

导引养生功对普通大学生心理焦虑的干预研究

丁颖, 郭仁旺

长沙医学院, 湖南 长沙 410219

摘要 : 目的: 观察导引养生功对大学生心理焦虑的干预作用, 为健身气功·导引养生功纳入心理焦虑疾病运动处方系统提供科学依据, 并推广导引养生功。方法: 采用文献法、调查研究法、实验法、数据统计法, 主要是实验法和数据统计法。实验分为一个实验组(进行三个月导引养生功功法干预)和一个对照组(不进行功法干预), 采用《症状自评表 SCL90》以及《SAS焦虑自评量表》, 对30名参与导引养生功功法练习的受试者前后的 SCL90和 SAS进行数据分析。结果: 经过三个月的导引养生功功法干预, 实验组实验后的 SCL90和 SAS评分均比实验前低, 实验前后相比存在显著性差异。而对照组实验前后相比, 虽然有小幅度降低, 但无显著性差异, 说明导引养生功对心理焦虑的干预有明显作用。结论: 通过三个月的导引养生功功法练习可以有效改善大学生心理焦虑情况。

关键词 : 导引养生功; 大学生; 心理焦虑

A Study on the Intervention of Guiding Health Preservation Techniques on Psychological Anxiety in Ordinary College Students

Ding Ying, Guo Renwang

Changsha Medical College, Changsha, Hunan 410219

Abstract : Objective: To observe the intervention effect of guiding the health function on the psychological anxiety of college students. To provide a scientific basis for incorporating health Qigong and guided health exercises into the exercise prescription system of psychological anxiety disease, and to popularize guided health exercises. Ways: Literature method, investigation and research method, experimental method and data statistics method are adopted, mainly experimental method and data statistics method. The experiment was divided into an experimental group (Conduct three months of guided health function intervention) and a matched group (No guided health function intervention). Symptom Check list 90 (SCL 90) and Self-Rating Anxiety Scale (SAS) were used to analyze the data of 30 subjects who participated in the exercise of guided health exercise. After three months of intervention in the guiding the health function, the SCL90 and SAS scores of the experimental group after the experiment were inferior than before, and there were significant differences between before and after the experiment. There was a slight decrease, but no obviously difference between the control group before and after the experiment, indicating that it has a obviously influence on the intervention of psychological anxiety. Result: After three months of intervention in the guiding the health function, the SCL90 and SAS scores of the experimental group after the experiment were inferior than before the experiment, and there were significant differences between before and after the experiment.

Keywords : guiding health exercise; college student; anxiety

引言

近年来, 人们对于心理问题的关注日渐增加, 焦虑是一种心理疾病, 许多本科大学生对于学业方面以及应届生们对于实习工作方面难免产生心理焦虑情绪, 因此我们需要更加关注大学生心理健康情况, 对负面情绪的学生提供针对性的心理干预, 保证大学生的身心健康。而健身气功·导引养生功十二法能够使习练者在练习之后感到身心舒畅, 放松心态, 心情大好。并且通过对导引养生功对普通大学生心理焦虑干预的研究能够加强广大群众对自身心理健康的重视, 减少心理问题的发生, 还能达到弘扬传统民族文化的效果。

一、国内外研究现状

(一) 相关概念的界定

1. 导引养生功

导引养生功是以身体运动为基本手段,结合呼吸吐纳、心理调节为主要运动形式的民族传统体育项目,它包括易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、导引十二法、大舞、马王堆导引术、太极养生杖等。

2. 心理焦虑

心理焦虑是焦虑的组成部分,与“生理焦虑”相对。处于该状态下的个体感到害怕、担心、紧张不安、烦恼,甚至感到惊恐或产生即将死亡感。若适度,可提高人的警觉水平,促使人投入行动;若过度,则会损害认知功能。不良情绪会造成认知功能损害,甚至可形成恶性循环。

