

# 体育锻炼对大学生手机依赖患者心理效益的影响研究

王利<sup>1</sup> 魏丕勇<sup>2</sup>

(1. 山东中医药大学 山东 济南 250355)

2. 山东师范大学 山东 济南 250355)

**[摘要]**通过体育手段来缓解甚至是戒除大学生的手机依赖,不仅有利于大学生的学业进步和身体疾病的消除,更重要的是有利于大学生建立良好的人际关系,并有利于个性的改善。本文从大学生情绪和自我认知的角度,探究体育锻炼对大学生手机依赖患者心理效益的影响。

**[关键词]**手机依赖;大学生;心理效益

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1553

大学生手机依赖的弊端巨大。长时间的低头玩手机容易给大学生的身体造成损害,带来生理上的疾病,如颈椎病、肩周炎等。最后,大学生长期沉迷于手机,会有意无意的忽略与现实生活中他人的联系,会影响到与他人的人际关系。而当大学生发现周围已经没有知心的朋友时,会更容易把时间耗费在玩手机上,通过手机来打发时间,或者与网络上的朋友聊天排解寂寞,这也很容易引起个人性格的孤僻。心理效益是指人们在参与某事时产生的对心理健康有益的心理活动,包括情绪的改善,自我认知的保持等。体育锻炼可以改善手机依赖患者的情绪,提升个人对身体的认知。

## 1 体育锻炼与大学生手机依赖患者情绪改善的关系

### 1.1 身体活动后的即刻效益

#### (1) 降低焦虑水平,改善心理状态

持续30分钟或以上的有氧运动有利于降低人的焦虑水平。1987年美国学者塞耶通过研究发现5分钟的步行有利于改善人的心境中的负面状况,次年学者温伯格对人的30分钟体育活动的心理效益进行了研究,得出结论30分钟的跑步可以有效缓解甚至消除人的负面情绪,如焦虑、愤怒和心态失衡等,并且还有利于提高人的精神状态。而1989年罗斯研究了单次体育锻炼对人的心理状态的影响,研究指出单次的骑自行车运动有利于降低人的负面心理状态。

#### (2) 身体活动中的良好情绪体验

在1987年学者普里维特和班德列克随机抽取了123名大学生进行抽样调查,得出结论:大部分学生能通过体育锻炼获取流畅体验,并且它也是获取这种体验的主要方式。二是跑步者高峰体验,它指的是人在跑步过程中突然出现的兴奋甚至狂喜的感受,这种感受往往是不可预料的。1984年学者萨克斯对跑步者高峰体验进行了研究,他指出当跑步者高峰体验出现时,运动者往往会感觉到轻松、愉悦,甚至是自我完全被放空,与环境融为一体。实际上,在体育锻炼中的高峰体验除了跑步者高峰体验,在其他体育项目中,如游泳、篮球中都能得到体验。体育中的快乐体验指的是在体育锻炼中,人完全投入到运动过程中,在体育锻炼中忘我,享受运动的乐趣。

#### (3) 体育锻炼可以促使手机依赖患者与减少应激和紧张

在心理学上,应激主要是指人在超出自身意料或危机情况下产生的反应,而紧张是应激的直接表现。现阶段关于体育锻炼与应激之间关系的研究成果较少,原因在于体育锻炼对应激反应的调查和研究的结果很难进行量化,应激反应的水平很难如焦虑和愤怒等情绪一样进行测量。虽然学术界的实证研究成果较少,相关的研究也是普遍认为体育锻炼可以减少人因应激而产生的紧张。

### 1.2 长期体育锻炼的情绪效益

#### 1.2.1 对焦虑、抑郁的治疗作用

个人焦虑是绝大部分人都会有情绪体验,甚至很多人

因此产生抑郁倾向,而焦虑和抑郁又是人们难以调节的负面情绪。现阶段学术界普遍认为体育运动有利于缓解焦虑和抑郁。全面改善自身的情绪,就应该采取有氧和无氧运动相结合的方式。相关研究标明:在长期体育运动对抑郁的减少程度上,抑郁症患者通过体育运动取得的效果要比正常人大。

#### 1.2.2 体育锻炼与手机依赖患者的心理自我良好感有关

心理自我良好感指的是人对自我认可,情绪较为积极,与自信、自尊紧密相关的较为稳定的情绪感觉。1974年美国学者斯奈德和斯普莱茨等人研究了体育运动和心理自我良好感之间的关系,他们指出体育运动有利于获得和增强心理自我良好感,并且同样程度的体育运动,女性比男性更容易增强心理自我良好感。他们认为人们在运动过程中增强心理自我良好感的原因主要在于体育运动能使人产生心理上的愉悦。

## 2 体育锻炼对手机依赖患者自我概念的影响

积极的自我概念一方面来源于积极的自我评价,另一方面也与个体主导的各种活动有关。1980年舒尔指出体育运动有利于个体体质的提高,而相对而言,体质较好的人比体质弱的人具有更高的自我概念。但这方面的研究结果并不稳定,并且没有得到普遍的认可。44%的研究指标显示体育运动对提高自我概念具有积极的影响,而83%的关于自我躯体概念因素的评价指标显示体育运动有助于自我概念的提升。

## 3 体育运动如何发挥最有效的心理效益

国内外的研究普遍表明长期的体育锻炼有利于个体的心理健康,对抑郁症等心理疾病也有较好的缓解和控制。然而体育锻炼的心理效益并不是自发形成的,而是需要进行科学的体育锻炼。个体根据自己的身体状况和承受能力,通过体育锻炼不断摸索适合自身的运动强度,经过长期的锻炼和调整能找到最佳的锻炼强度,从而在体育锻炼中获得最佳的心理效益。而与此同时,各种不同的体育项目的负荷不同,体育锻炼者在身体状况和个性特征上也存在较大的差异。因此,即使体育锻炼有一定的规律性,但具体到个体层面,一定要根据不同的个体的实际情况来设计出事宜的体育锻炼计划,并根据个体在锻炼过程中的情况及时进行调整,实现心理效益的最大化。

## 参考文献:

- [1] 王相英. 大学生手机依赖与孤独感、人格特质的关系研究[J]. 中国特殊教育, 2012, 12: 59~63.
- [2] 芦旭蓉,等. 独处行为与问题性手机使用的关系:一项元分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2021(8).
- [3] 2015年度山东省青少年研究规划课题“处方式体育锻炼对大学生手机依赖患者的干预治疗研究”阶段性成果  
课题名称: 处方式体育锻炼对大学生手机依赖患者的干预治疗研究, 课题编号: SDYSB150104