

我国瑜伽干预大学生心理健康的研究综述及作用机制探讨

姚书红

上海工商外国语职业学院，上海

摘要 | 随着现代社会的发展，大学生的焦虑、抑郁等负面情绪愈加普遍，这些情绪不仅影响个人的心理健康，也会对社会产生一定的负面影响。瑜伽作为一项源自印度的传统练习方式，近年来在我国也越发受到大众的关注。研究表明，瑜伽不仅可以改善身体的柔韧性和平衡能力，同时也有助于缓解情绪压力、焦虑和抑郁症状，提升心理健康水平。近年来，瑜伽干预大学生情绪逐渐受到关注，本文通过综述相关文献和实验研究，对我国瑜伽干预大学生心理健康的研究进行综述，分析其优势和不足和瑜伽对大学生心理健康的影响及内在机制，并对瑜伽作为一种健康生活方式的作用进行探讨。旨在了解其中的研究进展和现状，并提出未来研究的方向和建议。

关键词 | 瑜伽干预；大学生；心理健康；抑郁；焦虑

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 问题提出

随着社会的快速发展和人们精神需求的不断增长，大学生的心理问题也日

作者简介：姚书红，上海工商外国语职业学院，教师/心理咨询师，硕士，研究方向为瑜伽与心理健康。

文章引用：姚书红. 我国瑜伽干预大学生心理健康的研究综述及作用机制探讨 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (3) : 237-246.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0503022>

益凸显。心理健康状况良好的大学生能够更好地适应学习和生活,发挥出更高的学习和工作能力。因此,对于大学生的心理健康问题需要引起高度重视,寻找一个有效的干预方法是至关重要的。

近年来,瑜伽在我国越来越受到大众的关注,各大城市都设有瑜伽馆或瑜伽班,很多大学也开设了瑜伽课程。更为重要的是,瑜伽在我国的科研领域也得到了广泛的关注和探究。已有大量的相关研究表明,瑜伽对于提升心理健康的效果确实非常显著。那么,我国瑜伽干预是否也适用于大学生?其效果如何?值得我们进一步探讨和研究。

1.1 瑜伽的基本概念

瑜伽起源于5000年前的古印度,瑜伽(Yoga)一词源于印度古籍《梨俱吠陀》中的梵文,有“梵我一如、天人合一、身心统一”的含义,代表着身体与心智,生命与自然融合为一体,也就是我们常说的“身心协调统一”(张静,2019)。是一项通过身体操作、身心调和及心理意念的导引而达到身心整合的运动(邱服冰,2004)。目前深受年轻人喜爱。瑜伽是已被世界公认的一种具有预防疾病和治疗效果的体育运动,又是使人身心健康的一种健身方法和最自然最有效的物理治疗方法之一。瑜伽还具有强烈的美学特征,它集健身和艺术于一体,开创了健身的一种新形式。长期进行瑜伽锻炼,除达到修身目的外,还可以陶冶情操、净化心灵(胡静,2021)。

瑜伽理论起源于印度,并在全球得到了广泛的认可和实践。瑜伽是古印度民族精神文化遗产,是证悟之路的一门学问。其理论基础主要包括灵性、哲学、健康和伦理等方面。瑜伽通过体位、呼吸和冥想等练习,让人们能够集中身心,达到身心的平衡,进而实现身体、心理和精神健康的综合提升。

世界各地对瑜伽的相关研究逐渐增加,欧美地区率先开始对瑜伽的实证研究。随着科技发展,在心理生理学(psychophysiology)领域中,已能够对瑜伽进行脑电图(electrocardiogram, ECG)、肌电图(dectromyography, EMG)及呼吸状态等生理测验,并给予瑜伽在心理、生理上的论证与肯定。我国在千禧年后也出现了大量与瑜伽相关的实证研究,本文将选取其中有代表性的文献进行整

