

气功对老年人性格的影响¹⁾*

汤慈美 王金明[△] 芦宗玉[△] 卫星 孙丽华

中国科学院心理研究所, 北京

摘 要

用艾森克人格问卷和A型行为类型问卷对122名练气功二年以上60岁以上的老年人及90名60岁以上从未练过气功的正常老人进行了调查。发现气功组神经质得分显著低于对照组。A型行为类型者气功组虽稍低于对照组,但无显著差异。练气功5年以上者A型行为类型得分显著低于练气功2—4年的。上述结果表明气功可能对改善老年人性格中的神经质维度有作用;气功可能会改变A型行为类型,但练功时间至少需5年以上才可能发生改变。

老年人性格有那些改变,已有了不少研究报告,诸如人到老年性格变得自我中心、内倾、多疑、执拗、抑郁等^[1]。但研究结果并不一致,有的研究认为老年人的基本性格类型并无变化。年龄不是影响性格变化的决定因素,而智力、社会地位、健康情况以及环境的重要改变对性格却有重要意义^[2]。尽管各家研究结果不一,但内倾随年龄增加而增加却是不少研究的共同结果^[3]。有人用明尼苏达多项个性调查表(MMPI)研究发现抑郁症状随增龄而增加^[4]。我们在另一研究中用抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale)^[5]调查老年人,发现老年人得分较高,因此性格中与情绪有关的成分很可能与年龄变化有关。为此本文研究了用艾森克人格问卷(EPQ)调查老年人的性格,并观察练气功是否对老年人性格中的内外倾和神经质维度有影响。

A型行为类型的特征是强烈的抱负、专心致志追求事业的目标、竞争性、敌意和时间紧迫感。一些研究表明A型行为类型与冠心病的发病有关^[6]。也有报告认为A型行为类型也与脑血管疾病的发病有关^[7]。冠心病与脑血管疾病都是老年人的常见病,并且是造成主要死亡原因的疾病。为此,本研究试图观察气功是否对老年人A型行为类型的改变有影响。

方 法

被试:气功组选择年龄在60岁以上,坚持练气功两年以上正常人共122人,其中男80人,女42人。平均年龄 65 ± 4.9 岁(60—84岁)。平均受教育 10.8 ± 3.2 年。所练功法为鹤翔桩气功^[8],导引养生功^[9],气功自控疗法等。对照组选择与练功组在年龄、性别、文化程度上相当,从未练过气功的正常老年人90人,其中男56人,女34人。平均年龄 65.0 ± 4.4 岁,

1) 本文于1989年3月28日收到。

• 国家自然科学基金资助项目。

△ 进修生。王金明现单位:广西永福县中医院,芦宗玉现单位:山东医科大学。

平均受教育 11.3 ± 3.3 年。经统计学处理两组被试在年龄、文化程度上均无显著差异。

调查材料: 选用陈仲庚修订的艾森克人格问卷 (EPQ)^[10] 和张伯源修订的行为类型问卷进行调查^[6]。

结 果

一、艾森克人格问卷结果

艾森克人格问卷结果表明气功组与对照组在E、P、L三个分量表中无显著差异, 而N分量表对照组得分高于气功组, 达非常显著水平(表1)。

表1 EPQ 得分结果的比较

组 别	例数	E	N	P	L
气 功 组	122	11.43 ± 5.05	5.84 ± 3.87	4.86 ± 1.63	17.21 ± 1.94
对 照 组	90	11.22 ± 4.02	$7.84 \pm 4.79^{***}$	5.07 ± 2.20	17.32 ± 1.93

t 检验, 对照组与气功组比 $^{***}P < 0.001$

为了检验气功组、对照组之间不同性别是否存在差异, 我们对两组不同性别 EPQ 得分作了比较。表2结果大致与表1相符, 即对照组男女性的N量表分均高于相应的气功组, 男性之间差异($P = 0.01$)大于女性之间差异($P < 0.05$), 均具显著性意义。气功组女性E量表分较男性为高($P < 0.05$)。提示气功组中女性性格较男性外向。对照组男女性之间E、P、N、L四个量表分均无显著差异。气功组和对照组女性N量表分均稍高于相应的男性组, 但均未达显著性水平。

表2 男性与女性 EPQ 得分的比较

组 别	例数	E	N	P	L
气 功 组	男 80	10.64 ± 5.06	5.64 ± 3.60	4.96 ± 1.56	17.13 ± 2.05
	女 42	$12.95 \pm 4.73^{\Delta}$	6.24 ± 4.36	4.67 ± 1.75	17.38 ± 1.74
对 照 组	男 56	11.11 ± 3.94	$7.43 \pm 4.34^{**}$	5.25 ± 2.23	17.36 ± 1.97
	女 34	11.41 ± 4.21	$8.53 \pm 5.44^{*}$	4.77 ± 2.16	17.27 ± 1.90

