

新西部 NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

Windows Vista + Windows Live

数字生活 要出彩

新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信

公告 | 再告作者

举报信

再告作者



下半月刊 中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

太极拳锻炼对女大学生抑郁与焦虑水平的影响

作者: 长安大学 毛红妮 袁丽 罗名 2008-07-20 查看次数: 583 期刊时间: 2008年4月

[摘要] 运用Zung抑郁自评量表(SDS)和Zung焦虑自评量表(SAS),对104名一年级的女大学生进行心理问卷调查;随机抽取52名女大学生进行太极拳锻炼,对照组52名女大学生不进行太极拳锻炼及其它项目的运动,两组进行比较分析。结果显示:经过18周锻炼后,与实验前相比太极拳组的女大学生抑郁(38.01±9.68/33.25±6.08, P<0.05)、焦虑水平有所下降(34.21±6.38 /31.73±4.53, P<0.05);与对照组相比抑郁(33.25±6.08 / 37.60±7.01P<0.01)、焦虑水平也有所下降(31.73±4.53/32.69±6.02, P<0.01)。由此说明:太极拳锻炼可以降低女大学生抑郁与焦虑水平,对女大学生心理有一定的调节作用。

[关键词] 太极拳; 女大学生; 抑郁与焦虑

女大学生在女性群体中是极富个性的一类,位于女性群体的较高层次上,与男生相比,她们面临着更为复杂的环境和机遇。一方面,她们受传统民族文化及其营造的环境氛围的束缚,背负着男尊女卑的心理包袱,另一方面,现代生活中,她们要挣脱各种羁绊,跻身于生存空间的竞争和拼搏。她们内心的各种冲突、矛盾和失衡可能比男生更为复杂、强烈和隐蔽。她们的这种累积的冲突和失衡,使其产生困惑、压抑、多疑等,严重的会引起机体性失常而导致行为异常、人格障碍等。据世界卫生组织调查,我国大学生的心理障碍已由90年代的25%上升到30%,而这30%的心理病人中,女性占70%。另据调查,女大学生经期身心综合症的发生率在82.95%,13.70%的女大学生一年中有1/3的时间是在压抑、烦躁、不适中度过的。这些事实都在警示我们,加强女大学生的心理健康教育,帮助女大学生克服心理疾病,已成为一个必须认真解决的问题。体育锻炼不但可以增进机体的生理健康、增强体质和抵御疾病的能力,而且对人的心理健康也会起到良好的调节和促进作用。以前的研究不太注重具体锻炼项目对抑郁与焦虑是否有调节作用。简化太极拳作为大学体育教学的内容之一,一直被大学生误认为适合老年人锻炼的一项运动,本文以太极拳为锻炼手段,研究太极拳对女大学生抑郁与焦虑的影响,旨在改善大学生的心理问题,同时使大学生对太极拳的健身、养生价值有一定认识。

一、研究对象与方法

1、研究对象

选择长安大学一年级女大学生104名,年龄在18—20岁之间,身体基本健康,无重大疾病史,学习和生活情况基本稳定。

2、研究方法

(1) 问卷调查法

运用Zung抑郁自评量表(SDS)和Zung焦虑自评量表(SAS) [1],在实验前对104名女大学生进行心理问卷测试。随机抽取52名女大学生进行为期18周的中等强度的太极拳锻炼,其频率为每周3次,每次1h左右;对照组不参加太极拳锻炼及其他项目的体育运动。18后再次进行抑郁和焦虑状况测试,对测试所得的数据进行变量统计学分析。

(2) 数据处理

SDS、SAS问卷的答题纸采用其软件包进行计算机统计,PARS-3问卷采用手工统计,并将结果输入计算机由SPSS软

西部政要访谈

动态新闻 更多>>

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘 更多>>

件进行统计处理。

二、结果与分析

1、试验前后女大学生抑郁和焦虑状况的比较

[1] [2] [3]

相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
				
<input type="button" value="提交评论"/>				

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: zhubian@cnwest.cc

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997
本站所有文章、数据仅供参考, 使用前务请仔细阅读免责声明, 风险自负。



© 2005-2007