

健康中国视域下体育锻炼对退休教师心理健康的作用

刘玉玲^① 闫进富^② 郭立亚^① 朱瑜^①

①西南大学体育学院 ②广西民族大学体育与健康科学学院

目的：为了促进退休教师身心健康发展，积极贯彻健康中国的国家发展战略方针，阐明体育锻炼形式与心理健康的正向发展关系。方法：本文主要通过文献资料法、探索性研究法、描述性研究法。结论：推动老年体育的发展，不仅是时代发展的必然趋势，同时又是实施健康养老，促进身心健康发展的重要举措。退休教师（≥55周岁）是我国老年群体的重要组成部分，在健康中国的战略下，通过体育节（每年的8月8日为国家体育节）、老年体育赛事等措施建立与退休教师的联系，以体育锻炼的形式促进与提高退休教师心理健康水平，打造适合退休教师适宜的心理健康发展环境，同时可以为后续相关研究提供参考价值与理论依据。

1 研究环境

1.1 研究背景

（1）健康中国战略的提出与推进。人民健康一直受到以习近平同志为核心的党中央领到集体的高度重视，健康中国党的十八届五中全会上首次正式提出^[1]，是根据我国基本情况从实践出发而不断发展和完善起来的一系列系统且完善的相关政策和制度构成的综合性国家战略。随着《“健康中国2030”规划纲要》的形成，我国健康中国的建设确立了行动纲领，同时通过十九大的召开，健康中国战略得到了全面的部署^[2]，但中老年群体仍是战略实施中的薄弱群体，因此，健康中国战略的实施就需要按照十九大报告的部署，进一步健全国民健康的相关政策，围绕“共建、共享、全民健康”主题广泛开展健身活动，把政策落到实处。本文通过对退休教师参与体育锻炼的心理健康作用进行研究，根据现实情况为加快健康中国行动的步伐、推动健康中国的建设贡献力量。

（2）退休教师心理健康概述。随着我国老龄化^[3]人口的加剧，退休职工的数量攀升，退休教师也逐年增加。退休后因生活节奏突然发生变化，不在面对学生群体，退休教师容易产生退休综合征，有研究表明退休教师心理健康问题较为突出^[4]，所以关注退休教师的心理健康发展尤为重要。

通过研究发现^[5]，现阶段退休教师容易产生心理问题的原因有：①社会价值感缺失。社会价值感的缺失主要由于退休后离开了其工作了几十年的岗位，生活方式与节奏也发生了很大的变化，同时子女不在身边缺乏陪伴与交流，社会价值以及认同感降低。②孤独与空虚感增加。小学教师的工作氛围较为轻松

活跃，但退休后由于环境的变化在心理上产生一定的落差，同时在现代社会经济发展中，不同群体发展规律存在差异，与父母沟通突显代沟，群体交流减少，父辈为减轻晚辈压力，自我幽闭时间增多，易产生孤独、空虚等消极情绪。③安全感程度低。退休教师在离开了熟悉的工作环境后，在与外界环境接触的过程中容易缺乏安全感甚至产生恐惧感。因此，要解决好退休教师心理压力需要对其心理特点进行分析并通过加强体育锻炼的方式转移注意力促进退休教师群体的心理和谐。

1.2 研究动因

（1）扩大体育锻炼对于退休教师心理健康的影响。退休这一社会现象在自然规律的影响下不可改变，同时这也是每一名教师所要经历的，但这一过程极容易给他们带来心理上的不适应，并在一定程度上容易产生一定的心理障碍，甚至产生一系列的心理疾病，因此积极地开展文体活动逐渐变得不可或缺，体育锻炼作为文体活动的重要部分，其开展的效果与质量直接影响到了他们参与的积极性与主动性，因此更好地让退休教师参与并获益是需要关注的问题。积极参与体育锻炼能够丰富退休生活并减轻心理压力从而以更积极地态度融入生活，此外也有利于退休教师开展多样化的体育生活，不断地扩大体育锻炼在改善心理健康方面的作用。

（2）为研究体育锻炼对退休人员心理健康的作用提供参考。通过查阅发现，目前关于体育锻炼促进退休教师心理健康发展的文献还较为匮乏，同时在健康中国建设的宏图中老年群体的心理健康问题也一直是相对薄弱环节，所以在退休教师的日常生活中开展体育活动具有重要意义，此外通过研究体育锻