(二) 国内外研究现状

1. 国内研究现状

许方龙等^[1]在《体育养生》中指出功能减退可以通过适度的运动来减缓或改善,长期坚持,自有成效。而练习导引养生功能够提高抗病能力,增进机体活动能力,预防疾病的发生^[2]。尤其对慢性阻塞性肺病患者有显著影响,精神和身体锻炼可以降低其焦虑和抑郁程度^[3]。

健身气功作为我国优秀的民族传统体育项目,不仅能提高腿部肌肉力量,改善身体柔韧性和平衡性^[4]。还能保障大学生体育弱势群体的身心健康得到全面发展^[5]。所以,为促进全方位的健康发展,我们要正视自己的心理问题,积极进行自我疏导、自我管理^[6]。而进行体育锻炼就可以有效地改善大学生焦虑情绪^[7]。其中,导引养生功对于改善生理和心理状态具有显著的作用^[8]。通过对普通大学生进行导引养生功练习的实验研究,证实了其能够提高大学生体质^[9]。杨玉冰等人^[10]也表明大学生的身体形态、身体性能、身体成分、运动素质等方面都具有显著性影响。通过运用导引养生功十二法干预实验,大学生素质、身体形态的各项指标明显提高^[11]。因此,持续的习练十二法可使大学生自主神经系统的调节功能明显增强^[12]。并且,其睡眠质量也因练习功法而改善,在一定程度上缓解了不良情绪,有利于大学生身心健康^[13]。

对于导引养生功对心理健康方面的功效,章巨焕^[14]在《体育锻炼与大学生心理健康的相关分析》研究的结果表明,体育锻炼对学生心理健康有促进作用,特别是对改善焦虑与恐怖效果明显。它既能提高身体各项机能、并调节人体心理^[15]。还对人体的修身养性和心理调节有一定的益处。因此坚持练习导引养生功能够有效改善大学生的心理健康状态,促进心理健康。所以,在高校中推广养生功法的锻炼十分有必要,它能在强身健体的同时,促进学生自身健康心理的形成。国家提出“健康中国”战略,强调“加强健康教育、塑造自律的健康行为、提高全民身体素质、发挥中医药独特优势、促进健康老龄化等”。

2. 国外研究现状

Ladawan Suphannika等人通过检查对12个受试者进行气功运动8周(60分钟,每周3次)的影响,并评估气功停止12周后

的脱训练效果。结果显示,收缩压、舒张血压、平均动脉压力和最大工作量显著改善,表明气功的锻炼能够有效地提高注意力,脑部处理速度,血压以及最大工作量。

Cather ine Kerr在对前癌症患者免疫系统的影响研究中,提出传统和替代疗法的临床试验建议,并将实践经验纳入设计过程,研究表明身心疗法通过治疗精神放松而起了一定作用。

Klein P J评估了的支持性癌症护理中解决气功疗法的证据强度,以及为支持性癌症护理中有效气功疗法的定义提供了有效见解,发现气功疗法对癌症患者的癌症特异性 QOL, 疲劳, 免疫功能和皮质醇水平具有积极作用。

综上所述,目前国内关于导引养生功十二法的研究主题还不够面面俱到,特别是针对导引养生功心理焦虑甚至还检索不到文献,因而非常有必要针对导引养生功对普通大学生心理焦虑干预进行系统的实验研究。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

本研究以长沙医学院2019级30名有心理焦虑情绪的学生为受试者,已排除实验过程中由于各种因素影响而停止练习的受试者,受试者均签署知情同意书。

(二) 研究方法

1. 问卷调查法

本次实验采用国际上比较权威的《SAS焦虑自评量表》和《症状自评量表 SCL90》作为调查问卷。SAS为 Zung于1971年编制(其信度系数为0.931、效度系数为0.810),SCL90为L.R.Derogatis于1975年编制(其信度系数为0.846-0.949之间、效度系数为0.801-0.923之间)。本次共发放200份问卷,共回收172份,回收率达86%,有效问卷159份,问卷有效率达92%。

