

有氧运动对药物依赖者核心自我评价的影响研究

前言

本论文的研究目的是通过对药物依赖者进行有氧运动干预的方式,研究有氧运动对依赖者核心自我评价的影响。核心自我评价体现个体对自我的认知,是对自我价值最基本的评价。研究方法是根据自愿报名,招募福建省某强制隔离戒毒所合成类药物依赖者,经筛选共40名被试者,开展为期16周的低强度运动干预,对所有被试者进行核心自我评价量表测试,对干预前后数据进行重复测量方差分析。预计得到的结果是:实验前后,核心自我评价得分差异具显著性($P < 0.05$)。最终结论是有氧运动可以提高药物依赖者的核心自我评价,提高心理健康水平。

关键词

核心自我评价; 药物依赖; 有氧运动

1 问题提出

人都是如何看待自己的?个体对自身能力、自我价值所持有的最基本的自我意识与评价就是核心自我评价,包含自尊、一般自我效能、控制点、情绪稳定共4个因素。强制隔离的戒毒人员广泛存在抑郁和焦虑状况,且心理健康问题检出率高于正常人群。核心自我评价与心理健康密切相关。核心自我评价是一个人对自我的总体性进行评价,体现在各个方面,影响人们对当下生活的满意度。有研究指出,核心自我评价更高的个体,在压力和紧张的体验方面,相对感受更低。自我效能是了解和预测个体行为的基础,因此药物依赖者的核心自我评价水平在一定程度上可预测其复吸,该研究对戒毒所防复吸教育策略有一定参考价值。

药物成瘾(Drug Dependence)是一种强迫性的药物寻求和吸食的行为,也是威胁公共卫生和破坏社会生产力的全球性问题。目前,运动干预被认为是一种潜在的戒毒新疗法,具有便利性、可操作性强、绿色环保等特点。研究证实,运

动戒毒的形式具有多样性,其中效果最佳的是有氧运动干预。然而,对于有氧运动的强度设置,仍然存在较大争议,刘杨子纯等(2021)人的研究发现高强度间歇训练对戒毒人员身心健康均产生了积极效应。赵非一等(2018)人的研究指出中等强度的持续有氧运动能够有效地缓解戒断症状,抑制药物渴求与觅药行为。还有证据表明低强度集体运动有效提高戒毒者生命质量,有效缓解其抑郁、焦虑等负性情绪效果。

通常将药物依赖分为传统和新型合成类。新型合成类是属于人工合成的毒品,主要包括冰毒、麻古、摇头丸等。近年来,药物成瘾者的格局发生巨大变化,呈现出“冰升海降”的特点,即以冰毒等为主的新型毒品成瘾者呈现明显上升趋势,以海洛因等为主的传统毒品呈现下降趋势,甚至存在不少以冰毒成瘾代替海洛因成瘾的例子。戒毒工作仍然严峻。

鉴于戒毒人员体质健康水平普遍较低,高强度运动存在一定风险因素,目前对于低强度运动干预效果还存在一定的争议,本研究最终选择低强度有氧运动干预,结合体质指

标变化特征,探讨其对药物依赖者核心自我评价的影响。新型毒品逐渐成为毒品市场的主流,因此,新型毒品成瘾者为主要研究对象。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

招募福建省某强制隔离戒毒所 259 名男性戒毒人员为实验筛选对象,参照美国运动医学会发布的指南,进行运动前筛查。纳入标准如下:(1)年龄 25~40 岁;(2)受试者已完成生理脱毒;(3)填写并通过体力准备活动问卷;(4)心血管功能检查均无异常;(5)既往无精神疾病史。根据上述标准,最终实验对象 40 名,正式开始前,介绍实验过程,并告知随时可以退出,随后签署知情同意书。

2.2 实验分组与运动方案

2.2.1 实验分组

将 40 名戒毒人员随机分为对照组和干预组、每组各 20 人。对照组只接受常规的健康教育,实验组与对照组的其他条件相同,除进行 16 周的低强度有氧运动干预。在实验过程中,因运动干预具有一定的临时突发性,1 人因受伤中途退出,1 人因体力不支中途退出。两组受试者的基本情况在前测时无显著性差异($P > 0.05$),基本信息详见表 1。

