

DOI:10.13718/j.cnki.xsxb.2019.10.014

# 健身气功改善农村留守女中学生焦虑、 抑郁和自尊的调查研究<sup>①</sup>

郑云峰

重庆文理学院 体育学院, 重庆 永川 402160

**摘要:** 目的: 探讨传统养生项目健身气功锻炼对农村留守女中学生焦虑、抑郁和自尊水平的影响, 为促进留守儿童健康成长提供依据。方法: 采取系统抽样法, 选择重庆农村留守女初中生 1286 名为研究对象, 借助 Spielberger 的焦虑量表(SAI), Zung 的抑郁自评量表(SDS)和 Rosenberg 的自尊测试量表(SEI)对学生进行健身气功锻炼前后心理状况进行测试对比分析。数据统计分析采用 SPSS16.0 进行独立样本  $t$  检验和方差分析。结果: 农村留守女中学生对自己生活不满意的达 79.5%, 从不满意的 14.7%, 处于焦虑水平的留守女中学生比例达 66.6%, 实验组焦虑、对照组焦虑与全国常模差异具有统计学意义( $p < 0.01$ )。抑郁的学生比例达 61.3%, 实验组、对照组抑郁与全国常模差异具有统计学意义( $p < 0.01$ )。62.2%留守女中学生具有较低的自尊, 实验组、对照组自尊与全国常模差异具有统计学意义( $p < 0.01$ )。经过健身气功锻炼后, 实验组比对照组显示出更低的焦虑水平,  $t$  为 -7.892,  $p < 0.01$ ; 与对照组相比, 实验组有更低的抑郁水平,  $t$  值为 -8.814,  $p < 0.01$ ; 实验组比对照组有更高的自尊,  $t$  值为 9.649,  $p < 0.01$ 。结论: 健身气功对农村留守女中学生具有良好的焦虑、抑郁和自尊预测作用, 具有积极的身心健康促进作用, 全面深化落实农村学校体育教育, 进一步改善和促进留守女中学生的身心健康。

**关键词:** 学校体育; 健身气功; 农村留守女中学生; 心理健康

**中图分类号:** R247.4

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1000-5471(2019)10-0075-05

农村留守儿童问题成为近年来广受社会关注的话题, 但是对于农村留守女童的关注度还不够, 农村留守女中小学生的生存健康状况将直接影响到未来农村女性的生存发展, 将会对未来整个国民素质产生影响, 甚至会对社会经济发展产生重大和深远的影响。据 2018 年 8 月底民政部统计数据 displays, 全国共有农村留守儿童数量 697 万人, 比 2016 年首次全国摸底调查的数据 902 万人相比, 下降了 22.7%, 其中, 农村女留守儿童数量为 335 万, 接近整个农村留守儿童总数的一半<sup>[1]</sup>。农村留守儿童现象源自家庭经济的贫困以及城乡二元结构的失衡所致, 促进农村留守儿童身体和心理的健康已经成为教育工作者的重要职责<sup>[2]</sup>。近年来, 媒体频繁报道农村留守女童被性侵、受虐待与辍学等事件, 引起党和国家政府的高度重视。2016 年, 国务院专门出台的《关于加强农村留守儿童关爱保护的意见》, 第一次把农村留守儿童关爱保护这项工作纳入到行政机构民政部门的业务范畴, 在制度上进一步促进了保护农村留守儿童的法制化<sup>[3]</sup>。其中, 专门从完善农村留守儿童关爱体系中, 指出要加大教育部门在医疗、卫生、健康、体育、艺术和社会等层面, 引导农村留守女童的健康发展。中国青少年研究中心对全国留守儿童调查显示, 留守儿童的学习兴趣不足, 成绩较差, 社会支持较弱, 心理健康问题突出, 尤其留守女童的自我接纳程度低, 其抑郁、焦虑、胆小和爱发脾气等比例高于留守男童<sup>[4]</sup>。可见, 农村留守女童的身心健康问题已成为农村留守儿童关注中的热点问题。

