

# 舞动治疗对大学生团体心理健康教育的影响

王璟 贺雨

西安石油大学

DOI:10.32629/er.v3i5.2694

**[摘要]** 大学生面临着来自家庭、学校、社会等的不同压力,随着网络新媒体的日益发展,大学生对手机的依赖程度变高,现实人际交往逐渐减少,随之带来的一系列消极心理影响无法排解。在高校内将舞动治疗作为一种新型的团体心理健康教育模式,以舞蹈动作为媒介的心理治疗方法,帮助大学生消除消极心理影响,释放不良情绪,增加自我认同感以及进行内在自我探索和成长。采用SPSS等数据统计工具对参与舞动治疗的大学生团体进行分析研究,探讨舞动治疗在身体、思维、情绪等方面对高校大学生团体的影响。结果表明:舞动治疗对高校大学生团体心理健康教育有显著正向影响。

**[关键词]** 舞动治疗; 团体心理健康教育; 卡方检验

## 1 研究背景

各高校心理健康教育及咨询主要以访谈式为主,为使心理健康教育的推广更佳有效和直接,将舞动治疗作为一种新型心理健康教育的方式,丰富团体心理健康教育的内容和形式,以易于接受的方式帮助大学生消除孤独感和自卑感,释放不良情绪,增加自我认同。大学是学生从学校走向社会的过渡时期,高校大学生需要承受着来自家庭、学校以及社会的不同压力,随着网络新媒体的不断发展壮大,导致大学生现实人际交往逐渐减少<sup>[1]</sup>,对手机的依赖程度越来越高,随之产生一系列消极的心理影响,如孤独感、自卑感以及社交恐慌等<sup>[2]</sup>,由此产生的不良情绪难以释放,使得高校大学生承受着巨大的心理压力,无法积极思考以及与他人交流,从而缺乏自我认同感<sup>[3]</sup>。

## 2 文献综述与研究假设

舞蹈和动作可以体现心理现象,是一种除言语外有效的沟通方式,并且能够使人进行内在探索并且释放内在的情绪<sup>[4]</sup>。日内瓦心理学家皮亚杰认为心理起源于动作,动作是心理发展的源泉<sup>[5]</sup>。美国舞动治疗奠基人玛丽安·切丝对于舞动治疗评价是这样的:“舞动治疗以一种非言语沟通方式直接表达了人们难以抵达的内心深处,以此满足人类最基本的需求。”<sup>[6]</sup>瑞士舞动治疗师鼻祖楚迪·舒认为人作为社会的动物,需要在团体中看到彼此的相似性,通过干预团体舞蹈和动作,能够起到改变人的身体和心理的作用,且身体和心理是相互作用影响的,并最终能够达到身心统一。美国西海岸舞动治疗先驱玛丽·怀特豪斯证明动作是与自我未知的部分连接和接触的方式,通过真实动作人们可以反应内在状态。

舞动治疗不同于主流的心理治疗方式谈话治疗,属于创造性艺术治疗的一种。舞动治疗使用舞蹈和动作,从情绪、认知、身体等不同层面出发,将身体、动作、舞蹈应用于心理健康教育中,通过创造性过程和治疗关系来促进个体生理、心理、情感、认知和社交的整合。

目前舞动治疗的功能有两类:一是对于已经产生心理疾病的患者有治疗作用,重在“治疗”;二是对于有不良情绪的人群产生干预,从而缓解不良情绪<sup>[7]</sup>。

基于舞动治疗的第二个功能,此研究采用舞动沙龙的形式在本校大学生群体中展开了为期六周的舞动治疗团体心理健康教育课程(以下简称舞动沙龙),目的在于通过专业舞动团体带领者的引导,让大学生在课程中进行缓解消极心理影响,帮助其进行内在自我探索,寻找新的情绪宣泄方式,增加自我认同感,最终达到身心的平衡。课程结束后收集调查问卷以及个人日志,问卷一共十道题,分为选择题和主观题。针对调查结果作出以下假设:舞动治疗对大学生团体心理健康教育产生正向显著影响。

