

大学生抑郁情绪与体育锻炼干预实验

李娜

(陕西师范大学体育学院,陕西西安 710062)

摘 要:采用 EPQ 量表、流调用抑郁自评量表(CES-D)筛选陕西师范大学 1—2 年级的学生抑郁倾向高分者为研究对象,以体育兴趣小组为活动方式进行实验研究,发现大学生抑郁状况与个性特征存在着显著相关,改善抑郁倾向的效度与体育锻炼关系显著。有计划、有目的安排体育锻炼和娱乐性群体运动兴趣小组,更有利于改善抑郁状况和情绪稳定性个性特征。

关键词:大学生;抑郁;体育锻炼;改善效度

中图分类号:G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)04-0032-03

Research report on college students' depressed mood and sports traing interference

LI Na

(Institute of Physical Education, Shanxi Normal University, Xi'an 710062, China)

Abstract: Subjects are selected from one and two grade students of shansi normal university by EPQ and CES-D. The experiment shows that students' depressed mood is relative to their personality significantly. Exercise could weaken the depressed tendency.

Key words: undergraduate; depress; exercise; improved validity

许多心理学者一致认可身体锻炼对心理的影响,国外一些研究表明,体育锻炼可以提高自信和自我概念,特质的焦虑和抑郁也能得到明显改善。但在我国大众心理临床治疗中有组织、有目的、有计划的应用体育锻炼处方的却不多见,如在《全民健身计划纲要》中未曾涉及到这一点,在当前流行的“运动处方”研究中也未见到与此有关的报道^[1]。笔者在高校大学生群体中以开展体育兴趣课的方式,试图通过实验者的肌肉力量和耐力、运动范围、心肺耐力及身体结构的客观变化来影响主观相连的认知、情绪和行为,以促进身心健康,形成良好的身心状态。并合理安排体育锻炼处方,试图找到缓解当代大学生抑郁情绪等心理问题的有效途径,为高校大学生身心教育工作者提供参考。

1 研究方法

1.1 对象

采用整体抽样,调查陕西师范大学 1—2 年级学生。发放问卷 328 份,回收 312 份,男 185 名,女 137 名,以得分 ≥ 20 分筛选出抑郁情绪者 35 名,其中男生 21 名,女生 14 名。将 35 名大学生平分成两组,实验组为体育锻炼兴趣小组 18 名,对照组为 17 名,体育锻炼活动由自己调适。

1.2 方法

(1)使用 H. J. Eysenck 编制(龚耀先修订)的“艾森克个性问卷”、流调用抑郁自评量表(CES-D)^[2],在运动处方锻炼前后分别测试。对测试数据进行统计分析。

(2)从增强学生体质、遵循心理活动规律角度出发,培养体育锻炼习惯,提高身心素质,并结合其生理和心理指标,从总体上对体育锻炼兴趣课教学的各个环节进行调控,安排适合的体育锻炼处方,在锻炼中不断修正,施行 8 周每周两次的体育锻炼计划。锻炼的强度控制在中等水平,用心率指标来控制 and 衡量,也就是相当于最高心率的 65%—75%,每次运动时间控制在 60 min 左右。运动见表 1。

2 结果与分析

2.1 大学生抑郁状况与个性特征比较

大学生抑郁状况得分区间为 0—57 分,参考均数和标准差,将大学生抑郁状况分成低、中、高 3 个水平,个性情况经 χ^2 检验($P < 0.01$),说明抑郁状况和个性特征之间存在着显著连带相关。具有性格外向和情绪稳定个性特征的,抑郁处于低中等水平;具有性格内向和情绪不稳定个性特征的,抑郁处于高和中等水平;具有性格内外向和情绪稳定性居中的,大多数抑郁处于中等水平(表 2)^[4]。

表1 运动处方¹⁾

周	内容(每次课练习两个内容)	运动时间与强度分配
1	中长跑(男生1000 m,女生800 m) 羽毛球(练习及小比赛) 体育游戏(结网捕鱼、贴膏药) 篮球(练习及小比赛)	
2	武术太极拳 乒乓球(练习及小比赛) 慢跑(2000 m) 乒乓球(4人一组循环比赛)	每周两次课,每次课1 h, 练习心率不超过150次/min,
3	羽毛球(4人一组循环比赛) 中长跑(男生1000 m,女生800 m) 体育游戏(传递球比赛、运球接力) 篮球(全场比赛)	练习中根据具体情况调整 内容、时间
4	乒乓球(单打、双打比赛) 快、慢间歇跑(2000 m) 武术青年长拳 羽毛球(单打、双打比赛)	