① 收稿日期: 2019-02-26

作者简介: 郑云峰(1982-), 男, 讲师, 主要从事体育教育教学及训练研究。

大量的研究表明,体育锻炼能够促进青少年身体形态的良好发育,对青少年的心理健康起到积极的改善作用.健身气功作为国家体育总局弘扬中华优秀传统文化,满足多元化健身需求的新颖体育健身形式,日益受到社会各界的好评和一致认可.在国家中医药健康服务发展规划(2015—2020年)中也提出了推广太极拳、健身气功和导引等中医药传统运动,为提高国民健康水平服务<sup>[5]</sup>.健身气功是一项以身体活动、呼吸吐纳和心理调适为主,辅以音乐形式的中华民族优秀传统养生体育活动.大量研究证明,长期从事健身气功对于增强人的心理素质,提高身体的运动能力,改善机体的生理功能具有独特的功效<sup>[6]</sup>.基于此,将健身气功这一新颖的体育锻炼方法引入农村留守女童的心理疏导之中,让学生在音乐熏陶中去积极参加体育运动,在健身锻炼中去重新认识自我和增进健康成长,为积极探索农村留守女童体质健康成长和心理健康协调发展提供重要依据.

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采取系统抽样方法,利用国家体育总局健身气功推广中心与重庆市体育局在校园推广实施健身气功活动之际,选择2个重庆市国家级贫困县的35所农村初级中学,采取简单随机抽样方法,对所选取中学每个年级随机抽取2个班级,对班上农村户籍女学生进行调查,共计1286名初中女生作为调查研究对象.将每个学校每个年级抽取的两个班学生分成两组,一组为实验组,一组为对照组,学生练习每次均需全程参与,缺席一次者从数据中剔除.为了保住调查的客观性和真实性,问卷调查采用班主任现场发放与填写,共发放调查问卷1286份,回收有效问卷1260份,有效率98%.

### 1.2 方法

对照组女中学生采取常规课外锻炼方式,包括集中活动时间、自主选择活动内容和活动场所.实验组在常规课外锻炼基础上,再加上专门性的健身气功练习内容.该练习内容采用国家体育总局推广的八段锦、五禽戏、易筋经和六字诀4种功法组合训练,运动中辅以音乐,将动作节拍与舒缓的音乐节奏协调进行.实验时间为2016年3月至6月,每次练习时间在30~40 min,每周两次,分别在周二下午与周五下午,每次运动达到中等强度.焦虑量表采用 Spielberger 的焦虑量表(SAI),该量表有20个项目,评定以1—4级计分制,得分越低表明焦虑状态越低.调查中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.795.抑郁量表采用 Zung 的抑郁自评量表(SDS),包括20个项目测试,评定采取1—4级计分制,最后标准总分越高表明抑郁倾向越明显,本次调查,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.814.自尊量表采用 Rosenberg 的自尊测试量表(SEI),它包含10个测试项目,采取4点计分方法,得分越高表明自尊水平越高,本次调查,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.852.

### 1.3 统计学处理

研究中的所有数据利用 SPSS16.0 进行统计处理.统计方法采用独立样本的  $t$  检验,以  $p < 0.05$  为差异有统计学意义作为判定标准.

## 2 结 果

### 2.1 留守女中学生焦虑、抑郁和自尊状况

重庆市农村留守女中学生中只有5.5%对自己目前生活满意,不满意的达79.5%,从不满意的14.7%.处于焦虑水平的留守女中学生比例达66.6%,实验组焦虑、对照组焦虑与全国常模差异具有统计学意义( $p < 0.01$ ).抑郁的学生比例达61.3%,实验组、对照组抑郁与全国常模差异具有统计学意义( $p < 0.01$ ).62.2%留守女中学生具有较低的自尊,实验组、对照组自尊与全国常模差异具有统计学意义( $p < 0.01$ ).实验组与对照组之间干预前数据经过差异性检验,未发现具有统计学的显著差异变量,验证了测试指标的同质性.

