

健康素养视域下运动干预对高校学生幸福度的影响与实践

前言

在现阶段高等教育工作开展的过程中,心理健康教育受到越来越高的关注,因为随着时代的进步和发展,大学生群体不管是身体素质还是心理素质水平都发生了较大的变化,身体素质普遍降低的同时,又出现了非常多的心理问题,而在健康与素养的时代发展背景下,对大学生群体的身体健康和心理健康都有着较高的要求,而在各高校教育教学工作开展的过程中,运动干预作为改善学生身心健康的重要手段,在运用和深入发展的过程中也受到了越来越高的关注和普及,本文主要在健康素养视域下,针对运动干预对高校学生幸福感的影响进行全面的分析。

关键词

健康素养;运动干预;幸福度;影响

高校学生的主观幸福感就是根据学生自身的标准,对所处阶段的生活质量进行科学的评价,所以说幸福度是衡量一个人实际生活质量的一种综合性心理指标,同时也是对一个人心理健康程度进行评判的重要指标。在当前阶段的高校教育中,体育运动能够对学生的身体健康和心理健康起到一定的改善作用,适当的体育运动能够对学生的身体健康和生活质量带来比较直接的影响,同时还能够帮助学生达到改善精神状态的目的,能够让学生在学习和生活中拥有更加积极的情绪。

1 主观幸福感的内涵

幸福感对于一个人的生活和发展有着非常重要的作用和意义,是否具有幸福感的评判是通过既定的社会标准,来对自身的生活质量水平进行评价,这种评价是具有肯定性和整体性的,同时面向的是人们日常生活的方方面面。通常情况下,我国所说的主观幸福感主要可以分为两大部分,分别是情感方面和认知方面。主观幸福感中的情感内容指的是学生个体在生活和学习中实际产生的情绪体验,而这种情绪体验又可以细分为正性情绪和负性情绪,正性情绪表露出来的就是高兴与兴趣,而负性情绪表现出来的则是悲伤和忧虑;对于认知部分来说,则是对自身生活质量的认知与评估,包括整体生活的满意度以及具体领域生活的满意度。对于主观幸福度来说,从观念提出到现在,已经成为了评判学生生活质量的重要心理参数,同时在实际生活中,关于主观幸福感的衡量还有三个非常重要的指标,分别是积极情感、消极情感以及生活满意度。

2 运动干预对高校学生幸福感影响的现状

在高校内部发展的过程中,运动干预对学生幸福感产生的影响,在不同个体学生之间存在着较大的差异,首先就是面对不同专业的大学生,运动干预带来的影响就存在着较大的差别。从健康安全的角度来看待的话,文化课的学生对于运动干预所带来的安全性还是有着较多的担心,而体育专业的学生在该点上的担心明显要少得多,因为体育专业的学生参加体育运动的频率非常高,相较于其他专业的学生来说,身体素质相对来说也比较高。同时,从消极情感的层面进行分析,体育专业的学生也占据着较大的优势,其承受压力和挫折的能力一般都要高于其他专业的学生,在生活满意度以及积极情感方面,体育专业的学生与其他专业学生之间也有着一定的差异。因为体育专业的学生每天都需要进行相应的体育锻炼,不管是身体素质还是精神面貌都要远高于其他专业的学生,在生活满意度以及积极情感方面都胜过其他专业的学生,这也是体育专业学生主观幸福感指数要高于其他专业学生的主要原因之一。



