

女子防身术 对普通高校女大学生心理健康影响的实验研究 ——以兰州理工大学为个案

白洁 陈晟

(兰州理工大学体育教学研究部,甘肃 兰州 730050)

摘要:女子防身术是依据女性生理、心理等方面的活动规律,以保护女性自身安全、防止他人暴力侵袭、汲取武术中的格斗技巧和擒拿术的精华,融合而成的一项简便易行的以弱制强、以小制大、以巧取胜的自卫术。通过 SCL-90 心理健康量表对女大学生的心理健康状况进行问卷调查,运用实验对比法、问卷调查法、观察法、数据统计法对其进行实验研究,发现通过女子防身术的学习,不仅能增强女大学生体质,掌握自卫防身技能,而且还能增强女大学生的自信心,较明显地影响女大学生的心理素质,对女大学生提高暴力防范意识以及应急心理素质等方面具有极为重要的作用。

关键词:女子防身术;女大学生;心理健康;身体健康

中图分类号:G526.5

文献标识码:B

文章编号:1671-1246(2012)16-0111-02

人才的流动,社会的竞争,使较多的女大学生在学习以及就业的选择上都是“背井离乡”,而社会的复杂性,暴力犯罪的频频发生,使涉世未深的女大学生的社会安全问题备受重视。20世纪80年代,德国大学学校体育教学为了满足女大学生参与健身、防身、自卫的愿望和要求开设了女子自卫课程。女子防身术是依据女性生理、心理等方面的活动规律,以保护女性自身安全、防止他人暴力侵袭,汲取武术中的格斗技巧和擒拿术的精华,融合而成的一项简便易行的,以弱制强、以小制大、以

巧取胜的自卫术。我们按女子防身术的学习目标将其分为3个方面:第一,身体素质的提高,包括基本体能与专门运动体力;第二,防身技能的掌握与运用;第三,防暴意识与心理素质的提高。在课程教学中,我们能观察到女大学生身体素质及其对技能的掌握状况,但较少涉及到她们心理素质的变化。因此,我们通过对兰州理工大学进行的个案课程实验对比研究,分析女子防身术对女大学生心理素质的影响。

1 研究对象与方法

本次研究中,试题的总体难度系数为0.83,区分度为0.18,表明试卷整体较容易,区分度尚可。

3.3 对今后教学及命题工作的启示

合理的难度分配是保证试题质量的重要因素,一般来说,容易题占5%~10%,较易题占20%~30%,中等难度题占25%~40%,较难的题占20%~30%,难题占5%~10%是比较适宜的。本次考试,难度偏低,容易和比较容易的题目所占比例偏大,中等难度题目所占比例偏小,试卷平均分82.6分,成绩分布偏向高分数段,试卷整体较容易,区分度尚可,信度较好,应该加大中等难度、较难和难题所占的比例。今后的教学中,在加强学习基本知识和理论的基础上,还应强化对学生综合分析和理解应用能力培养。由于外科学总论考核包括理论考试和外科基本技能考核两部分,本次研究针对的是理论考试试卷,后期研究中,可参照基本技能考核成绩,做相关性分析,进行试卷的效度评估。

参考文献:

- [1]文敏,周波,李宏伟,等.解剖学试卷分析及评价[J].现代医药卫生,2010,26(10):1595-1596.
- [2]肖焕波,赵玉玲,聂立华.卫生统计学期末试卷分析与评价[J].首都医科大学学报,2004(增刊):114-116.▲

学总论各部分内容。经正态性检验,本次考试成绩呈正态分布,峰值在70.0~89.0分之间。平均分82.6分,标准差为7.6分,全距为42.0分。根据学校教务处提供的参考标准^[2],三年制课程专业课平均分为70.0~80.0分,标准差为7.00~10.00分,全距为30.0~40.0分,显示本次考试平均成绩偏高,这可能与试卷中容易题所占比例较大有关(占79.2%),见表3。

