

# 体育舞蹈对普通高职学生心理健康影响的研究

李 瑞

铜陵职业技术学院体育与心理健康教育中心, 安徽 铜陵

收稿日期: 2024年1月12日; 录用日期: 2024年2月26日; 发布日期: 2024年2月29日

## 摘 要

本研究旨在探讨体育舞蹈对普通高职学生心理健康的影响, 以体育舞蹈为干预手段, 通过实验法和数理统计法等研究方法发现体育舞蹈对于高职学生的心理健康可以达到正向的影响, 为体育舞蹈的健心功能提供有效的理论支持。

## 关键词

体育舞蹈, 大学生, 心理健康

# Study on the Influence of Sports Dance on Mental Health of Ordinary Vocational College Students

Rui Li

Sports and Mental Health Education Center, Tongling Vocational and Technical College, Tongling Anhui

Received: Jan. 12<sup>th</sup>, 2024; accepted: Feb. 26<sup>th</sup>, 2024; published: Feb. 29<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

This study aims to explore the impact of sports dance on the mental health of ordinary higher vocational students. With sports dance as an intervention method, it is found that sports dance can achieve a positive impact on the mental health of higher vocational students through experimental methods and mathematical statistics, providing effective theoretical support for the heart-strengthening function of sports dance.

## Keywords

Sports Dance, College Students, Mental Health

Copyright © 2024 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. 引言

近年来,随着我国高等教育的迅猛发展,高等院校的规模和学生数量不断扩大,在校大学生学习压力、生活和就业压力过大,以及人际关系的复杂等因素都导致其心理健康问题明显增多[1]。流行病学资料表明,大学生心理障碍的人数正在不断增多,80年代中期我国高校有23%的大学生有心理障碍,90年代升到25%,近年来已达到30% [2]。当前高校心理治疗方式以传统的言语心理咨询为主,存有一定局限性[3]。

北京体育大学在1987年将体育舞蹈列为教学内容,这标志着体育舞蹈正式进入高校[4],体育舞蹈集竞技、健身和表演于一体,可以培养学生锻炼、社交、审美等综合能力[5],随着国家现代化的发展,越来越多的院校开设了专业课程,深受学生的喜爱。舞蹈治疗是一种运用舞蹈动作促进人情绪、身体和认知的新兴心理治疗方法[6],随着美国舞蹈治疗协会(ADTA)的成立,舞蹈治疗已在学生群体中进行了应用,其对学生的情绪、学习能力和运动技能产生了一定的影响,并可培养学生的自控能力,帮助学生发展自律、减少攻击性行为[7]。目前国内研究集中在理论探究等方面,有待加强实验类探究[8],因此,体育舞蹈为心理学的研究提供了新的视角。鉴于当前高校心理治疗方式的局限性,本研究旨在探讨以体育舞蹈为干预手段,分析体育舞蹈对于高职学生心理健康的影响,为提高高校心理健康的干预方式提供理论支持,推动体育舞蹈的传播与推广。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

以体育舞蹈对普通高职学生心理健康的影响为研究内容,以T高职50名学生为实验对象。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献分析法

通过中国知网等途径以大学生、体育舞蹈、心理健康为关键词进行搜索,查阅相关文献并进行整理归纳,为本文的研究提供理论依据。

#### 2.2.2. 实验法

##### 1) 实验对象

本研究选取T高职2022~2023学年第一学期心理健康筛查中50名无心理健康问题的非体育专业同年级学生为受试对象。

##### 2) 实验量表

采用SCL-90心理健康自评表作为本次实验量表。该表是目前使用最广泛的心理疾病门诊检查量表,其中包含焦虑、抑郁、躯体化等9个分量表,进行1~5级评分。

##### 3) 实验过程

a) 实验地点: T高职舞蹈训练室。

b) 实验时间: 2022年9月10日~2022年12月10日,共12周,每周3次课,每次课90分钟。

c) 实验前准备:

- ① 收集受试者个人基础信息, 准确填写在《被试人员基本情况表》和《SCL-90 自评表》;
- ② 提前告知受试者测试的内容与注意事项, 实验期间无特殊原因不可中断测试;
- ③ 受试者一定要进行热身活动。

d) 实验内容:

实验期间, 受试对象进行伦巴一级组合的学习, 教学安排见表 1。

**Table 1.** Teaching arrangement

**表 1.** 教学安排

周期	教学内容	
1~4 周	时间步(4 小节)	基本步(2 小节)
5~8 周	手对手(4 小节)	纽约步(2 小节)
9~12 周	定点转(2 小节)	1/8 左转基本步(4 小节)

e) 实验控制:

为了排除干扰因素, 减少结果误差, 分别在实验前、实验中和实验后的每一阶段均进行严格控制。

① 实验前: 选取 T 高职 2022~2023 学年第一学期心理健康筛查中无心理健康问题的同年级学生为受试对象;

② 实验中: 在实验期间, 受试对象不参加其他体育运动, 只能按照实验时间参与伦巴铜牌的学习与训练;

③ 实验后: 剔除异常数据后进行数据分析。

### 2.2.3. 数理统计法

将所得数据通过 Spss 软件进行处理和分析, 在实验组与对照组的对比中采用 T 检验进行分析。当  $P < 0.05$  时表明数据存在差异, 在统计学上具有显著性;  $P < 0.01$  时表明数据存在差异, 在统计学上统计具有非常显著性。

