



高职高专旅游大类十二五规划教材

休闲与健身运动心理学 原理与应用

陈作松 © 编 著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



高职高专旅游大类十二五规划教材

休闲与健身运动心理学 原理与应用

陈作松 ◎ 编 著

参编人员 ◎ 欧阳翠云
翁慧婷



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

休闲与健身运动心理学原理与应用/陈作松编著. —厦门:厦门大学出版社, 2012. 12
(高职高专旅游大类十二五规划教材)

ISBN 978-7-5615-4413-6

I. ①休… II. ①陈… III. ①休闲娱乐—体育运动—体育心理学—高等职业教育—教材②健身运动—体育心理学—高等职业教育—教材 IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 238973 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup @ xmupress.com

厦门市明亮彩印有限公司印刷

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:8.75

字数:210 千字 印数:1~2 000 册

定价:16.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



前言

随着社会经济的发展,人们的生活方式发生了深刻的变化。生活方式的变化给人们的生活带来方便与舒适的同时,也使人们生活的环境变得忙碌而复杂,由于生活压力等原因导致的焦虑、抑郁等心理健康问题引起了人们的普遍关注。休闲与健身运动作为缓解压力、促进健康的生活方式受到人们的欢迎,休闲与健身运动具有哪些心理功效,也备受运动心理学界的关注,因此出现了大量相关的研究,也取得了可喜的成果。本书就是以中外学者在这一领域取得的实证研究资料为基础,重点介绍社会体育指导员、体育管理与服务人员必须具备的休闲与健身运动心理学知识与原理;以休闲与健身运动中典型的心理案例为主线,以实训操作为手段,着重探讨应用休闲与健身运动心理学知识及原理解决实践问题的操作能力。本书不仅可以作为体育专业本、专科学生的教材,而且普通读者阅读本书对于个人采用科学的锻炼方法来增进心理健康和提高生活质量亦不无益处。

本书由陈作松负责全书大纲的拟订和统稿。参加编写的其他人员有:宁德师范学院的翁慧婷(第四章、第五章、第六章的第一节、第四节,第五章、第六章、第七章、第八章的第三节);福建体育职业技术学院的欧阳翠云(第一章、第三章的第五节,第二章的第四节,第九章的第三节)。

由于时间仓促和作者水平有限,本书难免存在不足之处,敬请专家和读者批评指正。同时本书在编写过程中引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意。最后,衷心感谢厦门大学出版社的辛勤劳动和大力支持。

作者

2012年10月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 休闲与健身运动心理学的基本概念	2
第二节 休闲与健身运动心理效应研究兴起的背景	4
第三节 休闲与健身运动心理效应研究的理论基础	6
第四节 休闲与健身运动心理学的研究内容与方法	9
第五节 实训操练	11
第二章 休闲与健身运动行为的调节与理论	13
第一节 影响休闲与健身运动行为的因素	13
第二节 不同变量与休闲与健身运动行为的调节	19
第三节 休闲与健身运动行为的理论	22
第四节 实训操练	28
第三章 休闲与健身运动行为的激励策略	32
第一节 健身动机	33
第二节 目标设置	37
第三节 自我效能	41
第四节 激发健身运动行为的案例分析	44
第五节 实训操练	47
第四章 健身运动与情绪	51
第一节 情绪的概念	52
第二节 健身运动与情绪	54
第三节 健身运动与情绪效应的影响因素	58
第四节 实训操练	61
第五章 健身运动与人格	64
第一节 人格的概念	64
第二节 健身运动与人格的研究	66
第三节 实训操练	75



第六章 健身运动与认知	78
第一节 认知的概念	78
第二节 健身运动对认知活动的影响	81
第三节 实训操练	85
第七章 健身运动与心理疾病的防治	89
第一节 健身运动与抑郁症	89
第二节 健身运动与强迫症、精神分裂症和睡眠障碍	93
第三节 实训操练	96
第八章 健身运动的消极心理效应	99
第一节 健身运动成瘾	99
第二节 健身运动倦怠	101
第三节 实训操练	102
第九章 增进心理健康的运动处方	105
第一节 运动处方概述	106
第二节 运动处方心理效应的研究	109
第三节 实训操练	112
参考文献	115



