

瑜伽对女大学生抑郁倾向影响的实验研究

杨 茜

(中山大学 教育学院体育系, 广东 广州 510275)

摘 要: 运用 SDS 抑郁自评量表, 在高校瑜伽选项班中筛选具有抑郁倾向症状的 30 名大学女生为实验对象, 应用瑜伽训练组合为练习内容, 对大学女生抑郁倾向症状者进行干预实验研究。结果表明, 瑜伽练习与大学女生抑郁症状倾向改善的效度关系显著; 尤其在改善轻度、中度抑郁症状倾向方面效果显著。建议将瑜伽作为高校心理教育工作的一项内容加以推广。

关 键 词: 瑜伽; 女大学生; SDS 抑郁自评量表

中图分类号: G852.6; G804.85 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)06-0075-04

Experimental research on the effect of Yoga on the depression tendency of female college students

YANG Qian

(Department of Physical Education, Sun Yat-Sen University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: By using Self-evaluation of Depression Symptoms (SDS) forms, selecting 30 female college students with depression tendency symptoms from the optional Yoga class in the university as her experimental subjects, and applying Yoga training combos as exercise contents, the author made an experimental research on the intervention of the female college students with depression tendency symptoms, and revealed that Yoga exercising is significantly correlative with the result of improvement of depression tendency symptoms of the female colleges students, especially, Yoga exercising has a significant effect on improving slight and moderate depression tendency symptoms. The author suggested that Yoga should be popularized as an item in the job of college psychological education.

Key words: Yoga; female college student; Self-evaluation of Depression Symptoms form

联合国世界卫生组织认为:“健康不仅仅是没有疾病、不体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”心理健康已越来越为人们所重视,然而,心理问题却时常困扰着大学生的生活。抑郁是大学生中较为常见的,因无力应付外界压力而产生的消极情绪,长期处于抑郁情绪状态会影响日常行为和生活的积极性,对大学生身心健康发展具有不良影响。瑜伽是一项通过身体练习、身心调和及意念导引进行身心调节的运动,目前盛行于世界各地,其对心理健康方面的影响倍受各国学者关注。国外已有越来越多的研究表明,在心理、生理学领域中,已能够对瑜伽进行脑电图、肌电图及呼吸状态等生理测验,并给予瑜

伽在心理、生理上作用的论证与肯定^[1]。基于此,我们对部分有抑郁症状倾向的女大学生进行瑜伽运动处方干预实验,研究瑜伽对女大学生认知、情绪和行为的影响及在促进其身心健康、形成良好的身心状态方面的作用,以便找到缓解当代大学生抑郁倾向问题的方法。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

中山大学瑜伽选修班 05 级女生 76 人。

根据瑜伽班 76 名学生的 SDS 自评抑郁测试结果,筛选出轻度抑郁症状者 18 名,中度 11 名,重度 1 名,

共30人作为实验组。

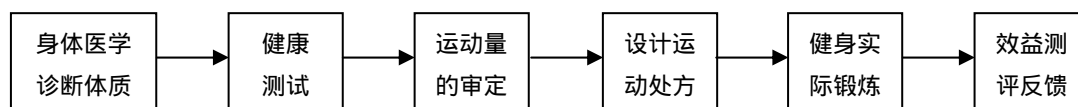
1.2 研究方法

心理测试采用 Zung 编制的 SDS 自评抑郁量表为调查问卷^[2]。SDS 主要统计指标为 20 个条目, 每个条目按 1~4 级评分, 即该条目“没有”或“很少有”为 1 分, “少部分的时间有”为 2 分, “相当多的时间有”为 3 分, “绝大部分时间有”为 4 分。统计分析前调整所有反向计分条目。总分小于 50 分为无抑郁, 50~59 分为轻度抑郁, 60~69 分为中度抑郁, 70 分以上为重度抑郁。该量表 20 个条目由 4 类因子组成, 各因子计算方法如下: 精神性情感症状 A(1、3 评分之和); 躯

体性障碍 B(2、4、5、6、7、8、9、10 评分之和); 精神运动性障碍 C(12、13 评分之和); 抑郁的心理障碍 D(11、14、15、16、17、18、19、20 评分之和)^[2]。2005 年 9 月进行第 1 次测试, 同年 12 月进行第 2 次测试。采用记名调查, 在统一指导语下, 由学生自己独立完成, 现场回收问卷。问卷回收率、有效率均为 100%。