与相应气功男、女组比 $^{*}P < 0.05$, $^{**}P < 0.01$

与气功男组比 $^{\Delta}P < 0.05$

老年人不同年龄阶段性格是否存在差异, 气功对性格的影响是否因年龄而异, 为此我们对气功组与对照组不同年龄阶段之间的结果进行了分析。75岁以上因人数少未进行分析。

表3结果表明气功组与对照组之间60—64岁年龄阶段N量表分差异非常显著($P < 0.01$)。E、P、L量表分无显著差别, 65—69, 70—74岁年龄阶段气功组与对照组之间ENPL四个量表分均无显著差异。气功组内不同年龄阶段之间四个量表分均无显著差异, L分有随增龄而增加的趋势。对照组内不同年龄阶段之间四个量表分也无显著差异, N量表

分有随增龄而下降趋势,尤以65--69年龄阶段下降较多,但也未达显著水平。

表3 不同年龄阶段 EPQ 得分的比较

组 别	例数	E	N	P	L
气功组60—64	65	11.32±4.9	5.94±3.7	5.03±1.7	16.88±2.1
65—69	37	10.65±5.3	5.78±3.7	4.73±1.7	17.32±1.7
70—74	15	11.93±4.6	6.13±4.6	4.20±1.1	18.06±1.8
对照组60—64	51	11.27±4.2	8.33±4.7**	5.04±1.8	17.21±1.8
65—69	21	12.24±3.7	6.43±4.0	4.52±2.1	17.90±1.1
70—74	15	10.33±3.6	8.06±5.5	5.40±2.1	17.06±2.7

与相应气功组比 **P<0.01

我们还进行了气功组不同练功时间EPQ得分的比较,结果表明练气功2—4年与练功5—7年各分量表得分均无显著差别,练气功8年以上因人数太少,未作比较。表明练气功2—4年已足以对改善神经质起作用。

二、行为类型问卷结果

我们按照张伯源等分型原则即TH+CH为36分及36分以上者为A型,28—35分者为A⁻型,27分为M型,19—26分为B⁻型,18分及18分以下者,为B型。

气功组与对照组行为类型问卷结果见表4。

表4 气功组与对照组行为类型分布情况

组 别	例数	A	A ⁻	M	B ⁻	B
气功组	122	15 (12.3)	33 (27.0)	9 (7.4)	41 (33.6)	24 (19.7)
对照组	90	13 (14.4)	33 (36.7)	3 (3.3)	22 (24.4)	19 (21.1)

$\chi^2 = 3.875$ $P > 0.05$ 括号内为百分数

从表4可见虽然气功组A加A⁻型占39.3%,而对照组A加A⁻型占51.1%,高于气功组,但 χ^2 考验两组之间差异不显著。气功组CH+TH得分平均为26.04±8.33,对照组为26.74±9.05两者间也无显著差异。

气功组与对照组之间男女不同性别的对比均无显著差别。气功组与对照组之间不同年龄阶段的比较也均无显著差别。气功组内与对照组内不同年龄阶段之间也无显著差别,但有随增龄而行为类型问卷得分趋于降低的倾向。

气功组内不同练功时间的对比见表5。

从表5可见TH、CH及TH+CH得分练功2—4年者均显著高于练功5—7年者,说明随着练功时间的增加,A型行为类型得分下降。表6也可见练功2—4年者组A型与A⁻型的百分率均高于练功5—7年者组,而B⁻及B型则反之。但两组之间 χ^2 检验未达显著性水平。练功8年以上者因人数太少,未作分析。

表5 不同练功时间行为类型问卷得分的比较

练功时间	例数	TH	CH	TH+CH
2—4年	63	14.94±4.68	13.16±4.90	28.10±8.65
5—7年	51	12.65±4.48*	10.51±3.92**	23.15±7.63**

与2—4年组比, *P<0.05 **P<0.01

表6 不同练功时间行为类型分布情况

练功时间	例数	A	A ⁻	M	B ⁻	B
2—4年	63	12 (19.0)	18 (28.6)	4 (6.3)	21 (33.3)	8 (12.7)
5—7年	51	3 (5.9)	11 (21.6)	4 (7.8)	19 (37.2)	14 (27.4)