3 健康视域下影响大学生主观幸福感的主要因素

大学阶段的学习对学生的成长有着非常重要的影响,该时期的学生也处于长知识和长身体的最佳阶段,在没有传统教学压力的影响下,学生可以自由地发展和成长,同时该阶段的学生,其性格和思想观念也在慢慢趋向成熟。而大多数的大学生为了能够更好地在大学校园里全面地发展自己,就会对自身的学习、人际关系和身心健康都有着非常高的要求,想要通过提高自己的生活质量来达到提升幸福指数的目的。而在大多数体育心理学的研究中,运动干预也会对学生的幸福感带来一定的影响,二者之间存在着一定的联系。运动干预的本质其实就是站在体育心理学的角度上,利用运动锻炼的方法和手段提升学生的身体素质水平,从而使学生更健康、美好地生活,最终达到提升学生主观幸福感的目的。如果学生对于校园学习和生活存在严重的消极心理,那么可能造成的后果也是巨大的,包括厌学、退学、成绩不良等问题。在过去很长一段时间内,高校教育关注的都是学生的学习成绩,从而忽视了对学生情感问题的疏通,而现阶段加强运动干预对学生幸福度提升的研究,就是为了帮助学生树立一种积极乐观的心态,能够进一步实现学生身心健康的全面发展。



4 健康素养视域下运动干预对高校学生幸福度的影响与实践

4.1 运动干预对大学生主观幸福度的影响

对于每个人来说,身体都是自我主观意识中的重要组成部分,因此自我意识最初的形态可以称为身体上的自我。而身体满意度的概念,其本质上指的就是个人对自身身体各方面要素的总体认识和评估,其中包括身体的形态、身体的适应能力以及身体所具备的运动能力等。运动干预指的就是通过体育锻炼的方式来起到一定的干预作用,而体育锻炼指

的又是在体育运动的基础上,利用阳光、水、空气等自然因素,来达到增强身体素质、提高人对外界环境适应能力的目的,在运动干预的作用和影响下,还能使学生身体的抵抗能力得到大幅提升。除此之外,运动干预也可以作为一种工作,帮助学生提高身体的自我知觉和自我价值,其中包括身体意象和形态等内容。对于运动干预来说,不管采用的是哪一种形式的体育锻炼方式,在实际开展的过程中都有着非常显著的共同点,就是要求学生要能够在极短的时间内对于外界物体的变化作出相应的感知和判断,同时还能够感知并协调好自己的身体,从而保证完成所有的体育动作。因此,可以看出在体育干预的影响下,学生的身体素质水平和对身体的满意度水平都能够得到大幅提升,干预效果非常突出,并且也会逐渐成为学生在日常学习和生活中,保持良好状态的重要指标。

4.2 运动干预对大学生情感体验的影响

不管是积极的情感还是较低的消极情感,都源自于良好的心理健康状态。对于我国现阶段的大学生群体来说,其患有心理障碍的概率明显高于普通人群,所以说在当前阶段的高校教育管理中,心理障碍问题已经成为影响学生身心健康和身心安全的重要因素,并对学生的生命安全构成了较大的威胁。大量的科学实践都能够证明,适当的体育干预能够对学生的心理健康产生积极的影响,两者之间有着正向的联系。科学、有效的运动项目干预能够帮助学生改善并解决自己的心理问题,使学生的消极情绪得到大幅削减。对于大学生来说,在日常的校园生活中,需要面临着较大的学习压力和社会压力,而为了提高自身的身体素质水平,大多数的学生会选择开展相应的体育运动。所以说,适当、科学的体育运动,不仅能够提高学生的身体素质,还能够较好地缓解大学生的各种心理压力和精神压力,让大学生在运动干预的影响下变得更加自信。除此之外,经常参加体育锻炼的大学生能够实现对自己概念的完善,树立较好的自我意识。体育锻炼对心理疾病的治疗也有着非常突出的效果。

4.3 运动干预对大学生社会交往的影响

社会交往一直以来都是社会生存中的重要手段之一,由于大学生的校园生活有着非常突出的群体生活的特征,因此不可避免地需要与不同的学生个体和群体开展各种不同的社会活动,包括交流、竞争、合作、冲突等。科学、正向的社交活动,能够对大学生的认识、知识体系以及人际关系带来积极的作用。但是,大学生在实际处理人际关系或者是自我认知方面的应激性情境时,经常会出现紧张、敏感、忐忑