采用单组自身对照法及与全国常模比较, 对大学女生的心理指标进行测试分析。

1) 通过瑜伽练习以促进心理健康为目标制订研究计划, 并按以下拟定程序严格实施实验。



2) 运动强度和运动量。锻炼强度基本控制在中等强度, 用心率指标来控制 and 衡量, 即相当于最大心率的 45%~55%, 相当于最大吸氧量 50% 左右, 练习时间控制在 60 min 左右, 每周 1 次, 共进行 9 周。

3) 运动处方。从遵循大学生心理活动规律出发,

并结合生理和心理指标, 从总体上对实验组的教学各个环节进行调控。以张惠兰、柏忠言编著的《瑜伽 - 气功与冥想》一书为参考教材, 结合学生的实际情况安排瑜伽组合练习^[3](如表 1 所示)。

表 1 瑜伽组合练习运动处方

| 周数 | 内 容 | 运动时间与运动强度分配 |
|----|--|--|
| 1 | 1) 呼吸法练习: 胸式呼吸法/腹式呼吸法; 2) 学习瑜伽体位法: ①肘部练习、②肩旋转式、③膝旋转与弯曲练习、④脚踝练习、⑤脚趾练习、⑥半莲花膝部练习、⑦动物放松功、⑧蹬自行车式、⑨腿旋转式、⑩英雄式 | 每周 2 节课, 每次课时间 90 min, 实际练习时间 60 min。练习中心率不超过 140 次/min。练习中根据具体情况调整内容和时间 |
| 2 | 1) 复习呼吸法练习; 2) 学习瑜伽体位法: ①顶峰式、②韦史努史、③蛙式、④牛面式、⑤蹲式、⑥敬礼式、⑦鸭行式、⑧放气式、⑨花环式 | |
| 3 | 复习 | |
| 4 | 1) 学习瑜伽冥想姿势: 简易坐、半莲花坐、至善坐、吉祥坐、雷电坐; 2) 学习瑜伽收束法: 收颌收束法、站式收颌法 | |
| 5 | 复习 | |
| 6 | 1) 复习呼吸法练习, 瑜伽冥想姿势, 瑜伽收束法; 2) 学习瑜伽体位法: ①罐头开启器和炮弹式、②下半身摇动式、③船式、④上伸展式、⑤猫伸展式、⑥虎式、⑦摇摆式、⑧半舰式、⑨向太阳敬礼式 | |
| 7 | 复习 | |
| 8 | 复习 | |
| 9 | 复习 | |

4) 用 SPSS12.0 统计软件对测得数据进行常规统计分析。

2 结果及分析

2.1 大学女生抑郁倾向初测结果

SDS 抑郁症状自评量表结果 50 分共 30 名, 占参加自评学生总数 (76 名) 的 39.48%, 主要集中在轻度和中度(见表 2)。

表 2 大学女生 (SDS) 抑郁倾向初测结果 人(%)

| <50 分 正常范围 | 50~59 分 轻度 | 60~69 分 中度 | 70~80 分 严重 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 46(60.52) | 18(23.68) | 11(14.47) | 1(1.32) |

2.2 大学女生抑郁倾向实验前、后测查结果

对 SDS 量表筛选出的 30 名抑郁症状倾向者进行实验前后比较, 实验后抑郁检出率降为 43.33%, 主要

集中在轻度和中度。轻度抑郁症状者由 60.00% 降到 23.33%，中度抑郁症状者由 36.67% 降到 16.67%，重度抑郁症状者无变化(见表 3)。

表 3 大学女生(SDS)抑郁倾向实验前、后测查结果 人(%)

| 实验前后 | 人数 | <50分 正常范围 | 50-59分 轻度 | 60-69分 中度 | 70-80分 严重 |
|------|----|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 实验前 | 30 | 0 | 18(60.00) | 11(36.67) | 1(3.33) |
| 实验后 | 30 | 17(56.67) | 7(23.33) | 5(16.67) | 1(3.33) |

2.3 实验组平均分自身及与全国常模(女)比较

实验前平均分为 47.81 ± 9.82 ，实验后为 44.35 ± 7.02 ，前后比较差异有显著性 ($P < 0.05$)；实验组在

实验前、后 SDS 量表上的平均分均高于全国常模(女) $41.5 \pm 10.54^{[6]}$ ，差异均有显著性 ($P < 0.05$)。

2.4 实验组干预前后心理因子比较及与全国常模(女)比较

在实验组干预前后心理因子的自身比较结果中，2 项因子无统计学意义，5 项因子差异非常显著 ($P < 0.01$)，6 项因子有差异显著性 ($P < 0.05$)，2 项因子差异接近显著性 ($P = 0.06$)，5 项因子差异性不显著 ($P > 0.05$)。实验后与全国常模比较结果显示，2 项无统计学意义，其它因子得分均高于常模，11 项因子差异性显著 ($P < 0.05$)，7 项因子差异性不显著 ($P > 0.05$) (见表 5)。