表 1 留守女中学生焦虑、抑郁和自尊状况统计表(%)

特征	全国常模 <sup>[3-4]</sup>	实验组	对照组	<i>t</i> 1	<i>p</i> 1	<i>t</i> 2	<i>p</i> 2
焦虑	29.72±8.74	55.79±7.903	56.42±8.147	22.06	<0.01	21.78	<0.01
抑郁	35.26±7.02	57.79±8.120	59.32±8.035	17.963	<0.01	18.032	<0.01
自尊	31.89±8.64	21.89±9.152	19.76±7.351	16.70	<0.01	17.97	<0.01

注：*t*1 代表实验组与全国常模的差异性检验，*t*2 代表对照组与全国常模的差异性检验。

## 2.2 健身气功对留守女中学生焦虑、抑郁和自尊影响

通过健身气功锻炼的实验对比(表 2)，发现实验组在焦虑、抑郁和自尊方面具有统计学意义。实验组比对照组显示出更低的焦虑水平，*t* 为 -7.892，*p*<0.01；与对照组相比，实验组有更低的抑郁水平，*t* 值为 -8.814，*p*<0.01；实验组比对照组有更高的自尊，*t* 值为 9.649，*p*<0.01。

表 2 健身气功对留守女中学生焦虑、抑郁和自尊影响

指标	组别	<i>M</i> ( <i>SD</i> )		差值	<i>t</i>	<i>P</i>
		前测	后测			
焦虑	实验组	55.785(0.38)	74.535(0.47)	-18.750	-7.982	0.000
	对照组	56.423(0.47)	58.807(0.37)	-2.383		
抑郁	实验组	57.785(0.42)	75.502(0.33)	-17.715	-8.221	0.000
	对照组	59.321(0.46)	59.762(0.32)	-0.261		
自尊	实验组	21.892(0.69)	13.0226(0.59)	8.851	9.648	0.000
	对照组	19.759(0.58)	19.842(0.32)	-0.079		

## 3 讨 论

经过一段时间的持续性健身气功锻炼后，实验组比对照组具有更低的焦虑和抑郁状态，表现出更高的自尊水平。这些发现支持了健身气功在农村留守女中学生的焦虑、抑郁和自尊方面有统计学意义。经过系统的健身气功锻炼，农村女中学生减少了焦虑和抑郁，增加了自尊。

该研究中，健身气功的引入对农村留守女中学生的心理调适作用效果明显，这也再次印证了健身气功可以作为一种积极的健身资源，提高身体的稳定性，克服身心的差异，从学校教育传承了传统自然养生文化。实验研究结果显示，实验组中有 91% 的留守女中学生的焦虑患在减少，而对照中的这一比例为 36%，随着练习时间的推移，实验组患有焦虑的比例将会逐渐减少。

农村留守女中学生在系统参加了一定时间的健身气功锻炼后，其焦虑和抑郁状况得到了明显改善，表现出更好的自尊水平，这种调节身心，培养健康心理的运动健身方式还进一步将中华优秀传统文化给予良好的传承，可以作为一种双管齐下的优质健身与调适心理的教育资源纳入到学校教育体系。随着新时代建设“健康中国”战略进程的加快，在精准扶贫政策的深化落实中，农村留守女中学生的关爱和关注度会更加深入<sup>[7]</sup>。以学校体育为突破口，将健身气功植入体育课程教学内容和课外兴趣爱好培训班，同时结合农村文化站和基层社区组织，以社会体育指导员服务站为平台，有效推动学校与社区的双向互动协同发展，将健身气功这一项目带进农村留守女中学生的校外体育健身生活，全面做好农村留守女中学生的日常体育教育工作，健身气功是饱含优秀民族传统文化意蕴的养生健身运动方式，其因地制宜，有助身心和谐健康发展的健身内容已被扎根于学校体育教育之中<sup>[8]</sup>。这一项目的推广和实施起到了学校教育、体育教育和民族文化教育的多元化社会功效。

## 4 农村留守女中学生开展健身气功发展的策略

### 4.1 构建以兴趣为突破口的农村留守女中学生学校教育传承模式

加强中华优秀传统文化教育，提升农村留守女中学生对优秀传统文化的信仰和认知能力是新时代党和国家实施的重要文化工程。学校体育教育要积极弘扬传统体育文化教育思想，将一批有教育价值和健身功能的传统体育项目引入学校体育活动，推动文化强国建设步伐，逐步提高农村留守女中学生的传统文化认知和信仰<sup>[9]</sup>。健身气功作为一种新颖的中华文化体育项目，是一项集合音乐、动作和节奏感交融的传统健