理归纳。

1.2 瑜伽干预

瑜伽干预是一种通过练习瑜伽技巧以达到改善身心健康状态的方法。瑜伽干预包括体式练习、呼吸练习、冥想和舒适的身体姿势等。瑜伽干预旨在促进身心的平静和平衡，同时促进身体结构和功能的提高。

1.3 瑜伽与心理健康的关系

心理健康是指个体内外环境与身心状态的平衡，是身心健康的一个重要组成部分。瑜伽以其独特的理论体系和实践方式，使得其在提高心理健康方面的作用日益突出。首先，在瑜伽的体式锻炼中，运用人体缓慢调和的运动方式，并通过微观开合、舒张、柔软和平衡等运动方式让身体重新获得调和与平衡，从而增强生理功能并缓解情绪。同时，在呼吸调节的过程中，让人们能够真正地重视和感受自身的呼吸、呼吸的力量和呼吸的美好。瑜伽的呼吸方式让人们平静下来，从而帮助人们调节心理状态，治愈精神创伤。瑜伽实践可以缓解焦虑症、缓解抑郁症状等，同时也使身体更健康，增强身体免疫力。

江荣(2015)认为瑜伽最大的价值在于新发，要求“心静”，讲究“意念”，这是瑜伽和其他运动最大的区别。练习瑜伽使身体和心灵随着瑜伽练习渐渐进入空灵，练习者潜意识中的焦虑、愤怒、紧张、抑郁、愤怒等的心理情绪会得到充分的放松。窈素琴(2014)认为在生理上瑜伽可以增加大脑氧气供给，使得脑神经细胞和协调能力增加，记忆力增强，同时血液中的乳酸菌素减少，紧张的精神和疲劳的躯体得到放松；舒展的动作、音乐、冥想、呼吸等可以让人修身养性，缓解压力。瑜伽通过身体与意识的训练，让人们获得一种积极的、乐观的心态，使人们更有利于应对生活中的困境。最后，瑜伽的练习鼓励人们深入体验自然，沉浸在瑜伽体式和呼吸之中，这些都可以帮助人们摆脱日常中的忙碌和不安，逐渐获得一个平和、安宁的精神状态，从而达到调整情绪的效果。

2 研究对象和方法

在万方、维普、知网上以“瑜伽,情绪”“瑜伽,抑郁”“瑜伽,心理健康”“瑜伽,焦虑”内容搜索文献,选出其中有代表性的实验研究,根据研究内容分类梳理。

本文采用文献综述的方法,对我国瑜伽干预大学生情绪方面的相关研究进行系统梳理和总结,分析其研究对象、研究内容、研究方法和实验结果等方面的信息,以获取有效的数据和结论。

3 瑜伽干预对大学生心理健康的影响

通过对国内外文献的归纳整理,我们可以发现,瑜伽干预对大学生心理健康具有显著且积极的效果。具体如下。

3.1 减轻焦虑

焦虑是指人在面临各种不确定性的压力下所产生的情感反应,这种情绪在大学生中特别普遍。焦虑是大学生面临的最普遍的心理问题之一。瑜伽干预被证实是一种减轻焦虑的有效方法。

李娜、尚宁宁(2021)将40名有焦虑情绪考研学生分为实验组与对照组,在16周中每周三次每次1小时的瑜伽干预后,实验组在实验前后负面情绪紧张、愤怒、疲劳、抑郁以及慌乱都有显著减少,正面情绪精力有显著提高。实验后实验组与对照组相比负面情绪显著减少,正面情绪显著增加。

3.2 缓解抑郁

抑郁是指人在面对生活压力、挫折、挑战等心理事件时情绪出现持续低沉,失去兴趣、对事物毫无意义感,持续时间很长的情绪体验。抑郁情绪在大学生之间也非常普遍,严重影响了学生的学习和发展。和焦虑一样,抑郁也是大学生常见的心理问题之一。瑜伽干预已被证明可以显著降低大学生的抑郁水平。

