在一定程度上提升大学生的身心健康水平。

(3) 大学生参加运动后,对身体健康、情绪疏导、提升学业、社交情况、情感认知、行为习惯都有一定的改善,其中改善最明显的是身体健康和情绪疏导,改善程度排名第二的是行为习惯,第三是社交情况,第四是情感认知,改善程度最小的是提升学业情况。总的来说,参加运动能够让大学生有更多的正向体验,促进大学生以更积极、更乐观的心态面对自己的学习与生活。

4.2 建议

(1) 高校应当鼓励大学生参加体育运动项目,并适当开展有特色的体育运动项目活动和比赛。通过调查发现,大

学生参与运动能够有效促进其身心健康,养成良好的心理素质与品质,以及良好的行为习惯,高校应当多宣传运动的好处,倡导和鼓励大学生积极参与运动,组织举办一些运动相关的特色活动,并连续举办,激励大学生持续参加,以帮助大学生养成运动的习惯。

(2) 高校团委应积极鼓励建设有特色的运动类学生社团,充分利用大学生朋辈影响的互助效应。朋辈互助在心理健康教育中拥有“互助”和“自助”的特性,可以帮助互助双方塑造良好的、积极地、健康的人格。^[4]积极倡导高校运动类学生社团的组建,督促社团做好人员架构管理和日常管理制度的建立,在经费上给予一定的支持,督促社团定期开展常规的运动训练活动和不定期的开展特色运动活动,积极吸引更多的大学生加入运动类社团,并利用良好的社团氛围和大学生朋辈的影响力,帮助大学生喜欢上运动,并养成长期的运动习惯。

(3) 社会上的运动项目和比赛,应向大学生群体敞开,积极吸引大学生参加,提高大学生参加运动的兴趣和渠道。目前,社会上有很多的运动项目和比赛,像近些年比较火热的马拉松比赛、定向越野赛、各类球类比赛等,在做好安全筹备的基础上,向大学生敞开报名,可以团队赛的形式,或者赛中赛的形式鼓励更多的大学生积极参赛。

参考文献:

- [1]薛培育,徐金芳.在校大学生心理健康的影响因素及解决路径[J].科技资讯,2020.17.184.
- [2]俞晓霞.大学生心理健康现状及原因分析[J].公关世界,2021(12): 56-57.
- [3]杨圣涛,崔建爱.体育锻炼对大学生心理健康的影响[J].体育理论研究,2021(3) 182-183.
- [4]华涓.朋辈互助对提升大学生心理健康的价值研究[J].湖北开放职业学院学报,2023(5) 45-49.

作者简介:向先(1990.9-),女,汉族,湖南益阳人,硕士,南京工业大学浦江学院商学院,思政教师;研究方向:思想政治教育,大学生心理健康教育。

课题:江苏省高校哲学社会科学研究一般项目《体育运动对提升大学生心理健康水平的试验研究》,项目编号:2024SJSZ0261