第一章

绪论

学习目标

1. 了解休闲与健身运动的内涵及其发展情况。
2. 了解休闲与健身运动心理效应研究的兴起背景及理论基础。
3. 了解休闲与健身运动心理学的研究内容与研究方法。

休闲自古有之,在中国古代,上自达官贵人,下至普通百姓都有自己的休闲方式。当代种花、养鸟都是十分流行的休闲方式,此外,古人所说的“琴棋书画诗酒茶”皆可以算作经典的休闲方式。而如今,休闲的内容也愈加丰富,除了单纯精神方面的休闲,如听音乐、看电影,注重身体活动的休闲方式也日渐增多和流行。例如,随着传统文化的回归,清明节踏青放风筝、端午节划龙舟吃粽子、重阳节登高饮菊花酒也渐渐受到人们的重视,成为一种休闲运动的方式。此外,现代体育运动项目也为休闲运动增添了许多内容,如各种球类活动、水上活动、户外活动等。

可以说,如今的人们对于健康的追求已经不再仅仅局限于单纯的身体健康,心理的健康同样受到关注,只有身心和谐才是真正的健康。现代社会激烈的竞争、紧张的工作压力和快速的生活节奏以及各种不良的生活习惯使得人们患上各种身心疾病的概率大大增加。由于运动缺乏所导致的健康问题和心理问题逐渐流行,人们迫切需要一种既能锻炼身体、又能放松心灵的方式。而休闲运动应运而生,在诸多休闲产业中脱颖而出并得到广泛的认可,这与休闲运动的方式和功效存在密切的关系。

在本章中,我们首先来了解什么是休闲与健身运动,以及它有什么样的心理效应等问题。



第一节 休闲与健身运动心理学的基本概念

一、休闲运动与健身运动的定义

休闲运动随着休闲文化的推广逐渐风靡,休闲运动(又称休闲体育)是指人们在闲暇时间进行的、以满足自身发展需要和愉悦身心为主要目的的、具有一定文化品位的体育活动(周兵,2005)。其特点为个体自我选择性、无强迫性、无压力性,活动形式和内容多样,活动效用比较综合(周毅刚,2011)。它对增进身心健康、强健体魄,预防疾病与康复,提高文化素养与精神文明建设,丰富生活内容与加强人际关系,以及促进人的社会化与个性形成等有重要的意义和作用。

健身运动是“身体活动者有意地反复屈伸、摆动、跳跃、旋转或活动自己的四肢与躯干,以提高体适能各项因素,如肌肉力量、肌肉耐力、心肺功能、柔韧性和改善身体成分为目的的一切身体活动”,如器械锻炼、游泳、瑜伽等运动。值得一提的是,做家务和体力劳动虽然也有肢体上的活动,但因其无强烈的有意改善身体适应能力的意义,故不能称为健身运动。健身运动对个体身心健康具有积极影响,并且影响是多方面的,规律从事健身运动所带来的好处可以分为六大类,分别为:(1)提高身体机能和活动力;(2)改善身体结构与组成;(3)促进生活安宁与舒适;(4)提升精神与心智活动;(5)预防与控制疾病以及增进心理健康。

由以上对休闲运动和健身运动功能的描述可以看出,虽然二者对个体多方面的影响不尽相同,但在促进个体心理健康方面具有相同的效应。休闲运动对情绪、认知、社会适应、自我意识、生活满意感等具有积极影响(曾芊,2006)。而规律健身运动带来的积极心理效应主要体现在:降低焦虑与忧郁、乐观、自我概念、自信心、改善情绪和自尊心等方面(卢俊宏,2005)。本书就休闲运动和健身运动二者在促进积极心理方面的共同效应,探讨休闲与健身运动和心理健康的关系。

二、心理健康的内涵及理论

(一)心理健康的定义

就一般意义而言,心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现(林增学,2004)。但究竟什么是心理健康,不同的学者有不同的说法。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条



件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

美国健康与人力服务部(U. S. Department of Health and Human Services)发表的心理健康报告(Mental Health: A Report of the Surgeon)认为心理健康的定义是:心理健康是心理功能的成功性表现,它带来富有成果的活动,完善人际关系,有能力适应环境变化和应对逆境。心理健康对于个人幸福、家庭、人际关系、社区和社会是必不可少的。

