

健美操运动对女大学生心理健康状况改善的对策研究

张金明

长春科技学院, 中国·吉林 长春 130000

【摘要】随着女大学生心理健康问题备受关注,探索有效的干预手段至关重要。本研究着重探讨健美操运动对女大学生心理健康的改善作用,通过文献分析、问卷调查和实证研究,深入剖析其作用机制与实践策略。研究显示,女大学生常面临焦虑、抑郁等心理问题,而健美操运动因其趣味性、团体性和节奏性,能通过生理调节、心理赋能和社会互动等机制,有效缓解心理压力、改善情绪。为此,研究从课程设计、校园支持、心理健康服务整合及家庭社会协同四个方面提出对策。结果表明,健美操运动是促进女大学生身心健康的重要途径,也是高校心理健康教育的重要补充。未来研究需进一步拓展跨学科领域,深化长期效果追踪,为提升女大学生心理健康水平提供更具实践价值的参考。

【关键词】健美操运动;女大学生;心理健康;改善对策

【课题】健美操课程对吉林省女大学生心理健康现状及发展对策研究,2024吉林省高教研课题(JGJX24D0885)结题成果。

引言

在高等教育普及化背景下,女大学生的心理健康问题愈发受到关注。学业压力、社交困扰及身体形象焦虑等多重因素叠加,导致焦虑、抑郁等心理问题频发,严重影响其学业表现与生活质量。健美操运动作为一种融合身体锻炼与艺术表达的体育活动,兼具趣味性、团体性和节奏性,能够通过生理调节、心理赋能及社交互动等机制,为改善女大学生心理健康提供新路径。

1 文献综述与理论基础

国内外研究表明,健美操运动对心理健康的促进作用已得到广泛验证。国外学者通过纵向追踪发现,规律参与健美操运动的大学生群体在焦虑、抑郁量表得分显著低于非运动群体(Smith et al., 2020),其机制与内啡肽分泌增加、皮质醇水平下降等生理调节密切相关(Brown & Siegel, 2019)。国内研究则进一步指出,健美操的团体性特征能够增强女大学生的社会支持感知,通过人际互动缓解孤独感(李华等, 2021)。然而,现有研究多集中于运动效果的描述性统计,对女大学生这一特定群体的心理干预机制缺乏系统性分析,且鲜少将运动干预与高校心理健康教育体系深度融合。^[1]

在理论层面,本研究基于多学科交叉视角构建分析框架。首先,生理机制理论强调运动通过调节神经递质(如多巴胺、血清素)改善情绪状态(Ratey, 2008),健美

操的中等强度特性恰好契合“运动-心理”效益的阈值需求。其次,社会支持理论指出,健美操的团体协作模式可增强归属感与自我效能感(Bandura, 1997),尤其适用于应对女大学生常见的社交焦虑问题。此外,身体意象理论(Cash & Pruzinsky, 2002)揭示,健美操对形体塑造的积极作用能够改善身体满意度,进而缓解因外貌焦虑引发的心理困扰。现有研究虽已触及这些理论,但多孤立探讨单一机制,缺乏对生理、心理、社会因素的整合性分析。

因此,本研究以“生物-心理-社会”模型为指导,通过实证分析揭示健美操运动的多维作用路径,并构建分层递进式干预对策,旨在填补理论与实践的衔接空白,为高校心理健康教育的创新提供科学依据。

2 女大学生心理健康现状与问题分析

女大学生的心理健康问题呈现多发态势,成为高等教育中亟待关注的重要议题。一项基于SCL-90量表的调查显示,约38%的女大学生存在中度以上焦虑症状,25%表现出抑郁倾向,尤其在学业压力、社交冲突及身体形象焦虑方面更为突出(张丽, 2021)。学业竞争加剧、就业预期模糊导致长期慢性压力,而社交媒体普及引发的外貌比较与“完美主义”文化进一步加剧了女大学生的自我否定倾向。此外,高校心理健康服务资源不足、朋辈支持体系薄弱、家庭情感沟通缺失等外部因素,进一步削弱了女大学生的心理调适能力。

