

[文章编号]1009-3729(2011)03-0075-05

体育锻炼对老年人心理健康的影响

方慧

(郑州轻工业学院 体育系, 河南 郑州 450002)

[摘要]采用症状自评量表(SCL-90)与问卷调查相结合的方法对河南省17个地级市1000名60岁以上城镇老年人身体锻炼和心理健康状况进行测查,结果显示:参加体育锻炼对老年人心理健康水平有正向影响,且女性作用明显;参加有氧运动的老年人,其心理健康水平明显好于不参加者;以集体形式锻炼的老年人,其心理健康水平显著好于以个人形式锻炼的老年人;以增强体质、减肥或健美为锻炼目的的老年人,其心理健康水平优于以治疗疾病和消遣娱乐为锻炼目的的老年人。为改善老年人的身心健康水平,建议政府关注并重视老年人的体育锻炼,社区应通过开展义务健康讲座等形式增强老年人对体育锻炼的认识。

[关键词]体育锻炼;老年人;心理健康

[中图分类号]G806 **[文献标志码]**A

随着我国老龄化社会的来临,老年人的健康问题引起了社会的强烈关注,老年体育也得到了迅速发展。近年来,不少专家学者对老年人的健康问题进行了研究,一致认为,经常参加体育活动对于改善老年人的身体状况和提高生活质量有着无可替代的作用。但对于老年人参与体育活动的特征、社会意义和价值尤其是对其心理健康的影响鲜有人探讨。本研究以河南省城镇60岁以上老人为样本,采用症状自评量表(SCL-90)与问卷调查相结合的方法对河南省城镇老年人体育锻炼对心理健康的影响进行测查,旨在为河南省乃至全国的老年体育事业的健康发展提供翔实的理论和实践依据。

一、研究对象与方法

1. 研究对象

选取河南省17个地级市1000名60岁及以上城镇老年人作为研究对象,其中男性521人,女性479人。

2. 研究方法

(1)文献资料法。根据研究目的与内容,通过检索中国知网,查询河南省图书馆、郑州大学图书馆、河南大学图书馆、郑州轻工业学院图书馆相关图书资料,收集有关老年人体育行为与心理健康等方面的相关资料和研究成果,对所有与本研究有关的资料进行详细的分析。

(2)问卷调查法。本研究采用被国内外广泛应用的由L. R. Derogatis编制、王征宇翻译的症状自评量表(SCL-90)的90个项目来评定各被测对象的心理健康状况,并设计了“河南城镇老年人健身活动参与现状调查问卷”,为了保证问卷质量的可靠性,在调查前请有关专家做了效度检验,结果符合研究要求。由于问卷针对的是老年人,调查时我们逐一向被测试者进行面对面问卷调查,以使那些文化水平较低或者视力欠佳的老年人能顺利完成问卷。问卷信度检验采用再测法进行,相关系数 $R = 0.92$ 。采用随机抽样发放问卷1100份,回收问卷

[收稿日期]2011-03-26

[基金项目]河南省哲学社会科学规划课题(2009FTY007)

[作者简介]方慧(1973—),女,河南省开封市人,郑州轻工业学院副教授,主要研究方向:社会体育、大众健身。

1 041 份,有效问卷 1 000 份,有效回收率为 90.9%。

(3)数理统计法。对调查所获取的数据运用 SPSS15.0 软件进行统计处理,并对问卷进行了重测信度、效度的检验。

二、研究结果

1. 样本基本情况

(1)参加锻炼的人数比例。调查结果表明:在选定的样本中老年人人在余暇时间参与锻炼的有 778 人,占有调查人数的 77.8%,其中 60~64 岁的老年人占 28.8%,65~69 岁的老年人占 25.8%,70~75 岁的老年人占 23.5%,75~79 岁的老年人占 11.7%,80~84 岁的老年人占 8.6%,85 岁以上的老年人占 1.6%;不参加锻炼的有 222 人,占有调查人数的 22.2%。

(2)制约参加锻炼的因素。家务忙成为制约河南省城镇老年人参加体育锻炼的主要因素,排第 1 位,选择人数占 39.0%;选择没有时间参加锻炼的排第 3 位,占 21.8%。在对不参加体育锻炼的老年人的调查中发现,对体育锻炼没兴趣的占 26.4%,可见没有兴趣也是阻碍老年人参加体育锻炼的重要因素。

