

Experimental study on the physical response mechanism of college students' psychological crisis

Lei Ma

Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin, 300000, China

Abstract

Contemporary college students are facing pressure from academics, employment and other aspects, and in recent years, the mental health problems of college students have increased year by year, causing serious psychological crisis. Sports is an important factor affecting individual psychological and emotional feelings, in order to transform the psychological crisis of college students, improve and alleviate the psychological problems of students, this paper carried out an experimental study on the physical response mechanism of psychological crisis, after a three-month experimental study, it was found that there are significant effects in improving students' paranoia, anxiety, interpersonal sensitivity, depression, somatization and other psychological crises, on this basis, a specific path to construct the physical response mechanism of college students' psychological crisis is proposed.

Keywords

college students; psychological crisis; Physical; Exercise interventions

大学生心理危机体能响应机制的实验研究

马雷

天津中医药大学, 中国·天津 300000

摘要

当代大学生面临着来自学业、就业等多方面的压力,近些年,大学生群体的心理健康问题逐年增加,引发严重的心理危机。体育运动是影响个体心理情绪的重要因素,为转化大学生群体的心理危机,改善和缓解学生们的心理问题,本文进行了心理危机体能响应机制实验研究,经过为期3个月的实验研究后,发现在改善学生偏执、焦虑、人际关系敏感、抑郁、躯体化等心理危机方面存在显著效果,在此基础上,提出构建大学生心理危机体能响应机制的具体路径。

关键词

大学生; 心理危机; 体能; 运动干预

1 引言

处于生命发展关键节点的大学生群体,在学业、人际交往、求职择业等诸多领域面临着不小的压力,这些压力源致使他们陷入心理健康问题的风险显著提升。运动在守护心理健康层面的价值不容小觑,适度的运动实践不但能够缓解焦虑、抑郁等负面情绪,助力情绪状态的优化,而且对自信心与自尊心的培育、睡眠品质的改善大有裨益,还能促进大脑机能与认知水平的进阶。高校有义务干预大学生心理危机,而就目前而言,多数院校所采取的方式仍停留在筛查心理问题、进行家校联系和心理访谈的层面,还未能将运动干预方案系统化地应用到日常工作中。本研究主张打造大学生心理危机体能响应机制,提出完善且具有科学性的运动干预方案,旨在更高效地干预学生群体的心理危机问题,助力学

生心理健康成长与发展。

2 概念界定

2.1 运动干预

运动干预,通常是依据干预对象的实际情形,精心拟定适配的运动规划。具体而言,是指在综合考量运动强度、负荷量、施行频率以及运动模式等要素的前提下,以主动引导或是被动辅助的形式,针对受试群体展开有规划、有指向性的运动介入行为。干预周期需遵循循序渐进原则,持续推进,其目的在于扭转受试人群因运动量匮乏,或者因运动频率失衡、强度失当、运动模式欠妥等因素所引发的各类不良症候,进而达成运动干预所预设的理想成效。

2.2 心理危机

“心理危机”的概念首创于美国心理学家卡普兰。按照他的观点,当个体深陷于繁杂棘手、难以驾驭的艰难处境时,若其以往累积经验,以及平日里习惯性倚靠的支持体系,都无法为其开辟一条突围困境的路径。说明危机本身的棘手

【作者简介】马雷(1983-),男,中国辽宁阜新人,硕士研究生,讲师,从事高校大学生体质健康研究。

系数已然逾越了个体所具备的应对极限,那么个体就极有可能坠入一种阶段性的心理失衡漩涡,此即所谓的心理危机。聚焦国内学术界,学者程平等着重指出,一旦个体遭逢那些依靠常规策略难以拆解的棘手难题,个体很有可能深陷焦虑、抑郁等负面情绪的泥淖,倘若情形进一步恶化,就会进一步引发自我认知错位、情绪管控失灵等严峻情况,上述心态即为心理危机的具象呈现。统揽各方学术见解,从本质上讲,心理危机是指个体遭受危机事件猛烈冲击时,鉴于过往熟稔的应对策略与支持体系在彼时彼刻难以发挥实效,无力助推其成功跨越难关,进而不可避免地陷入一种内在心理失衡的艰难处境。

3 实验研究

3.1 研究对象

选取某高校纳入标准的大学生共60名,实验组30人、控制组30人,男女生比例5:5,保证实验组、对照组分别有15名男生和15名女生,从而减少性别对实验效果的影响,保证两组人数、年龄均等,无显著差异。

