

街舞在艺术治疗领域的应用研究

——以爵士舞的干预治疗为例

廖真真 蔡政忠

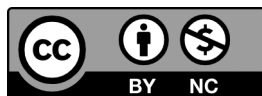
莆田学院医疗健康产业管理系，莆田

摘要 | 随着社会生活水平的提高，身心健康的发展问题越来越受到人们的关注。艺术治疗作为身心治疗的一种重要手段，主要是通过对音乐、舞动、绘画等艺术方面的培养以达到治疗目的。其舞动治疗是艺术治疗中最具创意的一部分，近几年来，我国的街舞逐渐流行开来，作为一项体育舞蹈运动，街舞是自由和放松的，它的训练没有特别固定的风格和模式，可以使舞者尽情地表达，在二次创作中开拓更大的表现空间，充分地展示个人风格，也容易释放自己。因此本文选取32名上班族作为研究对象，经过10周的爵士舞干预实验，探究街舞在艺术治疗领域中的可行性，结果显示，街舞能够有效促进人的身心健康，强化认知能力和情感能力，在艺术治疗领域中具有积极意义。

关键词 | 街舞；舞动治疗；艺术治疗；上班族

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

社会政治经济的快速发展，职场上的竞争越来越高涨，促使人不断地向上发展，人们对个人的要求也逐渐增多。生活压力本质上是一种客观矛盾，它伴随人的一生，但过多的压力就会导致一系列的心理问题产生，因此也有越来越多的心理治疗方式被提出。艺术治疗作为心理治疗领域中的一大重要方式，是通过音乐、舞动、绘画、手工、戏剧表演等的练习达到治疗的目的。已有研究表明，有氧舞蹈可以有效降低体重、BMI以及脂肪率，提高人体肌肉耐力，并且能够提高人们的幸福感，有利于身心健康发展。^[1]街舞作为一种新兴的有氧舞蹈，根据国内外的相关文献，街舞的动作自由随性，富有创造力，能够使舞者在练习中释放自己，改善心理问题。因此，将街舞应用到艺术治疗领域中具有一定的积极意义，本文选取具有代表性的上班族作为实验对象，用于验证应用街舞用于治疗的可行性。

通讯作者：廖真真，Queen舞蹈工作室，舞蹈教师，研究领域：街舞、爵士舞。

文章引用：廖真真，蔡政忠. 街舞在艺术治疗领域的应用研究——以爵士舞的干预治疗为例[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(6): 411-423.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0306051>

2 相关概念整理

2.1 什么是艺术治疗?

2.1.1 艺术治疗的基本概念界定

艺术治疗 (Art Therapy) 也称艺术心理疗法, 属于心理健康的专业领域, 其过程通过一系列的活动进行, 主要有音乐, 绘画, 舞蹈, 手工, 戏剧表演等, 还包括纯粹的艺术创作, 创作过程, 应用心理学相关理论和人类的经验。在治疗关系中, 艺术治疗已被证实对患者有积极的社会心理影响, 能够用来提高人的认知力, 感统功能, 情绪弹性以及社交技能, 是用于心理治疗的一种重要介入手段。在 1966 年, 美国专门成立艺术治疗的相关组织——艺术治疗协会 (American Art Therapy), 从此艺术治疗在美国开始兴起。

2.1.2 舞动治疗在艺术治疗领域中的发展

(1) 舞动治疗的基本概念

舞动治疗 (Dance & Movement Therapy) 又称舞蹈治疗或者动作治疗, 是属于表达性艺术治疗的一种方式, 属于舞蹈与医学心理学相结合的学科, 通过即兴创作的动作表达情绪和思想, 促进个体的再认识, 达到行为改变的目的。其治疗过程注重情绪宣泄的重要作用和舞蹈动作的创造性, 强调身体不仅仅是表达媒介, 身体同样是主体, 舞动治疗整合了创造性艺术, 心理治疗和拉班动作分析等内容和元素, 可以从另一个角度更深刻地认识自我, 达到身心统一。

(2) 舞动治疗的发展历史

医学和心理治疗作为一种治疗方式发展起来, 前者侧重于身体, 后者关注心灵。起初的心理治疗方法几乎完全是口头的, 不积极的。20 世纪上半叶, 许多领域开始出现摆脱这些传统局限的趋势。现代舞蹈运动试图用更自然、更富有表现力的动作来取代僵化和非个人的艺术形式, 强调自发性和创造性。在心理治疗领域, 人们对人格的非言语和表达方面越来越感兴趣。随后, 舞动疗法出现在 20 世纪 40 年代和 50 年代。当舞动治疗在 20 世纪 40 年代开始时, 它的实践主要局限于精神病院的后病房。到了 20 世纪 50 年代末, 舞蹈治疗已经开始运用广泛的干预方式。此外, 舞动治疗理论的雏形也在这一时期开始出现。现将舞动治疗发展历程中的重要事件整理成表格如下表 1。

