

体育舞蹈对大学生自卑心理影响的研究

——以陕西师范大学为例

谢茜, 万炳军, 宁科

(陕西师范大学体育学院, 陕西西安 710119)

摘要:选取陕西师范大学300名大一新生,用自卑感量表筛选出具有一定自卑倾向的10名学生,对其进行18周体育舞蹈教学实验,实验结果表明:实验对象在实验后自卑感各个变量的得分出现不同程度的下降趋势,而自尊和自我效能感则有一定提高,证明体育舞蹈教学对于大学生战胜自卑心理有着积极的影响。

关键词:体育舞蹈;大学生;自卑感

中图分类号:G640 **文献标志码:**A **文章编号:**1008-5092(2021)04-0088-04

随着我国社会进步以及人们物质与精神生活条件的逐步改善与提高,在追求身体健康发展的同时,人们也更加注重自己的心理健康。大学生正处于一个身心迅猛地发展的阶段,学习任务繁重、理想与现实的反差、远离家长等等原因容易使学生滋生出较多的负面情绪,产生一系列心理疾病,其中自卑心理也是值得我们关注并及时采取措施干预的。自卑心理通常表现为:内向、孤僻,不愿意与其他同学交流;遇事不愿意积极地解决;自我评价低,对自己没有信心;多疑敏感,自暴自弃等。而自卑心理形成的原因也有很多,比如外貌、体型、身体具有缺陷,性格内向、与人接触过少,出身较为贫困、家庭结构缺陷等。^[1]

体育舞蹈是富有音乐美、肢体美、着装美的运动项目。体育舞蹈不仅有利于人们的身体健康,对人的心理健康也有一定的正面影响。为了证明体育舞蹈对大学生消解自卑心理的作用,提高大学生自尊心和自我效能感,帮助一些大学生解决心理问题,本文通过体育舞蹈课堂教学对消除大学生自卑感问题的分析与实证调研,验证了体育舞蹈在校园环境中解决自卑感问题的有效性。

一、研究对象和研究方法

对陕西师范大学300名大一学生进行自卑感

量表、自尊量表、自我效能感量表的问卷调查,用SPSS 20.0软件进行数据统计与分析。累计发放问卷300份,回收了296份,回收率为98.67%;其中有效问卷292份,有效率为98.64%。从中筛选出10名具有一定自卑感的学生作为实验对象。这10名学生的自卑感量表数据分值较高,自尊量表和自信心量表分值较低。通过问卷以及测试报告显示,这些选取出来的大学生都有相似的表现:内向、封闭、孤僻,不愿意与其他同学交流,自我评价过低,多疑敏感,悲观等。

实验时间与测试方法:实验从2020年9月到12月结束,持续时间为18周,每周3次,每次1.5小时。在实验开始前和实验结束后都对筛选出来的10名大学生进行自卑、自尊、自我效能感量表的测试,对比实验前后的数据,并对结果进行归纳总结,得到的分数作为参考依据,分析体育舞蹈对实验对象自卑心理的影响。

实验内容:对10名大学生进行18周体育舞蹈课程的教学,选择轻松、愉悦且难度较低、容易学会的舞蹈进行教学,选择的舞种为华尔兹、伦巴、吉特巴。其中华尔兹分属标准舞类,风格高贵典雅,适合提高学生自信心。伦巴分属于拉丁舞类,节奏平缓,容易学习。吉特巴属于健身交谊舞

中的一种,节奏稍快,动感活泼,轻松愉悦,适合学生学习。初学主要以单人学习为主,基本元素动作熟练掌握之后进行双人组合的学习,将男女进行自由组合,双人作为一个小组进行练习,动作熟练之后跟随音乐进行练习。教学中始终保持轻松、愉快的氛围,悦耳动听的音乐也可以放松学生的心情,舒缓压力,教学中多采用鼓励的方式,让学生积极练习,并且多与舞伴进行交流、沟通,解决练习中的问题等等,除此之外还鼓励学生多与其他的同学进行搭伴练习,这样可以促进大学生之间的交流,提升自信心,构建轻松愉快的学习氛围,有利于人际关系进一步发展。

课堂要求:①必须掌握基本的舞场礼仪,积极与自己的同学进行沟通交流。②可以适当地打扮自己,可以通过对服装进行修饰,从而提高自己的能力和自信心。③注意自己的仪态,认真练习基本功。④熟练掌握舞步动作,启发学生对动作进行创编。⑤保持轻松愉悦的心态,不能心急,要有耐心,用心去享受舞蹈、享受音乐。

