

# 花球啦啦操对女大学生社会焦虑干预研究

李瑛瑛

(南京邮电大学通达学院 471000)

**摘要:**随着人民生活水平的不断提高,出现了许多青少年肥胖的现象。体重过重、肥胖等身体形态的改变,使人的精神卫生状况有下降的倾向。另一方面,由于家庭、学校等复杂的社会环境,一些女性大学生普遍自我意识膨胀,个性相对独立,虚荣、浮躁等不良心理,使得她们很难融入社会,从而阻碍了她们的社会适应性的提高。因此,大学生的社会焦虑问题日益凸显,不仅影响了大学生的身心健康,还对社会造成了一定的不安定因素。此外,花球啦啦操是近几年在我国发展迅猛的一种运动形式,以其活泼、健身、塑形为特色,受到广大女生的欢迎,据有关研究团体运动能够确实地改善社会焦虑。所以,在当前的教育中,探析花球啦啦操对女生社交焦虑的作用十分重要。

**关键词:**女大学生;社会焦虑;啦啦操

**引言:**中国正在经历一场巨大的变革,我们在真实生活中能够确实感知到社会环境正在快速的变化,新的东西、新的观念不断涌现出来。因此,我们必须适应新的生活,才能克难攻坚,共建社会。因为人要适应和认同环境是要一定时间的,而这样一个迅速改变的社会环境,经常使他们产生新奇、抗拒、认同、恐惧等情绪,使他们无法明晰自己的前途。所以,这种环境很容易出现焦虑症状。这种状况一旦扩散到绝大多数的社会成员,就会出现“社交焦虑”的问题。女性大学生是以年轻、高文化程度为特征的特殊化会团体,承载着社会与家庭的较高期许。女性大学生处在人生的转型的关键时期,她们要面对学习与工作的双重压力,其中有相当数量的女大学生存在着一定的社会焦虑上的心理问题,特别是在她们身心发育成熟后,世界观会更加以自我为中心,对自身的关注会加强。因此她们更容易产生自卑、焦虑等心理状态。我们可以称之为社会体质焦虑,社会体质焦虑是一种特殊的社会焦虑,与体质有关。如何消除自身的社会体质焦虑,关键在于能否有足够的身体训练。花球啦啦操是一种典型的锻炼身体、塑造形体的活动,形式多种多样,对学员的技术水平要求较低,便于在学校内进行。除了对身体形态有益,对于心理健康也有较好的促进作用。作为社会的中流砥柱,女大学生的心理健康问题不仅关系到其自身的发展,而且还关系到一个民族的前途,所以探讨花球啦啦操对于女大学生的社会焦虑现状的影响有着现实意义。

## 1. 社会焦虑概述

### 1.1 社会焦虑内涵

“焦虑”是人们在日常生活中所说的一种情感状态,汉语字典中“焦虑”一词的意思是“忧郁”、“焦躁不安”。国外学者对焦虑的研究相对较早,在心理学、社会学、哲学等方面也有了一定的发展。弗洛伊德把焦虑看作是一种自觉的状态,主要是关乎内己的一种心理<sup>[1]</sup>。田代信雄认为,焦虑是个体面临不确定的危险而又缺乏有效的应对手段时的一种自我保护的情感反应方式。<sup>[2]</sup>罗·洛梅说,所谓的忧虑,就是当某一价值被人认为是其生存之本的时候,所引起的不安。<sup>[3]</sup>

本文所指的社会焦虑是对于女大学生这一群体,由于各种不确定的因素,导致某些特殊的需要很难或无法得到有效的满足而造成的压力、不安、烦躁等情绪,这种情绪已成为大部分女大学生的一种心理状态,在某种程度上已形成了一种社会张力。

### 1.2 社会焦虑现状

目前由于女大学生自身所处的特殊阶段,所以面临以下社会焦虑问题:

#### 1.2.1 身份认同焦虑

所谓的认同忧虑,就是我们对自己在这个世界的位置的忧虑。<sup>[4]</sup>在当今高速发展的工业时代,女大学生对此的忧虑主要表现在:不管是处于何种阶层的人,都对拥有更高的地位和更多的物质财富有着强烈的向往。然而,在激烈的社会生存竞争中,女大学生的情感体验表现出了较强的紧张感。

#### 1.2.2 未来发展焦虑

在日新月异的新形势下,中国的高等教育发展迅速,大学生数

量达到了前所未有的高峰,这给大学生的就业带来了严峻的挑战。我国大学的等级制度十分严格,既要把普通大学分为“985”和“211”大学,又要把公立和私立大学分开。高校毕业生在就业过程中存在着较高的学历歧视,这是造成女大学生社会焦虑的一个主要因素。

### 1.2.3 生存焦虑

当前,我国的生存环境呈现出一种不确定的倾向,这主要表现在:一是在激烈的竞争中,社会的秩序和秩序得到了加强,尤其是在现代社会中,人们的攀比、炫耀、奢侈化的消费风尚,使得人们的生活压力越来越大;三是我国的社会保障制度还不够健全,社会养老、医疗、失业等问题是否能够满足人民今后的生活需求,仍然是个未知数。女性大学生在面临这一不确定因素时,其焦虑感更加强烈。