2. 实验法

(1) 受试者来源及分组情况

受试者选自长沙医学院2019级在校本科生,共筛选出30名患有心理焦虑的大学生为受试者,其中15名受试者安排为期三个月导引养生功十二法的学习,故将此15人作为实验组,余下15名受试者作为对照组。

受试者选用标准:①长沙医学院19级在校本科生,年龄为18-22岁,性别不限;②出现心理焦虑问题;③日常有情绪不高,烦躁,坐立不安,紧张等现象;④如出现惊恐发作等严重症状或伴有其他疾病,不适合进行体育运动者不予选用;⑤自愿参与实验,自主认真练习并服从安排。

(2) 实验测试指标

本研究采用国际通用《SCL90》其中之一的焦虑板块分量表,总分值50分。《SAS》主要评定项目所定义的症状出现的频度,总分值80分。它们作为心理健康被广泛引用,具有良好的信度与效度,得分越高表明焦虑程度愈明显。

(3) 实验安排

①实验组安排:实验组采用导引养生功十二法(此功法为导

引养生功具有代表性的一套功法)为实验的干预内容,测试者每次练习50分钟,一周三次,为期三个月。

②对照组安排:对照组不进行功法干预,要求其按照往常的生活作息继续生活和学习。

③实验进度:实验正式开始前进行导引养生功功法理论学习,实验组受试者学习导引养生功十二法的动作名称、动作功效、对应经脉,掌握各招式要领、记功法动作和顺序。

实验正式开始后,实验组熟记功法动作及特点,并配合功法练习自身的呼吸节奏,重复多次练习,练习地点定于长沙医学院体育馆健身房,每次练习时间为50分钟。实验组功法干预频率为每周三次,具体为每周一、三、五的午休时间(13:00—13:50)。

3. 数据分析法

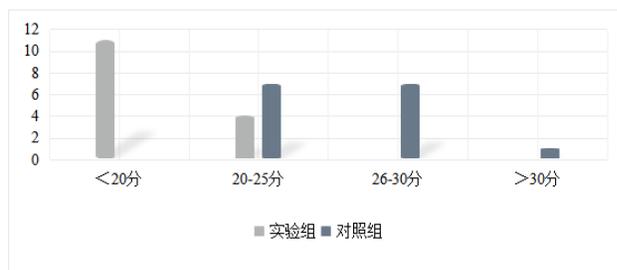
使用SPSSAU软件对数据进行分析整理,实验前,分析实验组和对照组的数据,检验是否存在显著性差异($P < 0.01$:存在极其显著性差异; $P < 0.05$:存在显著性差异; $P > 0.05$:不存在显著性差异)。实验后,再进行两组配对样本T检验确定两组实验前后是否存在显著性差异,以此作为判断导引养生功十二法的练习是否对心理焦虑有干预作用的依据;再将实验组和对照组实验前后数据对比分析,来检验两组实验结束后是否存在显著性差异,以此判断健身气功·导引养生功十二法功法练习后对心理焦虑有无改善作用。

表3.1 实验组与对照组 SCL90和 SAS实验前数据方差分析($X \pm SD$)

指标	实验组`X1	对照组`X2	实验组 F1	对照组 F2	P
SCL90	26.20 ± 2.37	26.13 ± 2.42	5.60	5.84	0.946
SAS	54.00 ± 2.70	54.20 ± 2.70	7.29	7.31	0.854