1)运动处方中1-4周为第一周期;5-8周重复第一周期内容

表2 大学生抑郁状况与个性特征比较¹⁾

人(%)

抑郁水平	n/人	性格内外向			情绪		
		外	中	内	稳	中	不稳
低(15分以下)		57(18.31)	83(26.60)	8(2.56)	64(20.51)	67(21.47)	10(3.21)
中等(16-24分)	312	32(10.25)	85(27.24)	12(3.84)	51(16.35)	69(22.12)	16(5.13)
高(25分以上)		4(1.27)	18(5.77)	13(4.16)	2(0.64)	21(6.73)	12(3.85)

1) $\chi^2=37.66 P<0.005$; $\chi^2=29.71 P<0.005$

2.2 大学生抑郁情绪与体育锻炼实验结果分析

大学生抑郁倾向者往往表现出性格内向、情绪不稳定现象,因此,诱导这一群体参加体育锻炼小组,培养体育锻炼兴趣,帮助抑郁倾向者学习和掌握积极应付技能,改变消极态度和不良适应行为,促进性格的社会化过程,会有利于改善大学生抑郁情绪。

就体育锻炼兴趣课的方式对两组抑郁情绪大学生采用与不采用进行比较实验研究,结果发现,实验组和对照组在入组时抑郁状况比较差异不显著;实验组经8周的体育兴趣课之后抑郁情绪状况与对照组比较差异非常显著。这说明体育锻炼兴趣小组的方式有益于大学生群体中抑郁倾向问题的改善。如表3所示。

表3 大学生实验组与对照组抑郁状况比较

测试时间	实验组(18人)	对照组(17人)	t	P
入组时	25.03±9.83	24.34±8.74	0.27	
8周末	15.58±8.47	23.53±9.34	0.63	<0.01

2.3 大学生实验组与对照组个性特征比较

分组后对两组抑郁大学生的个性特征进行比较和差异显著性检验,结果发现实验组与对照组之间性格向性和情绪稳定性差异均不显著($\chi^2=3.17, P<0.5$; $\chi^2=3.82, P<0.5$)。实验组进行8周的体育兴趣课之后与对照组的个性特征比较和差异显著性检验,结果表明,两组性格向性差异不显著,而情绪稳定性差异较为显著(见表4)。

表4 大学生实验组与对照组个性特征比较¹⁾

人(%)

组别	性格内外向			情绪稳定性		
	外	中	内	稳	中	不稳
实验组(18人)	3(16.67)	6(33.33)	9(50.00)	7(38.89)	9(50.00)	2(11.11)
对照组(17人)	5(29.41)	9(52.94)	3(17.65)	2(11.76)	7(41.18)	8(47.06)

1) $\chi^2=4.07 P<0.25$ $\chi^2=6.04 P<0.05$

通过8周的体育锻炼兴趣小组的课程教育,实验组对身心健康理解以及身体锻炼促进心理健康的认识有所加深。

3 讨论

大学生抑郁情绪倾向,从一定意义上讲,是一种以情绪

低落为主要表现的精神问题,长此以往会导致一些心理和生理上的症状。如沮丧、悲观、灰心、失望、食欲不振、体重减轻、失眠、情绪易激动,对日常生活不感兴趣,注意力不集中,做事拿不定主意,过分自责意志消沉等,对此现象必须给予相应的关注,否则会影响大学生的身心素质的健康发展。对于大学生抑郁情绪的治疗,除了药物和心理(下转第36页)