## 3 实证研究

3.1 研究对象。随机抽取了西安石油大学鄠邑校区10个院系不同班级的96名同学,其中男生48人,女生48人,年龄均在18-20岁。

3.2 研究方法。研究以授课的方式进行,为期六周,每周针对不同的大学生团体开展一到两次课程,每次课程90分钟,人数控制在15-20人/次(男女混合人数)。课后组织学生填写调查问卷及撰写日志。主要采用自然观察法,调查问卷法两种研究方法,并利用SPSS22.0对问卷数据进行量化分析,目的在于研究大学生舞动治疗对高校大学生团体心理健康教育是否产生显著正向影响<sup>[8]</sup>。

3.3 自然观察法。舞动沙龙课程主题为“身体知道答案,身心整合”,每次时长90分钟,共六期。课程设计了热身环节、主题发展环节、结束环节,每个环节中运用不同的动作对参与者进行干预并观察。课程带领者受训于中德舞动治疗项目,并获得该项目三阶段毕业证书,有近二百小时的团体带领经验。

热身环节以动作模仿为主。带领者带领学生围圈,用动作依次介绍自己并全体模仿。课程开始前,同学大多沉迷于玩手机,并不与他人产生语言或动作的交流。当第一位同学跟随音乐开始利用动作自我介绍后,每个同学都逐步参与到其中,并愿意创造出属于自己的动作,向他人展现自己的个性和创造力,以此产生动作上的交流互动。

主题发展环节共设计了两组镜像调频、不同维度探索身体动作喜好、五人一组即兴编舞三个活动,进一步带领参与者进行身心探索:

两人一组镜像调频促进了动作上的互动以及眼神交流,在这两者的作用下,双方之间开始形成了不需要言语就能达到的默契,拉近了彼此的距离,使参与者感受到被关注以及他人的肯定,获得了自我认同感。

在不同维度进行身体探索过程中,参与者跟随带领者的引导尽情舞动,以不同的动作表达自己内心的想法,进行自我探索。随之带来的感受是身体的放松、情感的释放,从而帮助参与者进行身心整合。

五人一组即兴编舞中,每一组都能在课堂中完成编舞。女生普遍更容易做出幅度大的动作,以展示动作技巧,男生则倾向于跟随引导做出小幅度的动作。课程中所营造安静、舒适的氛围使每一位参与者获得安全感,并沉浸其中,愿意跟随带领者用动作来诠释自己的内心,释放自己的情绪。

结束环节中,以讨论和交流为主。学生围成圈,坐在地上分享自己的感受和想法。经过前几轮活动,相较课程刚开始时大家玩手机避免交流的情景,一部分同学已经和小组成员欢快的“打”成一片,进行很好的互动;一部分同学也找到了和自己气场相近的朋友,打破沉默与他人进行交流。在此环节中,能明显感受到参与者说话语气较轻快,脸上多带有笑容。同时,多数参与者在进行完整个舞动课程后表示,自己的身体更轻松了,心情更愉快了。

据观察,舞动沙龙课程结束后,多数参与课程学生整体状态有明显改善。课程开始前,学生都容易表现出冷漠,不自信,逃避等状态,且默契地选择用手机来掩盖这种心理,这也是当代高校大学生人际沟通现状(在虚拟世界里,大家都非常热情,现实交流中,却感到空白、无力)。在课程中,参与者跟随引导语慢慢放下自我障碍,主动跟随,逐步发现课程魅力并进行内在探索。课程结束后,能

