

瑜伽运动处方对高职女生心理健康的影响

田德玲

(天津市红桥区职工大学,天津 300131)

【摘要】选取60名高职女生为研究对象,随机分为运动组和对照组,运动组进行为期12周、运动强度为本人60~80%HRmax的瑜伽训练,每周3次,每次90分钟。实验前后采用SCL-90量表对学生心理健康状况进行测试。结果显示,经过3个月的瑜伽训练,学生的人际关系、抑郁、焦虑、恐怖、偏执等因子水平显著下降。表明瑜伽训练能够有效缓解女大学生的精神压力,提高心理素质。

【关键词】瑜伽;高职女生;心理素质

【中图分类号】G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2012)02-0139-03

1 前言

现代社会竞争的日益加剧,使大学生面临越来越大的就业与社会压力,势必影响大学生的身心健康。高职学生作为大学生的一个特殊群体,与本科院校的大学生相比,他们面临着更大的学习与就业压力,更容易产生自卑、抑郁、偏执、人际关系等心理问题。大量研究显示:运动可以缓解压力,使紧张的神经得到放松。瑜伽作为一项特殊的运动形式,它集艺术和体育于一身,练习者在悠扬的音乐声中进行锻炼,它通过多达84000余种不同体位,伸展肌肉、雕塑形体、调节内分泌;并通过休息术和语音冥想放松神经、缓解压力、改善睡眠、延缓衰老、清晰思维,结合了力量、柔韧、平衡、放松和意识,来达到身心和谐的统一境界。本研究以天津城市职业学院红桥分院的60名女生为研究对象,通过实施运动处方,观察瑜伽对高职女生心理健康的影响,对瑜伽对人体心理产生影响的机理进行分析研究,为瑜伽在高校的普及和推广起到促进作用。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究从天津城市职业学院红桥分院选取60名女生,均为无规律运动习惯者,随机分为运动组和对照组,每组30人。实验前进行问卷调查,排除有器质性疾病及不适宜运动者。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法:查阅了大量国内外与瑜伽相关的专著、论文,为本研究提供了理论素材。

2.2.2 问卷调查法:实验前后采用SCL-90症状自评量表对受试者进行心理测试。发放问卷60份,回收60份,有效率为100%。

2.2.3 运动方式及程序:运动组进行为期12周的瑜伽形体训练。由研究者结合大学生身体发育特点

自行创编,并在音乐伴奏下集体练习。每周一、三、五下午3点至4点半集中锻炼,每次运动90分钟,其中准备活动15分钟,整理活动15分钟,正式锻炼时间60分钟,包括瑜伽呼吸法、瑜伽体位法及冥想等。对照组保持正常生活方式不变。

2.2.5 数理统计法:实验数据用SPSS11.5统计软件进行统计分析。

3 研究结果

《症状自评量表-SCL90》是世界上最著名的心理健康测试量表之一,是当前使用最为广泛的心理疾病检查量表,该量表包括90个条目,共9个因子,即躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性。每一个因子反映出个体某方面的症状情况,通过因子分可了解症状分布特点。当个体在某一因子的得分大于2时,即超出正常均分,则个体在该方面就很有可能存在心理健康方面的问题。

由表1可以看出,实验前运动组和对照组9项因子之间均没有显著性差异,但均高于全国正常成人水平,尤其人际关系、抑郁、焦虑、恐怖、偏执等因子分显著高于国内正常成人水平;运动组经过3个月的瑜伽训练,人际关系、抑郁、焦虑、恐怖、偏执等因子水平显著下降。对照组实验前后各项指标均没有显著性变化。

4 分析与讨论

4.1 高职女生心理健康现状分析

本研究结果显示:高职女学生心理健康状况显著低于全国正常成人水平,说明高职女生的心理问题较多,属于心理疾病高发人群。她们一般表现为自卑、烦躁、情绪压抑、敏感等,分析原因可能是多方面的:首先,由于她们的学习成绩不理想,未能升入正规大学本科院校就读,对自身的智力和能力感