炼对退休职教师心理健康作用可以为以后其他研究领域提供理论参考。

2 体育锻炼与离退休教师心理的发展

2.1 退休后易产生的心理问题

(1) 孤独寂寞。“空巢”人际限制,让原本身心健康的退休教师产生不良情绪。退休后生活节奏变化,缺乏子女陪伴,一人或夫妻二人独处时间增多,孤独焦虑感明显增加^[6]。一人或两人的体育锻炼形式单一乏味,难以愉悦身心,无法满足休闲需求,使得体育锻炼消极情绪增加。

(2) 情绪消沉。“同事”人际缩小、“社区”关系流失情况大大出现。教师交际圈相对狭窄,学生和同事是在职期间日常交流对象,随年岁的增加,交流对象愈加减少,协同参与体育活动产生一定的限制;退休后,社区成为退休教师的主要活动场所之一,但就实际情况而言,退休教师对社区缺乏了解,邻里关系不紧密,对社区体育活动器材和设施使用方法不够娴熟,导致其体育锻炼参与度不高。就人缘关系一般、社区情况了解不充分进一步导致退休教师体育锻炼积极性不高,情绪消沉明显。

(3) 多思多虑。退休教师常常因为不能适应社会角色、生活环境以及生活方式的变化而出现焦虑、悲哀以及恐惧等情绪,从而诱发多思多虑,或因此产生偏离常态的行为。对于平日生活规律的教师来讲,退休后体力以及脑力活动都减少,大脑放空时间较多,闲暇时间无法合理安排,失落感增加。自我感知社会贡献不足,不断诱发心理疾病。

2.2 体育锻炼对退休职工心理健康的积极作用

退休教师作为老年人中的特殊群体,在职期间工作和生活压力都较大,其身心应该受到广泛关注。体育锻炼于他们而言,是最简单且有效缓解压力的途径之一。

(1) 丰富生活。有学者指出^[7],长期进行体育锻炼有利于改善人类身体形态、身体机能,作为退休教师来讲,身心健康问题是退休后的主要问题所在。积极参与体育锻炼不仅可以提高身体素质,还极大的丰富了退休生活。退休教师可以与社区居民共同进行体育锻炼,寻找共同爱好,在一定程度上增加了自身幸福感,减少了个人孤独感。

(2) 排解焦虑。退休教师脱离长期工作的环境,对当前所处的环境以及角色转变产生不确定性,从而产生焦虑等抵触情绪。但长期参与体育锻炼,可以有效的降低自我衰老感^[8]、自我焦虑等情况。积极参与体育锻炼,可以使退休教师更好的适应社会,积极的参与社会活动,增强自信心,消除不良情绪。

(3) 提升生活质量。经常有目的且有规律的参与体育锻炼,对各项身体机能具有良好的促进作用,随着年龄的增长,身体机能水平不断下降,冠心病、腰椎间盘突出等疾病随之而生。经常参与体育锻炼,以上疾病发生时间在一定程度上会有所推迟。积极参与体育锻炼,神经系统、免疫、内分泌系统、生理功能水平都有所提高。退休教师参与社会体育锻炼,还能有效的拓展生活圈,增添生活的娱乐性以及饱满性,提升生活质量。

3 提高退休教师参加体育锻炼的策略分析

3.1 退休教师参加体育锻炼活动的必要性

教师在退休后的时间不同就使其衰老的程度不同,同时年龄相差不大的个体对于同一运动引起的反应也存在差异,这也

就从侧面表明了相同年龄阶段的老年人其生理状况存在不同的差异,同时有相关研究发现,规律且积极地参加体育锻炼对改善老年人的身体状况、改善衰老后运动能力的退化、促进心理和认知能力的健全、减少慢性疾病的发生率以及延缓衰老有益处,所以在退休教师的日常生活中积极开展体育锻炼活动是十分必要的。全民健身开展以来,体育运动丰富了人们的生活,也成为了人们生活中的重要部分,对于人们生活健康的改善也起到了重要作用,因此在退休教师群体中积极开展体育锻炼也是必然的。

体育锻炼活动形式多样,相关研究表明^[9],老年人应多做有氧运动而少做无氧运动,通过有氧运动的开展可以调节老年人的情绪,在心肺功能得到改善的同时也降低了患各种疾病的风险。此外,研究还发现^[10]:随着老年人年龄的增长,其骨的质量与密度、平衡能力、心理健康会发生很大的变化。因此老年人应注重对于肌肉力量的练习,在肌肉力量练习的过程中可以增加老年群体骨的密度并使其平衡能力得到改善,减少摔倒的发生,从而改善因跌倒等突发情况带来的恐惧感并使其积极地参与社会体育活动。

