

瑜伽训练对高校女生焦虑心理的缓解作用研究

胡琴¹, 秦莉^{2*}, 李青梅¹, 彭彦萍¹, 叶蓉蓉¹, 陈小珍¹, 曾文燕¹, 钟盈盈¹, 李维佳¹, 吕远祥¹

1. 贺州学院, 建筑与电气工程学院, 广西 贺州, 542899

2. 贺州市妇幼保健院, 广西 贺州, 542899

摘要: 大学生是年轻富有活力的社会群体, 其心理健康对社会发展具有极大的影响, 据统计大学生焦虑心理检出率高达 30%, 焦虑已经成为影响大学生正常生活和交际的主要因素之一。本研究, 采用状态-特质焦虑量表 (STAI) 和正念注意觉知量表 (MAAS) 对在校女大学生开展一个学期、每周一次、一次 90 分钟瑜伽锻炼, 采集锻炼前后学生的焦虑状态数据。试验结果分析可见, 瑜伽训练可以有效缓解女大学生的状态焦虑水平和焦虑总水平, 瑜伽训练显著提高了大学生的正念水平。

关键词: 瑜伽训练; 高校女生; 焦虑心理

Research on the Relieving Effect of Yoga Training on Anxiety in Female College Students

Qin Hu¹, Li Qin^{2,*}, Qingmei Li¹, Yanping Peng¹, Rongrong Ye¹, Xiaozhen Chen¹, Wenyan Zeng¹, Yingying Zhong¹, Weijia Li¹, Yuanxiang Lv¹

1. School of Architecture and Electrical Engineering, Hezhou University, Guangxi Hezhou, 542899

2. Hezhou Maternity and Child Healthcare Hospital, Guangxi Hezhou, 542899

Abstract: College students constitute a young and vibrant social group, and their mental health has a significant impact on social development. According to statistics, the detection rate of anxiety among college students is as high as 30%, and anxiety has become one of the main factors affecting college students' normal life and communication. In this study, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) were used to conduct a semester-long yoga exercise program for female college students, with one session per week and 90 minutes per session. Anxiety state data were collected before and after the exercise. The analysis of the experimental results showed that yoga training can effectively alleviate the state anxiety level and overall anxiety level of female college students.

Keywords: Yoga training; Female college students; Anxiety

1 引言

大学生是年轻富有活力的社会群体, 是国家社会主义事业的未来接班人, 是推动社会发展的主要力量, 代表了一个国家的未来和希望。大学生们只有拥有了强健的体魄和健全的人格才能更好地为国争光、为家积誉和为人民服务, 这同时也彰显着中华民族旺盛生命力的蓬勃和兴旺, 因此身心健康、体魄强健和意志坚强是对青少年身体状况的基本要求^[1]。目前在校大学生多为 00 后, 但受成长环境、社会文化与个体认知差异等多重因素影响, 部分群体仍存在几类较为突出的共性短板。特别是国家计划生育政策使其多为独生子女, 不少人成长过程中顺境居多, 缺乏直面重大挫折的历练, 面对学业竞争、就业性别歧视、婚恋矛盾等现实压力时, 容易陷入自我否定、情绪内耗, 甚至长期

陷入抑郁焦虑状态，就极有可能导致严重的心理疾病的发生^[2]，难以快速调整状态重新出发。因此，需要对女大学生的心理状态进行及时的发现，并加强干预，通过瑜伽锻炼的途径将运动与心理调配相结合，促进身心健康发展。

瑜伽是源自古印度的古老身心修习体系，距今已有超过五千年的传承历史。词源来自梵语“yuj”，瑜伽，为梵文“yoga”的中文音译，出自印度古老典籍《梨俱吠陀》。瑜伽的意思是自我（arma）和原始动因（the Original Cause）的结合（the union）或一致（oneness）^[3]。本义为“联结、结合”，核心指向个体身心与内在意识的和谐统一。“yoga”一词本意为捆绑、给牛马上架具、束缚、给予神通^[4]，后来演化成为一种修行方法而具有了合一、归一、连接、结合等含义。它并非现代大众认知中单一的健身体式，而是一套完整的生命实践体系：以帕坦伽利《瑜伽经》提出的“八支体系”为核心框架，涵盖道德自律、内在修养、体位练习、呼吸调控、专注冥想等多个维度，最终指向“梵我合一”的精神境界。如今在全球广泛传播的现代瑜伽，衍生出哈他、艾扬格、阿斯汤加、流瑜伽等诸多流派，既保留了传统瑜伽的哲学内核，也适配当代人的健身需求，通过温和的体式伸展、科学的呼吸调节，帮助练习者改善体态、舒缓压力、增强身心稳定性，成为跨越年龄与圈层的主流健康生活方式。瑜伽运动是一种有氧运动，不追求外在能量和节奏上的表现张力^[5]，既能伸展身体、促进和提升肌体机能，又能缓解和释放人体压力而使心理得到有益的调适，可以有效提高练习者的综合素质并使身心保持健康水平。瑜伽在离开其特定的文化背景和印度教义的土壤以后，便以东方最古老的强身术呈现于世界各地，成为一种通过身体动作、身心调和及心理意念的糅合达到身心康健、约束自我的完美运动。

