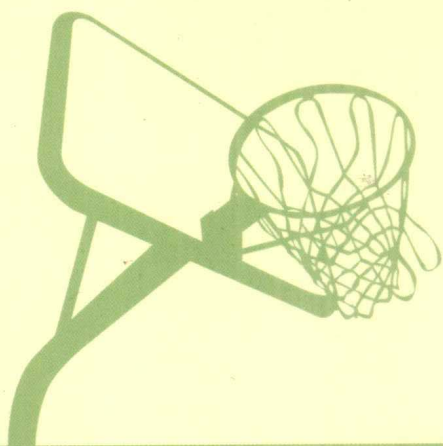
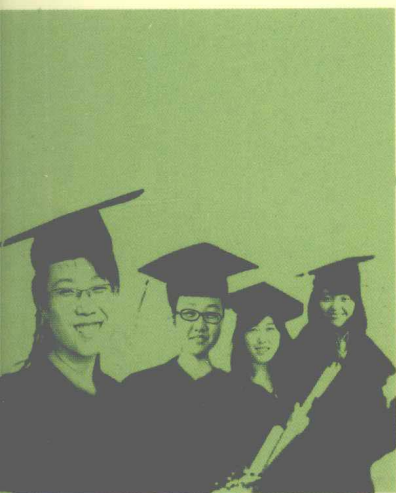




唐闻捷 著



大学生健身 与心理健康



人民卫生出版社

大学生健身



心理健康

唐闻捷 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健身与心理健康 / 唐闻捷著. —北京:
人民卫生出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-117-12379-2

I. 大… II. 唐… III. ①大学生—健身运动—研究
②大学生—心理卫生—健康教育—研究 IV. ①G806
②B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第241482号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、 卫生资格考试培训

大学生健身与心理健康

著 者: 唐闻捷

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 6

字 数: 83 千字

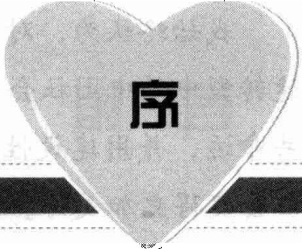
版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12379-2/R·12380

定 价: 14.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

据高校学生思想政治状况滚动调查显示,当前高校学生思想主流继续保持积极、健康、向上的良好态势,当代大学生能够在新的历史起点上,承担起中华民族复兴的伟大历史使命。当然,我们也看到,当代中国社会的快速转型使青年学生面临着各种思潮的冲突、情感的困扰、就业的压力、发展的困惑等问题,一部分青年学生不同程度地存在着心理健康问题,特别是个别学生因抑郁导致的自杀悲剧事件也时有发生,令人痛心,催人深思。

翻阅闻捷同志的《大学生健身与心理健康》书稿,深受启发。作者以敏锐的洞察力、敏捷的思维,从高校中因抑郁而导致自杀的个案中很少有体育专业的学生这样一个朴素的现象出发,整合生物学、心理学、社会学,以动物模型和人群的干预探讨体育锻炼影响抑郁的生理机制,以心理学的测量方法、社会学的问卷调查、访谈法来研究体育锻炼干预青年学生抑郁的效果,以逻辑的演绎推理分析体育锻炼干预抑郁的功能。上述三个角度的研究充分展示了社会学这门学科所具有的整体性、综合性、开放性的特征,反映了作者多年来对大学生心理健康教育的认真探索以及对体育运动有效促进个体心理健康研究的不懈创新,特别是在人群研究中采用情绪训练营的方式,避免给学生擅贴标签,体现了作者对青年学生强烈的人文关怀意识。

我始终认为，对包括中国社会学在内的哲学社会科学来说，快速转型中的中国社会，是水之源，木之本。只有与这个社会同呼吸，共命运，并用建设性的反思批判精神加以认真探索，才能使我们的社会变得更加美好。《大学生健身与心理健康》一书正是以快速转型社会中的青年学生为研究、服务对象，关注青年学生的健康成长，尝试以深入挖掘体育锻炼的健心功能来探索一种行之有效、低投入高效益的途径和方法以促进个体、群体的心理和谐。该书的出版，让人感到欣慰和兴奋。

