

个体化理论视角下的广场舞锻炼群体特征研究

杜春燕

上海体育学院休闲学院, 上海

收稿日期: 2021年12月9日; 录用日期: 2022年1月3日; 发布日期: 2022年1月13日

摘要

广场舞作为一项群众喜闻乐见的全民健身项目, 在发展过程中已成为一种文化现象。为助推全民健身活动的开展, 本研究通过深度访谈、非参与式观察等方法, 以个体化理论为基础, 探究广场舞锻炼参与的内驱动力和群体特征。内在需求的满足和社会报酬的实现是人们参与广场舞的内驱动力。另外, 广场舞锻炼群体呈现出自我认同、自我关注和身体赋权等特征。

关键词

个体化, 广场舞, 群体特征

A Study on the Characteristics of Square Dance Exercise Groups from the Perspective of Individualization Theory

Chunyan Du

School of Leisure Sport, Shanghai University of Sport, Shanghai

Received: Dec. 9th, 2021; accepted: Jan. 3rd, 2022; published: Jan. 13th, 2022

Abstract

As a popular fitness program, square dance has become a cultural phenomenon in the process of its development. In order to promote the development of national fitness activities, this study has explored the internal drive and group characteristics of square dance exercise participation through in-depth interviews, non-participatory observation and other methods, based on the theory of individuation. The satisfaction of internal demand and the realization of social reward are the internal driving forces for people to participate in the square dance. In addition, the square dance exercise group presents the characteristics of self-identity, self-concern and body

empowerment.

Keywords

Individualization, Square Dance, Group Characteristics

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

广场舞是一项在公共空间进行的，以健身、娱乐、社交等为目的，以舞蹈为载体，伴有音乐的群体性健身活动。因门槛低、动作简单易学、获取便利等原因，这项活动迅速得到中老年群体的青睐，成为群众喜闻乐见、参与度高的健身项目。广场舞的开展多是在公共空间下的集体行为，学术界多从文化符号视角来解读这一现象，将其贴上“集体主义”的标签。因此，促使个体加入集体行动背后的个体化行为值得我们去探究。

2. 理论和方法

2.1. 个体化理论

个体化理论是德国社会学家乌尔里希·贝克在论证自反性现代化理论时提出的，其最大的表征就是愈来愈多的人期望着“为自己而活”(侯静, 李雨欣, 2020)。个体化是一种新的个体和社会的结构性关系，个体化过程使个体慢慢从传统的性别角色、家庭、阶级以及旧有的工作模式中解放出来，更多地与各种外部环境发生关系，并被嵌入这些外部结构中(许丽娜, 2015)。随着城镇化进程的加快，大规模的社会流动推动了中国个体化的发生，现今流行的广场舞运动就是在如今个性化社会产生的一种组织生活方式。

2.2. 研究方法

本文以 LA 市广场舞参与者为研究对象，采用半结构式访谈法对 15 位有着资深广场舞锻炼经验的人进行访谈，着重了解受访者的个人基本信息、家庭结构、参与目的、参与过程的体验与感受等，厘清广场舞参与者的私人生活和公共生活的联系，探究其行为特征背后的意义。

3. 广场舞锻炼参与的内驱动力

3.1. 内在需求的满足

从调查结果来看，广场舞参与者多为退休或临近退休的中老年妇女。随着年龄的增长，生命历程进入晚年，身体各项机能出现退化，加之退休后回归家庭的孤独感，身心双重因素的影响使她们的身体出现了各种问题。因此，通过广场舞的参与来实现健康促进成为她们的主要动机。一方面，广场舞作为一项体育运动，能很好的满足她们的健康需求。受访者 11 说到：“为了自己的身体健康，减少疾病，也给孩子减轻负担。我都七十多岁了，很少进医院很少吃药，所以就觉得(跳广场舞)还可以。”随着全民健身活动的开展，人们的健身意识提高了，对运动促进健康也有了理性的认识，更明显的是，在广场舞锻炼过程中，参与者的身体机能有所提高，生活压力得到释放，三高、失眠等问题也得到了改善，这使得越来越多的人加入到了体育锻炼中来。另一方面，广场舞的参与还能满足她们的社交需求。受访者 4 提到，

“人到老年的时候，基本上与社会脱节了，因为他不工作了，也没同事了，没工作可聊了，基本上在家做家务。如果他再不出来参与团体(整体)活动的话，就完全与社会脱节了，在家也会无聊，就会无事生非，没事的时候想的都是烦恼的事情。但你出来玩，和大家一起接触，什么烦恼都没有了，这样对身心都有好处。”与社会脱节是退休人群普遍存在的现象，空闲时间的剧增让她们感到无所适从，无聊、孤独的情绪也无处宣泄。参与到广场舞后，她们的生活场域由家庭扩展到社区，社会空间的扩大让她们找到了情绪宣泄的方式，增加了社会交往，更好的适应了社会生活。

3.2. 社会报酬的实现

社会报酬，即社会交换中所获得的与物质报酬相对立的社会回报(曹志刚，蔡思敏，2016)。人在交往过程中获得的尊重、认可、赞许和爱等具有很强的内部拉动力。广场舞不仅是一项健身运动，也是一项社会交往活动。受访者2提到，“我们跳广场舞呢，经常参加广场舞大赛，有时候县里面举行广场舞比赛，有时候选拔到六安市里参加比赛，我们每次基本上都能得到奖，二等奖或三等奖。”比赛获得的荣誉感，让她感受到自己存在的价值。另外，一位广场舞的教练表示，“当初我也是有师傅教我的，后来我才成为这个队伍的教练，他们还是比较尊敬我的，学起来也很认真，有问题我们也会互相讨论纠正。”参加广场舞后，自己的身体不仅得到了锻炼，也获得了别人的认可和尊重，这种社会地位的提升，弥补了退休后原本社会地位下降带来的落差感，也使后续锻炼更有激情。正是这些锻炼需求的满足和锻炼获益的积极情绪，构成了人们积极参与广场舞的内驱动力。