杨茜(2007)在大学研修班中用SDS筛选出30名轻中重水平抑郁的学生,进行每周1次每次60分钟的瑜伽干预。在实验过程中控制心率不超过140/min次,

并提供了包含每次练习中固定体式与呼吸搭配的具体运动处方。实验组在实验后测得各项抑郁症状相关的心理因子平均得分较之实验之前都有不同程度的降低。与全国常模相比,躯体性障碍中的3项因子、精神运动性障碍中的1项因子,及抑郁的心境障碍因子有显著差异,抑郁症状得到有效改善。

陈晓梅(2016)用瑜伽音乐配合瑜伽体式,进行了为期一年每周2次每次60分钟的实验,抑郁自测量表的测验结果显示有13项症状因子与对照组有显著差异。播放瑜伽音乐还提升了长期记忆力,间接提升了大学生的心理健康。

3.3 提升心理健康品质

除了抑郁、焦虑等典型情绪外,瑜伽还能减轻大学生心理应激水平。全珏娟等人对36名女大学生进行为期12周的瑜伽训练,并测量干预前后心理应急、皮质醇、内啡肽水平,结果表明,经过12周、每周2~3次的瑜伽干预可以显著降低女大学生的心理应激状态,促进机体B-内啡肽分泌,减少皮质醇的分泌来降低机体的心理应激水平,提高女大学生心理健康水平。

瑜伽可以改善大学生心境状态。江荣(2015)的研究选取80名报名瑜伽课的女生进行每周4次的瑜伽练习,共一年的时间。实验后学生心境状态除慌乱外各项指标都比瑜伽前出现显著性差异,学生的心理健康水平有了显著改善。

瑜伽可以提升整体心理健康水平。张塞雅等(2020)将300名志愿学生分为实验组与对照组,采用每周课上练习1次、课后打卡复习3次的方式对实验组进行12周的瑜伽干预。经SCL90测量,其中强迫、抑郁、敌对、偏执等心理因子与对照组相比均有显著差异。张华莹(2008)以100名女大学生为研究对象,经过16周干预,睡眠质量得到改善。同时保持了平稳的心理状态、降低焦虑和抑郁水平,防止偏执和恐怖产生。孙晓娟等(2015)以30人为实验组,在18周每周2次,每次90分钟的瑜伽干预后,在躯体化抑郁、人际关系敏感、焦虑等方面均有明显改善。田德玲(2012)选取60名高职女生经过12周的瑜伽干预后,SCL-90量表结果显示学生的人际关系、抑郁、焦虑、恐怖、偏执等因子水平显著下降。夏春风(2011)以在校瑜伽培训班的女生和选项教学班级为研究对象,运用心理症状自评量表(SCL-90),实施实验前后参加实验的女生心

理亚健康好转率效果评价,得出瑜伽练习能一定程度矫正女生心理亚健康状态。于巴锁(2015)以30名女大学生为研究对象,进行每周一次、每次90分钟为期一学期的瑜伽干预,经症状自评量表SCL-90测量,受试者各心理因子都低于眼前,并且人际关系敏感、躯体化、抑郁、焦虑、偏执等因子冥想低于对照组。晁岳刚等人(2010)的研究中,有心理健康问题的学生总数明显减少,学生各项负向心理状态因子分呈显著下降趋势,心理健康状况得到改善。瑜伽练习能够缓解压力,改善人际关系,调节情绪。瑜伽练习对心理健康有直接的促进作用,同时瑜伽练习还能够缓解压力,改善人际关系,调节情绪。张献辉(2009)对学校瑜伽课的女大学生进行测量,结果表明在课程结束后女大学生的心理健康水平较上课前有了显著提高。

瑜伽可以提升心理韧性。朱朝语(2021)表示一次瑜伽运动干预对女大学生心理韧性有积极的提高作用,其中在人际协助和意志坚定两个维度上有积极的显著性,在情绪控制,目标专注和积极认知等维度上有积极提高作用,但显著性不明显。三次瑜伽运动干预对女大学生心理韧性的情绪控制,目标专注,积极认知,人际协助和意志坚定等维度上都有积极的提高作用,但其干预的显著性不明显。一次瑜伽运动和三次瑜伽运动在对心理韧性的影响上存在差异性。在人际协助上有明显的差异显著性,在情绪控制,目标专注,积极认知,意志坚定等维度上差异显著性不明显。