作者既是一名从事高校学生教育、管理工作的领导，又是一名从事青年学生心理健康教育研究的学者，在繁忙的工作之余，笔耕不辍，孜孜以求，理论联系实际，撰写了30多篇论文，在各级核心期刊上发表，在大学生心理健康教育等领域取得了一些成绩，着实不易。

闻捷同志恳切地希望我为他的著作写点东西，我欣然应命，是为序。

郑杭生

于中国人民大学社会学理论与方法研究中心

2009年12月12日

前言

在日新月异的社会生活和丰富多彩的校园生活中，我同时注意到这么两个现象：一是心理健康问题越来越引起人们的关注，心理压力、自杀现象不容忽视；二是体育锻炼能够促进身心健康的作用被越来越多的人所认识，学校体育、社会体育方兴未艾。

从大学生心理健康工作的实践和研究看，因抑郁而导致自杀的个案中很少有体育专业的学生。而具有抑郁情绪的个体的一个重要行为特征就是懒散和不愿运动，这是否提示健身运动对大学生的身心健康具有积极作用？通过研究表明，健身运动对干预大学生抑郁情绪具有有效性、普适性及可行性。我深信，通过深化对健身运动的健心功能的完整认识，将为政府、教育等主管部门、学校、社会成员在制定相应的全民健身运动，推进落实《学校体育工作条例》，开展大学生心理健康教育，养成良好体育锻炼习惯等方面提供理论支撑与指导。

本书能有现在的样子，固然是我这几年立足本职工作，对大学生心理健康工作的思考，对体育锻炼促进个体心理健康发展的探索，而取得的一点成绩，但同时还受益于诸多方面。我要深切地感谢导师刘淦清教授的悉心培养。除此之外，我也要感谢温州医学院的主要领导和学校良好的工作氛围。单位主要领导的鼓励和鞭策，学校学生心理健康工作的良好基础和态势以及学校良好的工作条件和氛

围都增强了我的信心。我也要由衷地感谢王小同、刘海平、陈庆健、张玮、陈莉、陈乃车、刘葵、王占岳、曹建明、张海音、汤巨霞、卢易、陈肖沫、黄陈平、林崇光等同事及参加情绪训练营的学生们，他们从不同角度、不同方面都对本书的形成提供了诸多帮助。我还要深深地向著名的社会学家郑杭生先生致谢，他在繁忙的工作之余，还应邀为本书作序。最后，我还要感谢浙江省社会科学界联合会对本书出版的经费资助。

健身运动对大学生身心健康的影响，尤其是对大学生抑郁情绪的影响是一个既古老又崭新的研究课题。由于井深绶短，本书只是对其中的一些主要问题作了初步的探讨。为此，我由衷地希望得到学术界专家和读者诸君的批评指正。

唐国捷

二〇〇九年十一月

目 录

第一部分

大学生健身与心理健康

- 第一章 大学生抑郁情绪与心理健康 1
- 第二章 体育锻炼对大学生抑郁情绪的影响及机制研究综述 9

第二部分

大学生健身影响抑郁情绪的实验设计

- 第一章 研究大学生健身与抑郁情绪的意义 15
- 第二章 实验研究设计思路 19

第三部分

大学生健身影响抑郁情绪的实证研究

- 第一章 体育锻炼对抑郁情绪大学生的效果 21
- 第二章 体育锻炼对抑郁干预的生物学机制 28
- 第三章 体育锻炼与大学生抑郁水平、身体自我概念的关系 37
- 第四章 体育锻炼对抑郁情绪大学生人际交往状况的影响 47