表 1 舞动治疗发展历程中的重要事件

Table 1 Important events in the development of therapy

| 时间 | 人物 | 所做贡献 | 主要治疗理论 |
|--------|----------------|---|--|
| 1872 年 | 查尔斯·达尔文 | 出版了《人类与动物的情感表达》 | 对人和动物的身体动作和脸部表情进行了专门的分析, 为舞动治疗奠定了基础。 |
| 20 世纪初 | 德国人鲁道夫·冯·拉班 | 创造了“拉班动作” | 提出了人的肢体动作力效原理, 分析动作在时间、空间和力度上的不同表现。 |
| 1942 年 | 现代舞老师 - 玛丽安·雀丝 | 在华盛顿 DC 的一家圣伊丽莎白医院组织患有精神分裂病症的退伍军人跳舞, 使这些军人慢慢外人有了接触。 | 强调通过表现性动作的移情反映 (“镜像”) 发展治疗关系, 以及通过有节奏的群体同步支持群体社会凝聚力。 |

续表

| 时间 | 人物 | 所做贡献 | 主要治疗理论 |
|-------|--------------|---------------|--|
| 1981年 | 挪威人莉莉安·艾斯本纳克 | 出版《舞动治疗理论与应用》 | 在精神层面,发展出由诊断,重构,整合所完成的心理动能理论体系。提出通过人的肢体动作呈现出自身的情感状态,疏导负面情绪,改善患者的社会化过程。 |
| 1966年 | 美国 | 成立美国舞动治疗师协会 | 明确了舞动治疗行业中的一些重要行为规范,定期组织国际相关学术会议,进一步促进了舞动治疗在社会工作中的发展。 |

(3) 舞动治疗发展的理论依据

舞动治疗得以发展主要依据神经生物学、发展心理学、社会心理学、现象学、认知科学等理论。^[2]将理论依据总结整理如下表2。

表2 舞动治疗发展的理论依据

Table 2 Theoretical basis for the development of dancing therapy

| 主要理论依据 | 理论解释 |
|--------|---|
| 神经生物学 | 在神经生物学理论中,舞动治疗影响着人的脑干、中脑和边缘系统等三个主要结构,能够使大脑的海马体和前额皮层越大越强壮,产生全新的细胞,直接影响人的情绪。 |
| 发展心理学 | 认识到身体的存在早于意识的产生,是发展心理学理论的一部分。1970年海英兹科胡特创造出了自体心理学,其认为自体是一切心理活动的中心,理想化需要、镜映需要、孪生或者另我需要是形成良好自体感的三大需要。理想化需要是需要感到与崇拜的他人相互连接进而产生一种富有力量、安慰、平和、安全感以及充满激情的体验;镜映需要是指个体感到自己是被肯定和认可的,尤其是在展现了某些体现自身价值的时候;另我或者孪生需要会给个体带来一种“我们属于这个社会的感觉”,帮助我们建立最基本的社会归属感以及参与感。舞动治疗能够激发和整合自体的各个方面,达到治疗的目的。 |
| 社会心理学 | 社会心理学提出了社会具身化的理念,社会具身理念包含对身体反馈的假设。研究表明了不同的认知和情感能够使身体产生不同的运动和行为,而不同的身体动作和行为也影响着认知和情绪的改变。 |
| 现象学 | 在梅洛·庞蒂的知觉现象学中,提出了一切的现象本质、知觉、知识和意义都在建立在人存在的基础之上的理念。人类的开始是先有动作再有语言,如伸展、吮吸、翻滚、微笑、抓拍等。存在即合理,舞动治疗上有个重要观点:“存在于世界的身体就如同有机体的心脏”,因此,对于自我认知方面,动作是绝对的基础,在舞动治疗中,具身地投入到世界中,能够增进人际间的交流互动。 |
| 认知科学 | 认知心理学家加德纳所提出的多元智能理论中提到,个体有运动智能、音乐智能、人际交往智能、内省智能、逻辑—数理智能、语言智能、自然观察智能等八种智能。肢体运动智能促使个体善用整个身体来表达思想和情感。 |

2.2 街舞的概念界定

2.2.1 街舞的基本概念

街舞(Street Dance)是来源于美国的一种民间舞蹈,是黑人嘻哈文化的重要部分之一,也是黑人用于表达和宣泄情绪的一种方式,因为是在街头所流行的,所以就有了“Street Dance”这一名词。街舞分为多个不同的舞种,每个舞种都有不同的音乐风格或街头文化,其动作是由头部、颈部、肩部、胸部、腰部等人体各个部分在音乐伴奏下做出的律动、摆动、波浪、转动等一些有节奏的组合动作。街舞的动作是自由和放松的,在已有的基础上可以融合其他的舞蹈类型或者体育运动形成自己的独特风格,达到释放压力和促进交流的目的。且每个动作都有对身体的特定作用,不仅能锻炼身体的协调能力,还能起

到健身和塑形的效果。街舞从80年代起从台湾传入大陆才开始流行,2013年,中国舞蹈家协会正式成立了中国舞蹈家协会街舞委员会,街舞得到了人们更多的肯定,近几年开始作为一项体育健身性的舞蹈逐渐受到人们的关注和喜爱,2019年年底,国际奥委会主席托马斯·巴赫宣布街舞舞种暂时入选2024年巴黎奥运会。

2.2.2 街舞的主要特征

街舞通过音乐、舞姿、服装、形态和创造展现美的特点,具有较强的观赏性、竞争性以及参与性。对于舞者的年龄、体态没有一定的限制,具有可锻炼的价值。街舞的主要特征因素有power、bounce、rolling、wave、beat、swag等。以下表3将主要因素作出简要解释。

