

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

[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 ($38.01 \pm 9.68/33.25 \pm 6.08$, $P < 0.05$)、焦虑水平有所下降 ($34.21 \pm 6.38 / 31.73 \pm 4.53$, $P < 0.05$)；与对照组相比抑郁 ($33.25 \pm 6.08 / 37.60 \pm 7.01$, $P < 0.01$)、焦虑水平也有所下降 ($31.73 \pm 4.53/32.69 \pm 6.02$, $P < 0.01$)。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

表 1 女大学生抑郁和焦虑状况分析

组别	SDS		SAS	
	实验前	实验后	实验前	实验后
太极拳组 (n=52 人)	38.01±9.68	33.25±6.08 △	34.21±6.38	31.73±4.53 △
对照组 (n=52 人)	37.80±7.07	37.60±7.01 *	33.0±5.12	32.69±6.02 *

△ 与自身试验前后比较 P<0.05 * 与实验前后比较 P<0.01

由表 1 知:太极拳组与对照组之间,实验前抑郁和焦虑的测试结果都没有显著性的差异;经过 18 周锻炼后,太极拳组的女大学生其抑郁和焦虑程度显著降低,从另一个角度说明太极拳锻炼能明显的降低女大学生的抑郁和焦虑水平。由于太极拳是意、气、行的整体运动,既练意又练气,既练神又练形,意气相随,对人体产生刺激而使体内之气调动、聚焦、充实起来。这样,人体的各种生理机能也得到调节,从而增进人的健康。太极拳运动净化心灵,在演练时要求首先进入“放松入眠”的心理状态,把纷杂的连绵思绪纳入某种控制之中,进入似有似无的舒适宁静的境界。即以“一念代百念”,进而达到“以一念到无念”的境界。此时,各种刺激的感觉受到限制。从此,减少从外界传入中枢的消极信息,使思维活动减少到最低程度,意识却处于十分清醒的高度入静状态。这种健身、健心的实效性,注重人与人,人与社会的交往,为感情的交流、发展,及健全和调节大学生的心理起到了至关重要的作用。

从认知角度说,在锻炼中会伴随着各种信息反馈,为锻炼者提供了自我评估的依据。当人们获得一系列的积极信息后,就能提高主动性和自我效能。这样,经过多次积极的信息反馈后,就会形成一种积极的条件反应,女大学生因科目繁多的考试,相互间的竞争,以及对未来工作分配的担忧,而产生持续的焦虑反应,在竞争中丧失优越感,陷入迷茫而不能自拔的悲剧时有发生。经常参与太极拳锻炼,可使焦虑反应降低,保持良好的情绪状态,自我概念使个体主观上对自己的身体、思想、情感形成整体评价,是由许多的自我认识组成的,通过太极拳的“知己”训练,可明显提高身体健康水平,增加活力和自尊。同时,也健全人格的力量,太极拳锻炼可以使思维更加合理,情操得到陶冶。太极拳不仅是一种健身的技艺,高层次的文化现象,还是一种修身养性、身心俱健的健康观念的体现。通过太极拳的练习,不仅能使人掌握内外、开合、虚实、刚柔、动静等诸多技术原理,而且,还能使人在修身的同时,性情得到陶冶,从而在待人处事时头脑里多一些哲理,辩证地看待与处理问题,集体太极拳可以协调人际关系,人与人之间的关系是相互影响,相互作用,相互依赖的,良好的关系有赖于相互了解和彼此沟通人际关系的适应,是适应社会的最重要环节协调各种人际关系,是增进心理健康的重要途径,许多心理问题都是由于人际关系失调而产生的,因此,大学生要有交往意识,善于与他人交往,成群结队的太极拳练习或交流可以大大增加人群间的交流,从而能较好地克服孤僻,协调人际关系,扩大社会交往,提高社会适应能力,太极拳可以使消极情绪得到宣泄,简化太极拳以主体情感为导向,以外界事物为内容的联想,不仅激活了客体,这种潜氛围也激活了主体,使主体在某种难以言表的意境感染与驱动之下更投入地将自己融入动作之中,这可以为郁积的各种消极情绪,提供一个公开的、合理化的发泄口。

三、结论与建议

1、经过 18 周的简化太极拳锻炼,女大学生的抑郁水平下降,并显著低于对照组,说明太极拳对大学生抑郁有一定调节作用。

2、参加太极拳锻炼的女大学生,经过 18 周的锻炼,其焦虑程度也显著降低,说明运动量较小,动作柔、缓、慢、匀的太极拳运动项目对女大学生的心理健康调节尤为重要。

3、高校应该培养大学生的终身体育意识,改变原有的观念,培养大学生对太极拳运动

的兴趣，提倡大学生集体进行太极拳练习或进行表演、比赛等方式，自我控制焦虑、抑郁、偏执、强迫等常见的心理障碍，不断提高女大学生心理健康水平。

[参考文献]

- [1] 汪向东，王希林，马弘，等 心理卫生评定量表手册[J] 中国心理卫生杂志，1999（增）：31-35
- [2] 化西婷，陕西省在校大学生抑郁症焦虑症调查分析[J] 淮南师范学院学报，2003，5（19）：78-79
- [3] 王萍秀，朱爱民，姚学进 湖南女子大学学生焦虑心理状况调查[J] 中国医学工程，2007，4（15）：377-378
- [4] 彭雷生，关于高校女大学生的心理问题与调适[J] 黄石教育学院学报 2004，4（21）：64-66