目 录

第五章 体育锻炼影响大学生抑郁情绪的功能分析	53
------------------------------	----

第四部分

综 合 讨 论

主要参考资料	79
--------------	----



第一部分

大学生健身与心理健康

心理健康是目前国内外心理学研究中非常活跃的一个领域。根据身心交互作用理论,身体健康与心理健康有着较为密切的联系。目前,我国的全民健身也成为热门研究领域,健身活动与心理健康的关系也日益受到广泛关注。本文将研究健身运动与心理健康中抑郁情绪的关系。

第一章 大学生抑郁情绪与心理健康

1. 什么是抑郁情绪

最近几年,在大学校园里,常听到大学生们在有点不顺心的时候就会说“很郁闷”、“真郁闷”、“郁闷死了”……多数时候,这些话只是大学生口中使用频率颇高的口头禅,但由此也看出郁闷并不是一种少见的情绪,因为抑郁情绪的普遍性,有的学者甚至给它取了个好听的名字,叫“心灵感冒”。我们每个人在日常生活中都会经历这样的情绪,只是有时候这种情绪持续的时间很短,有时候这种情绪持续的时间较长。就拿那些说自己郁闷的大学生来说,他们中的大部分在说完了“郁闷”以后,该干吗还是干吗去,抑郁情绪持续的时间非常的短暂,这不会对自己的身心健康造成影响。而当他们面临对于自己来说是比较严重或自己无法解决的遭遇和处境时,这样的情绪持续的时间可能就会长些,一个小时或一天或者一年,甚至更长,这就有可能影响自己的身心健康了。那么什么是抑郁情绪?在相关专业领域对抑郁情绪又有什么解释呢?

长期以来,研究者对抑郁情绪未给予明确的界定。从研究文献看,研究者认为抑郁情绪是介于心理健康与抑郁症或存在抑郁症状的心理疾病之间的一种情绪状态。马建青等人认为抑郁情绪是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪,常常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪体验。大学生抑郁情绪的主要表现是:情绪低落,思维迟缓,郁郁寡欢,闷闷不乐,兴趣丧失,缺乏活力,反应迟钝,无精打采,回避社交,自卑^[1]。与此同时,抑郁情绪还可能伴随一些躯体症状,如经常而持续的疼痛,如头痛、背痛等,而这些疼痛是不能完全用躯体障碍去解释的。它还可以引起睡眠紊乱,如失眠、早醒、睡眠过多或睡眠节律紊乱;食欲紊乱,如厌食或贪食以及非特异性躯体症状,如消化系统或心血管系统症状。本书所指的抑郁情绪是个体情绪低落未达到抑郁症的临床诊断标准,但符合《抑郁自评量表》(SDS)轻中度评分标准,即总分在40~55分之间的情绪状态。

2. 我国高校大学生抑郁研究的现状

近些年,高校自杀事件不断出现,而事件背后最重要的原因并非物质因素,而是心理因素,尤其是抑郁症。这引起了社会及教育部门、研究机构等的高度关注,如何指导学生学会心理调适,改善和保持大学生心理健康水平,完善大学生健康人格成为大家关注的话题和研究命题。一些学者对我国高校大学生的心理健康状况或抑郁情绪展开了多方面的调查和研究。通过一些研究,研究者发现各高校有相当一部分学生存在抑郁情绪,有的高校这一比例甚至非常高。杨美荣等在对大学生与同龄社会青年抑郁情绪的比较研究中发现,大学生抑郁平均分高于同龄社会青年,但没有显著差异;但在“肯定有抑郁的大学生群体”和“肯定有抑郁的同龄社会青年群体”的抑郁情绪比较中发现,在肯定抑郁的群体中,大学生的抑郁程度要显著高于同龄社会青年^[2]。

进一步研究显示,随着社会发展以及经济变革等一系列社会大环境的变化以及高校自身的变化,如高校合并、扩招以及高职院校

及民办高校的建立等等,导致学生面临更多的压力、不同校园文化的接受和融合、生源素质的变化等等,都使得高校大学生心理健康状况呈现复杂性。就当前研究而言,有以下几点,分述如下:

(1) 从学科分类来看,多项研究发现医学院校、师范类院校以及军校大学生心理健康状况堪忧,可能与以这三类院校大学生为研究对象的心理健康研究是我国大学生心理健康研究的主要研究领域之一^[3]有关。研究发现大学生心理健康状况堪忧,众多研究均显示大学生抑郁情绪水平显著高于正常人群或常模中的抑郁情绪水平^{[4][5][6]}。

(2) 从学历差异看,高职高专类学生心理健康状况有其自身特点,且心理健康状况不容乐观。一项对本专科新生心理健康状况的比较研究中发现,专科生心理健康状况显著低于本科生,其中,轻度心理障碍的学生比例显著高于本科生^[7]。一项通过大学生人格问卷(university personality inventory, UPI)调查高职学生心理健康状况的调查报告指出,67.62%的高职学生存在一定的心理问题^[8]。

(3) 人口统计学变量中,研究较一致的结果是,大学生群体中,女性抑郁情绪发生率显著高于男性。少数研究认为,男性大学生比女性大学生更容易发生抑郁^[9]。研究群体中,独生子女比非独生子女更容易产生抑郁^[10]。少数民族学生的心理健康状况较差,特别是贫困生。有研究者采用SCL-90对民族院校贫困大学生焦虑抑郁状况的调查中发现,因子分 ≥ 3 为症状中等程度,民族院校学生阳性检出率为25.44%,其中贫困生为31.85%^[11]。

3. 大学生抑郁情绪的成因

(1) 社会因素:系统生态理论认为个体发展的环境可分为5个层次:微观系统、中间系统、外在系统、宏观系统、动态变化系统,个体与这些系统即周围环境相互作用,认为培养个体成长的家庭、学校等的支持动态地对个体发展包括情绪发展存在显著影响。

从学校因素看,校园内的各种压力是影响大学生抑郁情绪的因素之一。在大学的每个阶段,大学生面对的主要压力有所不同。一

般来讲,大学生在大一阶段所面临的主要压力来源是环境适应问题。对于初进大学的学生来说,大学校园都是陌生的,他们对大学的理解都是想象中的,对大学的学习和生活与高中的差异在此之前也缺乏亲身体验。此外,初进大学校园的大学生在高中阶段都是老师、同学及家长眼中的优等生,进入大学后,面对和自己考分相近的同学,自身优越感也会下降,这些都是导致有的大学生出现环境适应问题的主要原因。到大二、大三,人际交往、情感和学习等问题成为困扰大学生的主要压力来源。大学生在与同学的交往过程中,从陌生到熟悉,部分学生会因为彼此生活习惯差异、性格差异、沟通障碍等问题而遭遇到一些人际交往方面的挫折。还有的学生初尝“禁果”,在与异性沟通、遭遇失恋、恋爱与学习平衡等问题上也存在一些困惑。另外,由于大学学习的自主性所导致学生在学习方法等方面的不适应、学生之间的学习竞争等学习方面的压力也是导致大学生抑郁情绪的来源之一。近年大学生数量增加,加之受金融危机等社会环境的影响,就业压力成为当前毕业学生最主要的压力。

研究显示:学习压力程度高的大学生其抑郁情绪显著高于学习压力一般或是无学习压力的大学生。此外,学生在就读期间所经历的一系列负性生活事件也会促发大学生抑郁情绪的产生。郭蓉等^[12]通过对医学生抑郁情绪及影响因素进行研究,结果显示,医学生的抑郁与是否善于交际、学习态度、对新环境的适应程度、母亲职业、身体健康状况呈正相关,与是否谈恋爱、是否担心就业问题、家庭经济收入呈负相关。萧文泽在大学生抑郁状况及其危险因素的研究中指出,身体健康状况均是男女大学生抑郁状态产生的危险因素。单调的教学方法、教师的人格缺陷、不当的教育方式等也会引起大学生的抑郁情绪。