收稿日期:2012-05-22

作者简介:田德玲(1980-),女,硕士研究生,讲师,主要研究方向为大学体育教学与管理。

到怀疑,时间长了就会产生自卑心理。其次,社会就业形势严峻、社会普遍存在的性别歧视以及工种对性别的要求,对就业目标不明确以及社会经验不足,求职过程不顺利,就会导致神经高度紧张,容易形成抑郁、焦虑等心理问题。再次,从生理学角度分析,由于高职学生生理、心理发育不成熟,情绪不稳定,极易受外界环境变化而变化,对情绪的控制

能力较低,所以容易愤怒,做出一些过激的行为,当他们遇到不顺心的事情,而又无法解决或无法排解心中的苦闷时,就会产生诸多的心理障碍,严重者甚至想到自杀。第四,由于性别差异,女生心理健康情况明显低于男生,在恐怖、人际关系、抑郁等因子上得分显著高于男生。

4.2 瑜伽运动处方对高职女生心理健康的影响

表1 实验前后受试者心理健康指标各因子的变化($X \pm S$)

指标	运动组		对照组		全国常模
	实验前	实验后	实验前	实验后	
躯体化	1.48 ± 0.39	1.38 ± 0.34	1.46 ± 0.36	1.45 ± 0.44	1.37 ± 0.48
强迫	1.77 ± 0.58	1.62 ± 0.62	1.8 ± 0.44	1.79 ± 0.68	1.62 ± 0.58
人际关系	1.92 ± 0.38**	1.64 ± 0.54 [#]	1.9 ± 0.45**	1.91 ± 0.37	1.65 ± 0.61
抑郁	1.74 ± 0.34**	1.49 ± 0.37 [#]	1.71 ± 0.41**	1.72 ± 0.54	1.5 ± 0.59
焦虑	1.53 ± 0.27**	1.4 ± 0.25 [#]	1.54 ± 0.37*	1.5 ± 0.48	1.39 ± 0.43
敌对	1.5 ± 0.47	1.44 ± 0.37	1.56 ± 0.5	1.5 ± 0.49	1.46 ± 0.55
恐怖	1.43 ± 0.4**	1.24 ± 0.37 [#]	1.4 ± 0.43*	1.41 ± 0.5	1.23 ± 0.41
偏执	1.62 ± 0.45**	1.4 ± 0.44 [#]	1.6 ± 0.49**	1.59 ± 0.52	1.43 ± 0.57
精神病性	1.35 ± 0.37	1.28 ± 0.26	1.32 ± 0.32	1.33 ± 0.35	1.29 ± 0.42

注:与全国常模比较,* $p < 0.05$,** $p < 0.01$;运动组实验后与实验前比较,[#] $p < 0.05$,^{##} $p < 0.01$ 。

大量研究证明,体育运动能显著提高大学生的心理健康水平。谢伦立等对南昌航空工业学院体育系2004级34名大学生采用开设丰富多彩的体育课,教给学生情绪调节和控制的方法,进行认知调节训练和放松训练等方式对学生心理进行干预,一年后,学生的心理素质有了很大提高,特别是人际关系和强迫等方面有了较明显改善。瑜伽是一项集艺术与体育于一身的有氧运动,长期坚持练习不但能增强体质,预防疾病,对心理健康亦有显著改善作用。廖玫的研究结果显示,经过16周的瑜伽练习学生的心理健康水平得到改善,在人际关系、抑郁、焦虑等方面更是有显著差异。本研究结果亦显示经过3个月的瑜伽训练,运动组学生的心理健康状况有了明显改善,表现在人际关系、抑郁、焦虑、恐怖、偏执等因子水平显著下降,与实验前相比差异具有显著性意义($p < 0.01$)。表明瑜伽运动处方显著改善了高职女生人际交往中的自卑感,增强了她们的自信心,帮助她们树立了积极、乐观向上的生活态度,消除敌对、猜疑和烦躁等不良情绪,分析问题、解决问题的能力提高了,基本达到了全国常模的心理健康水平。