表3 街舞主要特征因素名词解释

Table 3 Hip-hop main characteristic factor noun explanation

| 主要特征因素 | 含义 | 解释 |
|---------|----|-----------------------------------|
| power | 力量 | 指在街舞运动中每个动作所呈现的力度,有较强的爆发力。 |
| bounce | 律动 | 街舞中的精髓,不同舞种的律动都不一样,其中up&down最为典型。 |
| rolling | 转动 | 街舞中指用身体部位画圆,是极其重要的基本功。 |
| wave | 波浪 | 舞种用身体用手或身体作出类似波浪的动作。 |
| beat | 敲击 | 街舞中指卡点,能够完美地卡到音乐的节拍。 |
| swag | 范儿 | 在舞蹈中舞者所表现的酷,炫,是近几年开始流行的一种风格。 |

街舞分为多种舞种,主要有breaking(地板舞)、jazz(爵士舞)、waacking(甩手舞)、popping(震撼舞)、locking(锁舞)、hiphop(嘻哈舞)、kump(狂派舞)、choreography(编舞)等,^[3]每个舞种的特征都各不相同,将各个舞种的特征整理如下表4。

表4 各舞种不同特征的分析与整理

Table 4 Analysis and sorting out the different characteristics of each dance

| 舞种名称 | 主要特征 |
|------------------|--|
| breaking(地板舞) | 主要以腿部动作为主,以及精准卡点的定格动作。在地板上或者高空中的高难度旋转动作能够该舞种更加充满视觉冲击力,地板舞舞者可以结合自身的动作偏好形成鲜明的个人风格。 |
| jazz(爵士舞) | 是一种急促又富动感的具有鲜明节奏的外放形舞蹈,利用屈膝、扭胯等完成舞蹈动作,爵士舞追求愉悦活泼的情感表达,鼓励表演者自由自在地舞蹈,不用局限于一种固有的姿态和形式,爵士舞者以女性居多。 |
| waacking(甩手舞) | 主要动作为上肢的快速甩动旋转,以音乐性、戏剧性、有美感为特点,舞者的表演能力和自信美尤为重要,甩手舞者以女性居多。 |
| popping(震撼舞) | 以肌肉爆震为基本元素,使身体各部位的肌肉快速收放,以表达音乐的节奏。 |
| locking(锁舞) | 最古老的舞种。在动作中主要依赖快速的手部运动和放松的臀部和腿部,在加快的过程中突然作出停顿,这是一种相当表演导向的舞种,极具戏剧性质。 |
| hiphop(嘻哈舞) | 弹簧般的律动是该舞种的核心,这是一种自由式街舞,除了在运用舞种元素之外,还可以融入其他舞种的元素,能给人自由洒脱的感觉。 |
| kump(狂派舞) | 舞者运用“霸气跺脚”“迅猛突刺”“帅气甩手”“爆裂胸震”等诸多技巧以其自身出色的爆发力和控制力,或者浸于饱满强烈的情绪(通常是愤怒)作出狂野霸道、张力十足的动作以达到宣泄情绪的目的。 |
| choreography(编舞) | 这是一种舞蹈风格,需要舞者有扎实的舞蹈功底,舞者基于各舞种动作元素形成自己独特的舞蹈风格。 |

2.3 街舞在艺术治疗领域的应用原理

街舞作为一种自由舞蹈的象征，在艺术治疗领域中能够发挥重要的作用。基于舞动治疗发展的依据理论，街舞在艺术治疗领域中的应用其原理主要有社会具身、镜像效应、认知 & 情感和运动 & 行为的双指向性、动作隐喻。^[4]现将主要原理的具体解释整体如下表 5。

表 5 街舞在艺术治疗领域中的应用原理

Table 5 Application principle of Hip-hop in the field of art therapy

| 原理 | 解释 |
|----------------------|--|
| 社会具身 | 社会具身是指人在社会参与和社会信息处理中进行主要角色扮演时所作出的一系列身体反应，比如面部的表情、身体的姿态等。具身化的艺术表达是艺术治疗的一部分，在该过程中，身体是能真正认识自我的主要方式。在街舞训练中，患者不受动作限制，通过自由的身体运动理解人格的如何发展和表达，形成自己的舞动风格。 |
| 镜像效应 | 镜像效应来源于“镜中我”理论，这一理论主要是说人们通过别人对自己的言语或行为所作出的反应而形成自我认知概念。人们在舞蹈时通过镜子带来的反馈能够更真实地看清自己，感受自己。在街舞训练的治疗过程，患者将自己融入到所创造的积极环境中，自我认知需要得到改变，在舞动中看到自己的变化，正确理解个体的自我概念。 |
| 认知 & 情感和运动 & 行为的双指向性 | 不同层面的认知与情感会影响身体的运动和行为；反之，不同的身体运动和行为也反应着不同的认知与情感。当个体焦虑时，身体会出现抠手指、抓耳挠腮等行为。当身体随着音乐自由的舞动时，身体的行为将通过神经传入大脑，人们就会感受到放松及愉悦的心情。街舞训练采用积极开放的基本功练习，再基于随机音乐，可以是节奏感强的音乐，也可以是抒情的音乐，能够根据患者的偏爱风格给予自由舞动的支持，达到治疗的目的。 |
| 动作隐喻 | 动作隐喻是身体动作或姿势中的表面特征。情绪会影响身体的形态，情绪如果呈现出消极状态，外在身体形态也会随之扭曲。街舞训练中，基于呼吸的合理运用和控制，通过学习身体各个部位甚至是每个关节的运动、旋转等，每个动作的练习能够帮助患者了解自己，理解体验身体各种变化的意义，激发身体的能量，提升身体控制力与灵活性。 |

