

运动处方干预对藏族大学生心理健康影响的可行性分析研究*

张李强¹ 高会娜²

(1. 西藏民族大学; 2. 陕西国际商贸学院, 陕西 咸阳 712046)

摘 要:藏族大学生是促进西藏经济社会全面发展的可靠后续力量,要把他们培养成为有理想、有道德、有文化和有纪律的一代社会主义新人,成为建设美丽、和谐西藏的高素质、宽口径复合型健康的接班人,加强心理健康教育是不可或缺的。研究表明,通过运动处方干预藏族大学生心理健康具有可行性。

关键词:运动处方 藏族大学生 心理健康 可行性 干预

心理健康的藏族大学生是西藏经济社会繁荣稳定发展的后续力量,运动处方对其进行心理健康干预是一种有效的方案。随着西藏经济、教育的发展,藏族大学生的心理健康表现出一定问题,如康育文对某高校藏族大学生的心理适应及相关因素研究表明,藏族大学生总体适应状况差于异地求学的汉族大学生,尤其是藏族女大学生;自尊、人格和社会支持在一定程度上影响藏族大学生的心理适应^[1]。在学校教育中,体育对促进学生综合发展具有任何学科所不可替代的功效,从近年的相关研究来看,运动处方对藏族大学生心理健康干预的效果显著,如高会娜在运动处方对藏族大学生心理健康干预的研究一文中表明,运动处方对藏族大学生心理健康有着积极效应^[2]。运动处方是指指导人们进行科学锻炼以促进锻炼者取得较大身心效应的具体方案^[3],对锻炼者选择运动项目和方式、锻炼强度、持续时间和频率的确定起着科学的量化作用。因此,本文从运动处方对藏族大学生心理健康影响的可行性出发进行分析研究有着一定的理论性与现实性。

1 藏族大学生心理健康状况

世界卫生组织(WTO)在 1949 年就指出,健康是身体、心理和社会的完美状态。美利坚大学的健康中心认为健康是身体、情绪、智力、精神和社交的完美状态。从健康的早期定义可以看出,个体不仅需要肉体健康,还需要心理和精神等的健康。据 2014 年大学生心理健康状况分析报告介绍,有 16.0%~25.4% 的大学生心理有障碍,主要表现为焦虑不安、神经衰弱、强迫症和抑郁症等消极心理;另外,据有关研究表明,心理健康问题女生较男生严重,毕业班学生较非毕

业班学生严重,乡村学生较城市学生严重,普通高校学生较重点高校学生严重。笔者对内地某高校藏族大学生的访谈、SCL-90 心理测量量表测试和问卷调查等的调查中发现,藏族大学生也存在着类似的心理健康问题,而且比例与全国大学生心理健康状况分析报告中的数据不相上下。因此,作为一名藏族高校体育教育工作者,笔者觉得从体育角度入手,以运动处方为手段对藏族大学生进行心理健康干预是很有必要的,而且会有较好的效果。

2 运动处方的构成

“运动处方”(exerciseprescription)是指导人们有目的、有计划、科学地进行锻炼的一种健身方式^[4]。这一概念最早是 20 世纪 50 年代由美国生理学家卡波维奇提出。运动处方是人类文明历史的继承和发展。1960 年日本猪饲道夫教授最早使用运动处方;1969 年世界卫生组织(WTO)提出 prescribed exercise(处方性练习或规定性练习),即人们所说的“运动处方”。

运动处方对锻炼者来说,就如同医生给病人开的处方。根据运动处方使用的目的和对象的不同,可将其分为:健身运动处方、竞技运动处方和康复锻炼运动处方^[5]。本文按照季浏(2000)锻炼方式因人而异和合理选择运动量的理念制定运动处方,强调应该从设置锻炼目标,重视准备活动,合理选择锻炼模式和注意整理活动四方面制定运动处方。

多数藏族大学生先天身体素质较好,但很多学生长期生活在平均海拔 3000 米之上的青藏高原,与外界接触较少,信息相对闭塞且较质朴。在区内的时候,藏族学生间的竞争较小,相互间的优劣性不太明显,到了

* 陕西省社会科学基金项目“陕西省西藏内地班学生体质健康评价与运动干预对策研究”(13P010);西藏民族大学 2014 年度科学研究项目“运动处方干预对藏族大学生心理健康的影响”(14myQ08)的阶段性成果。

内地在生活习俗、人际交往、学业竞争、生活环境和生存意识均发生了不同程度的变化,他们在同类群体中的学习、个人能力优势减弱或丧失,再加上 2006 年以来由计划分配向自主择业、双向选择就业形式的转变、人际交往等困惑,容易使他们的心理产生不同程度的问题^[6]。鉴于此,本文通过康复锻炼运动处方以改善藏族大学生的心理健康状况,使他们能够达到或接近普通健康大学生的心理健康水平,为西藏经济社会的繁荣发展培养宽口径复合型高素质人才做铺垫。