3.2 提高离退休教师体育锻炼行为的可行性

人们通过健身与锻炼给身体健康带来了很大的益处,在人们身心方面起到了重要的作用,取得了一些成就,但是在成绩得到的同时也应看到其中存在的困难与问题,新形势下文明病魔蔓延同时现代化生活的省力性与方便性也使得人们的体育锻炼行为相对匮乏,所以在重视体育锻炼重要性的同时提高退休教师参加体育锻炼行为的可行性也至关重要。

首先,根据个人实际情况选择体育锻炼方式,坚持体育锻炼要因人而异,锻炼方式的选择要考虑到自身的体育基础、兴趣爱好、年龄、性别、体质状况等因素。正确的锻炼方式对于心理健康的发展事半功倍;其次,在锻炼过程中要做到适度、适量,合适的量度与强度大大的提高了老年人的心理素质;再次,从老年人坚持体育锻炼行为的长久性来说,锻炼行为需要长久坚持,采用积极健康的体育锻炼方式有助于改善老年人心理健康水平。

3.3 加强退休教师参加体育锻炼的策略

(1) 提高认识加强引导。随着年龄的增长躯体慢性疾病的发生也表现出了增多的趋势,身体慢性疾病的发生往往对心理健康有着很大的影响,要应对这样的生理变化就要加强体育锻炼对退休教师心理健康的作用。学校、社区、政府通过讲座、社区体育活动等形式加深其在思想以及行动上的转变,还可通过视频推广、作用普及等手段进行强化引导,使其认识到参与体育锻炼不仅可以促进身心健康还可以丰富生活、不仅是一种肢体行为更是一种时尚,进而促使更多人积极参与到体育锻炼行动中来,为减少各种疾病的发生提供保障。

(2) 营造环境促进开展。我国老龄化人口的数量不断增加,如何处理好健康老年是全社会关注的问题,促进其心理健康更是健康生活中的重中之重,退休教师作为老年群体中的特殊群体,其体育锻炼的状况及水平自然受到了很大的关注,因此营造出适宜退休教师积极参加体育锻炼和活动的社会环境与氛围相当重要。因此,学校退休管理部门应当根据实际情况并结合心理保健、心理养生、心理咨询等内容开展适宜退休教师的健步走、气功、象棋、健身操、保健操及球类运动等体育锻

炼项目,并在此基础上增强和发展体育锻炼的创造性及活力,为促进退休教师群体身体健康以及心理素质能力的全面提升不断开创新的局面。

(3) 培养兴趣提升成效。就退休教师参与体育锻炼的规律来说要激发其对于体育锻炼的兴趣和活力并让其充分延展还需给其充分的时间与空间,同时丰富的兴趣也将给体育锻炼的成效的提升带来不尽的生机。就健康老年问题,学校退休管理部门应结合时代的进步对其职能不断深化,及时的进行查漏补缺并进行整改和修复,高标准化的落实好退休教师的各项工作,进而提高体育锻炼对退休教师心理健康改善的作用。

(4) 分析特点科学锻炼。在体育锻炼过程中分析与把握好退休教师的性格以及心理特点对于体育锻炼活动的开展具有重要的意义。随着退休教师对于体育锻炼认识和兴趣的提升,其对于科学锻炼的需求也进一步提高,科益的锻炼手段对其心理健康的发展起到更加科学的影响,从而可以更快的达到锻炼的效果,使其机体免疫力、代谢水平提高,进而减少疾病的发生并对心理问题的产生进行干预。

(5) 重视沟通提高影响。在退休教师体育锻炼的过程中增强学校退休管理部门与退休教师以及退休教师之间的沟通交流对于心理的改善与再成长具有良好的效果,学校退休管理部门可以联结养老机构,组织开展丰富的体育锻炼活动,在锻炼的过程中通过宣泄、倾诉与倾听不仅可以减少精神与心理上的压力与痛苦,还可以有效的对养生、防病、治病的经验进行交流,在建立起和谐人际关系的基础上保持乐观的心理态度并减少心理疾病的发生,同时通过有效的沟通与交流也可以帮助其树立正确的老龄观,延缓其语言表达能力和理解能力的衰退,使其保持健康的心智功能,进而促进退休教师更加积极地参与体育锻炼与社会活动。