心理学家英伦(H. B. English)将心理健康定义为:一种持续的心理状态,当事者在这种情况下能作良好适应,具有生命的活力,而且能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。

社会学家勃姆(W. W. Boehm)认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。

总之,不同学派对心理健康有着不同的见解,上述几种观点尽管内容不同,但它们都从不同的视角对心理健康进行了阐释,对心理健康的看法在一定程度上都能成立。

(二)心理健康的标准

由于不同学派对心理健康的定义不同,因此,他们提出的心理健康的标准也不尽相同。目前对心理健康标准的确定,国内外学者皆存在不同的观点。

第三届国际心理卫生大会 1946 年提出的心理健康标准是:(1)身体、智力、情绪十分调和;(2)适应环境,在人际关系中彼此谦让;(3)有幸福感;(4)在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

马斯洛等人提出衡量心理健康有 10 条标准:(1)具有适度的安全感;(2)具有适度的自我评价;(3)具有适度的自发性和感应性;(4)与现实环境保持良好的接触;(5)能保持人格的完整与和谐;(6)善于从经验中学习;(7)在团体中能保持良好的人际关系;(8)有切合实际的生活目标;(9)适度的接受个人的需要;(10)在不违背团体的原则下能保持自己的个性。

祝蓓里与季浏(1995)认为心理健康的主要标准是:(1)智力正常;(2)适当的情绪控制能力;(3)对自己能作出恰当的评价;(4)能保持良好的人际关系。

黄坚厚(1976)认为心理健康有 4 条标准:(1)乐于工作;(2)能与他人建立和谐的关系;(3)对自身具有适度的了解;(4)和现实环境有良好的接触。

张春兴的心理健康标准是:(1)情绪较稳定,无长期焦虑,少心理冲突;(2)乐于工作,能在工作中表现自己的能力;(3)能与他人建立和谐的关系,而且乐于和他人交往;(4)对于自己有适当的了解,并且有自我悦纳的态度;(5)对于生活的环境有确切的认识,能切实有效地面对问题、解决问题,而不逃避。

衡量心理健康标准,其他学者还有不同的观点,但根据使用情况来看,马斯洛的心理健康标准在国际上比较流行,而在我国运动心理学领域,学者祝蓓礼、季浏等人的观点影响比较大。

此外还有学者通过学科归类的方式将心理健康的标准概括为:统计学的标准、社会学的标准、医学的标准等三类。统计学的标准,即利用统计学的方法,找出正常行为的数值分布,如果一个人的行为接近平均状态,就被认为是健康的,如果其行为偏离平均状态,则被认为是不健康的。社会学的标准认为每个社会都有某些被大多数人所接受的行为标



准,如果个人的行为符合这些社会规范,就被认为是心理健康的;如果个人的行为明显偏离这些社会规范,就被认为是心理不健康的。医学的标准则认为没有心理疾病症状者就是健康的,而表现出心理疾病症状者被视为心理不健康。(陈雪屏,1979)。

第二节 休闲与健身运动心理效应研究兴起的背景

一、社会经济的发展推动了休闲与健身运动心理效应的研究

20 世纪 60 年代以来,随着社会经济的发展,人们的生活水平不断提高,闲暇时间越来越多,人们的生活方式也随之发生了深刻的变化。汽车、电脑、网络等高科技产品的普遍使用,在给人们的生活带来方便与舒适的同时,也使人们生活的环境变得紧张复杂,产生了诸如社会竞争加剧、噪音污染、空气污染、失业等等问题,导致人们容易产生焦虑、抑郁、苦闷等不良情绪,严重影响着人们的心理健康。同时,进入机器大工业以后,手工劳动的社会生产方式大量被机器运作取代,这一现象使得社会大众形成重智力而轻体力的偏见,在很多人看来身体活动的地位远不如智力活动,这些综合的因素导致健身运动长期被社会所忽视,其结果就是坐式生活习惯流行,一些与运动不足有关的慢性疾病逐渐成为死亡的重要原因。然而,随着医疗费用上升、传统疾病治疗手段能力有限等诸多问题的凸显,预防疾病、提高生活质量已经成为人类健康行为的重点,现在人们开始关注疾病的预防以及健康生活方式的养成。