2.4 街舞在艺术治疗领域中的作用分析

2.4.1 街舞练习对心理健康的影响

街舞对心理健康有着重要作用，国内外也有诸多学者对街舞在心理方面的影响做了研究。Gunay Amber 等人的街舞培训治疗中心，主要是针对英国犯罪青少年的心理健康建设创办的一个项目，该项目在实施 8 周后的结果表明街舞的训练提高了犯罪青少年的心理健康，不再有反社会行为，并且有了积极的未来观和对生活机会的更多认识。^[5]街舞有个体练习也有群体练习，个体练习能够使舞者领略其中的文化，培养创造性思维，群体练习有利于舞者提高人际沟通水平，信任他人，消除自卑，改变孤独和抑郁倾向。董云选取了 40 名青少年作为干预对象，采用自由式舞蹈和组合式舞蹈进行干预，验证了舞蹈对人的认知能力的影响，进一步表明了街舞的训练有助于认知的发展。^[6]在街舞的练习中，舞者对动作需要一定的记忆，以及在动作创作过程中的思考，有利于培养注意力和空间意识，提高认知功能。Merom 等人的研究也强调了舞蹈的积极影响，指出了体育舞蹈有利于人的社会认知发展，提高社会交往能力。^[7]

Sato N 等人的研究表明，街舞是一种充满热情活力和有较强节奏感的舞蹈，能够起到放松的作用，有助于调节人的情绪。^[8]在自由舞蹈中，基于轻松愉悦的音乐，舞者不受固定的形式和姿态的限制，

通过具有自身独特风格的编舞动作，能够宣泄自己的情绪，表达情感。在相关研究中，学者邓森对于都市编舞舞者的专项体能训练研究中指出都市编舞（Urban Dance）的训练练习涉及到的控制能力，本质上强化了神经对肌肉的控制，可以提高神经兴奋的抑制交互能力，^[9]因此街舞的控制力和爆发力训练对舞者的情绪控制也有一定的积极意义。另外，一些舞种强调美感，舞者在训练中对形体的注重和表现力能够促进审美感的培养，提高自信。

2.4.2 街舞练习对躯体健康的影响

街舞的跳跃和弹踢等动作，不仅能提高身体各关节的灵活性，还能提高身体的耐力，对身体的健康有着促进作用。街舞属于有氧运动，练习街舞会提高人体的温度，让身体得到一定程度的放松，同时，街舞运动所产生的疲劳感，能够刺激人体，有利于更深层次的睡眠。在时倩的实验中，选取72名女大学生经过9周的体育型舞蹈干预后，受试者的运动后PSQI较运动前有了显著的降低，表明了舞蹈训练能够有效改善睡眠质量。^[10]另外，学会呼吸是街舞练习的前提，舞蹈动作及对身体的控制都离不开呼吸，舞者在表演时凭借着舞者对呼吸的艺术巧妙的运用才能产生气场，引起观众的共鸣，舞蹈中的呼吸是和动作相辅相成的。因此街舞练习对人体的呼吸有着积极意义。张志彬等人的研究结果也表明，体育运动作为一种有氧运动，在运动过程中，能够使人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态，维持人体的正常呼吸，缓解紧张时带来的胸闷状态。^[11]

因此，街舞练习不仅对心理健康有着积极的影响，还有利于促进身体健康的发展。其能够使人缓解紧张的状态，尽情地释放自己的情绪，从而提高认知能力和情感控制能力。在练习过程中，还能够强化人的体能，改善睡眠质量。

3 研究对象与研究方法

3.1 研究对象

街舞练习对32名上班族心理健康的影响，验证街舞在艺术治疗领域中的应用效果。

3.2 研究方法

3.2.1 实验法

（1）实验对象

选取莆田市ATF街舞培训机构的32名上班族初学者为调查对象，本次的实验对象均为筛选后的有意向实验者，了解该次试验的目的与过程，年龄在22—30岁，均为女性参与者，本研究为他们安排爵士舞课程进行干预治疗，实验设计符合上班族的10周训练计划。受试者在实验过程中，除参与课程外不参与其他舞蹈培训与体育运动，为街舞初学者。

如图1所示，此次参加实验的工作者的职业包括医务人员、劳动工人、企业职员、教师以及其他职业，其中医务人员有12人，劳动工人有4人，企业职员有8人，教师有6人，其他有2人，可见此次的受试者主要为智力型工作人群。