表 5 实验组干预前后心理因子 ($\bar{x} \pm s$) 比较及与全国常模(女)比较

| 序号 | 项目 | 实验前 | 实验后 | 常模 | P 值 | |
|----|---------|-----------|-------------------------|-------------------------|-------|--------|
| | | | | | 前后比较 | 后与常模比较 |
| 1 | 忧郁 | 2.18±0.59 | 1.62±0.89 | 1.45±0.67 | <0.01 | >0.05 |
| 2 | 晨重晚轻 | 2.83±0.89 | 2.59±0.42 | 2.26±1.12 | <0.05 | <0.05 |
| 3 | 易哭 | 1.85±0.42 | 1.30±0.35 | 1.19±0.52 | <0.01 | >0.05 |
| 4 | 睡眠障碍 | 2.23±0.21 | 1.65±0.96 | 1.58±0.85 | <0.01 | >0.05 |
| 5 | 食欲减退 | 1.73±0.82 | 1.73±0.91 ¹⁾ | 1.73±1.05 ¹⁾ | | |
| 6 | 对异性兴趣减退 | 2.53±0.82 | 2.46±0.54 | 2.33±1.24 | >0.05 | <0.05 |
| 7 | 体重减轻 | 1.20±0.65 | 1.20±0.21 ¹⁾ | 1.20±0.56 ¹⁾ | | |
| 8 | 便秘 | 1.98±0.66 | 1.61±0.23 | 1.30±0.67 | <0.05 | >0.05 |
| 9 | 心悸 | 1.85±0.61 | 1.36±0.78 | 1.24±0.58 | <0.01 | >0.05 |
| 10 | 易倦 | 2.12±0.81 | 1.57±0.21 | 1.50±0.81 | <0.01 | >0.05 |
| 11 | 思考困难 | 2.11±0.82 | 1.81±0.79 | 1.68±0.95 | >0.05 | >0.05 |
| 12 | 能力减退 | 2.17±0.89 | 1.89±0.21 | 1.77±1.08 | >0.05 | >0.05 |
| 13 | 不安 | 2.13±0.76 | 1.78±0.45 | 1.46±0.80 | <0.05 | <0.05 |
| 14 | 绝望 | 2.68±0.89 | 2.36±0.78 | 2.08±1.10 | <0.05 | <0.05 |
| 15 | 易激怒 | 2.24±0.59 | 1.87±0.69 | 1.59±0.83 | <0.05 | <0.05 |
| 16 | 决断困难 | 2.89±0.98 | 2.51±0.79 | 2.23±1.06 | <0.05 | <0.05 |
| 17 | 无用感 | 2.31±0.68 | 2.26±0.78 | 1.98±1.07 | >0.05 | <0.05 |
| 18 | 生活空虚感 | 2.33±0.71 | 2.26±0.93 | 1.92±1.00 | >0.05 | <0.05 |
| 19 | 无价值感 | 1.55±0.73 | 1.43±0.89 | 1.16±0.57 | >0.05 | <0.05 |
| 20 | 兴趣消失 | 2.15±0.86 | 1.93±0.96 | 1.61±0.93 | >0.05 | <0.05 |

1) 无统计学意义

3 讨论

3.1 瑜伽对大学女生抑郁症状倾向者的影响

1)对实验组实验前后检测的 20 项心理因子单项评分及总体平均分进行差异性检验的结果表明，瑜伽组合干预运动处方对女大学生的抑郁症状具有明显的改善作用。从 SDS 量表条目分类来分析，实验组在实验后测得的各项心理因子平均得分基本上较之实验前都有不同程度降低，但躯体性障碍中有 2 项因子无统计学意义。这或许与女大学生通常比较注重自身形象，对饮食和体重的控制较为关注有关。抑郁的

心理障碍中有 4 个因子差异性不显著，这可能受大学生个体思维方式、成长历程、社会角色等因素影响较多。

在精神性情感症状及躯体性障碍中的 2 项因子差异具有非常显著性 ($P < 0.01$)；躯体性障碍中的 2 项因子、精神运动性障碍中的 1 项因子，及抑郁的心理障碍中的 4 项因子差异有显著性 ($P < 0.05$)；精神运动性障碍和抑郁的心理障碍各有 1 项因子差异接近显著性 ($P = 0.06$)。造成这种结果的原因可能因我校部分女生长期处于一种消极的情绪体验，进而转化为抑郁症。