3.4 提升睡眠质量

良好的睡眠质量有助于大学生身心健康,但在现代社会,许多大学生存在睡眠不足、睡眠不规律等问题。而瑜伽可通过放松身心,加深睡眠进入高质量的深睡眠阶段,使身心得到充分休息、恢复。

4 作用机制探讨

瑜伽干预的有效性和机制是复杂的。瑜伽干预可能通过调节大脑和身体的生理和心理机制来促进身心健康。具体来说,瑜伽干预可以通过以下方面影响人的心理健康。

4.1 身体状况的改善

瑜伽是一种身心合一的运动方式,在练习中,身体的柔韧性和力量得以提升,能够改善身体的健康状况。研究表明,大学生在进行瑜伽练习后,肌肉骨骼的柔韧性得到了改善,也能有效地缓解肌肉疲劳和酸痛等症状,从而促进身体的健康状态。

瑜伽作为一种心身综合训练方式,通过身体的运动、呼吸练习、冥想等方式对人体的多个生理系统进行调节。瑜伽中的深呼吸能够刺激副交感神经系统,从而使身体进入到一种放松状态;瑜伽中的体位法则能够增加肌肉的柔韧性和力量,从而改善身体状态;瑜伽中的冥想能够使我们进入到一种专注的状态,从而减轻因过度思考而导致的紧张情绪。

4.2 情绪状态的改善

瑜伽作为一种心身综合训练方式,强调身体和心理的平衡。通过瑜伽的练习,人们能够更加注重和关注内在心理感受和体验,那些因忙碌和应付生活产生的压力渐渐减弱,在练习过程中全身的感受变得更加清晰,并且能够建立身体和情感之间的联系。通过瑜伽的练习,人们能够学会如何更好地调整呼吸、注意心灵状态等,从而进一步改善心理状态。

4.3 睡眠质量的改善

睡眠质量也是大学生心理健康的关键因素之一。瑜伽能够缓解身体的紧张状态,提高身体抗压能力,促进身体放松,从而改善睡眠质量。有研究表明,每周进行瑜伽练习的大学生相对于没有练习瑜伽的对照组,在失眠度量表、睡眠效率等多项睡眠指标上均有显著提高。

4.4 改善自我意识

瑜伽干预有助于提高注意力和自我意识。通过呼吸练习和冥想,大学生可以更加专注于自己的呼吸、身体感觉和情绪状态,来平衡自己的心理和情绪。

5 不足与展望

瑜伽干预大学生心理健康是一种有效的心理疗法，然而，在使用过程中，需要遵循以下注意事项：第一，进行瑜伽活动前应进行身体检查，确保自己良好的健康状况，避免身体损伤。第二，随着瑜伽的进行，应逐渐增加训练量和难度，避免出现疲劳和不舒适的情况。第三，瑜伽的效果通常需要一定时间的积累，因此，练习者需要耐心等待，不要贪求快速效果。

由于瑜伽练习的需要与时间和空间等方面的限制，一些大学生可能会面临缺乏时间或地点等问题。此外，瑜伽练习需要教练的指导和过程的安全监护，对于一些初学者而言可能存在一定的困难。因此，在瑜伽干预的实施中，需要考虑到这些问题，制定合理的指导方案，同时也需要进一步提高大学生对瑜伽的认知和理解，缩小运动门槛。

6 结论

通过对瑜伽理论、心理健康与瑜伽的关系、瑜伽干预大学生心理健康效果等方面进行论述和分析，我们可以发现，瑜伽作为一种身心练习方式，能够对大学生的心理健康水平产生显著的影响。瑜伽通过身体、呼吸和冥想等练习，实现身心的平衡，缓解情绪，提高个人的心理健康水平，并增加社交能力。因此，在大学生心理健康教育中，可以适当引导学生将瑜伽纳入学习和生活中，积极进行练习，从而促进大学生心理健康。