越来越多的人逐渐意识到健身运动的价值,认同它是一种经济、健康的手段,可以增强体能、预防疾病,有着积极的生理和心理效应。如今在许多经济发达的国家,健身运动越来越受到人们的欢迎,各种形式的休闲健身运动纷纷涌现出来,闲暇时间开展健身运动正在成为促进公众健康与提高居民生活质量的重要途径。然而,在此之前的相关研究大部分涉及的是有规律的身体锻炼对人的生理带来的益处,而有关身体锻炼对人的心理影响的研究却较少。这样,健身运动与心理健康的研究适应了社会发展和身体锻炼的实践需要的大潮,得到了运动心理学家们的普遍重视,运动心理学家们开始研究,诸如健身运动能产生哪些健心的功能;它对人格、认知、情绪等具有哪些作用;体育锻炼作为疾病预防、治疗和康复的手段,其效果如何;怎样为不同疾病类型患者和存在情绪障碍的人群制定运动处方等一系列的问题。健身运动与心理健康成了运动心理学家、健康心理学家和医学心理学家们共同关心的重要研究领域,并得到迅速的发展。

二、近代科学的发展加速了休闲与健身运动心理效应的研究

由于受科学发展的限制,人们对身心关系的认识,存在着二元论和一元论的观点。二



元论认为人类拥有实在的身体和非实体的灵魂,身体和心理是分开的,需要依据不同原理来分别阐释它们的功能。如在古希腊时期,柏拉图和亚里士多德等人主张物质世界和灵魂之间存在明显界线。持一元论的学者则认为可以应用单一物质原理反映真实情况——即心理与身体是统一体,心理区别于那种纯哲学范畴的灵魂。一元论假设心理只有在身体工作过程及其与环境互相作用的过程中才会存在。如笛卡尔(Descartes)认为身体是一部在心灵控制下接收感觉信息、决策反馈,再由大脑引导身体活动的水力机器;英国哲学家霍布斯(Hobbes)认为,心灵的活动表现在神经内部的运动,并且与其他物质的活动遵循相同的物质运动原理。

休闲与健身运动心理效应研究的发展在一定程度上可以反映在不同时期身心关系研究的问题及相关解决方式上。虽然身心关系的一元论和二元论一直争论不休,但是二元论的观点认为身体和心理相互分割,所有的疾病和身体不适都与解剖结构的变化和生理过程的紊乱有关,与大脑无任何关系,这使得生物医学模型成为研究的主流,在一定程度上阻碍了锻炼心理学研究的发展(季浏,2006)。直到19世纪中后期,受近代科学发展的鼓舞,心理学的研究从传统的医药学和生理学领域中脱离出来并开始通过实验的方式进行心理学的研究,这才涌现出了大量的关于身心医学、行为医学和健康心理学的研究。随着这些研究的逐步深入,许多实验证明身心是一个统一体,才使过去那种身心分割的观念逐渐被取代,出现了对健康和疾病的全新理解,健康不再被看作仅仅是没有疾病,而是被看作一种良好状态的存在。越来越多的学者认为,生物、心理和社会因素三者之间是相互依存、相互联系的,健康和疾病是生物、心理、社会相互作用的结果。这为休闲与健身运动心理效应研究的进一步发展打下良好的理论基础。

心理学的研究在19世纪四五十年代迎来一个发展高峰期。受国际时事的影响,第二次世界大战结束后,面对大批患有各种心理疾病的退伍军人,美国政府决定大力发展临床心理学,投入了大量的人力和物力,筹建临床心理学机构,培养临床心理学人才,这些举措直接推动了临床心理学的较快发展,一些心理学研究者开始关注身体锻炼作为心理治疗手段的作用,这在一定程度上促进了休闲与健身运动心理效应研究的产生与发展。