## 3. 研究结果与分析

通过表 2 的结果可以看出, 受试对象的心理健康指标在在实验后均有所下降, 说明通过以体育舞蹈为手段进行干预后, 能够对高职学生的心理健康表现出正向的影响。

**Table 2.** Comparison of various psychological indicators before and after the experiment

**表 2.** 实验前后各项心理指标对比

指标	实验前	实验后	T 值	P 值
强迫	1.75 ± 0.39	1.55 ± 0.24	2.245	0.053
抑郁	1.94 ± 0.65	1.83 ± 0.62	3.209	0.012*
焦虑	2.41 ± 0.87	1.85 ± 0.60	2.678	0.024*
敌对	2.13 ± 0.82	1.54 ± 0.54	3.856	0.005**
恐惧	1.66 ± 0.50	1.50 ± 0.44	2.668	0.027*
偏执	1.87 ± 0.65	1.85 ± 0.63	1.966	0.083
躯体化	1.90 ± 1.51	1.40 ± 0.29	4.410	0.003**
人际关系	2.08 ± 0.55	1.10 ± 0.26	5.613	0.001**
神经病性	1.75 ± 0.29	1.57 ± 0.24	2.237	0.052

注: 两组相比, \* $P < 0.05$ ; \*\* $P < 0.01$ 。

### 3.1. 体育舞蹈对敌对、躯体化、人际关系指标的影响

通过表 2 可知, 受试对象的敌对、躯体化和人际关系的指标在实验前后的平均值呈下降趋势, 且存在差异( $P < 0.01$ ), 统计学上具有非常显著性。说明以体育舞蹈为手段进行干预, 可以明显缓解学生躯体化带来的不适, 在学习过程中, 通过互相接触、切磋、合作等促进相互间的沟通与交流, 能让人们融洽彼此关系并进行积极愉快的交往, 达到改善人际关系的目的。

### 3.2. 体育舞蹈对抑郁、焦虑、恐惧指标的影响

通过表 2 可知, 受试对象的抑郁、焦虑、恐惧的指标在实验前后的平均值呈下降趋势, 存在显著性差异( $P < 0.05$ )。说明在体育舞蹈的学习过程中可以缓解抑郁、焦虑、恐惧等负面情绪, 运动愉快感是舞蹈后产生的一种最优化的心理状态, 使心境变得积极, 振奋, 对负面情绪具有一定的抑制作用, 也能将注意力从困扰的事件中摆脱出来, 达到调节情绪和改善心境状态的目的, 为大学生的心理健康提供正面影响。

### 3.3. 体育舞蹈对强迫、偏执、神经病性指标的影响

通过表 2 可知, 受试对象的强迫、偏执、神经病性指标在实验前后的平均值呈下降趋势, 但不存在显著性差异( $P > 0.05$ )。说明体育舞蹈为表达情绪提供了一个场所, 身体活动可以使受试者的不良情绪得到合理的发泄, 缓解强迫行为的发生, 对于高校学生强迫、偏执、神经病性存在一定的影响但程度不明显。

## 4. 结论与建议

### 4.1. 结论

- 1) 体育舞蹈对于高职学生的心理健康可以达到正向的影响。
- 2) 体育舞蹈对于缓解高职学生的敌对情绪、改善躯体化和人际关系交往的影响最为显著, 对于学生抑郁、焦虑和恐惧等负面情绪的影响较为显著。
- 3) 体育舞蹈对于强迫、偏执、神经病性等心理治疗存在一定影响但程度不明显。

### 4.2. 建议

首先, 学生应关注到体育舞蹈的健心功能。通过有效的宣传手段, 扩大学生对体育舞蹈健心功能的认识, 关注到对心理健康的正向影响, 引导大学生主动参与。其次, 教师应丰富体育舞蹈的课程内涵。在推进全民健身运动和阳光体育运动时, 要注意到体育舞蹈新功能的整合, 鼓励教师对于心理健康知识的学习, 便于融会贯通, 在课程中注重学生美育培养的同时可以加强对于心理健康的正向影响。最后, 学校应重视体育舞蹈的课程开展。在心理健康工作中可以将体育舞蹈作为心理健康的辅助干预手段, 积极开展体育舞蹈课程的普修, 保证学生参与体育舞蹈的时间和强度, 充分发挥体育舞蹈在和谐校园建设的积极作用。

## 基金项目

2023 年度安徽省科研编制计划项目“自组织理论视域下草根体育组织发展路径研究”(批准号: 2023AH052879)。

## 参考文献

- [1] 马古兰丹姆, 刘坚, 陈翟鹿子, 赵琦. 舞蹈治疗对大学生人际交往能力与情绪的影响[J]. 上海体育学院学报,

2019, 43(2): 86-90+96.

- [2] 肖璐. 舞蹈治疗在大学生心理问题的预防与治疗中的作用分析[J]. 北方音乐, 2019, 39(2): 47-48.
- [3] 徐爱琳. 舞蹈治疗对大学生心理健康问题的调节作用[J]. 尚舞, 2021, 189(21): 94-95.
- [4] 范好婧, 高娟敏. 舞蹈动作治疗法研究进展综述[J]. 南京艺术学院学报(音乐与表演), 2018(4): 107-110.
- [5] 韩凯. 舞蹈治疗的理论及其运用的研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2015.
- [6] 张翼飞. 舞蹈治疗法对心理健康的引导和研究[J]. 大众文艺, 2023, 547(1): 220-222.
- [7] 何艳萌. 舞蹈治疗推动高校大学生心理健康教育的思考[J]. 中国民族博览, 2023, 245(1): 98-100.
- [8] 陈翟鹿子. 舞蹈治疗对大学生人际关系及情绪心理的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2017.