实验组:除学生常规的体育活动,在基础上进行运动干预。

控制组:保持常规体育活动,不进行任何额外的运动干预。

3.2 研究工具

准备阶段,笔者选取了SCL-90症状自评量表作为研究工具,已知该量表科隆巴赫一致性系数为0.954,各分量表效度>0.8,信效度良好。在正式实验之前笔者使用该量表对被试对象进行预测,从而调查并收集学生的原始心理指标,了解被试对象的心理初始水平。该量表为五级评分量表,共包括10个因子维度。该量表由Derogatis于1973年匠心独运地编制完成,其能在精神科与心理门诊范畴得以广泛普及,背后的深层原因在于它蕴藏着一系列突出优势。一方面,它所覆盖的内容广度与深度兼备,所收纳的症状类别极为多样,在诊断过程中展现出的精准特性更是令人瞩目,这些卓越特质使其在同类量表中崭露头角。另一方面,它还具备独特的多维度审视能力,能够从各不相同的角度切入,精准映照出不同职业人群纷繁复杂的心理面貌,为心理评估提供了全面且细致的视角。

3.3 研究方法

3.3.1 问卷调查法

本次实验分为前、中、后三个阶段,分别进行三次SCL-90的问卷调查。在实验初期,对实验组和控制组学生进行前测,以调查并总结被试对象整体初始的心理状态。在实验中期,对已经进行运动干预的实验组和未进行运动干预的对照组进行中期测试,在实验后期进行后测。进行三次问卷调查,旨在更进一步地考量实验组学生接受运动干预后心理状况的变化,更细致地考察和分析运动干预对被试心理健

康所产生的具体影响。

3.3.2 数理统计法

为比较分析实验组和对照组的数据,笔者采用SPSS软件将前、中、后测得来的实验数据进行独立样本和配对样本T检验,以此来比较实验组和对照组是否具有显著差异。数据结果统一采用平均数 $\pm$ 方差(即 $M\pm SD$)、T值等规范格式予以呈现。其中,当P值<0.01时,意味着两组数据间存在极为显著的差异;而P值<0.05则表明存在显著差异,具备明确的统计学意义。

3.4 运动干预方案与实施

3.4.1 项目类型

为尽量让被试对象产生趣味性,本着让学生参与运动时增加互动和减少抵触心理的目的,本次实验所选取项目多为集体性运动项目,具体包括球类运动、健美操、武术、跑步等。球类运动对于调动参与者的注意力和强化团队合作精神具有积极意义;健美操能够起到瘦身塑形的效果,对于改善心情具有显著作用;跑步是增强体力、提高身体耐力的有效方式,能够使人强化自信,跑步运动对于改善食欲、缓解焦虑情绪具有积极作用;武术是改善身体协调性和柔韧性的绝佳方式,同时还能够促进血液循环,磨炼个体心性^[1]。

3.4.2 实施过程

①起始预备阶段:

在每一轮干预项目正式拉开帷幕前,专门留出15分钟,组织成员进行全身关节的热身操。以热身操作为切入点开启后续一系列训练安排,借由这一过程,促使成员们提高关节的灵活度,拉伸韧带。前期热身是为了降低因运动而产生损伤隐患以及突发意外的可能性。在此期间,教练人员应有力推动实验对象相互间营造出融洽和谐的交流氛围,助力他们培植起深厚稳固的队友情谊,使得实验对象能够以轻松欢快的心情全身心投入运动锻炼之中。

②核心推进阶段:

首先,要带领被试全面且系统地学习各类运动项目所涉及的基础理论知识要点,筑牢坚实的理论基础;其次,依据不同运动项目的特性开展基础技能训练操作,就拿篮球项目来讲,着重对运球、传球等一连串动作技巧展开强化训练;足球项目领域,则聚焦于基本控球动作与步伐的协同性特训,诸如双脚交替踩球、颠球、运球以及脚底后拉球等专项化练习;排球项目范畴内,围绕传球、垫球等基础性技能开启专门训练。训练样式应尽可能多样化,比如排球运动的训练活动方式包括原地抛球、原地自传、二人对传、一抛一传、垫击固定球等等,内容丰富的训练样式能够使学生产生更强烈的兴趣;健美操项目层面,着重把握常用手型与基本步伐,同时开启简易啦啦操的初步学习探索;武术项目方面,则将重点聚焦于基本动作的精研打磨,涵盖步型、步法、手型、手法等各个维度的练习,并且完成一套简易武术操的系统研习。为充分点燃参与者的热情、为训练增添更多趣味性,适

时择机组织开展分组对抗竞赛活动。

③收尾总结阶段:

在中等强度的运动训练任务圆满收官之后,特意安排 15 分钟用于全身肌肉的松弛舒缓以及韧带的再次拉伸处理,从而防范运动结束后肌肉酸痛的问题,避免对实验参与者积极主动的心态造成不良干扰。在收尾环节积极鼓励实验对象彼此交流运动实践过程中的经验感悟,为后续进一步的学习之旅铺垫稳固基石,积攒珍贵经验财富。