三、运动心理学自身发展促进休闲与健身运动心理效应研究的兴起

到了20世纪六七十年代,随着社会对大众健康的日益重视,原来的以运动员的心理选材、心理技能训练和心理咨询工作、运动员竞赛心理、运动动机、运动员个性等竞技运动领域问题为研究对象的传统运动心理学已难以适应社会经济发展的需要。为适应社会经济发展的需要,传统心理学开始关注如何激发健身的动机和保持身体锻炼的行为及身体锻炼与心理健康的关系(张力为、任未多,2000)。这造成传统运动心理学的研究重心由竞技运动领域为主转向竞技运动领域和以健康为中心的学校体育领域和大众健身领域研究并重(陈作松、陈红,2002)。正如约翰(John. M)等人(2001)认为的那样,将来运动心理学在促进健康、预防疾病等领域有意义的研究将一般化,在发展和维持一个健康的生活模式上,锻炼和运动的作用等研究将成为主流;在应用和健康心理生理学方面,以及在不同的年龄阶段维持和促进健康的训练的作用将得到集中性的关注。人们将特别感兴趣于青少年时期和老年时期身体锻炼的健心功能。



可见,运动心理学在自身发展过程中,研究对象不断扩展,使得传统的运动心理学已经不能准确涵盖竞技运动、体育教育和大众健身三大领域,而是逐渐分化成竞技运动心理学、体育心理学和锻炼心理学,这促使了休闲与健身运动心理效应研究的兴起。

第三节 休闲与健身运动心理效应研究的理论基础

一、心理学基础

休闲与健身运动心理效应研究关注的是临床或大众化的心理健康及与健康相关的行为,研究内容涉及与精神病学、临床咨询心理学、健康促进理论和流行病学相似的领域。因此,休闲与健身运动心理效应研究通常会借助生物心理学、比较心理学、行为神经科学和社会心理学等学科领域的理论与方法的研究来研究身体活动。从它的理论基础来看,休闲与健身运动心理效应研究源自身体锻炼的生物心理社会模式思想,从心理科学的视角看,休闲与健身运动心理效应研究有着深厚的心理学基础,它建立在众多心理学学科的基础上。在心理学的诸多分支学科中,休闲与健身运动心理效应研究同健康心理学的关系最为密切。

健康心理学产生于 20 世纪 70 年代,主要是为了了解心理因素对健康的影响,注重科学理解身体健康和疾病与行为原理两者间如何相关的问题。它关注的是健康、疾病的发生机理、疾病的预防和治疗、疾病状态和疾病的调节以及发病的相关人格或行为原因。探索人们坚持不健康行为方式的原因,并最终帮助个体采纳和保持健康行为。虽然在诸多的研究领域,休闲与健身运动心理效应研究与健康心理学时常会发生交叉,如在休闲与健身运动心理效应研究中,身体锻炼作为独立变量或相关变量必然出现,在健康心理学的相关研究中,身体锻炼也往往会作为一种行为模式的自变量出现(季浏,2006)。但健康心理学的研究内容更加广泛,它侧重于研究引起健康与疾病的内外部原因,而健身运动只是作为健康心理学研究中的干预手段之一,并不是全部。因此,人们时常借鉴健康心理学的理论与方法来研究健身运动的问题,它成为休闲与健身运动心理效应研究的理论之一。

尽管如此,休闲与健身运动心理效应研究在积极汲取健康心理学的研究方法和成果的基础上,还是开辟了自己独特的道路和研究领域,成为专门研究采纳和坚持身体锻炼的主要决定因素以及身体锻炼过程中的生理和心理变化状况,致力于寻求促进身心健康的锻炼手段的研究领域。促使人们形成积极的运动生活方式,帮助人们制订锻炼方案,将锻炼干预的有关成果运用于促进个体的身心健康(季浏,2006)。