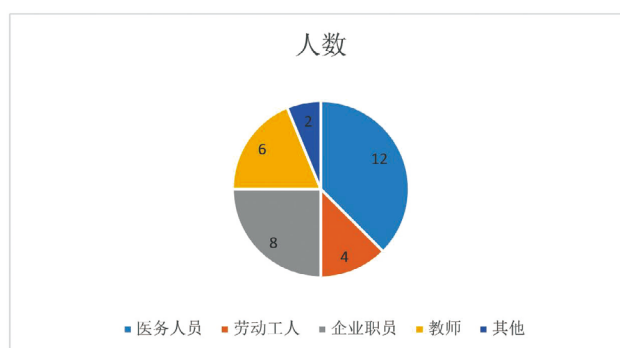


图1 受试者职业分布情况

Figure 1 Occupational distribution of subjects

(2) 实验时间

2021年1月15日—2021年3月27日，共10周，每周2个学时（每周两次课，一次90分钟），总共20个学时。

(3) 实验地点

莆田 ATF 街舞培训机构

(4) 实验课程方案设计

实验课程的设计基于初学者制定相对难度的舞蹈动作。教学内容有：前期热身运动、基本功学习、成品舞学习、体能训练。课前热身运动和课后体能训练为固定上课安排，其中体能训练包括跳跃、扎马步、平板支撑、俯卧撑等。另外，成品舞的学习需要有基本的舞蹈功底，因此前5周不安排成品舞的学习，选用不同音乐安排基本功组合练习，也有利于乐感的培养。本次实验根据受试者的时间安排，统一规定在每周周五和周六，上课要求身着运动服及运动鞋。课程具体安排如下表6、表7。

表6 爵士舞干预治疗课程设计内容

Table 6 Design content of Jazz Dance intervention therapy course

| 时间 | 教学内容 | 教学目标 |
|-----|---------------------------|---|
| 第1周 | 周五 基本功学习：头、颈、肩、胸、 | 街舞练习的适应阶段：学会身体各部位的分离（isolation）动作，感受肢体动作的连接性。 |
| | 周六 腰、胯的单项练习 | |
| 第2周 | 周五 基本功的复习，头、颈、肩、 | 身体各部位的协调性练习。 |
| | 周六 胸、腰、胯的旋转练习 | |
| 第3周 | 周五 身体的 wave 练习，up&down | 熟悉 wave 的正反向运动，区分 up&down，增强身体律动性。 |
| | 周六 律动练习 | |
| 第4周 | 周五 基本功的复习 | 使基本功更扎实，更熟练地运用身体各部位进行舞动。 |
| | 周六 | |
| 第5周 | 周五 基本功的复习，使用音乐 | 在稳固基本功后培养舞蹈中的乐感，使受试者听懂一些强节奏音乐中的节拍（鼓点）。 |
| | 周六 “Backwardz” 加上基本功的组合练习 | |
| 第6周 | 周五 基本功复习，学习成品舞 | 让受试者理解基本功在成品舞中的重要性，在舞蹈中学会动作的速度切换，锻炼动作记忆力。 |
| | 周六 “Telephone” | |

续表

| 时间 | 教学内容 | 教学目标 |
|------|---------------------------------------|---|
| 第7周 | 周五 基本功复习, 学习成品舞 “Telephone” | 熟练学习的第一支成品舞, 提高身体的协调性, 让受试者在舞蹈中 提高自信。 |
| | 周六 基本功复习, 成品舞 “Telephone”的复习 | |
| 第8周 | 周五 基本功复习, 学习成品舞 | 在舞蹈中促进基本功的扎实, 提高动作与音乐卡点的准确性, 锻炼 控制力。 |
| | 周六 “Mad love” | |
| 第9周 | 周五 基本功复习, 学习成品舞 “Mad love” | 熟练基本功的运用, 在舞蹈中形成自己的舞蹈风格, 让受试者能够 释放自己的情绪。 |
| | 周六 基本功复习, 成品舞 “Mad love”的复习 | |
| 第10周 | 周五 基本功复习, 学习成品舞 “Tonight” | 这是一支抒情风格的成品舞, 需要有一定的控制力, 在学习过程中, 受试者可以领略控制的意义, 表情管理可以让舞蹈更具表现力。 |
| | 周六 基本功复习, 学习成品舞 “Tonight”, 学习表情管理。 | |

表 7 课程时间安排

Table 7 Course schedule

| 时间安排 | 上课内容 |
|--------|--------------|
| 10 min | 课前准备: 热身运动 |
| 30 min | 基本功学习与复习 |
| 30 min | 动作组合 / 成品舞学习 |
| 5 min | 休息 |
| 10 min | 课后训练: 体能训练 |
| 5 min | 身体拉伸 |

3.2.2 问卷调查法

本次实验采用《症状自评量表 SCL-90》对所选取的实验对象进行人群心理健康症状问卷调查, 该量表包括 90 个问题, 能够反映出十种不同的心理症状: 躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性以及其他症状, 其中躯体化有 12 个题目、强迫有 10 个、人际关系有 9 个、抑郁有 13 个、焦虑有 10 个、敌对有 6 个、恐怖有 7 个、偏执有 6 个、精神性病有 10 个、其他有 7 个。数值的分布介于“没有”到“严重”的哪一个水平, 一共有 5 个等级, 第 1 级为严重, 分值在 4.5 ~ 5 分之间; 第 2 级为偏重, 分值在 3.5 ~ 4.5 之间; 第 3 级为中等, 分值在 2.5 ~ 3.5 之间; 第 4 级为很轻, 分值在 1.5 ~ 2.5 之间; 第 5 级为没有, 分值在 1 ~ 1.5 之间。被测者均在规定时间内认真完成问卷。

3.2.3 数理统计法

将实验前和实验后的问卷结果导出到 Excel 表格中, 再用 SPSS 软件进行数据分析, 一共整理出三份数据: 实验前的数据、实验后的数据以及全国常模数据, 每份数据各有 32 个样本。实验的结果采用三组数据进行比较分析: 实验前数据与全国常模数据、实验前数据与实验后数据、实验后数据与全国常模数据。使用三组数据进行比较, 能够使实验结果更加可靠和科学。