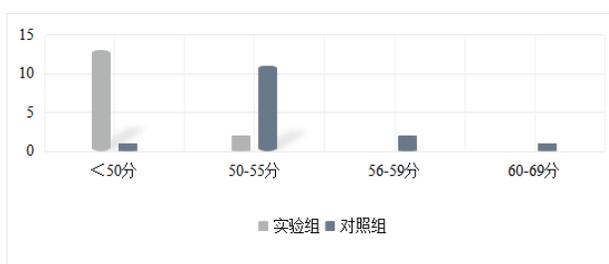
将实验前实验组与对照组受试者的SCL90和SAS数值使用方差检验,结果如表3.1所示,在接受功法干预前,实验组与对照组受试者的SCL90和SAS数值均不存在显著性差异($P > 0.05$),说明两组的整体状况接近,无显著个体差异,因此符合本次实验研究调查。

经过三个月的导引养生功十二法的练习之后,对实验组和对照组人员再次进行SCL90量表评估,所得结果如图3.1所示。



经过三个月的导引养生功十二法的练习之后,对实验组和对照组人员再次进行SAS量表评估,所得结果如图3.2所示。

在经过三个月导引养生功十二法的干预后,实验组受试者正常者为13人,轻度焦虑者为2人,无中度焦虑者。对照组受试者正



常者为1人,轻度焦虑者为13人,中度焦虑者为1人。由于实验后两组各分数段人数占比差异较大,因此本次实验研究调查取得了成功。

表3.2 实验组与对照组 SCL90和 SAS实验后数据方差分析($X \pm SD$)

指标	实验组`X1	对照组`X2	实验组 F1	对照组 F2	P
SCL90	18.80 ± 2.60	25.53 ± 2.53	6.74	6.42	0.0002
SAS	42.40 ± 4.42	53.87 ± 2.59	19.54	6.70	0.0003

如结果所示,接受功法干预后实验组与对照组受试者的SCL90和SAS数值均存在极其显著性差异($P < 0.01$),说明通过三个月导引养生功功法干预对心理焦虑有明显的干预作用。

三、结论与建议

(一) 结论

实验组在进行三个月的导引养生功十二法的习练之后,因心理焦虑而产生的紧张、害怕、心里不踏实等表现均有所改善,且数据前后具有极其显著性差异($P < 0.01$),说明健身气功·导引养生功十二法的习练使大学生心理焦虑情况得到了改善和减轻。

实验前,实验组与对照组之间的心理焦虑程度相仿,不存在显著性差异($P > 0.05$),而实验后,两组之间的心理焦虑程度相差较大,并存在极其显著性差异($P < 0.01$),说明导引养生功对普通大学生心理焦虑具有干预作用。

通过三个月的导引养生功十二法的练习和心理焦虑问卷测试,可以得知导引养生功能够促进普通大学生心理健康发展,说明导引养生功是一套预防和改善大学生心理疾病,同时保障学生的健身需求的一项传统体育项目。

从心理学上说心态影响性格,而坚持锻炼导引养生功能够使习练者心态放松、心胸宽阔,使心态优化,改变性格中的不良倾向,从而减少不良性格行为所致的患病几率,且积极开阔的心态更能增加人际关系的和谐。因此通过改善性格倾向的作用,使长期坚持气功锻炼的人更具有良好的性格品质。

(二) 建议

1. 建议在大学开设导引养生功课程

为进一步响应国家体育总局下发的《关于大力推广居家科学健身方法的通知》,凸显健身气功这一民族传统体育项目在防病治病、益智延年方面的作用,建议开设导引养生功课程,培养大学生良好的心理品质,预防大学生心理疾病的发生,同时保障其健身需求,因此建议在大学开设导引养生功课程。

2. 建议广大群众练习导引养生功

根据此实验研究,具有心理焦虑的人群在通过长期练习导引养生功后,其情况有所明显的改善。导引养生功能调心、调身和调息,以达到心态平和、思绪沉静的状态。情绪的稳定与协调有助于人们在日常生活中有较好的社会适应性,拥有健康的心理状况才能有更好的身心状态学习、工作、生活和享受人生。因此建议心理焦虑人群多加练习导引养生功,来降低心理焦虑程度。