观察到学生的眼睛变得明亮,是带着一种轻松怡然的心情离开教室的<sup>[9]</sup>。

3.4 问卷分析结果。针对研究假设,对96份有效问卷进行数据统计与分析。

3.4.1 描述性分析。(1) 舞动治疗对大学生团体身体、情绪、思维产生显著正向影响。舞动治疗通过动作将人的内心与身体整合,以缓解自身不良情绪的影响,从收集到的数据中发现,人群中超过80%的参与者在身体、情绪、思维三方面的感受都是积极正向的,普遍出现了身体更轻松、情绪方面更愉悦、思维更活跃等积极表现,证实了舞动治疗有利于人群身心整合,释放不良情绪。(2) 舞动治疗对大学生团体自我认同、人际交往产生显著正向影响。面对消极情绪85%的同学表示自己通过运动、听音乐等方式来缓解不良情绪,而不是通过求助他人或与他人交流的方式。参与舞动治疗课程后,彼此陌生的同学中38.4%的同学都产生了与他人交流的想法,84.38%的同学感受到自己内心世界与外部的人、环境等产生联系,这表明舞动治疗帮助同学们探索内在的自我,从而建立自己与他人的联系,拉近了内心与外界的距离。从收集到的数据中发现,参与者认为舞动治疗在维护身心、改善人际关系、提升内在力量方面具有长期显著性影响。且占比分别为73.96%,61.46%,70.83%。这表明多数参与者认为,长期参与舞动治疗有利于自我身心健康发展<sup>[10]</sup>。

3.4.2 利用SPSS22.0对六组数据进行显著性分析,结果显示舞动治疗对大学生团体健康教育具有群体适应性强的优势。① 检验第一次接触舞动治疗身体、情绪、思维三方面的感受与性别是否有关。

表1 性别\*身体感受 卡方检验

	值	自由度	渐进显著性(双向)
皮尔逊卡方	3.002a	1	.083
连续性校正卡方检验	2.147	1	.14
似然比(L)	3.107	1	.078
有效个案数	83		

a. 0个单元格(%)具有的预期计数少于5.最小预期计数为8.24。

按照上述方法,分别编制了身体感受、情绪感受、思维感受与性别的交叉表,利用SPSS22.0对三组数据进行卡方检验。结果显示显著性水平分别为0.083、0.788、0.160都大于0.05,这表明舞动治疗在参与者身体、情绪、思维方面产生的积极影响与性别无显著相关性。

② 检验舞动治疗对身体、情绪、思维三方面的感受与接触时间是否有关。

表2 接触时间\*身体感受 卡方检验

	值	自由度	渐进显著性(双向)
皮尔逊卡方	3.470*	1	.062
连续性校正卡方检验	2.192	1	.139
似然比(L)	5.851	1	.016
有效个案数	83		

a. 1个单元格(%)具有的预期计数少于5.最小预期计数为2.44。

按照上述方法,分别编制了身体感受、情绪感受、思维感受与接触时间的交叉表,并利用SPSS22.0对三组数据进行卡方检验。结果显示显著性水平分别为0.139、0.462、0.208都大于0.05,这表明舞动治疗在参与者情绪、思维方面产生的积极影响与接触时间无显著相关性。

#### 4 结论与展望

4.1 舞动治疗对大学生团体身体、情绪、思维产生显著正向影响。舞动治疗的是以心理治疗为核心,通过一种非语言的治疗方式轻易达到参与者难以用言语表达的内心深处。整个过程强调安全、舒适,不带评判等观念,极大程度上给予了参与者自由和安全的空间,让群体能够打开并且探索到更多的内心世界,用肢体表达自己,传达及释放情绪。根据问卷数据分析,自然观察法,个人日志分析总结可以得出绝大多数大学生在经历一次舞动治疗课程后,身心进行整合,释放自己的不良情绪,具体表现为身体、情绪、思维三方面的影响都是正向积极,如出现身体轻松、情绪愉悦、思维活跃等反应<sup>[11]</sup>。