4. 个体化理论构建的广场舞锻炼群体特征

4.1. 自我认同

退休女性参与广场舞的过程是她们构建自我认同的过程。现今，老年妇女仍是广场舞的主力军。妇女在退休后，社会和家庭的身份与角色也随之发生了变化，以业缘为主的人际关系网络逐渐消失，转为完全以家庭为主的私人生活。从公共空间退回到私人领域所造成的落差感和无力感让她们觉得自己无用、无事可做，由此产生了一些不良的情绪。加之传统女性“照顾家庭”的角色使她们不得不又承担其照顾孙辈的责任，让她们没有了自己的自由时间，也忽视了自己内心的需求。

广场舞作为一种社会活动，弥补了她们退休后所断裂的社会角色。自从她们加入广场舞后，社会网络互动的增加，逐渐形成了以趣缘关系为基础的伙伴，一定程度上弥补了业缘关系的断裂，在跳舞过程中也找到了自我存在的价值和意义。就如其中一位受访者所说的：“你要是说身体不好了出来锻炼，有的人确实是这样，但不是所有人都这样，我就是觉得退休了，想给自己找点事情干……我是这里的教练，可能因为年纪大的原因，他们都还比较尊敬我……反正就是锻炼身体，大家在一起好像都变得随和了，不像那么斤斤计较，互相能包容原谅。平时在一起也会聊家长里短的事。”从某种意义上来说，广场舞为老年群体提供了一个实现自我认同的生活场域。她们在广场舞锻炼过程中获得了别人的认可和尊重，锻炼中短暂的自由时光有效地缓解了她们角色转换所带来的不适感和压力，切身体验到快乐和满足感，进一步促进了她们建立一种积极的自我认同。

4.2. 自我关注

自我关注是将注意指向自己，集中于内部知觉的事件，表现为对个体当前和过去身体行为的知觉，从而对个体当前所从事的活动和表现出的形象产生更多的认知(高培霞，2006)。广场舞的参与增加了她们对健康、形象、社会交往的关注从以往的照顾别人到关注自己。一方面，她们更加注重自己的身体健康。随着社会保障制度的完善，现今大多数退休老人有足够的退休金保障晚年生活，不用担心吃饱穿暖的生

计问题,使她们有更多的时间关注到自己的身体。选择运动来维持身体健康也体现了她们对自我健康的关注。另一方面,对身材的管理和审美的关注。每个阶段的女性都会或多或少的关注自身形象,“多锻炼能减肥,以前阿姨比现在要胖十斤,然后跳了舞以后,真的瘦瘦了一些。你看我们都是50多岁的人了,不是说自己怎么看自己美,但是跟我们的同龄人比,运动的跟不运动的是不一样的。”就如上述受访者提到的,跳广场舞后帮助自己减肥成功,使自己看起来更年轻、更精神、更自信。锻炼获益实现了她们对追求女性气质的期许,体现了她们对自我的掌控。

4.3. 身体赋权

身体赋权是指对身体的形象和自我概念的赋权,以及对自我身体的控制力的赋权(熊欢,2014)。对身体的赋权主要来自于个体如何体验自己的身体,对身体进行有效的控制,从而主导自己的身体。在广场舞这项身体实践中,参与者能切身体验到运动过程中的身体体验,这是一种充满力量的主观感受,可以加强人的自我概念。正如受访者所提到的,“像我白天就很忙,压力大容易睡不着觉,再加上人长得也胖,然后跳广场舞以后对人的身体好,能释放一下心情,心情又愉悦了,一切烦恼都没有了。”广场舞锻炼过程中获得了心理上的愉悦感让她一扫压力,使身体完全放松,最终感受到身体的主体性。另外,广场舞是一个有回报的运动,在保持身材的同时,获得了愉悦身体的权利,这是一般活动所不能替代的,而且在此过程中获得的特殊经历,满足了不少女性对摆脱家庭束缚,掌控自己的欲望。

5. 结论

随着城镇化进程的加快和社会老龄化的加剧,人们生理和心理的双重需要得到高度重视。广场舞的出现使健身的需求和精神交往的需求得到满足。当下,女性群体青睐广场舞不仅是为了单纯的体育锻炼,更多的是想通过这一活动获得休闲娱乐、自由选择、解放身心的权利,摆脱传统角色、性别刻板印象的束缚,更多地关注自我,实现对身体的赋权和自我认同的构建。从个体心理角度探讨广场舞兴起背后的心理学特征,更有助于引导广场舞健康、文明、有序地开展,最终确保广场舞健身价值、心理价值和社会价值的实现。

参考文献

- 曹志刚,蔡思敏(2016).公共性、公共空间与集体消费视野中的社区广场舞. *城市问题*, (4), 96-103.
- 高培霞(2006).自我关注与情绪. *首都师范大学学报(社会科学版)*, (2), 120-124.
- 侯静,李雨欣(2020).传统与现代的张力:个体化理论视角下高知单身女性群体的特征. *中国青年研究*, (8), 5-12.
- 熊欢(2014).“自由”的选择与身体的“赋权”——论体育对女性休闲困境的消解. *体育科学*, 34(4), 11-17.
- 许丽娜(2015).个体化视角下的农村健身自组织兴起现象研究——基于山东省临沂市X村的调查. *中华女子学院学报*, 27(2), 41-46.