在 SPSS 数据分析统计软件中, 标准差 (Standard Deviation) 表示在一组数据中标准结果的离散程度。实验结果使用平均值和标准差表示, 用 $p < 0.05$ 的数值表示结果具有显著性差异, $p < 0.01$ 表示具有非常显

著差异, $p>0.05$ 为无显著性差异。

3.3 实验结果分析与讨论

3.3.1 实验结果分析过程

运用 SPSS25.0 对问卷数据进行统计分析, 首先将各因子题项得分进行相加后求出各因子均分, 接着运用单样本 T 检验分析方法逐个对比常模平均值, 检验实验对比组中各因子得分是否存在显著性差异, 最后汇总各因子得分的平均值、标准差以及差异性水平。

3.3.2 实验结果比较分析

(1) 实验前和全国常模数据的比较分析 (表 8)。

表 8 实验前和全国常模数据比较

Table 8 Compared with the national constant modulus data before experiment

| 因子 | 躯体化 | 强迫 | 人际关系 | 抑郁 | 焦虑 | 敌对 | 恐怖 | 偏执 | 精神病性 |
|--------|--------|--------|----------|---------|--------|--------|---------|-------|---------|
| 实验前 | | | | | | | | | |
| 平均数 | 1.61 | 2.00 | 2.24 | 1.96 | 1.83 | 1.87 | 1.55 | 1.62 | 1.70 |
| (N=32) | | | | | | | | | |
| 标准差 | 0.67 | 0.83 | 0.61 | 0.75 | 0.90 | 0.87 | 0.39 | 0.59 | 0.53 |
| 全国常模 | | | | | | | | | |
| 平均数 | 1.36 | 1.69 | 1.76 | 1.57 | 1.42 | 1.5 | 1.33 | 1.63 | 1.38 |
| 标准差 | 0.45 | 0.61 | 0.67 | 0.61 | 0.43 | 0.57 | 0.47 | 0.47 | 0.47 |
| 显著性分析 | 0.039* | 0.040* | 0.000*** | 0.007** | 0.014* | 0.023* | 0.003** | 0.922 | 0.002** |
| | 显著 | 显著 | 极其显著 | 非常显著 | 显著 | 显著 | 非常显著 | 不显著 | 非常显著 |

在这组实验前和全国常模的数据比较中, 可见人际关系的数值强烈高于全国的数值; 抑郁、恐怖、精神病性远高于预期值; 另外躯体化、强迫、焦虑、敌对等四种症状也都高于全国数值。在偏执方面的数据显示低于预期值, 为不显著差异。

这份实验前的数据调查结果, 充分体现出了如今上班族的压力状况。许多人为承担起家庭责任而努力着, 各自忙碌于工作, 每天的工作压力使其精神高度紧张, 抑郁、恐怖、精神病性等一系列心理健康问题也就出现了。他们很少参加业余的活动, 除了工作上的伙伴就很少有机会去认识和接触其他人, 社会上的人际关系也会随之紧张。

(2) 实验后和全国常模数据的比较分析 (表 9)。

表 9 实验后和全国常模数据的比较

Table 9 Comparison of the experimental data with the national normal modulus data

| 因子 | 躯体化 | 强迫 | 人际关系 | 抑郁 | 焦虑 | 敌对 | 恐怖 | 偏执 | 精神病性 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 实验后 | | | | | | | | | |
| 平均数 | 1.42 | 1.70 | 1.90 | 1.63 | 1.47 | 1.60 | 1.45 | 1.53 | 1.48 |
| (N=32) | | | | | | | | | |
| 标准差 | 0.48 | 0.51 | 0.80 | 0.41 | 0.47 | 0.46 | 0.26 | 0.50 | 0.35 |
| 全国常模 | | | | | | | | | |
| 平均数 | 1.36 | 1.69 | 1.76 | 1.57 | 1.42 | 1.5 | 1.33 | 1.63 | 1.38 |
| 标准差 | 0.45 | 0.61 | 0.67 | 0.61 | 0.43 | 0.57 | 0.47 | 0.47 | 0.47 |
| 显著性分析 | 0.491 | 0.939 | 0.331 | 0.397 | 0.541 | 0.209 | 0.015* | 0.248 | 0.124 |
| | 不显著 | 不显著 | 不显著 | 不显著 | 不显著 | 不显著 | 显著 | 不显著 | 不显著 |

表9所示的实验后数据与全国常模的比较中,躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、偏执、精神病性等因素均表现为不显著差异,恐怖的数值高于全国数值,仍有显著性差异。

可见受试者在经过一段时间的街舞课程干预治疗,心理健康问题有了一定的改善。在爵士舞的训练中,受试者从零基础学习基本功到学习成品舞,这过程中让他们懂得了身体各个部位的如何连接,并在舞蹈中学会了用动作表达自己,宣泄情绪,达到心智层面相关联的目的。舞者的每个动作都反应着不同的感受,在成品舞齐舞中,能够学会用非语言进行人际间的沟通,有助于人际关系的提高。综上所述,街舞训练整合了人的身体和心理,对身心健康有着积极的影响。