2 大学生焦虑心理测试

大学生心理测试样本采用随机抽样的方法，随机选取瑜伽公共选修课的女生作为实验对象，以未进行瑜伽训练的其他课程女生为对照组，每组样本含量均为各 48 人。

2.1 实验量表选取

实验选取状态-特质焦虑量表（STAI）和正念注意觉知量表（MAAS）开展问卷调查^[6]，分别测试教学前和教学期满后的焦虑状态。采用数理统计法用 Spss 软件包分析试验数据，对测试结果进行分析。

2.2 测试程序

量表发放 2 次，共发放问卷 192 份，回收 192 份，回收率为 100%。剔除无效问卷 12 份（因部分问卷问题回答不全，作为无效问卷进行剔除），实际有效问卷 180 份，有效率为 94%。

试验前对实验组和对照组试验样本进行一遍测试，具体测试结果统计如表 1。

表 1 试验前结果统计表
Table 1 Statistical table of results before the experiment

	对照组前测（n=44）	实验组前测（n=46）	t	P
状态焦虑	45.85±6.43	46.02±7.01	-0.089	0.941
特质焦虑	43.32±7.12	42.85±6.78	-0.118	0.924
总水平	89.17±13.55	88.87±13.79	-0.111	0.915

前测试验中，对照组状态焦虑为（45.85±6.43）、特质焦虑为（43.32±7.12）、焦虑总水平为（89.17±13.55），实验组状态焦虑为（46.02±7.01）、特质焦虑为（42.85±6.78）、焦虑总水平为（88.87±13.79）。在前测实验中对对照组与实验组相比，状态焦虑（t=-0.089，P>0.05）、特质焦虑（t=-0.118，P>0.05）和焦虑总水平（-0.111，P>0.05）三个维度上，试验数据计算来看均没有显著

差异，说明实验对象具有代表性，能够反映女大学生群体的整体心理状态。

2.3 状态焦虑测试结果

状态焦虑试验测试结果如表 2-4 所示。

表 2 实验前后结果统计表

Table 2 Statistical table of results before and after the experiment

	对照组		实验组	
	前测	后测	前测	后测
平均值	89.17	89.55	88.87	73.21
标准差	14.44	16.26	13.77	11.65
中间值	88	87	92	75
最大值	119	105	115	90
最小值	54	59	57	46
幅度	65	56	58	44
标准误	2.97	2.43	2.21	2.03

表 3 实验前后组内结果统计表

Table 3 Statistical table of results within the group before and after the experiment

	前测	后测	t	P
对照组	89.17±14.44	89.55±16.26	-0.043	0.875
实验组	88.87±13.77	73.21±11.65	8.432	0.000

表 4 实验前后组间结果统计表

Table 4 Statistical table of results between the group before and after the experiment

对照组后测	实验组后测	t	P
88.87±13.77	73.21±11.65	4.332	0.005

2.4 正念注意觉知测试结果

正念注意觉知量表试验测试结果如表 5、表 6、表 7 和表 8 所示。

表 5 正念水平测试试验结果表

Table 5 Table of Test Results for Mindfulness Level

	对照组（n=44）		实验组（n=46）	
	前测	后测	前测	后测
平均值	53.25	55.21	54.35	78.87
标准差	8.31	6.76	8.85	8.16
标准误	1.17	1.34	1.51	1.69

表 6 组间正念水平检验结果表

Table 6 Table of inter-group mindfulness level test results

对照组前测（n=44）	实验组前测（n=46）	t	p	Cohen's d
53.25±8.31	54.35±8.85	-0.635	0.580	0.16

表 7 组内正念水平检验结果表

Table 7 Table of Intra-group Mindfulness Level Assessment Results

	前测	后测	t	p	Cohen's d
对照组（n=44）	53.25±8.31	55.21±6.76	-0.771	0.323	0.12
实验组（n=46）	54.35±8.85	78.87±8.16	-18.31	0.000	2.46