有研究表明,情绪变化时各系统器官都会发生生理变化和物理变化,尤其是脑和神经系统,因为它们为情绪的发生和持续提供能量^[9]。一般来说,情绪影响生理过程包括对内分泌的影响;反过来,生理变化,特别是内分泌的变化又影响情绪,因此,神经-内分泌系统的自动调节机制也是情绪控制的机制。同时,内分泌系统对人体生长、生理平衡维持和某些心理活动有着重要的作用,是人体重要的调节机制。研究已证实,松果体分泌的美拉托宁可以增进免疫力,使人具有满足感,增加对痛苦的忍耐力,而且它能通过外界环境转化为神经内分泌的反应^[9]。

在本研究中,实验组采用的瑜伽训练组合包括:体位法、呼吸法和冥想法。其中,体位法注重动作缓慢进行,并要求把注意力集中在练习时动作对身体所产生的自我感觉,以锻炼全身肌肉、弛缓神经为目的;呼吸法则自成一体系有专门的练习方法与内容,注重掌握正确的呼吸方法和用意念来控制呼吸和感情,其原理是人的呼吸与人体支配感情的自律神经有着密切的关系;冥想法注重调理练习者的身心达到平和、宁静,并且冥想法还是瑜伽练习特有的内容之一。与其它健身性项目相比,瑜伽练习的独特性更多的在于对人体的神经系统、内分泌系统和呼吸系统产生的作用,进而达到调和身心及心理意念的导引而促使身心合一的锻炼方法。因而,瑜伽练习通过对练习者机体的调节不仅可以让练习者保持一个健康的神经系统,还可以让不够健康的神经系统恢复正常的功能,对练习者的内分泌系统产生作用,进而调节情绪,形成良性循环,最终改善练习者的抑郁症状。

2)实验组在实验后测得的20项心理因子单项评分及总体平均分与全国常模进行差异性检验结果表明,实验组在实验后的各项心理因子基本上平均得分及总体平均分不同程度高于全国常模,但与全国常模进行比较,躯体性障碍中有2项因子无统计学意义。经 t 检验,在精神性情感症状、躯体性障碍中的2项因子及精神运动性障碍中的1项因子方面差异不显著($P>0.05$)。躯体性障碍中的3项因子、精神运动性障碍中的1项因子,及抑郁的心理障碍因子差异有显著性($P<0.05$)。这是因为本研究的实验组是由筛选出的30名不同程度抑郁症状倾向者组成,因此,经过瑜伽干预练习后,虽然抑郁倾向症状者得到有效改

善,SDS量表平均分由实验前的 47.81 ± 9.82 降低到实验后的 44.35 ± 7.02 ,但实验后的平均分依旧高于全国常模的平均分(41.5 ± 10.54),抑郁检出率高达43.33%。

3)实验后实验组抑郁检出率为43.33%,主要集中在轻度和中度。其中,轻度抑郁症状者由60.00%降低到23.33%,降幅达61.12%,中度抑郁症状者由36.67%降低到16.67%,降幅达54.54%,重度抑郁症状者所占比例无变化。实验结果表明,瑜伽这种低、中等强度的健身方法会改善大学女生抑郁症状倾向。这与李学砦^[10]就“不同锻炼项目、强度和时间对大学生焦虑、抑郁及自我概念的影响”研究结果相一致。此外,瑜伽组合练习运动处方对于轻度症状者的改善优于中度症状者,对重度症状者改善效果不明显。

参考文献:

- [1] 邱服冰.论瑜伽及其心理生理功能[J].山东体育学院学报,2004,20(5):60-63.
- [2] 张明岛,陈福国.医学心理学[M].上海:上海科技出版社,1998:143-144.
- [3] 周喜华.孤独与父母教养方式、体育参与的相关研究[J].体育学刊,2004,11(2):127-128.
- [4] 张惠兰,柏忠言.瑜伽-气功与冥想[M].北京:人民体育出版社,2005:49-549.
- [5] 王春芳.抑郁自评量表SDS对1340例正常人评定分析[J].中国神经精神疾病杂志,1986,12(5):267-268.
- [6] 孙守城,李印.当代大学生心理学[M].北京:世界图书出版社,1991:14-18.
- [7] 孔凡寅.大学生抑郁症的心理分析及调控策略[J].高等教育研究,2006,22(2):62-64.
- [8] 李进宏.当代大学生心理解读[M].武汉:武汉理工大学出版社,2003:8-10.
- [9] 何洁.瑜伽自我修炼手册[M].北京:中国社会科学出版社,2004:103-104.
- [10] 李学砦.不同锻炼项目、强度和时间对大学生焦虑、抑郁及自我概念的影响[J].中国临床康复,2005,9(2):20-22.

[编辑:李寿荣]