(3)参加体育锻炼的动机。河南省城镇老年人参加健身活动的动机调查显示,对于男性排在前 3 位的是强身健体、调节情绪和休闲娱乐,选择比例分别是 46.1%、26.5% 和 21.2%;对于女性排在前 3 位的是强身健体、休闲娱乐和调节情绪,选择比例分别是 40.3%、23.6% 和 20.4%。

(4)参加体育锻炼的形式。调查结果显示,与他人一起参加健身活动在河南省城镇老年人健身活动参加形式中排在第 1 位,比例高达 59.6%;第 2 位是个人单独锻炼,占 36.2%;与家人一起锻炼比例较小,仅占 13.8%。

(5)参加体育锻炼的项目。河南省城镇老年人参加健身活动选择的项目主要以长走和跑步为主。其中选择长走的有 37.4%,排在第 1 位;选择跑步的有 25.6%,排在第 2 位;选择民族舞蹈和健身操的老年人也较多,分别为 23.1% 和 22.6%;选

择登山、钓鱼和游泳的老年人较少,并且随参加者年龄的增长逐渐减少。

2. 结果分析

(1)参加体育锻炼对心理健康水平之影响。表 1 显示,参加体育锻炼的老年人 SCL-90 各因子的均分除偏执因子外,其他都低于不参加体育锻炼的老年人,且抑郁因子呈显著差异。这说明老年人因不参加体育锻炼而抑郁的可能性明显高于参加者。

(2)不同性别老年人参加体育锻炼的心理健康比较。运用方差齐性检验对 4 类对象进行两两比较,发现除焦虑、恐怖和偏执因子外,参加体育锻炼的女性老年人在心理健康方面明显优于不参加体育锻炼的人群和参加体育锻炼的男性老年人;并且与不参加体育锻炼的女性老年人相比在躯体化和强迫症状两因子上呈显著性差异,与参加锻炼的男性老年人相比在躯体化因子方面呈显著性差异(见表 2)。

(3)参加体育锻炼项目的比较。表 3 显示,参加健身操锻炼的老年人的 SCL-90 各因子均分均低于不参加健身操锻炼的老年人。经统计检验可知,躯体化、抑郁、恐怖和附加项目,以及总因子分、总分,两者之间都呈显著性差异。此外,参加散步锻炼的老年人各 SCL-90 因子均分都低于不参加者,焦虑、偏执以及总分和总症状指数呈显著性差异。这表明与不参加散步锻炼的老年人相比,参加

表 1 参加体育锻炼与否对老年人心理健康水平特征的影响比较

心理健康因子	参加 (N=778)		不参加 (N=222)		显著性
	平均数	标准差	平均数	标准差	
躯体化	0.44	0.45	0.46	0.54	
强迫症状	0.38	0.41	0.41	0.37	
人际关系敏感	0.16	0.25	0.26	0.41	
抑郁	0.25	0.36	0.49	0.67	*
焦虑	0.22	0.35	0.25	0.36	
敌对	0.07	0.16	0.17	0.25	
恐怖	0.13	0.24	0.16	0.19	
偏执	0.15	0.28	0.12	0.20	
精神病性	0.21	0.22	0.27	0.36	
附加项目	0.36	0.42	0.47	0.56	
总因子分	2.37	2.34	3.07	3.11	
总分	22.85	22.44	29.81	30.36	
总症状指数	0.25	0.26	0.33	0.35	

者在心理健康方面明显要好。

在本次问卷调查中,有一半以上的被调查者参加长走和跑步运动,约有一半被调查者平日有做健动。从以上比较可以看出,经常参加有氧运动锻炼的老年人心理健康有关因子明显好于不参加的老年人。

(4)参加体育锻炼形式之比较。表4显示,以集体形式参加体育锻炼的老年人,除强迫症状及抑郁两项 SCL-90 因子平均数外,其他各项因子及三项总分都低于以个人形式运动的老年人。而恐怖因子在两者间存在着显著性差异,这说明以集体形

式进行体育锻炼的老年人,其心理健康水平明显好于以个人形式锻炼者。

(5)参加体育锻炼目的之比较。就参加体育锻炼的目的而言,问卷将老年人参加运动的目的归结为5类,即增强体质、减肥健美、治疗疾病、消遣娱乐以及舒展身心。检测统计发现,不同目的的参加者在恐怖、偏执、精神病性以及附加项目上都存在着显著或者非常显著差异(见表5)。方差齐性检验结果显示,以治疗疾病为目的的老年人在恐怖因子上明显差于抱其他目的的锻炼者,而以消遣娱乐为目的的锻炼者则在偏执因子上明显差于以增强体质、