(3) 实验前和实验后的数据比较分析(表10)。

表10 实验前和实验后的数据比较

Table 10 Comparison of data before and after the experiment

| 因子 | 躯体化 | 强迫 | 人际关系 | 抑郁 | 焦虑 | 敌对 | 恐怖 | 偏执 | 精神病性 |
|-------------------|--------|---------|---------|----------|----------|---------|--------|-------|---------|
| 实验前 平均数 (N=32) | 1.61 | 2.00 | 2.24 | 1.96 | 1.83 | 1.87 | 1.55 | 1.62 | 1.70 |
| 标准差 | 0.67 | 0.83 | 0.61 | 0.75 | 0.90 | 0.87 | 0.39 | 0.59 | 0.53 |
| 实验后 平均数 (N=32) | 1.42 | 1.70 | 1.90 | 1.63 | 1.47 | 1.60 | 1.45 | 1.53 | 1.48 |
| 标准差 | 0.48 | 0.51 | 0.80 | 0.41 | 0.47 | 0.46 | 0.26 | 0.50 | 0.35 |
| 显著性分析 | 0.032* | 0.002** | 0.004** | 0.000*** | 0.000*** | 0.003** | 0.029* | 0.295 | 0.001** |
| | 显著 | 非常显著 | 非常显著 | 极其显著 | 极其显著 | 非常显著 | 显著 | 不显著 | 非常显著 |

将实验前和实验后的数据进行比较,结果显示,抑郁和焦虑两因子的数据有了极其显著的变化,表现为极其显著差异;另外,强迫、人际关系、敌对、精神病性有较强烈的差异性,为非常显著差异;躯体化、恐怖也显示出有显著差异。在偏执方面,数据结果低于预期值,表现为不显著差异。可见街舞有利于正向调节人们的负面情绪,显著地提高了工作者的积极情绪。

在结果中,抑郁因素表现出极其显著的差异,说明爵士舞课程干预对抑郁症状有着改善作用。抑郁主要以消极的情感和心境为代表性症状,还表现出对生活兴趣的减少,缺乏动力与活力。在街舞训练中强调的呼吸能够让舞者学会呼吸的意义,合理地控制呼吸使舞动更加放松与自由,能够消除消极的情绪,提升活力。

焦虑因素也有极其显著的变化,该因素以烦躁,神经过敏,坐立不安,高度紧张等为心理特征。实验前后焦虑的强烈变化,说明了干预方案对此症状的治疗有积极作用。街舞中抒情风格的舞蹈主要以柔和的音乐进行动作创作,舞者通过动作表达情感,能够有效缓解焦虑的情绪。另外,呼吸的控制能够使患者消除紧张感,也是有利于焦虑的缓解。

强迫因素在实验前后显示出非常显著的变化,说明干预方案对强迫症状有一定的改善作用。患有该因素的人会反复有无意义的思想、冲动和行为,但实际上知道是没有必要,还有一些人会有一般的认知障碍。街舞训练中对动作与卡点的要求需要舞者有一定的控制力,舞动过程中的速度切换有利于患者学会控制自己的情绪,做一些有意义的事。

结果中,人际关系因素的实验前后变化有非常显著差异,表明干预方案对人际关系的影响有一定的改善作用。该因素主要是指某些人在与人交往过程中会产生自卑感,特别是与其他人进行比较时尤为突

出。街舞训练中的集体舞蹈能够为人际沟通提供一定的条件，再加上舞蹈过程中，表演经验和舞动美感有助于提升患者的自信心，消除自卑感。

敌对因素在结果中有非常显著的差异，说明干预方案对敌对因素的影响有积极的作用。敌对因素主要包括仇视的感觉，摔物品，连续争论促使不可控制的脾气爆发等各方面。街舞训练中，舞者的动作不受限制，能够根据自己的风格进行舞动，因此在舞动过程中患者能够宣泄自己的情绪，将愤怒、厌烦等情绪转移到舞蹈动作中。

结果中的精神病性因素也有着非常显著的差异，说明干预方案对精神病性的调节有一定的意义。精神病性因素反映各种急性症状和行为，即各种不特定的精神病性过程的临床表现。综合以上其他因素的变化情况，充分体现了街舞训练对精神性病治疗的有利性。

躯体化症状在实验前后也体现了显著变化，说明干预方案对躯体化症状有一定的积极作用。躯体化因素主要反映人体身体不适感，包括大脑、呼吸、消化、心血管和其他系统的疼痛不适。有了精神上的调节使得患者心情愉悦舒畅，加上街舞训练中的体能训练和基本功训练，能够有效缓解一些身体疾病的发生，防止躯体化症状。

在结果中，实验前后的恐怖因素有显著差异，说明干预方案对恐怖症状有改善作用。在恐怖症状中，恐惧的对象包括公共场所，陌生人群、大自然生物和交通工具等，另外还有社交恐惧。街舞训练中的动作随意性能够使患者得以放松，集体训练增加了成员中的亲密度，有助于社交的发展，且一段时间的训练能够提高患者的环境适应能力，有助于消除恐惧感。

结果中的偏执因素显示没有显著差异，说明干预方案对偏执症状没有明显的变化。偏执症状主要指人的投射性思维，有猜疑、妄想，夸大等。虽然街舞训练中对成员的自信心和敌对症状有一定的改善作用，但一些上班族的性格过于内向，无法积极地表现自己内心的想法，对于偏执症状，实验中没有针对性的干预治疗。