4.2 舞动治疗对大学生团体自我认同、人际交往产生显著正向影响。舞动治疗通过动作表达自己最真实且自由的想法,以此进行身心的整合,缓解自

身不良情绪。长期参与舞动治疗有助于维护身心健康、提在内在力量、改善人际关系,缓解由于身体不适、内心压力大、外在环境导致的心理问题。且良好的人际交往关系有利于大学生的心理健康,使大学生获得情感和心灵的满足。舞动治疗作为桥梁有助于拉近团体参与者之间的距离,产生一种抱持氛围,从而打破沟通交流障碍,增进人际交流、自我认同感,缓解了由人际关系导致的心理问题,具体表现为多数参与者参加一次舞动沙龙课程后产生想要与他人交流的想法,期待与他人再多一些交流互动,并渴望与他人建立良好的人际交往关系。舞动治疗过程产生的积极反应对于解决高校大学生的心理健康问题具有明显优势,它既能有效帮助参与者缓解消极心理影响,释放不良情绪又可以帮助他们进行内在自我探索和成长,打破人际障碍,增加自我认同感<sup>[12]</sup>。

4.3 舞动治疗对大学生团体健康教育具有群体适应性强的优势。舞动治疗是一种新型心理治疗方式,开展形式新颖并且多样,不需要参与者具备任何舞蹈基础,只要跟随专业引导词就可以参与到其中。对于喜欢接受新鲜事物的大学生来说,具有较强吸引力,且问卷数据显示参与者接触舞动治疗在身体、情绪、思维三方面的表现与性别、是否接触过无关,均呈现积极正向反应,这表明舞动治疗在大学生群体中有较强的适应性。

4.4 舞动治疗可引用为高校解决大学生心理健康问题的方法。舞动治疗能够适应高校团体心理健康教育新的发展需求,在高校团体中适应性较强,可以考虑在高校进行更多的试行和推广,以促进高校心理健康教育的进一步发展<sup>[13]</sup>。

#### 【参考文献】

- [1]李琛琛.网络社交媒体环境下群体性孤独研究[D].华中师范大学,2019.
- [2]申付建.手机网络对大学生人际交往的影响研究[D].河北大学,2018.
- [3]曹尧谦.当代大学生的人际交往与心理健康[J].湘潭师范学院学报(社会科学版),2002,(05):151-153.
- [4]李微笑.舞动治疗的缘起[M].中国轻工业出版社,2017:35-40.
- [5]林崇德.发展心理学[M].人民教育出版社,2009:50-51.
- [6]周宇.舞蹈治疗的回顾、现状与展望[J].北京舞蹈学院学报,2016,(1):80-84.
- [7]于雨琴.“校园式舞动训练”的推广研究[J].黄河之声,2019,(18):62-64.
- [8]刘洋洋,罗爽,贺倩宇,等.大学生心理健康状况调查研究[J].现代经济信息,2019,(12):447.
- [9]Sherman F. Conversation with Mary Whitehouse[J].American of Journal Dance Therapy,1978,2(2):11.
- [10]李永慧.舞动心理团体辅导对大学生社交焦虑的干预[J].中国健康心理学杂志,2016,24(07):1059-1063.

[11]李婧,刘潇.舞动团体辅导在大学生心理健康教育中的应用[J].才智,2014,(05):120.

[12]谢丹,黄婧.舞动治疗缓解当代大学生人际交往障碍的策略研究[J].南昌航空大学学报(社会科学版),2016,18(04):109-115.

[13]文娟.高校大学生心理健康现状及对策研究[J].智库时代,2020,(5):114.

#### 通讯作者:

王璟(1991--),女,陕西西安人,汉族,硕士研究生,研究方向:市场营销。西安石油大学讲师,从事思想政治教育,心理健康教育等;舞动治疗师,KMP动作分析师在训,喜悦律动创办人;指导国家级大学生创新创业训练计划一项,承担陕西省高等教育学会2020年疫情防控专项研究课题《舞动治疗对大学生自信心的建立—基于喜悦律动工作坊的案例研究》;连续两年荣获省级学科竞赛二等奖,承担校级辅导员精品项目两项,其中一项为《舞动治疗助力大学生心理成长》。

#### 作者简介:

贺雨(1999--),女,汉族,陕西兴平人,西安石油大学,本科,研究方向:市场营销。