此外,家庭因素也是影响大学生抑郁情绪的重要因素之一。家庭是社会的细胞,家长肩负教育子女的重要责任。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾经强调过:“没有家庭教育的学校教育和没有学校教育的家庭教育,都不可能完成培养人这一极其细致而复杂的任务。”这充分表明家庭在个人成长中的重要作用。众多学者发现家庭从多

方面影响个体的成长和发展。

从家庭因素看,目前研究主要从家庭社会经济水平、父母教养方式、家庭结构等方面探讨同大学生抑郁情绪的相关性。研究发现,家庭社会经济条件较差的大学生心理健康水平偏低^[13]。一项旨在探讨大学生抑郁情绪与家庭环境关系的研究中指出,抑郁组和健康组比较,父亲文化程度为文盲的学生中出现抑郁的比例,明显大于其父亲文化程度为大学的学生中抑郁者的比例;父亲文化程度与大学生抑郁呈正相关^[14]。父母以较情感温暖理解教养方式教育的大学生其心理健康状况优于拒绝否认教养方式的大学生^[15]。家庭功能是指家庭对个人和社会的作用,家庭具有满足个人和社会最基本需要的功能,个人为维持生存而必需的最基本的需要都可以在家庭中得到满足。家庭功能良好对抑郁情绪有正面影响。张茂运等通过家庭结构包括一型特殊家庭结构(指生母不在或有继母的家庭)、二型特殊家庭结构(指生父不在或有继父的家庭)、三型特殊家庭结构(指生身父母均不在或有养父母的家庭)对大学生心理健康影响的研究结果表明,有特殊家庭结构的大学生 90.91% 可能存在心理问题,需要心理咨询和关注,表明家庭结构对大学生心理健康有影响^[16]。

(2) 大学生个人因素

1) 社会支持:社会支持是指家庭、朋友及其他人给予的物质和精神上的安慰。目前,普遍认为社会支持水平越高,心理健康水平则越高。从社会支持的结构和功能两个方面可对社会支持作出较为全面的界定,指的是社会关系的功能和特征的多维结构,该结构被认为能够提高身心健康的水平。

初进大学阶段,部分大学生在离开了熟悉的家乡和同学、朋友的同时,新的人际关系支持系统尚未完全建立,在面对压力时,常常一时无法找到宣泄和解决问题的途径;此外,还有部分学生因相对缺乏与他人沟通的方式或缺乏主动寻求社会支持的意识,遇到问题时,也常常陷入困惑状态,容易产生抑郁情绪。

国内研究通常将社会支持分为客观支持、主观支持和社会支持利用度 3 个维度来探讨。多数研究支持主观支持与抑郁呈负相关。

也有研究认为客观支持、社会支持利用度对大学生健康情绪存在积极影响。此外,社会支持也通常被总结为实际获得的社会支持(actual social support)和领悟社会支持(perceived social support),较少获得实际社会支持是影响大学生抑郁情绪的原因之一,领悟社会支持与抑郁情绪表现显著负相关^[17]。此外,有研究表明,实际社会支持和领悟社会支持与大学生抑郁情绪显著相关,实际社会支持通过领悟社会支持缓冲大学生的抑郁情绪,领悟社会支持直接缓冲个体抑郁情绪,后者对抑郁的影响大于前者^[18]。

2) 应对方式:应对是个体为了处理被自己评价为超出自己能力资源范围的特定内外环境要求,而作出不断变化的认知和行为努力。恰当的应对发展对于适应和健康来说是重要的。有的大学生在遭遇挫折时容易出现消极应对方式,进而对自身的情绪产生消极影响。

通常将应对方式分为两种:接近应对和回避应对(Moos, 1984; Roth and Cohen, 1986)。接近应对又包括认知性接近(逻辑分析,积极再评价)和行为接近(指导/寻求社会支持,问题的解决);回避应对包括认知性回避(逆来顺受)和行为回避(寻求替代性奖赏,情感发泄)。较为一致的研究结果是积极应对方式与抑郁负相关。张月娟等人采用特质应对方式问卷,即评估反映的是个体具有特质属性并与健康有关的应对方式,将应对方式分为积极和消极两种。结果发现消极应对方式与抑郁呈显著正相关,路径分析显示应对方式对抑郁产生直接影响,并且应对方式作为自动思维与抑郁之间的中介因素间接影响大学的抑郁^[19]。