二、生物—医学的基础

休闲与健身运动心理效应研究要具备生理学基础,这可以追溯到科学心理学的起源。起源于19世纪末的科学心理学是从生理学中发展而来的,许多大学里的第一代心理学教授都是从医学或是生理学专业毕业后转入心理学研究领域的。如心理学之父冯特(Wundt)1879年在莱比锡大学建立第一个心理学实验室之前就曾学习过医药和生理学。20世纪初期,虽然主流精神病学研究不再借鉴神经生理学的观点,但是依据病理生理学标准所划分的心理疾病的经验分类依然得到研究者的认可。詹姆斯-郎格(James-Lange)的情绪理论认为:情绪出现期间的身体反应是情绪反应的来源。虽然随后的研究并没有验证这一理论,但直到今天,这一观点所引发的关于情绪的生物学基础的激烈辩论仍在继续。随着神经系统科学领域的技术革新,心理学与生物医学的研究更加紧密相连,多种新技术的出现,如微量神经X射线术、核子脑图像技术和分子生物学等技术,使心理与行为的生物学机制的研究更为精确,有助于人们从根本上了解大脑是如何在不同的社会及环境背景下控制思维、情绪和行为的。可见,生物学和心理学的紧密联系不仅在科学心理学建立初期具有典型性,这种结合一直延续下来并且在休闲与健身运动心理效应研究的领域中表现得愈加明显。体育锻炼与心理健康的研究在许多关于个体功能方面的研究中,都采用了生物科学的理论和方法,如生理学、生物化学、医学、神经生物学、免疫学、人类生物学等等。

休闲与健身运动心理效应研究通过研究人的身体锻炼,获得关于锻炼行为和意识经验的知识,它既涉及偏重于“自下而上”,从机体的器官、组织到行为意识的生物学研究;也涉及侧重于“自上而下”,从复杂的行为意识的数据中了解其生物学基础的心理学研究。如今,休闲与健身运动心理效应研究中这两类科学之间的既互相协作、又相对独立的关系更加明显,如在休闲与健身运动心理效应研究中,将临床心理学的有关手段和方法运用于锻炼行为干预;老年病学与锻炼心理学的交叉,研究身体锻炼对老年性疾病的预防和治疗作用等等。因此,生物医学是体育锻炼与心理健康研究不可缺少的重要的理论基础。

三、社会科学基础

社会科学是有关人与人之间的关系和相互作用的研究。它所关注的是个体在其所处的社会环境中影响他人与被他人影响或被所处的社会环境影响的方式(Buckworth等,2002)。从休闲与健身运动心理效应研究产生之日起,人们就开始研究人的锻炼行为如何影响环境和受环境的影响,锻炼的心理效益如何受锻炼环境的影响。因此,社会科学为我们讨论人类锻炼行为及其效果提供了理论基础。

在所有社会科学分支学科中,首先应推崇社会心理学,它包含了对所有形式社会行为的科学研究,为人类锻炼行为提供了最坚实的理论基础。19世纪中后期,社会心理学的研究受达尔文进化论的影响,使其研究理念发生重大变化,生物学研究理念扩展到社会学领域。之后,社会心理学被认为是从应用自然观察方法进行研究的社会科学中分支出来



的实验性学科领域。它研究人类如何理解自身所处的环境,借用了大量有关人类知觉、学习、记忆以及思维过程的基本知识,接受了行为是个人和环境相互作用的结果这一观点。目前,态度评价和变化研究、群体动力学研究、社会学习和人格研究、社会认知、攻击性和自我感知研究已经成为社会心理学的主要内容。运用社会心理学的知识可以使我们更加清楚地认识到,影响人类锻炼行为的因素复杂多样,锻炼行为对生命质量的提高具有十分重要的意义。

其次,随着人们对环境与心理健康关系认识的不断加深,人们认识到个体所处的环境对人的行为与心理健康影响极大,研究独特的社会情境或社会交往模式的社会科学相继出现,如比较心理学、社会学、文化人类学,它们从各个不同的角度,以新的方式诠释了人类行为与所处环境之间的关系,或多或少地对健身运动与心理健康的研究产生影响,使其视野正变得愈加广阔。如人类行为的研究出现了跨文化研究的趋势,这种趋势也在很大程度上左右了休闲与健身运动心理效应研究的研究取向,学者们开始重视在独特的背景和具有广泛而深刻影响的文化差异对人的锻炼行为和效果的影响,使健身运动与心理健康的研究中,行为变量的范围得到了广泛的扩展,它不仅研究社会文化环境对锻炼行为的影响,而且研究经济文化因素对健身运动行为的影响。通过对来自不同文化背景的信息加以整合,由此而获得的认识就会比从单一社会范围内能够获得的认识更加广阔(季浏,2006)。