表 1 受试者基本信息

	对照组	低强度运动干预组
年龄/岁	36.46±4.54	34.68±5.35
吸毒年限	3.34±1.20	3.68±0.82
复吸次数	2.41±1.35	2.68±0.97
毒品类型	均为新型合成类药物依赖者	

2.2.2 运动方案

运动频率及时间:每周 3 次,每次 1 小时(包括准备活动和放松),固定时间下午 5~6 点。运动方式:慢跑(跑台);运动强度:低强度,50%~59% 最大心率。

2.3 核心自我评价量表

采用 Judge 等提出的“核心自我评价”概念及编制的“核心自我评价问卷”(简称 CSES),该问卷由 12 道题目构成,信效度较好,整体信度 0.87。项目采用李克特的 5 点记分,从“完全不同意”到“完全同意”,分为 5 个等级。其中,量表 2、3、5、7、8、10 题项为反向题,量表总分 10~50 之间,分数越高说明被试自我评价水平越高。

2.4 辅助指标:台阶指数

台阶指数可得到被试的最大摄氧量数值,这是评价个体心肺功能的重要指标之一。众所周知,有氧运动对人体最直接促进作用体现在心肺功能的提升。通过台阶指数可得出被试在运动干预前后的心肺功能是否存在显著差异,用于判断有氧运动干预是否达到效果。

3 研究结果

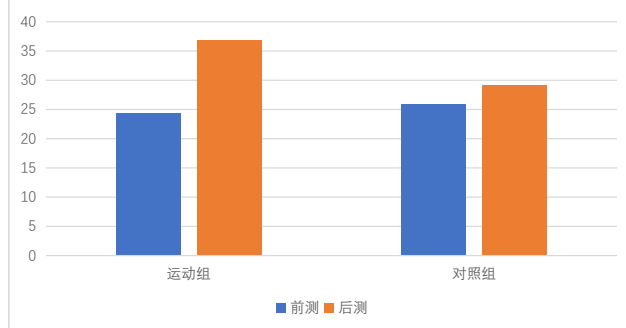
3.1 有氧运动对核心自我评价的影响

数据分析显示,运动组($x=24.45\pm7.65$)与对照组($x=25.95\pm8.20$)前测得分无显著差异($p > 0.05$)。16 周运动干预后,运动组($x=36.85\pm8.44$)被试得分明显高于运动干预前,具有统计学差异($p < 0.05$),对照组后测($x=28.14\pm7.13$)得分虽高于前测得分,但前、后测无显著统计学差异($p > 0.05$)。详见表 2、图 1。

表 2 各组前后测量结果

核心自我评价	运动组 ($\bar{x}\pm SD$)		对照组 ($\bar{x}\pm SD$)	
	前测	后测	前测	后测
得分	24.45 (7.65)	36.85 (8.44)	25.95 (8.20)	28.14 (7.13)

图 1 干预前后测核心自我评价得分变化示意图



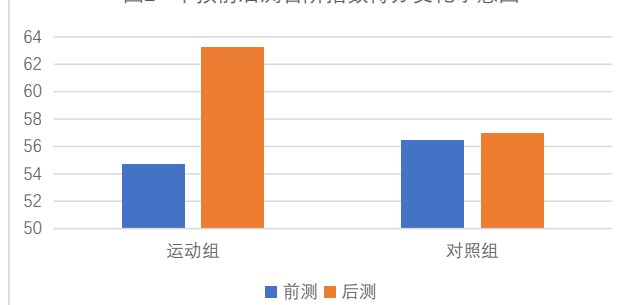
3.2 有氧运动对心肺功能的影响

数据分析显示,在心肺功能方面,运动组($x=54.69\pm8.76$)与对照组($x=56.48\pm7.53$)前测得分无显著差异($p > 0.05$)。16 周运动干预后,运动组($x=63.24\pm8.28$)被试台阶指数得分明显高于运动干预前,具有统计学差异($p < 0.05$),对照组后测($x=57.00\pm8.71$)得分虽稍高于前测得分,但前、后测无显著统计学差异($p > 0.05$)。详见表 3、图 2。