信度是指试卷的稳定性和可靠性。将同一份试卷,对同一组参加考生进行反复测验,所得结果一致,那就说明这份试卷具有较高的信度。所以,信度是衡量试卷质量的一项重要指标。目前,试卷分析最常用的内在信度系数为克龙巴赫 α 系数。一般认为,标准化能力测试信度应在0.80以上,教师自编学习测验的信度达到0.6000以上就可以了。此次考试试卷克龙巴赫 α 系数=0.7824,表明试卷信度、稳定性和可靠性均较好,说明考试结果很少受随机因素影响,考试成绩能真实、可靠地反映出被试者的学业水平。

3.2 对试题质量的评价

本次研究对试题的难度和区分度进行了综合分析,一般认为, $P>0.55$, $D>0.15$ 表示试题难度适中,区分度良好; $P\leq 0.55$, $D>0.15$,说明试题偏难,但区分度良好,依然适用; $P>0.55$, $D<0.15$,则试题容易且区分度较差,只有必要时才用; $P<0.20$, $D<0.15$,则试题既难又无区分度,不应参加考试计分。

1.1 研究对象

选择兰州理工大学 2011 级的 176 名女大学生为实验研究对象,其中 88 人为实验组,88 人为对照组。对实验组的女大学生进行女子防身术的教学,而对对照组女大学生则未进行女子防身术的教学。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法 调查采用症状自评量表 (Self-reporting Inventory) 即 90 项症状清单 (Symptom Checklist 90, SCL-90)。SCL-90 量表共包括了 10 个因子,每个因子反映受测试者的一方面情况,包括 躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他方面^[1]。SCL-90 量表一般采用 1~5 分的 5 级评分标准,从 1 分代表的无症状到 5 分代表的症状严重,依次递进,总分为 90 个项目的得分总和。总分 160 分为临床界限,超过 160 分说明受测试者可能存在某种心理障碍,并且任一因子得分超过 2 分即为阳性,说明可能存在该因子所代表的心理障碍。每种心理问题的阳性因子个数大于 2,说明受测试者在该种心理问题存在问题。该量表在国内外已被较为广泛地应用于心理健康研究测试中,说明具有较好的信度与效度。

1.2.2 观察法 在课堂上对女大学生在上体育选修课时的情绪态度、参与程度、同学间的交流互动等体育行为进行直观的观察与了解。

1.2.3 数理统计法 采用 SPSS 12.0 统计软件对问卷测试结果进行统计学分析。

2 研究结果与分析

2.1 研究结果

(1)实验前实验组与对照组女大学生心理健康指标测试结果,见表 1。

表 1 实验前实验组与对照组 SCL-90 量表因子得分比较($\bar{x}\pm s$,分)

| 因子 | 实验组 | 对照组 | P 值 |
|--------|-----------|-----------|-------|
| 躯体化 | 1.26±0.31 | 1.23±0.32 | >0.05 |
| 强迫症状 | 1.97±0.53 | 1.87±0.49 | >0.05 |
| 人际关系敏感 | 1.87±0.51 | 1.88±0.52 | >0.05 |
| 抑郁 | 1.68±0.49 | 1.70±0.44 | >0.05 |
| 焦虑 | 1.66±0.46 | 1.61±0.39 | >0.05 |
| 敌对 | 1.57±0.52 | 1.55±0.46 | >0.05 |
| 恐怖 | 1.47±0.37 | 1.33±0.41 | >0.05 |
| 偏执 | 1.53±0.48 | 1.56±0.49 | >0.05 |
| 精神病性 | 1.42±0.46 | 1.39±0.45 | >0.05 |