身运动项目,在引入校园体育教育实施过程中,要构建以农村留守女中学生兴趣为突破口的校园教育传承体系,借助音乐、健身、艺术等独特手段,在对农村留守女中学生的传统音乐、体育认知能力进行调研基础上,要有效激活农村留守女中学生内在的体育运动兴趣,将健身气功与其他校园体育活动有机结合起来,注重将健身气功与学生体育兴趣、体育认知、体育价值观念等相互融合,让学生形成正确的价值观念,然后通过音乐感染、艺术熏陶、文化感染和文化教育途径,逐渐激活农村留守女中学生的参与兴趣,产生对健身气功强烈的参与激情,从而加入到健身气功的运动行列中。

#### 4.2 引入专业化的健身气功师资队伍,形成良好的健身气功培养机制

教师是教学活动的主导和执行者,建设高素质的师资队伍是有效提升教学质量的重要途径<sup>[10]</sup>。在实施健身气功的教育过程中,要建设一批专业基础扎实、运动技术过硬和文化认知能力较强的教师队伍作保障。依据现有的体育教育体系,可以将体育教育专业课程教学内容中适当增设一些传统体育项目教学内容,比如健身气功这类深受大众喜爱,有着良好群众运动基础的传统体育项目应该让体育教育专业教师牢牢地掌握。此外,在自主培养健身气功专业教师同时,要加大对健身气功爱好者的教育培养,通过引入社会资深人士做指导教师,提升健身气功教师培养质量。在健身气功培养的方式上,可以选择以校园培养和社区培养相结合的方式,突出对健身气功培养路径的多元化。在培养健身气功教师队伍的过程中,要注重建立健全教育培养机制,将课程、教师、学生、教材等进行科学化、正规化整理和开发,注重教师教育体系的完整性与持续性发展。

#### 4.3 调动农村女留守中学生的运动参与意识,健全农村健身气功发展内容体系

健身气功作为一项深受广大健身运动人群推崇的传统运动项目,其本身有着强烈的文化魅力和健身价值,在农村推广和深化发展过程中,要加大对农村学校的普及推广。农村留守女中学生作为一个特殊群体,将其充分纳入到健身气功的受众群体,植入其健身与悦心活动体系。从现有的健身气功在农村发展状况来看,其主要发展重点是在农村校园,而在农村的社区、乡村发展还比较薄弱。在深化农村健身气功发展中,要大力借助体育三下乡、高校体育对口帮扶精神扶贫、互联网+体育等多样化的形式对农村健身气功锻炼进行推广传播,要以农村留守女中学生为重点发展人群,以融入他们的校园生活为主要内容的传播形式和发展手段,提高农村留守女中学生参与健身气功的数量和氛围。在拓展农村留守女中学生健身气功人群过程中,要将校园与村落结合,以丰富的健身气功活动内容体系为主要载体,实施学校乡村一体化发展,让留守女中学生在家长、亲朋、友人等面前有更多地展示自我、传播传统体育文化的机会,通过亲子参与、家庭体育、团队活动、集中展演等方式,将健身气功扎根于学校体育与农村文化中。

#### 4.4 加强农村健身气功运动宣传,实施以赛代建式农村女中学生健身气功发展格局

健身气功作为一项体育活动,其辅以音乐的运动形式具有较好的传播效力和吸引力。在加大农村健身气功推广宣传过程中,要借力新媒体、自媒体和多媒体等手段,加大农村地区不同学段女学生对健身气功的认识、了解和熟悉,从而为深入推广健身气功奠定基础。在通过新媒体进行健身气功宣传时,要合理有效地增加一定数量的健身气功比赛来进行传播,以赛事的推广带动更多的不同学段的留守女学生参与到健身气功运动中,也会更加有效地促进健身气功在农村地区的深入发展。在赛事内容设计上,可以创新性地构建以不同年龄组、地域组和家庭组的方式参与赛事活动。在参与赛事方式上,可以结合互联网+模式,将线上线下比赛有机结合,以农村留守中学生为参与主体,充分调动农村留守女中学生的参与热情,将健身气功运动充分地、有效地融入到他们的日常健身运动中去,构建起班级、年级、学校、地区等不同层次的健身气功赛事,逐步形成以赛代建的农村留守女中学生健身气功发展格局。