表8 实验后组间正念水平显著性检验结果表

Table 8 Table of significant test results for mindfulness levels between groups after the experiment

对照组后测 (n=44)	实验组后测 (n=46)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
55.21±6.76	78.87±8.16	-10.432	0.000	2.57

2.5 试验结果分析

基于表2、表3和表4试验结果以及计算结果,我们分析发现,在表2中对照组和实验组在训练后的实验测试结果中,焦虑总水平比参加瑜伽训练前降低了16分,其中数值最大的同学其数值降低了25分、数值最小的同学其数值降低了9分,参加瑜伽训练后的测量数据最小值可以代表其焦虑总水平很低。并且,从各组实验前后所测试的数据对比情况来看,都表现出了女大学生焦虑总水平的降低趋势。从表3的Spss软件统计分析结果可以看出,经过瑜伽训练以后的女生组,在训练前后所测得的焦虑总水平存在非常明显的差异,可以反映出瑜伽锻炼显著的降低了女大学生的焦虑总水平($p < 0.05$)。

表5列示了女大学生的正念水平试验对比数据,在瑜伽运动训练前将实验组和对照组女大学生正念水平进行了对比测试,可以看出女大学生正念水平的统计分析结果为 $t=-0.635$ 、 $p > 0.05$ 。这组数据可以反映出在参加瑜伽运动训练前,女大学生的正念水平没有显著性差异,可以反映出试验随机选取的试验对象能够代表高校女生群体,其测试结果可以代表高等学校女大学生正念水平。

表5、表6、表7和表8列示了瑜伽运动训练前后女大学生的正念水平测试结果及Spss分析结果,我们分析发现,表5对照组和实验组在训练后的实验测试结果中,女大学生的正念水平比参加瑜伽训练前的正念水平升高了24.52分,其中数值最大的同学其数值升高了28分、数值最小的同学其数值升高了26分;从试验所测得的正念水平最小值来看,从参加瑜伽运动训练前的33分升高到参加瑜伽运动训练后的59分,这组数据表明参加瑜伽训练后女大学生的正念水平处于一个较高的状态;从表7和表8中的各组数据对比,均可以发现参加完瑜伽运动训练后,女大学生的正念水平均有所升高。

表8的试验数据是经过Spss软件进行显著性检验统计分析后计算出的 t 和 p 数值,可以得出在参加瑜伽运动训练前后,参加运动的试验组女大学生的正念水平差异明显($p < 0.05$)。经过上述统计分析,我们认为瑜伽运动训练,明显提高了女大学生的正念水平。

3 结论

(1)通过实验组和对照组实验前后各焦虑水平指标的比较发现,大学生在瑜伽训练干预后其焦虑总水平($t=8.432$, <0.001)降低,这些显著的差异性说明融入瑜伽课的训练对大学生的焦虑心理健康水平有了明显的改善。

(2)实验组前后测女大学生的正念水平的差异明显($p < 0.05$)、且效应量非常高($d > 0.8$),可以说明瑜伽训练显著提高了大学生的正念水平。

参考文献

- [1] 廖 玫. 瑜伽对大学生身心健康影响的实验研究[J].广州体育学院学报.2006,26(3): 103-107.
- [2] 孙国红.大学生心理健康教育方法研究[J].黑龙江教育学院学报,2018,37(5):93-95.
- [3] 柏忠言, 张蕙兰.瑜伽-气功与冥想[M].北京:人民体育出版社,2007.
- [4] 陈丽霞,史兵,张西平. 瑜伽的中国化进程研究[J].体育科学,2009,29(7):84-91.
- [5] 郁晶晶. 高校瑜伽教学若干问题探析[J].上海体育学院学报.2011,35(3):85-87.
- [6] 胡 琴. 正念瑜伽对大学生焦虑心理影响的实验研究[D].南宁师范大学,2019.

基金项目：2025年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目(2025KY0792)，贺州市科技计划项目(贺科技 2026105、贺科技 2026106)，贺州学院 2026 年大学生创新创业训练计划项目(S202611838205、S202611838115、S202611838079)。

¹第1作者简介：胡琴(1986-)，女，助理研究员、工程师，研究方向：土木工程材料、知识产权、运动生理学。E-mail: huqin051@hzxy.edu.cn。

*** 通讯作者简介：**秦莉(1972-)，女，副主任医师，研究方向：儿科临床、运动生理，E-mail:13978428781@163.com。