3) 自我因素:自我概念即一个人对自身存在的体验。自我概念是一个有机的认知结构,由态度、情感、信仰和价值观等组成,贯穿整个经验和行动,并把个体表现出来的各种特定习惯、能力、思想、观点等组织起来。在大学里,存在自我评价整体偏低、自我评价片面等问题的学生不在少数。

一项针对抑郁组与对照组大学生自我概念的调查结果表明,存在抑郁症状的学生其自我概念的得分和各因子分都显著低于无抑郁症状的学生,提示具有抑郁症状的大学生自我概念过低;抑郁症状

与自我概念各因子之间存在着相关性,呈负相关^[20]。Branden认为,自尊是把自己体验为有能力应付基本的生活挑战和应付值得幸福的基本挑战的倾向性。体像是指个体对身体的主观感受,它包括了自己身体的知觉、想象、情感与物质性质的感知。研究发现低体像评价与低自尊、高抑郁水平之间存在显著相关性^[21]。

4) 人格因素:人格包括气质、性格、动机、兴趣、理想、信念及自我意识等多个方面。人格与心理健康存在一定的关系,目前人格因素对抑郁的产生获得了较为一致的结果。马建青等^[11]认为具有以下方面特征的人较容易受情绪困扰。表现在情绪特征不稳定,好冲动或消沉,冷漠、抑郁寡欢;意志特征表现为固执、刻板、任性、胆怯、优柔寡断、缺乏自制力、挫折承受力弱等;自我意识特征上表现为过分自信或自卑;社交特征上表现为孤僻、退缩、自我封闭、敏感、多疑等。

4. 大学生抑郁情绪的危害

抑郁情绪虽是一种普遍情绪,个体在心境稳定的情况下,出现短暂的抑郁情绪是正常的,但是,如果抑郁持续时间过长,可能就成了危害大学生的不良情绪;如果抑郁情绪持续的时间超过两周以上且与其处境不相称,就要考虑是否患有抑郁症了。从大学生个人角度看,抑郁情绪,特别是持久的抑郁情绪对大学生的危害是多方面的。一方面,会出现大脑功能失调症状,头痛、头昏、失眠、记忆力减退,在不同程度上影响大学生的记忆力、思维能力和观察力等,影响大学生的学习效率;有的还可能出现心血管、消化、泌尿、呼吸、内分泌等系统的各种疾病。据调查,大学生中常见的消化性溃疡、紧张性头痛和偏头痛、心律失常、月经失调、神经性皮炎等疾病都和负面情绪有关^[22],有的不能正确评价自我,甚至会产生某些失去理智的行为,造成心理障碍和心理疾病,如抑郁症,严重者可引发自杀观念、自杀行为等。另一方面,由于情绪具有感染性与传染性,情绪压抑的人往往不能与他人正常相处,难沟通、易疏远,进而影响大学生人际交往,包括师生、亲子、异性朋友、同伴之间的交往。

这些问题或疾病反之也会对抑郁情绪产生消极影响，使其抑郁症状更加严重，陷入恶性循环。

此外，抑郁情绪在某种程度上也影响校园稳定。严重抑郁情绪者常伴有消极自杀的观念或行为。自杀死亡(committed suicide)者的自杀行为可能使目击者以及同学引发创伤体验，产生异乎寻常的情感反应，严重干扰其学习和日常生活。汪昌平^[23]指出影响校园稳定的3个方面：第一，大学生心理不适应影响了高校正常教学任务的开展，干扰了在校师生正常的生活和学习；第二，破坏了高校精神文明建设，给高校带来不稳定因素；第三，阻碍高校各项活动的有效开展。