(2)实验后,实验组与对照组女大学生心理健康指标测试结果见表 2。

表 2 实验后实验组与对照组 SCL-90 量表因子得分比较($\bar{x}\pm s$,分)

| 因子 | 实验组 | 对照组 | P 值 |
|--------|-----------|-----------|-------|
| 躯体化 | 1.16±0.48 | 1.23±0.32 | >0.05 |
| 强迫症状 | 1.71±0.50 | 1.86±0.50 | <0.05 |
| 人际关系敏感 | 1.64±0.49 | 1.87±0.52 | <0.05 |
| 抑郁 | 1.44±0.49 | 1.71±0.45 | <0.05 |
| 焦虑 | 1.48±0.39 | 1.62±0.47 | <0.05 |
| 敌对 | 1.53±0.48 | 1.57±0.48 | >0.05 |
| 恐怖 | 1.37±0.38 | 1.34±0.40 | <0.05 |
| 偏执 | 1.32±0.35 | 1.59±0.51 | <0.05 |
| 精神病性 | 1.36±0.40 | 1.43±0.56 | >0.05 |

由表 2 可以看出,在心理健康指标方面,实验组各因子的

得分呈下降趋势,而且在强迫症状、抑郁、焦虑、恐怖、偏执因子方面下降的程度比较明显,与对照组相比具有显著性差异,说明女子防身术的教学对女大学生的心理健康有一定的作用和效果。

2.2 讨论与分析

2.2.1 对课堂观察到的女大学生的表现的讨论与分析 女子防身术教学内容涉及徒手擒拿技术、解脱技术、格斗技术、器械使用等,练习形式有单人练习、配对练习、模拟场景演练,练习的方法与手段多样化,在一定程度上满足了女大学生的求知欲以及对实际应用能力的培养的要求。因此,女大学生学习过程中表现出学习积极性较高,并且同学之间相互配合意识明显提高,课堂氛围也比较活跃。同时,女大学生在模拟现实场景的练习中能够很快意识到自己在真正遇到危险情景时的心理变化以及自身应对能力的不足,更能够增强其学习与练习的动力,发挥身体的潜在能力,培养良好的防范意识。

2.2.2 对 SCL-90 量表测试结果的讨论与分析 实验组和对照组 SCL-90 量表测试结果表明,在躯体化因子上,两组女大学生通过体育锻炼,身体机能健康水平都有所提高,但无显著性差异;在强迫症状因子上,实验组前后数据明显下降,而对照组并无明显变化;在人际关系敏感因子上,两组存在显著性差异。由于女子防身术存在较多的双人或多人配合,其间用力以及自我保护时均要照顾到对方,因此,双方存在较为密切的配合与协作关系,在练习中也培养了同学间良好的互帮互助、包容友爱的人际关系,对完善女大学生性格以及建立良好人际关系都有积极的作用;在抑郁、焦虑因子方面,实验组与对照组存在显著性差异。课堂上,女大学生寻找自己感兴趣的方面,能够积极主动地投入并相互配合,使自己压抑的情绪能够得到释放,在很大程度上减轻了自身的心理压力;在恐惧因子方面,实验组与对照组存在显著性差异。女子防身术本身就是一个以小胜大、以弱克强、以巧制蛮的防身自卫术^[2],在一定程度上给女大学生心理导入一定的自信因素,并通过练习锻炼女大学生的胆量,帮助其克服面对困难与危难时的胆怯和恐惧,而女子防身术对于应对时机的掌握也能培养女大学生对事物的独立思维、分析、判断的能力。

3 对策与建议

(1)普通高校开设女子防身术课程具有重要的现实意义,可通过兴趣小组、公共选修课和公共体育课程等途径进行防身教育,使其能够制度化、长期化。

(2)女子防身术教学中除了必要的技术技巧教学外,更重要的是对女大学生的心理素质进行培养与训练,让她们在遇袭时能够以稳定的心理状态充分发挥个人智慧达到解脱制胜的目的。

(3)在女子防身术教学评价时,不能仅用单一的技术评价来对女大学生进行质量评价,应采用多角度的综合运动评价方式,全面调动女大学生学习的积极性与主动性。

(4)女子防身术课程的教学目的、内容和任务应围绕防身技能、防身策略以及女性心理,根据女性的身心特点及其应用的特定环境进行更为科学的制订。

参考文献:

- [1]漆昌柱.运动心理测量的理论与方法[M].武汉:湖北辞书出版社,2004.
- [2]邱丕相.中国武术教程[M].北京:人民体育出版社,2004.▲