机,形成最佳情绪状态,消除赛前过度紧张或盲目自信等不良心理表现,树立必胜信心,培养勇于承受压力和迎战困难等良好的竞争心理状态。

要做好运动员赛前心理调控,首先要对运动员赛前心理状态进行客观的评价,教练员可通过观察、谈话或仪器的测试,了解运动员赛前心理状态,然后根据不同的个性心理特点,采取不同的调控手段。比如说,面临重大比赛,有些运动员出现过激或冷漠,有的盲目自信或过度紧张,这些都是重大比赛中最容易出现的几种直接影响运动竞技状态的不良心理表现,其产生的原因大多是因为重大比赛的压力太大或对手和观众的刺激以及临场比赛经验不足,骄傲自满等。为防止这些不良心理状态的出现,教练员可根据比赛的具体任务、对手的训练水平、赛场状况、运动员的心理状态等,采取赛前战术心理模拟训练法,在接近比赛实景的模拟条件下进行反复训练,参加一定水平、一定级别、一定数量的热身赛,并通过努力以取得胜利为宜,从而增强运动员的自信心和比赛欲望。为消除运动员过度紧张的情绪,教练员可采用转移性的心理调节法,适当减少运动员接触有关大赛的信息,教练员和领导不要过多地施加成绩和名次压力,不要将人为造成的紧张气氛影响运动员的情绪,以减轻运动员的心理紧张度和精神压力。在训练间隙可以让运动员参加一些轻松的与比赛无关的活动,如趣味性游戏、娱乐性电影、下

棋等。对临赛前心理调控可以采用情绪控制的训练,如有意改变表情动作,不同节奏的呼吸练习,逐级肌肉放松,积极正面的语言暗示等来改变影响运动员情绪的条件,还可以采用调节准备活动的动作幅度、强度、持续时间,运用自我暗示、想象、集中注意力、认知训练等方法来调节运动员的心理状态,以保证运动员以积极稳定的心理状态投入比赛。

强烈的竞争性是竞技体育的主要特征之一,在高水平的比赛中,运动员竞技状态的好坏往往决定比赛的胜负。由于竞技状态的形成与调控是一个长期而系统的复杂过程,因此教练员在制定各时期训练计划时,必须以此为中心,从全面提高运动员的竞技能力着手,在抓好体能、技能和专项素质训练的同时,重视对运动员心理、智能和应变能力的训练,并将赛前竞技状态科学调控的各项措施落到实处,以保证运动员在重大比赛中最大限度地发挥自己的竞技能力,夺取比赛的胜利。

参考文献:

[1]编写组.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,1990.6.
[2]左从观,王树明.运动中情绪反应的研究与发展[J].北京体育大学学报,2000,23(4):471-473.

[编辑:李寿荣]

(上接第 33 页)调适外,通过体育兴趣课的方式,制定中等强度的有氧训练运动处方进行干预,在一定程度上对改善抑郁倾向效果明显。

(1)体育运动是以兴奋和充满活力为特点的活动,运动伴随着血流量和吸氧量的增加,对中枢神经系统有良好的刺激,从而对人的情绪产生积极效果和抗抑郁效能。体育竞赛对抗性结果的不确定,也可使学生因参加游戏和球类比赛而体验到竞争和成功,有利于调整失衡心理。

(2)美国心理学家德里斯考曾对学生做过跑步试验,结果发现跑步可成功的减轻大学生们在考试期间的忧虑情绪^[4]。根据这一试验结果,在运动处方中制定以有氧代谢为标准的中距离和长距离中慢速跑,使紧张的情绪得到松弛,大脑皮层由于受到强烈刺激而保留的兴奋点就会消失或部分消除,有利于消除过度的精神紧张和疏导压抑的精神负担。

(3)在制定运动处方时,以学生感兴趣和有利于改善抑郁倾向的项目内容为主,运动量不宜过大或过小。运动量过大时,强烈的运动刺激不但使身体疲劳,不易恢复,还会引起运动损伤和运动性疾患,积极的心境变化不但不会出现,而且易使学生产生恐惧心理,适得其反。而过小的运动量由于学生个体能力超过任务要求,会使学生因为感到过于简单而对活动缺乏兴趣,达不到目的。中等强度的运动量既可保证

较大的吸氧量,确保锻炼的效果,又可以使学生体验到经过努力后的成功感和竞争感,享受到运动的乐趣,保持锻炼兴趣,提高抗抑郁效能。

4 结论

存在性格内向、情绪不稳定个性特征的大学生,抑郁状况处于中、高等水平。体育锻炼对大学生抑郁情绪具有干预作用,对抑郁情绪状况的改善效果良好。这一方法不仅增强了学生的体质,而且找到了调节学生心理问题的途径,在改善和治疗大学生抑郁情绪等心理问题上,体育锻炼的作用不可忽视。

参考文献:

[1]拟刚彦.当代锻炼心理学研究[J].体育科学,2000,20(1):62-64.
[2]叶仁敏.状态—特质焦虑(Y版).指导手册,1990.
[3]汪向东.心理评定量表手册[M].中国心理卫生杂志,1993.
[4]高仲杰.高等学校体育[M].西安:陕西师范大学出版社,1989.

[编辑:周威]