四、体育科学基础

体育科学孕育于19世纪,形成于20世纪初,发展于20世纪60年代,进入70年代后,开始出现了一个学科大发展、理论大繁荣时期。目前,它已成为拥有众多分支学科的有序的学科群。体育科学的发展与繁荣为休闲与健身运动心理效应研究发展提供了坚实的理论基础。在体育科学众多的学科中,休闲与健身运动心理效应研究除了同锻炼心理学存在密切关系外,同体育人类学、体育社会学、运动医学、运动训练学有着千丝万缕的关系。如体育人类学的发展为休闲与健身运动心理效应研究提供了从人种的特点和民族特征的视角,研究健身运动行为的坚持与采纳及锻炼的心理效应的问题;运动医学中PCR、ERP等先进技术的应用,为进一步研究锻炼心理效应的生理生化机制和神经心理机制提供了理论帮助和技术支撑。



第四节 休闲与健身运动心理学的内容与方法

一、休闲与健身运动心理学的内容

休闲与健身运动心理学的内容是锻炼引发的心理变化和引发健身运动行为变化的影响因素。如图 1-1 所示。

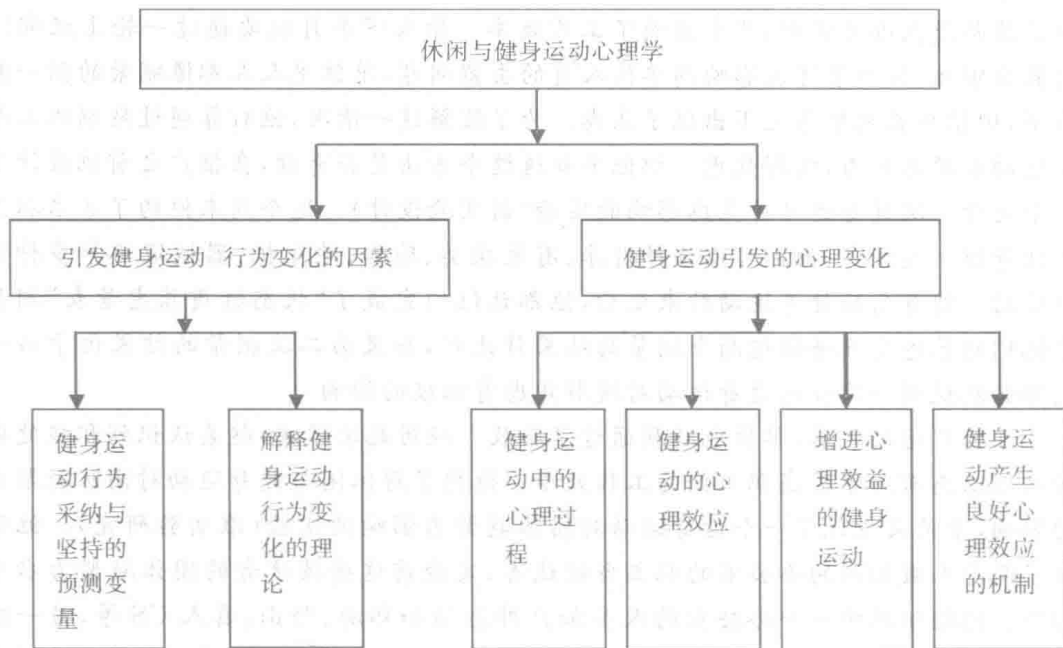


图 1-1 休闲与健身运动心理学的内容

二、休闲与健身运动心理学的方法

目前,在休闲与健身运动心理学的研究中,通常采用的研究方法是实验法与心理测量法。

(一) 实验法

根据研究设计的不同,休闲与运动心理学研究中采用的实验法可以分成三大类,即前实验设计、准实验设计、真实验设计。



1. 前实验设计

前实验设计只有一个组的被试者,是关于这个组的前测与后测研究。这种研究的主要局限在于它没有对照组,实验结果可能因为存在其他无关变量的影响而不能说明问题,它对理解身体锻炼与心理健康的影响还是有帮助的。

2. 准实验设计

准实验设计是一个含有等同对照组的实验研究,它得出的结论要比前实验设计优越。而且,它对其他变量进行了更严格的控制,具有更高的内部效度。但是,准实验设计依然因为实验被试者选取不够严格在解释结果时 also 存在问题。