总之，瑜伽干预是一种有效的改善大学生心理健康的方法。瑜伽干预通过调节大脑和身体的生理和心理机制来促进身心健康。尽管不同的研究结果略有差异，但这些研究都表明瑜伽干预对心理健康的改善有一定的效果。在今后的研究中，应继续深入探讨瑜伽干预的机制和有效性，以更好地为大学生的身心健康提供支持和帮助。

参考文献

- [1] 邱服冰. 论瑜伽及其心理生理功能 [J]. 山东体育学院学报, 2004, 20

(5) .

- [2] 张静. 论瑜伽的心理健康价值 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (14) : 2.
- [3] 胡静. 高校瑜伽教学对大学生身心健康的影响 [J]. 当代体育科技, 2021, 11 (3) : 14-15, 19.
- [4] 吕韬, 刘生杰, 张程飞. 美国瑜伽干预和健康促进领域的研究进展 [J]. 西安体育学院学报, 2020 (5) : 7.
- [5] 江荣. 瑜伽辅以情绪调节对女大学生身心健康影响的研究 [J]. 新校园 (上旬刊), 2015 (12) : 1.
- [6] 张赛雅, 杨怡菲, 陈潇逸, 等. 新冠肺炎疫情下健身瑜伽对于医学生心理健康影响的实证研究 [J]. 休闲, 2020.
- [7] 陈小梅. 瑜伽在大学生心理健康教育中的作用探析 [J]. 龙岩学院学报, 2016, 34 (5) : 7.
- [8] 田德玲. 瑜伽运动处方对高职女生心理健康的影响 [J]. 西昌学院学报 (自然科学版), 2012, 26 (2) : 3.
- [9] 晁岳刚, 张春志, 胡秉娇. 瑜伽对女大学生心理健康及其中介因素的影响研究 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2010 (2) : 127-128.
- [10] 张献辉, 岳志荣, 尚宁宁, 等. 瑜伽运动对女大学生身心健康的影响 [J]. 河北科技师范学院学报 (社会科学版), 2009, 8 (1) : 5.
- [11] 于巴锁. 瑜伽运动对女大学生心理健康的影响研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2015 (9) : 2.
- [12] 孙晓娟, 冯武龙, 李娜. 瑜伽训练对女大学生心肺功能和心理健康的影响 [J]. 辽宁体育科技, 2015, 37 (5) : 4.
- [13] 张华莹. 瑜伽练习对女大学生睡眠及情绪影响研究 [J]. 内江师范学院学报, 2008, 23 (10) : 3.
- [14] 夏春风. 瑜伽对矫正女大学生心理亚健康的实验研究 [J]. 体育科技文献通报, 2011, 19 (6) .

A Review of Research on Yoga Intervention in Mental Health of College Students in China and Discussion on its Mechanism

Yao Shuhong

Shanghai Industry and Commerce Foreign Language Vocational College, Shanghai

Abstract: With the development of modern society, negative emotions such as anxiety and depression among college students are becoming increasingly common. These emotions not only affect individual mental health, but also have a certain negative impact on society. Yoga, as a traditional practice method originating from India, has also received increasing public attention in China in recent years. Research has shown that yoga can not only improve the flexibility and balance of the body, but also help alleviate emotional stress, anxiety, and depression symptoms, and improve mental health. In recent years, yoga intervention in college students' emotions has gradually received attention. This article reviews relevant literature and experimental research, summarizes the research on yoga intervention in college students' mental health in China, analyzes its advantages and disadvantages, as well as the impact and internal mechanism of yoga on college students' mental health, and explores the role of yoga as a healthy lifestyle. The purpose is to understand the research progress and status quo, and propose directions and suggestions for future research.

Key words: Yoga Intervention; University student; Mental health; Depressed; Anxious