综上所述，街舞训练对于人们的心理健康建设有着积极的作用，通过街舞练习，人们能够缓解紧张的情绪，学会情绪的控制和抒发，消除一些恐惧感，并在舞动中提高自信心，从而积极地生活。在躯体健康方面，一定的体能训练也能够防止一些躯体症状的产生。所以该实验能够验证街舞在艺术治疗领域中的作用。

4 结束语

4.1 结论

心理是舞蹈的另一个本体，心理决定了舞蹈的形式，使舞蹈更有意味。街舞训练能够整合人的生理、心理及社会，达到身心统一。从实验数据的对比结果分析中可以看出，爵士舞的干预课程对抑郁和焦虑有着极其强烈的影响，在强迫、人际关系、敌对、精神病性等因素方面有非常显著的变化，对躯体化、恐怖因素也有一定的改善作用。由于在干预过程没有对每一个症状作针对性的治疗，所以在偏执因素没有显示出明显的变化。但实验之所以能取得一定的成效，得益于训练与练习过程中学员的感受变化。首先，让学员感受呼吸的过程，学会合理控制呼吸，从而打破身体的束缚，达到自由舞动的目的；其次，街舞

鼓励自由创作,发展自己的独特风格,有利于学员在舞蹈中尽情地释放自己,宣泄情绪,另外,学员在舞蹈后所带来的疲劳感,能够使其得到一定的放松。再者,学员通过课堂上的指导,体会控制力的重要性,如此,在一些负面情绪爆发时能够有效地得到控制。最后,在对躯体健康的影响方面,街舞训练中所强调的体能和身体各部位运动的灵活性能够预防一些身体疾病,促进身体健康。

4.2 建议

本实验对街舞在艺术治疗领域中的应用进行了实证,结果显示街舞对人的心理健康症状有明显的改善作用,体现了应用街舞的可行性。所以,街舞作为一种有氧运动型舞蹈,能够在艺术治疗领域中逐渐发展。实验前后的数据对比结果中,偏执因素没有明显的变化,说明街舞的干预治疗缺乏针对性,对于后期在艺术治疗领域中的应用还需要根据不同的精神性症状采用具有针对性的舞种进行干预治疗。

结果中的各项因素都有一定程度的变化,但由于实验是一个开放式实验,学员的心理变化受到各种因素的影响,受试者除了上课期间,其他时间的因素都是比较不可控的,因此,在后续的相关实验中,尽量创造条件使受试者处于一个完全可控的环境内进行实验,使得到的实验结果更准确。

参考文献

- [1] 刘君, 王晓玲. 舞蹈对女大学生焦虑和身心健康的影响 [J]. 广州体育学院学报, 2019, 39 (5): 107-110.
- [2] 谢晖, 王深. 舞动治疗的理论基础与研究现状 [J]. 心理月刊, 2018 (2): 31-33.
- [3] 本刊. 《舞蹈术语词典》丛书出版 [J]. 北京舞蹈学院学报, 2015 (106): 123.
- [4] 平心, 张雯, 朱晓峰. 舞蹈治疗心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2015.
- [5] Gunay Amber, Bacon Alison M, Adler JR, et al. Experiences of Youth Mentoring Through Street Dance [J]. 2020, 20 (3): 235-251.
- [6] 董云. 有氧舞蹈运动对青少年神经认知功能的影响 [J]. 体育世界 (学术), 2018 (6).
- [7] Dafna M, Anne G, Ranmalee E, et al. Cognitive Benefits of Social Dancing and Walking in Old Age: The Dancing Mind Randomized Controlled Trial [J]. Frontiers in Aging Neuroscience, 2016, 8 (3).
- [8] Sato N, Nunome H, Ikegami Y. Kinematic analysis of basic rhythmic movements of hip-hop dance: Motion characteristics common to expert dancers [J]. Journal of applied biomechanics, 2015, 31 (1): 1-7.
- [9] 邓淼. 都市编舞 (Urban Dance) 舞者的专项体能训练研究 [C]. 重庆大学, 2019.
- [10] 时倩. 舞蹈啦啦操锻炼对女大学生睡眠质量的干预研究 [J]. 现代预防医学, 2013, 40 (16): 3066-3067.
- [11] 张志彬, 康娜娜. 体育舞蹈对中老年女性超重与肥胖者身体形态的影响 [J]. 湖北体育科技, 2013, 32 (147): 15-16+55.

A Study on the Application of Street-dance in Art Therapy —A Case Study of Jazz Dance Intervention

Liao Zhenzhen Cai Zhengzhong

Department of Medical Management, College of Management, Putian University, Putian

Abstract: With the improvement of social living standards, people pay more and more attention to the development of physical and mental health. Art therapy as an important means of physical and mental therapy, mainly through the music, dance, painting and other art training to achieve the purpose of treatment. Its dance therapy is the most creative part of art therapy. In recent years, hip-hop in China has gradually become popular. As a sports dance, Street-dance is free and relaxed. Its training has no special fixed style and mode, which can let the dancers give full play, broaden the performance space in recreation, fully display their own style, and easily release themselves. Therefore, this paper selects 30 social workers as the research object, after 10 weeks of jazz dance intervention experiment, to explore the feasibility of Street-dance in the field of art therapy. The results show that Street-dance can effectively promote people's physical and mental health, strengthen cognitive ability and emotional ability, and has positive significance in the field of art therapy.

Key words: Street-dance; Dance therapy; Art therapy; Office workers