3.5 研究结果分析

在正式实验开始之前,笔者已经进行了对被试对象的前测,通过对 10 个因子维度的分析,得到 $P>0.05$,表明实验组、对照组在实验前不存在明显差异,从而保证了本次实验的同质性。进行运动干预试验后,各因子维度的情况如下:

表 1 实验后对照组、实验组心理健康各项因子维度总均分结果比较

因子项目	对照组 n=30	实验组 n=30	P
躯体化	2.11 ± 0.83	1.93 ± 0.72	0.002
强迫症状	2.13 ± 0.53	2.11 ± 0.69	0.167
人际关系	2.23 ± 0.69	2.18 ± 0.55	0.009
抑郁	2.08 ± 0.74	1.84 ± 0.71	0.005
焦虑	1.92 ± 0.72	1.90 ± 0.61	0.041
敌对	1.90 ± 0.47	1.86 ± 0.59	0.277
恐怖	1.68 ± 0.68	1.68 ± 0.56	0.839
偏执	2.05 ± 0.42	1.86 ± 0.64	0.042
精神病性	1.85 ± 0.71	1.80 ± 0.68	0.251
其他	1.74 ± 0.68	1.72 ± 0.58	0.000

数据显示,对实验组进行运动干预后,偏执、焦虑、人际关系敏感、抑郁、躯体化、其他因子维度的 $P<0.05$,具有显著性差异。即表明,运动干预在应对上述心理危机方面具有积极作用,运动干预方案相较于高校普通心理健康教育具有更明显的优势。心理危机会严重影响大学生的生活质量,降低学习效率。实验表明,运动干预对于降低学生的焦虑、抑郁水平和改善协调学生的人际关系等方面具有明显优势。

4 运动干预在应对大学生心理危机中的具体应用

4.1 营造校园体育运动文化氛围

正面的校园体育传统与风气会以一种隐性的方式熏陶着学生的价值体系。因此,高校应注重对大学生体育活动的教育引导,目标是塑造他们积极向上的体育观念,激发大学生产生对体育的浓厚兴趣与偏好,并鼓励他们形成规律性的体育锻炼习惯。具体而言,需要院校进一步加大对体育基础

设施的投资力度,并确保其得到妥善维护,以保障各项体育活动能够扎实有效地推进。

4.2 打造专业化教师团队

院校应加速心理健康教育师资与体育教师队伍的专业成长进程。此过程应强调心理健康策略与体育活动的深度融合,在确保常规教学活动不受影响的基础上,对学生管理团队、心理咨询专业人士及体育教师等教育主体实施培训,以期持续提升教师群体的综合素养与专业技能,锻造一支高水平的师资队伍,为推广体育运动及强化心理健康服务奠定人才基石^[2]。

4.3 灵活操作运动干预方法

改革并优化高校现有的公共体育课程模式与教学策略,已成为当务之急。院校应致力于开发专为遭受负面情绪及心理危机困扰的学生定制的适应性体育课程,精心构建一个多元化、包容性的体育教学内容框架,以适应此类学生的特殊需求。同时,也应考虑建立专门的体育教育项目或独立班级,专门针对负面情绪及心理危机学生,细致规划体育行为干预的具体内容及其实施策略。在这一过程中,学生间的个体差异不容忽视。院校和相关教育专家需深入了解每位学生的独特性与需求,以此为依据精心挑选体育项目与内容,同时组织富有针对性的课外体育活动与心理疏导活动,以期提升体育行为在大学生心理危机干预中的实际效果。在设计运动方案时,需充分考虑学生的兴趣与偏好,优先选取那些能够有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪的体育活动^[3]。

5 结语

文章进行了大学生心理危机体能相应机制的实验研究,实验结果表明,运动干预对于缓解学生的焦虑、抑郁、躯体化、人际关系敏感等方面作用明显。在此基础上,文章提出对大学生心理危机运动干预的具体应用策略,包括在校园内构建和谐体育文化氛围、打造专业化教师团队,以及灵活操作运动干预方法等,希望能够为改善大学生心理健康水平发挥一些作用。

参考文献

[1] 宋伊.安全视角下高职院校学生心理健康与干预策略——评《高职学生心理健康与心理危机干预》[J].中国安全科学学报,2024,34(06):250.
[2] 谢四元,胡小兰,邵海,聂恒.多元视角下学校心理危机干预的困境与优化策略[J].中国学校卫生,2023,44(09):1377-1381.
[3] 薛艳,朱达清,冯程,贲驰,肖丹,夏明星.重大突发事件下大学生心理危机状况及干预研究[J].心理学探新,2023,43(02):184-192.