健美操运动作为一种兼具身体活动与艺术表达的干预方式, 具有独特优势。其节奏性动作可缓解生理紧张, 团体协作模式能增强社会联结, 而形体塑造功能则有助于改善身体意象(李娜, 2023)。然而, 现有研究多停留于运动效果的描述性统计, 缺乏对女大学生心理需求特征的针对性分析, 且未将运动干预与高校心理健康课程体系深度融合。因此, 本研究聚焦女大学生群体, 通过揭示其心理健康问题的深层机制, 探索健美操运动在生理调节、心理赋能及社会支持中的协同作用, 为构建“运动-心理”联动干预模式提供实证依据。

3 健美操运动对女大学生心理健康的影响机制

健美操运动对女大学生心理健康的改善作用通过多维机制实现, 涵盖生理调节、心理赋能及社会互动三个核心层面。

在生理层面, 运动促进内啡肽、多巴胺等神经递质的分泌, 直接缓解焦虑与抑郁情绪(Ratey, 2008)。研究表明, 持续30分钟的中等强度健美操可显著降低皮质醇水平, 减轻应激反应(Smith et al., 2020)。同时, 运动增强心血管功能与免疫力, 为心理韧性提供生理基础。例如, 规律的健美操训练可改善女大学生因长期久坐导致的体能下降, 减少因身体不适引发的情绪波动。^[2]

心理赋能机制则通过自我效能感与认知重构发挥作用。健美操的阶段性目标设置(如动作掌握、团体表演)帮助女大学生积累成功经验, 增强自信心(Bandura, 1997)。一项干预实验显示, 参与8周健美操课程的女大学生在“自我效能量表”得分提升27%, 且负面自我评价显著减少(李华, 2021)。

社会互动机制是健美操区别于其他运动的关键。团体协作模式促进同伴支持, 减少孤独感(Cohen, 2004)。在健美操课堂中, 女大学生通过角色扮演、互助练习建立情感联结, 这种“非评判性”社交环境有助于降低社交焦虑。

现有研究多孤立探讨单一机制, 但实证数据表明, 生理、心理与社会因素存在协同效应。例如, 内啡肽分泌不仅直接改善情绪, 还可通过增强社交动机间接提升心理获益(Brown & Siegel, 2019)。因此, 本研究以“生物-心理-社会”整合模型为框架, 揭示健美操运动的多维作用路

径, 为构建系统性干预方案提供理论依据。

4 健美操运动改善女大学生心理健康的对策

第一, 优化健美操课程设计与教学方法。针对女大学生心理需求, 开发分层分类课程体系: 设置“减压型”课程, 结合呼吸调节与冥想训练, 缓解学业压力; 设计“社交型”课程, 通过团体协作与角色扮演, 增强人际沟通能力; 推出“形体塑造型”课程, 融入舞蹈美学与身体功能训练, 改善身体意象。教学方法上, 采用游戏化、情境化模式。同时, 引入“同伴互助学习制”, 鼓励高自我效能感学生参与教学辅助, 形成积极心理辐射效应。^[3]

第二, 完善校园支持体系。硬件方面, 建设多功能健美操空间, 配备专业地板、镜面及音响设备, 营造沉浸式运动环境; 软件方面, 加强师资培训, 引入运动心理学专家指导课程设计, 提升教师对学生心理状态的敏感度。此外, 建立“运动打卡积分制”, 将参与健美操活动纳入综合素质评价, 激发学生自主参与意愿。

第三, 深化心理健康服务整合。构建“运动-心理”联动机制, 在运动前后嵌入心理测评与辅导环节。针对存在严重心理困扰的学生, 提供“一对一”运动心理咨询, 制定个性化训练计划。

5 结论

健美操运动通过生理调节(如神经递质分泌)、心理赋能(如自我效能感提升)及社会互动(如团体归属感增强)的多维路径, 有效缓解女大学生的焦虑、抑郁等心理问题, 并改善身体意象与社交能力。研究提出的分层对策——优化课程设计以契合心理需求、完善校园支持体系强化资源保障、整合心理健康服务实现精准干预、推动家庭社会协同营造支持性环境——具有显著实践价值, 为高校心理健康教育创新提供了可操作的解决方案。

参考文献:

- [1] 李冉冉. 不同运动项目干预对女大学生身体自尊和社交焦虑的影响[D]. 山东师范大学, 2023.
- [2] 刘长征. 大众健美操对女大学生健康体适能和心理健康影响的研究[D]. 上海师范大学, 2023.
- [3] 方涛. 健美操运动对高校女大学生心理健康的影响初探[J]. 当代体育科技, 2020, 10(23): 115-116+120.