数理统计法:对所有实验数据采用 SPSS 20.0 进行统计分析,显著性水平 P 定为 0.05,用 $P < 0.05$ 表示结果具有显著性差异, $P < 0.01$ 说明具有极显著差异, $P > 0.05$ 则无显著性差异。

研究工具:①自卑感量表(FIS)。该表经 Fleming 和 Courteny 修改后制定,有 36 个题目,1~7级评分,分值越高表示学生的自卑感越强;分值越低代表自卑感较低。量表由 5 个维度构成,分别是:自敬、社交自信、学习能力、外貌、体能。5 个维度上的分值之间进行相加就可以得出最终自卑感的得分,以往数据显示总分在 144~179 分之间为存在自卑感,而总分在 180 分以上则为自卑感严重。②自尊量表(SES)。自尊量表是用来裁

定一个人自我接纳和个人价值的量表。此量表共有 10 个问题,4 级评分,分数区间是 10~40 分,分值越高则自尊的程度越高。③一般自我效能感量表(GSES)。自我效能感指的是个人在面临挑战时是否能够采取相应行为的能力,也就是可以自信处理生活中困难的能力。一般自我效能感量表(GSES)由 Schwarzer 等专家编写,包括 10 个题目,4 级评分,分数越高说明自信心越高。④量表的信度和效度。本文中所采用量表的信效度较好,各分量表的平均 α 系数在 0.73~0.85 之间,信度系数在 0.70 以上,可以认为本文所采用的量表稳定系数较高,信度可以接受。^[2]

二、研究结果与分析

1. 自卑感及其各变量测试结果

从表 1 可以发现,实验对象的自卑感及其各变量分值在进行体育舞蹈课程后都有一定程度的降低。实验对象在实验前的自卑感分数均值为 154.9,在实验后则为 133.8, P 值 < 0.01 ,说明实验对象的自卑感在实验前后有着极显著的差异。在进行 18 周的体育舞蹈课程教学实验后,考察对象自敬、社交自信、学习能力、外貌、体能 5 个自卑感变量的数据都呈现了下降趋势, P 值 < 0.01 ,有着极显著的差异。这说明在进行了体育舞蹈课程的学习之后,实验对象的自卑心理也得到了调整,一定程度上接纳了自己,自尊感也得到了提高,学习能力进一步增强,外貌上的自信和体能自信也进一步提高,建立了良好的人际关系,说明了体育舞蹈的实施和开展有助于改善我国大学生的自卑心理症状,提升了大学生的心理健康素质。

表 1 实验对象在实验前后的自卑感及各变量测试结果比较情况($N=10$)

测试指标	实验前	实验后	t	Sig. (双侧)
自卑感	154.9 ± 8.64	133.8 ± 7.46	13.784	0.000
自敬	26.65 ± 4.16	23.15 ± 2.8	3.166	0.011
社交自信	55.3 ± 8.64	46.3 ± 5.31	4.980	0.001
学习能力	26.3 ± 4.056	22.7 ± 2.907	6.914	0.000
外貌	22.42 ± 3.386	20.31 ± 2.741	6.333	0.000
体能	21.93 ± 4.526	18.84 ± 2.558	4.795	0.001

2. 自卑感、自尊、自我效能测试结果

从表 2 中可以发现,经过 18 周体育舞蹈的训

练,实验对象的自卑感、自尊及自我效能感分值均有不同程序的变化情况。实验对象在经过训练后

自卑感由实验前分数均值 154.9 降低到 133.8, P 值 < 0.01 , 有着极显著的差异。而自尊由实验前的分数均值 12.20 提高到了 18.3, P 值 < 0.01 , 有着极显著的差异。自我效能感也由实验前的分数均值 7.8 提高到 10.7, P 值 < 0.01 , 有着极显著的

差异。数据显示, 经过实验后, 由于实验对象的自卑感有明显减弱趋势, 而自尊和自我效能感则明显得到提升, 表明经过体育舞蹈培训之后, 实验对象的自卑心理有了一定的改善, 对心理康健起了积极的作用。

表2 实验对象在实验前后的自卑感、自尊、自我效能测试结果比较情况($N=10$)

测试指标	实验前	实验后	t	Sig. (双侧)
自卑感	154.9 ± 8.64	133.8 ± 7.46	13.784	0.000
自尊	12.20 ± 2.658	18.3 ± 3.741	-10.875	0.000
自我效能感	7.8 ± 1.549	10.7 ± 2.406	-7.660	0.000