(6) 重塑价值增强活力。体育锻炼有利于提高退休教师体质健康水平、克服退休后心理孤独、增进邻里的社会交往,增强退休生活自信。首先,加强家庭、社区的联系,通过双方内外联动,培养退休教师体育锻炼意识,确保处于弱势地位的退休教师群体获取更多体育知识。增强体育锻炼信心,促进其心理健康发展。其次,开展社区退休教师体育等培训,发挥教师传道授业解惑本领,提升退休教师自我社会认同感;最后,促进社会交往,积极参与社区体育活动,扩大交友圈,寻找共同语言,缓解内心焦虑等不良情绪。

(7) 构建模式协同发展。政府根据目前存在情况,与学校、社区共同商讨,构建学校—家庭—社区体育锻炼一体化模式,以老年体育锻炼组织、学生体育活动、社区体育组织联谊活动等形式响应国家号召,积极参与到国家体育节的各项体育活动,在丰富日常生活的过程中缓解退休教职工退休后的孤独

寂寞,另一方面随着国家体育节的开展与丰富,该一体化模式还提升了社区与学校联系,让体育走出校园,走进社区。

(8) 加强建设营造环境。政府应关注职工退休生活状况,加强社区体育锻炼设施建设,为其创造良好体育环境,建设更多小型体育场馆以及体育设施满足居民需求。专门针对退休群体开放特定时间供其进行体育锻炼健身活动。为退休群体增设适合的体育锻炼器材,满足退休教师对体育健身场所及器材的需要,进而为老年人体育健身创造良好的体育锻炼环境。

4 结束语

教师退休生活的和谐发展对社会的稳定具有重要的意义,而退休教师的心理健康是影响退休生活和谐发展的重要因素,因此要加强对影响老年人心理健康因素的分析,并通过体育锻炼,不断提升老年人心理健康水平。此外,也要不断为退休教师体育锻炼提高便利,政府要积极引导,加大体育锻炼设施的完善,积极组织体育活动,确保退休教师能够在体育活动中逐渐敞开心扉,实现心理健康发展。

【参考文献】

- [1] 郭志云.论全面从严治视阈下的统一战线建设[J].福建省委社会主义学院学报,2017(1):53-59.
 - [2] 邓虹.健康中国战略下健康权的实现与保障[J].昆明医科大学学报,2018(9):1-5.
 - [3] 文宽,王峰,徐飞.健康老龄化视角下老年人高强度体育锻炼研究[J].体育成人教育学报,2021,37(02):75-81.
 - [4] 梁清明,王玉兰.离退休老年人心理状态调查研究[J].中国实用医药,2007,2(6):25-26.
 - [5] 张子璇.多元养老主体对老年人健康的影响研究[D].华南理工大学,2020.
 - [6] 滕海英,王倩云,熊林平,等.西安市社区老年人心理健康状况及其影响因素分析[J].第二军医大学学报,2012,33(10):1095-1098.
 - [7] 杨来宝,蔡忠元,靳沪生,等.老年人运动锻炼对身心健康的作用[J].中国老年学志,2013,2(2):5688-5690.
 - [8] 高亮,王莉华.体育锻炼对老年人“衰老感”影响的调查研究[J].中国体技,2015,05:94-99.
 - [9] 郑妍,陈桂秋.有氧运动协同认知训练在老年血管性痴呆预防及康复中的作用[J].中国实验诊断学,2021,25(06):932-934.
 - [10] 葛斌珍.人性化护理服务在老年人健康体检管理中的应用[C].//第十一届北京国际康复论坛论文集,2016:859-861.
- 作者简介:刘玉玲(1998—),女,湖北利川市人,硕士研究生,研究方向:体育教育训练学。

(上接4页)和经验启示[J].思想教育研究,2022-01-25.

[6] 李子牛,汪慧英.党的纪律建设的百年历程与时代要求[J].现代交际,2022-07-07.

[7] 《中国共产党简史》[M].人民出版社、中共党史出版社,2021-02.

[8] 党的十九大报告.

[9] 《中国共产党纪律处分条例》(中共中央2018年8月18日印发).

[10] 《习近平谈治国理政》(第二卷)[M].北京:外文出版社,2017-11.

[11] 十八届中央纪委二次全会、五次全会公报.