表2 不同性别的老年人参加体育锻炼对心理健康水平特征影响的事后比较检验

心理健康因子	$W_2 - W_1$		$W_2 - M_1$		$W_2 - M_2$	
	差异	显著性	差异	显著性	差异	显著性
躯体化	0.36	*	0.25		0.48	*
强迫症状	0.34	*	0.13		0.33	
人际关系敏感	0.24		0.27		0.22	
抑郁	0.49		0.41		0.51	
敌对	0.13		0.21		0.20	
精神病性	0.27		0.20		0.34	
附加项目	0.40		0.24		0.35	
总因子分	2.89		2.18		3.11	
总分	27.54		17.98		30.15	
总症状指数	0.30		0.24		0.38	

注: W_1 、 W_2 分别代表不参加和参加锻炼的女性老年人各因子均分;
 M_1 、 M_2 分别代表不参加和参加锻炼的男性老年人各因子均分。

表3 参加健身操和散步锻炼对老年人心理健康水平特征的影响比较

心理健康因子	健身操				显著性	散步				显著性
	参加(N=50)		不参加(N=50)			参加(N=521)		不参加(N=479)		
	平均数	标准差	平均数	标准差		平均数	标准差	平均数	标准差	
躯体化	0.38	0.41	0.51	0.53	*	0.41	0.40	0.48	0.52	
强迫症状	0.35	0.34	0.41	0.44		0.32	0.37	0.44	0.41	
人际关系敏感	0.16	0.25	0.23	0.28		0.16	0.19	0.20	0.31	
抑郁	0.22	0.32	0.34	0.51	*	0.23	0.29	0.25	0.37	
焦虑	0.21	0.31	0.26	0.36		0.18	0.28	0.25	0.38	*
敌对	0.08	0.17	0.10	0.20		0.09	0.15	0.10	0.20	
恐怖	0.10	0.21	0.16	0.27	*	0.10	0.21	0.16	0.26	
偏执	0.16	0.28	0.17	0.24		0.13	0.21	0.17	0.31	*
精神病性	0.20	0.21	0.23	0.27		0.18	0.19	0.23	0.28	
附加项目	0.30	0.39	0.45	0.50	*	0.31	0.34	0.42	0.52	
总因子分	2.18	2.13	2.82	2.77	*	2.12	1.92	2.72	2.77	
总分	20.85	20.30	27.18	26.99	*	20.62	18.56	26.22	26.85	*
总症状指数	0.24	0.24	0.31	0.31		0.23	0.22	0.29	0.31	*

表 4 参加体育锻炼的形式对心理健康水平特征影响的比较检验

心理健康因子	个人 (N=2060)		集体 (N=1890)		显著性
	平均数	标准差	平均数	标准差	
躯体化	0.40	0.51	0.12	0.43	
强迫症状	0.36	0.32	0.42	0.44	
人际关系敏感	0.18	0.21	0.17	0.27	
抑郁	0.21	0.32	0.24	0.42	
焦虑	0.22	0.35	0.21	0.35	
敌对	0.09	0.14	0.08	0.16	
恐怖	0.16	0.32	0.09	0.17	*
偏执	0.17	0.27	0.15	0.26	
精神病性	0.21	0.22	0.18	0.20	
附加项目	0.36	0.37	0.35	0.45	
总因子分	2.44	2.22	2.31	2.44	
总分	23.36	21.22	22.38	23.55	
总症状指数	0.26	0.24	0.25	0.26	

减肥健美为目的的锻炼者 (见表 6)。

表 5 参加体育锻炼的目的对心理健康水平特征影响的变异数分析

心理健康因子	MeanSquare		显著性
	组间	组内	
恐怖	0.62	0.05	***
偏执	0.35	0.06	***
精神病性	0.16	0.05	***
附加项目	0.68	0.15	***

表 6 治疗疾病、消遣娱乐与其他锻炼目的比较对心理健康水平的影响

与治疗疾病比较的锻炼目的	恐怖		与消遣娱乐比较的锻炼目的	偏执	
	差异	显著性		差异	显著性
增强体质	1.04	*	增强体质	0.30	*
减肥健美	1.11	*	减肥健美	0.41	*
消遣娱乐	1.05	*	治疗疾病	-0.23	
舒展身心	0.77	*	舒展身心	0.39	