3 运动处方对藏族大学生心理健康的干预

运动处方是个体有目的、有计划地进行科学锻炼的蓝图,主要还是以体育活动为媒介实现参与者的锻炼预定目标。科学的体育运动通常使锻炼者产生一种积极的情绪体验,在体育心理学上称其为称为“运动愉快感”。在体育教学中,运动处方可以有效调节、改善大学生情绪,消除心理障碍。有实验证明,心理健康状态在某些症状上可以自然好转,而干预在改善心理健康各症状的程度和速度上优于其自然好转,实施干预对无自然好转的症状改善亦有明显效果。^[7]运动处方作为人类有效治疗疾病的历史已有 3000 余年。20 世纪 40 年代以来,定量运动疗法使 60%~70% 的心肌梗塞病人得到了康复。另外,美国对 1750 名心理医生的一项调查表明,80% 的人认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一,60% 的人认为体育锻炼应作为一种消除焦虑症的方法^[8]。

4 运动处方对藏族大学生心理健康干预的可行性分析

4.1 锻炼目标的可实现性

藏族大学生对新鲜事物有着极强的体验心理,但是他们长期坚持性相对稍弱些。因此,在设置运动处方目标时一定要遵循以学生为本,使目标具有可实现性,使锻炼者能够在经过一定的努力后能够初始目标,否则会使锻炼者灰心丧气。

4.2 锻炼模式的可选择性

锻炼模式主要是锻炼选取的方式、频率、强度以及时间四部分。以上每一部分都需要根据锻炼者实际情况选择适合于自己的锻炼项目作为锻炼内容。例如,某藏族男大学生心肺耐力较差,就应当选取低冲击性的步行、游泳、骑自行车或者低节奏的有氧健身操进行锻炼。每次持续时间 10~30 分钟不等,每周锻炼至少 3 次。

4.3 锻炼强调因人而异

在实现运动处方干预藏族大学生心理健康的过程中,应考虑个体的年龄、性别、健康、体能或者是兴趣爱好等因素。例如,多数藏族男大学生很喜欢自由踢足

球,但是他们对有组织的约束性专业化训练显得不是很感兴趣。另外,在制定干预藏族大学生心理健康运动处方时,必须考虑健康阈,即改善学生健康状况所需要的最小运动量。例如,藏族大学生从小生活在低温、高寒、氧气稀薄的高原,但是他们天性活泼好动,而且团队凝聚力和凝聚意识较强,经常在一起有好玩耍锻炼或者娱乐。比如藏族锅庄舞,在音乐的伴奏下,可以任意人数的参与以娱乐、健身。这种低强度的有氧活动,使参与者在音乐的引领下提高身体素质、陶冶情操、改善情绪状态、消除疲劳以促进他们的积极心理健康。因此,通过结合藏族大学生实际情况指定运动处方来干预藏族大学生心理健康是具有理论和实际研究价值的。

5 结论

虽然目前体育锻炼与促进个体心理健康的相互影响机制还未完全明了,但体育教学实践和大量研究表明,科学而有规律地中低强度体育锻炼(60%~75% 最大心率,20~60min/次,2~3 次/周),不仅使锻炼者保持良好的情绪状态、改善情绪、确立良好的自我概念和减轻或消除心理疾病症状^[9],而且促进心理健康研究热点的全面化和完善化。据此,我们通过分析研究运动处方对促进人体健康的价值,进一步了解了藏族大学生心理健康状况,为探索出适合藏族大学生心理健康行之有效的方案,以充分的理由鼓励他们积极参与科学而有规律的体育锻炼,促进西藏社会后备人才的健康化以及中国梦的顺利实现。

参考文献

- [1] 康育文. 内地某高校藏族大学生的心理适应及相关因素研究[J]. 西藏民族学院学报(哲学社会科学版), 2011, 2(32): 110-113.
- [2][3][6] 高会娜. 运动处方对藏族大学生心理健康干预的研究[J]. 品牌, 2015(6): 255.
- [4] <http://www.xzbu.com/6/view-2832173.htm>
- [5] 宋卫东. 康复运动处方在高校健康弱势群体中的应用及可行性研究[J]. 体育与科学, 2002, 6(23): 76-78.
- [7] 段东平. 运动处方对大学生心理健康水平干预的实验研究—对长春师范学院大一年级学生的实验分析[M]. 哈尔滨工程大学, 2009(3): 5.
- [8] Ryan AJ. Exercise is medicine [J]. The Physician and Sport Medicine, 1983, 11(10): 226-231.
- [9] 季浏, 李林, 汪晓赞. 身体锻炼对心理健康的影响[M]. 山东体育学院学报, 1998(1): 37-42.

编校 陈莎莎