以上数据均说明, 在进行了 18 周的体育舞蹈学习之后, 实验对象的自卑感及其各变量都降低了, 自尊和自我效能感得到提升, 自信心得到增强, 改善了心理健康状况。由于体育舞蹈是双人舞, 在训练时可以男女双人进行, 在教师的正确引导下可以让学生大方自信地与异性同学交流, 降低面对异性同学时不敢交流的自卑感, 有利于大学生正确认识并处理异性同学间的关系; 体育舞蹈还有助于调节人的负面情绪, 运动的同时伴随着悦耳动听的音乐, 可以舒缓心情, 释放情绪, 拉近了同学间的距离, 增加了互相的交流, 帮助大学生正视自己的心理问题, 接纳自己, 提升自己的自尊、自信、自我效能感, 降低自卑感, 有利于心理健康发展。综上所述, 体育舞蹈训练对大学生自卑心理有着积极的影响, 它抑制了自卑感的进一步发展, 使具有自卑感的大学生正视了自己的心理问题, 帮助他们解决问题并重新投入正常的生活中去。^[3]

三、结语

通过 18 周的教学实验发现, 实验对象在经过体育舞蹈训练后自卑感分值降低, 而自尊及自我效能感分值得到提高, 说明体育舞蹈可以降低被试的自卑感, 提升自尊心、自信心及自我效能感, 证实了体育舞蹈对于大学生自卑感的影响效用。通过体育舞蹈这项有氧运动的训练, 大学生的身体形态、体能及审美可以得到提高, 在外表的自信、体力和能力上得到相应的提升, 可以更加自信地和别人进行交流、沟通, 建立良好的社会 and 人际关系。其次, 伴随着优美音乐的运动可以放松心情, 舒缓压力, 释放情绪。与其他运动项目不同的是, 体育舞蹈是双人的舞蹈, 通过教师的正确引导可以帮助男女同学正确交往, 有利于正确认识并处理异性间的关系, 这些都说明体育舞蹈教学对于消除大学生自卑感, 提高自尊、自信及自我效能感具有积极的作用, 可以促进广大学生的身体和心理素质, 是一项适合大学生身心健康全面发展的体育运动项目。

参考文献:

- [1] 蒙家宏. 大学生自卑心理特点[J]. 黔南民族师范学院学报, 2006(2): 81-86.
- [2] 张晓莉. 普通高校学生体育舞蹈学习自信心不足的心理分析[J]. 运动, 2010(5): 122-129.
- [3] 丰萍, 李卫民, 刘建国. “体育舞蹈”对当代大学生心理健康的影响之研究[J]. 北京体育大学学报, 2005(4): 479-480.

A Study on the Influence of Sports Dance on the Inferiority Complex of College Students

——Take Shaanxi Normal University as an Example

XIE Qian, WAN Bingjun, NING Ke

(School of Physical Education, Shaanxi Normal University, Xi'an Shaanxi 710119, China)

Abstract: 300 freshmen from Shaanxi Normal University were selected and 10 students with certain inferiority tendency were screened with inferiority scale. The experiment of sports dance teaching was conducted for 18 weeks. The experimental results showed that: After the experiment, the scores of various variables of the subjects' inferiority complex showed a decreasing trend of different degrees, while the self-esteem and self-efficacy were improved to a certain extent, which proved that the teaching of sports dance had a positive influence on college students' overcoming the inferiority complex.

Keywords: sports dance; college students; sense of inferiority

(责任编辑:沈建新)

(上接第80页)

The Realistic Dilemma and Path Choice of High-quality Development of My Country's Sports Industry

LU Jiaojiao

(Wanjiang College, Anhui Normal University, Wuhu Anhui 241000, China)

Abstract: In the new era, people's health awareness is gradually awakening, and the sports industry is receiving more and more attention. Nowadays, the domestic sports industry is still facing many practical difficulties in achieving high-quality development, including the lack of production and supply of the sports industry, and the overall development quality is low; the sports industry service efficiency is low, resources urgently need to deepen integration; the sports industry lacks innovation motivation, and industrial transformation is more difficult. To achieve the high-quality development of my country's sports industry, a supply system that matches the demand can be built to accelerate the digitalization of the sports industry, promote the internal efficiency reform of the sports industry with factor production as the core, and focus on innovation and reform to promote the power innovation of the sports industry as a way to advance.

Keywords: sports industry; high-quality development; realistic dilemma

(责任编辑:沈建新)