三、结论

河南省老年人参加体育锻炼的形式和程度与心理健康状况之间的关系同大多数相关研究结果相似,经常参加体育锻炼与心理健康有显著相关性。

1. 老年人参加体育锻炼与心理健康水平有直接关系,且女性作用更明显

经常锻炼身体是成功老龄化的显著性相关因

素。^[1] Brannon L. 等人指出,通常规律地运动能降低焦虑及忧郁、减轻压力、增加个人自尊。国内学者认为,中等运动量的体育锻炼与最低的应激水平有相应关系,可减轻焦虑状态,抵抗抑郁,提升个人的自尊心。^[2] 本研究测试结果表明:经常参加体育锻炼的老年人 SCL-90 因子均分,除偏执因子外,其他所有因子都比不参加体育锻炼的老年人低,抑郁因子更是达到了显著水平,这表明参加体育锻炼对老年人心理健康有积极作用;这种积极作用在女性老年人的心理健康水平方面表现得更明显,其躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、偏执、精神病性等因子都达到了显著或非常显著水平。本测试研究进一步证明:体育锻炼在增进老年人的心理健康,转移个体不愉快的情绪、意识和行为,帮助人们摆脱烦恼和痛苦的精神状态等方面有积极作用。

2. 参加有氧运动对老年人心理健康水平有积极作用

对参加不同锻炼项目的老年人的心理健康状况进行的检测发现,平时习惯参与健身操、散步或慢跑的老年人,他们的部分 SCL-90 因子均分显著或非常显著地低于未参加有关体育项目锻炼的老年人。这说明参加有氧运动者的老年人,其心理健康水平相对较高。

3. 参加体育锻炼的形式和目的影响老年人的心理健康水平

选择以集体形式参加体育锻炼的老年人,他们大部分 SCL-90 因子均分都低于选择以个人形式

参加体育锻炼的老年人,在恐怖因子上更是达到了显著水平,这支持以集体形式进行运动对老年人的心理健康有好处的观点。老年人退休后丧失部分社会角色,与社会的接触减少,他们以集体形式参加锻炼可以与人更好地交流和协作,通过与同龄人结伴活动,可以扩大生活圈子,与他人分享自己的想法和运动的快乐,从而缓解忧郁和烦恼,使身心得到良好的发展。以增强体质、减肥健美和舒展身心为锻炼目的的老年人,在心理健康水平上要优于以治疗疾病和消遣娱乐为锻炼目的者。以治疗疾病为目的的锻炼者往往抱着急于求成的心态,在锻炼的过程中也容易患得患失;而以消遣娱乐为锻炼目的的老年人缺乏锻炼的强烈动机,相比较而言锻炼积极性不高,更会因为三天打鱼两天晒网而影响锻炼的效果。

四、思考与建议

1. 政府应提高对老年人的服务意识,关注并重视老年人的体育锻炼问题。政府、社会基于传统观念,多关注老年人的吃、喝、医疗问题,对老年人的体育健身问题关注较少,这使老年人在退休后缺乏社会群体感。此外,社区管理部门也缺乏指导老年人体育活动的专业人员,政府应加大社会支持力度,在社会发展规划、城乡建设规划中增加满足老年群体体育锻炼需求的内容,如增设老年健身活动

场所、活动中心等。此外,应大力支持老年体育团体举办各项促进老年人身心健康的活动。

2. 社区应通过开展义务健康讲座、印制老年人健身指导手册等形式,增强老年人对体育锻炼的方式、功能等方面的认识,使他们能够选择适合自己的运动项目和运动方法。有关研究指出,有氧运动有助于减低忧郁、缓解精神压力与心理失衡、调整神经系统的功能。老年人在进行体育锻炼时应特别注意运动负荷,而能自由控制距离、时间和速度的散步及慢跑运动,被公认为是安全、简便、易行且适合老年人的运动形式。

3. 社会应加大宣传力度,进一步提升民众的尊老、爱老意识,普及有关老年人身心健康知识。特别是,在各级各类社会体育指导员的学习培训中,应增加老年人体育运动指导的专项内容,使老年人能够以积极的心态、明确的目的参与到科学的有组织的体育锻炼中。

[参 考 文 献]

- [1] 李春波,张明园,何燕玲,等. 健康行为方式对成功老龄化的影响:五年社区随访研究[J]. 中国心理卫生杂志,2001,15(5):324.
- [2] 王笑. 运动的心理效应[J]. 西北第二民族学院学报:哲学社会科学版,2001(2):68.