3. 建议性格内向者多练习导引养生功

长期进行导引养生功锻炼,能使人保持心情舒畅,使得习练者敞开心态,性格越来越外向,有利于与他人建立友好的关系,增进友情。气功锻炼还能提高心理自控能力,开阔心胸,一个心胸豁达的人更容易保持良好的心情,并且更能增加人际关系的和谐,使得性格内向的人能建立更多的情感,因此建议性格内向者多加练习导引养生功。

4. 建议将健身气功·导引养生功纳入心理焦虑疾病运动处方系统

健身气功·导引养生功是一套有助于防病治病的经络导引术,能够使习练者在练习之后感到身心舒畅,放松心态,心情大好。经常习练能够稳定人体的情绪,防治心理焦虑。身心的暗示可以放松心情,呼吸是人类维持生命的一种生理活动,通过主动调整呼吸的节奏和深度可以削弱身体的自主神经系统的活动。练习过程中,通过主动控制自身的意念活动,以隔绝外界干扰并泄除自身的消极情绪,使习练者有一个良好的心理状态,有助于消除交感神经紧张,使得人体氧耗、血压与脉搏降低,减少呼吸次数,抛下一切思绪,忘记烦恼,仿佛进入“世外桃源”的最高理想状态,这些心理效应是防治心理疾病的主要依据,也是气功治疗身心疾病的心理基础。因此,建议将导引养生功纳入心理焦虑疾病运动处方系统,为心理焦虑患者提供新型的治疗方案。

参考文献

- [1] 许方龙,王锋. 体育养生[J]. 保健医苑, 2003(2):33-34.
- [2] 王俊红. 太极拳与导引养生功健身效果的调查分析[J]. 沧州师范专科学校学报, 2012, 28(1):92-95.
- [3] 李泽民,刘世杰,王林,李·史密斯. 慢性阻塞性肺病患者焦虑和抑郁的身体锻炼:系统回顾和元分析[J]. 国际环境研究与公共卫生杂志, 2019, 17(1).
- [4] 许俊菊. 健身气功对高校大学生身心健康的影响研究[J]. 武术研究, 2020, 5(1):106-108.
- [5] 杜朝辉. 健身气功对大学生体育弱势群体健康促进路径研究[J]. 文体用品与科技, 2021(3):24-25.
- [6] 周纯晓. 大学生焦虑状态的成因及自我疏导策略[J]. 信息周刊, 2019(9):0478-0479.
- [7] 牛一农,于芳,付奕. 高校大学生体育锻炼与焦虑、抑郁的相关性研究[J]. 湖北体育科技, 2017, 36(2):173-177.
- [8] 汪鑫,王齐,郭祥轩. 健身气功·导引养生功十二法研究综述[J]. 中华武术(研究), 2016, 5(12):71-73, 50.
- [9] 左文泉. 导引养生功对大学生体质健康作用的实验研究[J]. 武术研究, 2018, 3(06):100-103.
- [10] 杨玉冰,彭翔吉. 导引养生十二法对普通大学生体质的影响[J]. 北京体育大学学报, 2011, 34(06):114-116.
- [11] 鲁天学,李国忠,胡江邦,王建国,任鹏. 导引养生功十二法教学对大学生身心健康影响的实验研究[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2016, 02:59-63.
- [12] 彭翔吉. 健身气功·导引养生功十二法练习过程中大学生心率变异性的变化规律研究[J]. 运动, 2014, (06):56-58+143.
- [13] 周勇,赵梦影,赵岁岁,梁磊. 健身气功·导引养生功十二法对大学生睡眠质量及情绪的影响[J]. 辽宁体育科技, 2015, 04:52-54.
- [14] 章巨焕. 体育锻炼与大学生心理健康的相关分析[J]. 中国学校卫生, 2007, 28(8):757-758.
- [15] 王进,卢兴建. 提高大学生免疫力运动处方的探讨[J]. 重庆工商大学学报:自然科学版, 2004, 21(2):174-176.