## 5 结 语

健身气功作为一种新颖的、富有民族传统文化特色的健身运动项目,此研究只做了对留守女中学生的比较研究,未来还需要研究健身气功对改善留守儿童心理健康发展的持久效应,以及在农村留守男、女学生心理健康发展中的差异性做更加深入的研究,以期不断丰富健身气功这类民族传统优秀体育养生项目在促进身心健康发展方面的理论价值和实际功效。

## 参考文献：

- [1] 第一财经. 农村留守儿童数量下降 22.7% 四川规模最大 [EB/OL]. (2018-12-13)[2019-02-13]. [http://www.sohu.com/a/281522297\\_114986](http://www.sohu.com/a/281522297_114986).
- [2] 国务院. 关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见 [EB/OL]. (2016-02-14)[2019-02-13]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/14/content\\_5041066.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/14/content_5041066.htm).
- [3] 国家体育总局. 健身气功发展规划(2013-2018 年) [EB/OL]. (2013-09-22)[2019-02-13]. <http://www.sport.gov.cn/n16/n33193/n33223/n35169/n2320008/4621751.html>.
- [4] 国务院办公厅. 中医药健康服务发展规划(2015-2020 年) [EB/OL]. (2015-05-07)[2019-02-13]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-05/07/content\\_9704.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-05/07/content_9704.htm).
- [5] 中共中央办公厅, 国务院办公厅. 关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见 [EB/OL]. (2017-01-25)[2019-02-13]. [http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content\\_5163472.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content_5163472.htm).
- [6] 刘洋. 中学生体育锻炼与身体形态身体自尊的相关分析 [J]. 中国学校卫生, 2013, 34(2): 67-69.
- [7] 李明亮. 健身气功对改善大学生情绪稳定性影响研究 [J]. 搏击武术科学, 2015, 10: 33-35.
- [8] 刘洪福. 健身气功对大学生心理健康的影响研究 [D]. 长春: 东北师范大学, 2007.
- [9] 翟向阳. 健身气功与提高焦虑和抑郁作用的研究分析 [J]. 河南中医药大学学报, 2012, 30(6): 40-42.
- [10] 苏涛. 我国中小學生人格特质对体育活动参与的影响研究 [J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2019, 44(2): 123-128.

## On Influence of Physical Activity on Anxiety, Depression and Self-Esteem of Left-Behind Women in Rural Areas

ZHENG Yu-feng

College of Physical Education, Chongqing University of Arts and Sciences, Yongchuan Chongqing 402160, China

**Abstract:** To explore the influence of physical and mental health and the level of anxiety, depression and self-esteem of left-behind women in rural areas, and to provide a basis for promoting the healthy growth of left-behind children, stratified cluster sampling has been used to select 1286 rural left-behind female junior high school students, through Spielberger anxiety scale (SAI), the Zung depression self rating scale (SDS) and Rosenberg self-esteem scale (SEI) undertake to the student health qigong exercise psychological status before and after the test. Data statistical analysis has been conducted using SPSS16.0 for independent sample t test and variance analysis. Results show that the students in the rural left-behind women were dissatisfied with their lives, 79.5% and unsatisfied 14.7%. The proportion of left-behind women in anxiety levels reached 66.6 percent, and 24 percent were anxious. The proportion of depressed students was 61.3 percent and 5.5 percent was depressed. 22.2% of the left-behind women have low self-esteem. After the aerobic exercise, the experimental group showed lower anxiety levels than the control group, with  $t$  of  $-7.892$ ,  $p < 0.01$ ; Compared with the control group, the experimental group had lower depression level, and the  $t$  value was  $-8.814$ ,  $p < 0.01$ ; The experimental group had higher self-esteem than the control group, with a  $t$  value of  $9.649$ ,  $p < 0.01$ . Conclusion: the health qigong for rural left-behind female students with good anxiety, depression and self-esteem prediction effect, has a positive value of the physical and mental health promotion, comprehensively deepen the implementation of rural school sports education, further improve the left-behind children's physical and mental health development.

**Key words:** school sports; fitness qigong; students in rural left-behind women; mental health