4.3 瑜伽运动处方对高职女生心理健康影响原理

关于瑜伽对人体心理健康作用的原理,大部分学者一致认为:一是通过瑜伽的体位法训练使内分泌系统、呼吸系统和消化系统等生理功能得到提

高,而人体的生理活动与心理反应具有密切的关系,所以瑜伽运动间接地促进了心理素质的提高。二是通过瑜伽的呼吸法训练,能增强人体的生物电流,提高肌体活性,使脑细胞电磁活动高度有序化,能量消耗降低,神经传导加快,神经系统得到锻炼,使呼吸变得均匀和缓慢,内心变得平静和稳定,有利于消除紧张,缓解压力。三是瑜伽的冥想可以提高人集中精神、控制自身意识以及调节身心的能力,使内心达到更加平和的状态,体验身心和谐的境界,促进健康心理的形成。有学者研究显示,当瑜伽冥想时脑电图上的 α 波活动增强,波幅增强,频率减慢,节律平稳,大脑皮层各区域的 α 波区域同步化,这是大脑皮层出现安静状态的反应。四是瑜伽练习的环境以及优美的瑜伽音乐本身就是一种调节心理的有效方法,练习者一边沉浸在悠扬的音乐中,一边进行瑜伽练习,身心得到彻底放松,压力得到缓解,有利于积极、健康心理素质的形成。

5 结论与建议

5.1 结论

由于主客观因素的影响高职女生的心理素质出现了诸多问题,例如人际关系敏感,抑郁、恐怖等不良情绪出现;瑜伽训练可以在一定程度上消除紧张情绪,缓解大学生的压力,使人心态平和、稳定,心理健康状况得到显著改善。

5.2 建议

5.2.1 在大学里以选修或俱乐部的形式普遍开设瑜伽课,可提高大学生心理素质。

5.2.2 各高校应加强对练习瑜伽所需场地、器材等的

投资以及瑜伽教练的培训,保证瑜伽课程的开展。

5.2.3 瑜伽练习中应重视瑜伽的呼吸和冥想,它是影响瑜伽锻炼效果的重要因素。

注释及参考文献:

- [1]刘顺祥.高职学生常见的心理问题成因及对策[J].东华理工大学学报(社会科学版),2011,30(4):395-399.
- [2]邱服冰.论瑜伽及其心理生理功能[J].山东体育学院学报,2004,20(5):60-61.
- [3]吴红胤,陈功.体育锻炼对高职学生心理健康影响初探[J].湖州职业技术学院学报,2009(3):20-23.
- [4]谢伦立,李沐珍,陈建生,等.大学体育教育与学生心理健康教育的研究[A].第8届全国运动心理学学术会议论文集编[C].2006:441-447.
- [5]廖玫.瑜伽对大学生身心健康影响的实验研究[J].广州体育学院学报,2006,26(3):103-107.
- [6]汪敏,钱强,盛宁宁.瑜伽形体训练对女大学生身心健康影响的研究[J].广州体育学院学报,2005,25(2):84-87.
- [7]谢荣华,麦粤徽,陈海燕.养生调息运动对人体生理的影响[J].体育学刊,2003,10(1):73-74.

Effects of Yoga Exercise Prescription on Physiological Function of Female Students of Higher Vocational School

TIAN De-ling

(Tianjin Hongqiao District University for Adult, Tianjin 300131)

Abstract: The research chose sixty girl students of higher vocational school as participants. The girls were divided into the exercise group and the control group randomly. The exercise group was taken part in three months regular exercise of 60%~80% HRmax density, three times per week and 90 minutes/time. The mental state was tested before and after the experiment adopt symptom subjects Selfevaluation Measure Form(SCL-90). The level of the interpersonal relations, depression, anxiety, terror and paranoid had fell significantly of the experimental group after the experiment. The results of the experiment show that Yoga exercises are effectively able to relieve the mental pressure of female college students and improve their psychological quality at the same time.

Key words: Yoga; Girl students of vocational college; Mental quality