$\chi^2 = 7.663$ $P > 0.05$

讨 论

艾森克人格问卷中N分代表神经质,神经质又称情绪性,分数高表明焦虑、担忧、常常郁郁不乐、忧心忡忡、情绪反应较强烈等。本研究结果表明气功组神经质得分非常显著地低于对照组,说明练气功可能对改变性格中的神经质维度是有良好影响的。气功对改变性格中的这种倾向有作用是可以理解的,因为练气功要求心平气和、豁达乐观、练功时也要求祛除杂念,坦荡安稳,通过入静达到自我调整的目的。气功的哲理及方法无不对心理活动发生影响,因此很可能对一些性格中的不良因素起积极作用。本研究也发现练气功2—4年与练气功5—7年者N分并无显著差别,说明练气功2—4年已足以对改善神经质起作用。但是本研究也不能完全排除练功组与对照组在N分上的差异是由气功组被试的自我选择所造成的。因为本研究所选择的被试都是练气功二年以上练功效果较好的人。而事实上并不是所有开始练气功者均能坚持并取得较好效果的。因此,本研究结果尚需进一步进行纵向研究加以证实。

尽管练气功的老年人N分显著低于对照组,但是对照组的N分为7.84分,而陈仲庚等报告年龄16~69岁的368名男性和275名女性的N分分别为10.06和10.98^[10]。因此本研究对照组的N分也低于陈仲庚等所报告的,对照组的P分也低于陈仲庚等所报告的。因此,神经质和精神质似乎是随年龄增加而下降。对照组E分稍高于陈仲庚等所报告的,E分代表内外倾维度,E分高表示性格外倾。因此从本实验结果看至少不能认为老年人性格会更趋向内倾。L分反映被试的“掩饰、假托或自身隐蔽”,本实验对照组L分较高于陈仲庚等所报告的,说明随着增龄掩饰、自身隐蔽的倾向会更明显。这种结果与他人报告是一致的^[10,11]。

行为类型问卷的结果发现对照组老年人TH+CH平均得分为 26.7 ± 9.1 ,这结果比张伯源等报道的 27.2 ± 8.1 为低^[6]。说明A型行为类型得分可能随增龄而下降。我们将气功组与对照组根据年龄分为三组进行分析(60—64,65—69,70—74)也发现TH+CH得分随增龄而趋于下降,虽然不同年龄阶段之间差异并未达到显著水平。结果表明气功组

A型与A⁻型行为类型者虽然比对照组少,但差异并未达到显著性水平。然而练气功5~7年的TH+CH得分显著低于练气功仅2~4年的,这种结果提示可能练气功2~4年尚不足以显著改变行为类型,但如练气功坚持5年以上,可能对改变A型行为类型有作用。但关于行为类型的结果同样也不能完全排除气功组的自我选择的因素。这尚需进一步进行纵向研究加以证实。

参 考 文 献

- [1] 井上勝也,长崎纪一编(江丽临等译),老年心理学,上海翻译出版公司,1986,p156.
- [2] 许淑莲,老年心理学研究概况,老年学杂志,1986,6(8),12.
- [3] Birren JE, Handbook of the psychology of aging, Van Nostrand Reinhold Comp. New York, 1977, p635-644.
- [4] Kuasler D.H, Experimental psychology and human aging, John Wiley and Sons, New York, 1986, p610-625.
- [5] 王征宇等,抑郁自评量表,焦虑自评量表,上海精神医学,1984,2期,71-74.
- [6] 张伯源等,心血管病人的心身反应特点研究: I对冠心病人的行为类型特征的探讨,心理学报,1985,17(3),315.
- [7] 袁左鸣等,A型性格与中年和老年脑血管疾病的关系,老年学杂志,1988,8(3),154.
- [8] 王美芝等,鹤翔庄气功修炼指南,学苑出版社,北京,1989.
- [9] 张广德,导引养生功,中国展望出版社,北京,1984.
- [10] 陈仲庚,艾森克人格问卷的项目分析,心理学报,1983,15(2),211.
- [11] 刘协和,艾森克个性问卷及艾森克个性理论,中华神经精神科杂志,1984,17(1),53.

EFFECTS OF QIGONG ON PERSONALITY IN THE ELDERLY

Tang Cimei Wang Jinming Lu Zongyu Wei Xing Sun Lihua
Institute of Psychology, Academia Sinica

Abstract

Personality and behavior pattern were investigated with Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) and Type A Behavior Pattern Questionnaire on 122 subjects who had practiced qigong for more than two years with the average age of 65.0 ± 4.9 . The control group included 90 Ss aged 65 ± 4.4 subjects who never practiced qigong. It is found that N score of EPQ was significantly lower in the qigong group than those in the control group. The subjects with type A behavior pattern were fewer in the qigong group than those in the control group, but no significant difference was found. The score of TH+CH of behavior pattern in subjects who had practiced qigong for 5-7 years was significantly lower than those subjects who had practiced qigong for only 2-4 years. These results suggest that qigong is useful to the improvement of neuroticism dimension of EPQ in the elderly. Type A behavior pattern can be changed by practicing qigong, and at least 5 years' practice is necessary for this change.