拓展阅读 1-1

某单位负责人赵某发现最近他单位的职工有不少人看起来精神状态不佳,焦虑的情绪弥漫在办公室中,严重影响了工作效率。原来下个月就要通过一轮上级部门的验收审核,该结果可能影响到单位人员的去留问题,单位里人人都像绷紧的弦一般做事,但精神长期紧张之下出现了焦虑。为了缓解这一情况,他打算通过鼓励职工参加运动来排解压力,缓解焦虑。但他不知道这个方法是否有效,在推广之前他设计了一个关于一次健身运动对焦虑影响的实验(前实验设计)。这个周末他约了3名职工去健身馆一起健身,他们可以选择游泳、有氧操类、瑜伽、跑步机、器械锻炼等多种健身运动。健身前后健身运动结束之后,他都让他们完成了“状态特质焦虑量表”测量了他们的焦虑情况并将这两个测量的结果作比较,如果第二次测量的结果优于第一次那么就说明一次性的健身运动对缓解焦虑有积极的影响。

在推广运动之后,单位也顺利通过了验收。经历此次风波,赵某认识到积极健康的心理状态有助于提高职工们的工作效率。他想了解休闲与健身运动对团队凝聚力的影响,于是又设计了一个健身运动对团体凝聚力影响的实验(准实验研究)。他选取了两个人数相同的办公室的职工当被试者,实验前这些被试者的团体凝聚力水平相当。他组织其中一个办公室的人参加户外运动如郊游、登山、真人CS等,另一组的则未组织。同样赵某也以匿名的形式在实验前后收集了他们的团队凝聚力的测量数据,并对结果进行比较。

3. 真实验研究

真实验研究是在实验室条件下,参与身体锻炼的控制组被试者的前测和后测与同一时期不参加被试者的前测和后测进行的比较研究。虽然它对实验过程如锻炼强度做了更精确的控制,但是这影响了它的外部效度。

就实验的设计而言,任何一种研究都会有争论。真实验设计的研究方法是最严格的,通过这种方法得到的结果被认为比其他两种实验设计所获得的结论更可信。然而,真实验设计是在实验室操纵锻炼情景,这种实验操纵的锻炼情景与真实的锻炼情景是难以比较的,尤其对心理效益的研究来说,实验室控制的锻炼计划的生态学意义显然不高(拟刚彦,2000)。尽管非实验和准实验研究得出的结果不如真实验设计真实、可靠,但他们的锻炼情境更真实、更具有生态学意义。



(二)心理测量法

在目前体育锻炼与心理健康研究中,心理测量法是最为常用的方法之一,大量的研究使用问卷、量表等手段来考察锻炼行为与心理效应之间的关系。

第五节 实训操练

(一)实训目标

通过本实训掌握如何通过相关量表测量心理健康水平,提高学生对心理健康量表的应用能力。

(二)实训背景

新学年伊始,我校又迎来一批朝气蓬勃的学生。为了更好地了解新生的身心状况,使学生更好地发展自我,学校要求心理咨询室对全部新生的心理健康状况进行测量,心理咨询室用来测量心理健康的量表主要有:《90 项症状清单》(SCL-90)、《儿少心理健康量表》(MHS-CA)、《焦虑自评量表》(SDS)、《焦虑自评量表》(SAS)、《匹兹堡睡眠质量指数》(PSQI)等。为了更好地了解自我与他人的心理健康状况,你是否知道应该采用哪些量表对学生进行测量呢?而这些量表又是如何进行施测的呢?

(三)实训内容

按照学校要求,在教师的指导下,选择合适的心理健康量表测量自己与他人的心理健康状况。

(四)实训要求

(1)本实训可选择在教室进行。

(2)实训分组进行,每组 5~7 人,其中 1 人扮演心理健康量表施测工作人员,其他人扮演施测对象。施测工作人员在了解工作职责的基础上必须根据自己的测量目的了解量表的性能、结构以及施测方法,选择合适的量表组织学生进行心理测验,并对整个测验过程进行记录。每个人轮演施测人员和施测对象。

(3)每个同学按照实训内容进行演练,在演练过程中一定要严肃认真,认真配合,言行符合规范。

(五)实训总结

将实训总结填入表 1-1 中。