表3 各组前后测量结果

心肺功能	运动组 ($\bar{X} \pm SD$)		对照组 ($\bar{X} \pm SD$)	
	前测	后测	前测	后测
得分	54.69 (8.76)	(63.24) 8.28	56.48 (7.53)	57.00 (8.71)

图2 干预前后测台阶指数得分变化示意图



4 讨论与分析

国内研究发现,核心自我评价水平与抑郁、焦虑等情绪具有显著负相关,自我评价越高,焦虑、抑郁等不良情绪的得分越低。戒毒群体作为特殊群体,常伴随抑郁、焦虑、强烈的心理渴求等负性情绪,并且在核心自我评价方面,显著低于普通人群。长期徘徊于社会边缘地带,往往有更多的消极情感体验。

张萍和汪海彬(2015)在研究高神经质、低外倾性与幸福感之间关系时,发现情绪调节自我效能感可直接作用

于心理健康。有氧运动对个体身心康复的作用十分显著,生理表现为体质健康、心肺功能的改善,心理表现在自我效能感、负性情绪调节、心理健康水平提升等。这些正是戒毒人员所需具备的心理品质。戒毒人员在经历两年强制隔离戒毒教育,出所后面临复杂的社会环境、家庭关系、他人眼光等,在有形与无形当中,形成了一定的心理压力和阻碍。而核心自我评价对于戒毒人员融入社会,建立新的身份,具有重要作用。

关于运动戒毒的心理生理机制,目前尚未定论。未来研究应更关注运动戒毒如何对成瘾者的心理、生理产生影响的,即机制问题。目前,运动戒毒研究的效果追踪较多为短期,一般不超过2个月,但心理戒毒是长期的过程,未来也应更关注运动效果时间的延续性问题。

现有研究推测,运动可能通过促进多巴胺释放增多,改善多巴胺能系统的功能,从而调节大脑中的奖赏系统,使其正常化,从而减轻戒断症状,提高戒断成功率,减少或延缓复吸的发生。运动对于戒毒人员身心健康具有益处,且副作用小,成本低,执行方便,未来将运动作为戒毒治疗的一部分,具有良好的应用前景。

5 结论

低强度有氧运动干预对戒毒人员核心自我评价产生积极影响,促进其自我效能感和积极回归社会的行为。

文/甘晓欢(福建师范大学体育科学学院,福建福州 350000)

作者简介:甘晓欢,女,福建福州人,福建师范大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:运动心理学。

参考文献:

- [1] 黎建斌,聂衍刚.核心自我评价研究的反思与展望[J].心理科学进展,2010,18(12):1848-1857.
- [2] 曲如杰,林霖,王文忠.吸毒者心理健康状况及与复吸原因的关系[J].中国临床心理学杂志,2006(1):55-57.
- [3] Judge, Timothy A. "Core self-evaluations and work success." *Current directions in psychological science* 18.1 (2009): 58-62.
- [4] Kammeyer-Mueller, John D. Timothy A. Judge, and Brent A. Scott. "The role of core self-evaluations in the coping process." *Journal of Applied Psychology* 94.1 (2009): 177.
- [5] 耿柳娜,韩丹.吸毒人员毒品拒绝自我效能感问卷的初步编制[J].中国特殊教育,2008(11):76-80.
- [6] Clouet, D. H. "Theoretical biochemical mechanisms for drug dependence." *Chemical and Biological Aspects of Drug Dependence*. CRC Press, 2019. 545-562.
- [7] 冯俊鹏,严翊,路瑛丽,等.运动戒毒研究进展[J].中国体育科技,2019,55(11):3-11.
- [8] 韩雨梅,罗昕,孟林盛,等.运动干预在强制隔离戒毒领域的应用现状[J].体育研究与教育,2019,34(3):11-15+97.