### 1.2.4 价值认同焦虑

价值认同是指个体或组织通过相互交往而在观念上对某一或某类价值的认可和共享,或以某种共同的理想、信念、尺度、原则为追求目标,实现自身在社会生活中的价值定位和定向,并形成共同的价值观。由于很多高校忽视认知、情感、意志等非智力因素的培养,忽视人文精神和思想道德修养的培育,导致大学生普遍人文素养偏低。虽然他们富有创新精神,容易接受新事物,但对信息的接受具有一定的盲目性,缺乏较强的辨识能力。从而导致很多人面对物欲横流的利益社会时,终极价值观受到严重伤害。

## 2 花球啦啦操概述

### 2.1 花球啦啦操内涵

花球啦啦操发源于美国,它是在音乐的伴奏下,把花球啦啦操的基本手位和动作与难度结合起来,强调动作速度、力度和生理负荷,通过空间、方向和队形的改变来展现动作技巧和团队凝聚力。花球啦啦操具体活动内容需要团体运动员在整套动作中,手握花球,利用各种舞蹈要素,结合身体转动、各种跳步、身体的平衡与灵活性,结合舞蹈的转接技术,将舞蹈与运动结合在一起的一种运动项目。

### 2.2 花球啦啦操特点

花球啦啦操的热情与活力与女孩节奏感强、运动量适中、对抗能力小、身材塑造有关。花球啦啦操要求学生体育活动中运用身体语言表达积极的自我形象,并将心理教育与体育活动结合起来,实现情感、知情意、行为的统一。它具有舒缓紧张、消除疲劳、促进大脑皮质功能的作用。<sup>[5]</sup>黄波指出,花球啦啦操具有强烈的运动审美价值,具有集体性、参与性、健身性、现代性等特点。通过花球啦啦操的练习,可以使学生充分感受到体育所带来的积极向上、健康、快乐的精神状态,并能有效地消除不良的情绪,改善心理健康。在开展花球啦啦操的过程中,学生必须具备坚忍不拔的意志品质、团队荣誉感和创造性精神,使其心理素质与主流价值观相一致,从而提高自身素质。

此外,花球啦啦操可以在许多校外校内活动中更好地渲染现场的氛围,同时也能充分展现学生的体育审美情趣。在体育教学中引入花球啦啦操也是与《全国高等学校体育教学指导方针》相一致的:当前体育活动的变化和新的机构的出现,改变了传统的教育方式和

体育资源的利用,使高校花球啦啦操的发展具有独特的人文价值和 精神价值,花球啦啦操项目以其优美的动作、强烈的节奏感、健康 感和身体感、激发了大学生对体育的热情,更符合当代大学生的心理 和生理特点。通过花球啦啦操运动的实践,丰富了大学生的课外活 动,参加各种校内外的体育活动。从最开始的生疏,到熟练,再到 复杂的动作,再到老师的指导下,再到自己的创造。学生的集体 荣誉感、团队精神均有明显提升。通过拉拉队活动,培养中职生的 集体意识,有步骤、有方法地进行引导,使其在团体意识上更快更 好地发展。让同学参与拉拉队的常规训练及室外活动,使他们意识 到自己是一个集体,并以此来培养他们的团队意识。

### 3 实验分析

当前女大学生的社会焦虑问题受到了越来越多人的关注,有许 多学者也在尝试着寻求解决女大学生社会焦虑问题的措施,本文采 取实验法的方式,通过花球啦啦操对女大学生的干预,从而分析花 球啦啦操的作用。

#### 3.1 研究对象

选取经过《社会性人格焦虑问卷》与《身体自我呈现自信量表》 筛选的某高校女大学生 60 名作为本次实验的主要对象,这些 女大学生都有不同程度的社会焦虑情况。

#### 3.2 研究方法

本次的研究所采用的方法主要有文献资料法、问卷调查法、实 验法等。

问卷调查法:参考相关文献制定科学问卷,对女大学生进行线 上+线下的调查,在实验前与实验后分别对女大学展开调查,以此 了解女大学生的社会焦虑情况。

文献调查法:在调研准备阶段,检索“社会焦虑”、“花球啦啦 操”等相关文献并阅读,了解国内外研究现状。

统计分析法:对问卷调查获取的数据利用 spss 进行统计分析

#### 3.3 具体实施内容

实验前对女大学生的强迫症状、人际关系敏感、抑郁等因子展 开调查。然后围绕女大学生展开为期 16 周,共四个阶段的啦啦操 教学,具体内容为



图 1 花球啦啦操教学内容

### 3.4 结果

表 1 实验前后实验组被试社会焦虑的对比

因子	实验前 (M ± sd)	实验后 (M ± sd)	t
强迫症状	1.75 ± 0.48	1.42 ± 0.46	2.13
人际关系敏感	1.98 ± 0.46	1.48 ± 0.32	3.63
抑郁	1.71 ± 0.43	1.21 ± 0.41	3.18
焦虑	1.61 ± 0.39	1.22 ± 0.29	3.35
敌对	1.63 ± 0.46	1.32 ± 0.37	3.65
偏执	1.74 ± 0.47	1.24 ± 0.38	3.13
精神病性	1.41 ± 0.34	1.03 ± 0.32	2.05
恐怖	1.59 ± 0.45	1.09 ± 0.40	3.41
躯体化	1.37 ± 0.31	1.12 ± 0.23	2.94
社会焦虑	40.85 ± 7.36	35.35 ± 8.42	5.32

结果表明,在社会焦虑的变化上,实验前社会焦虑平均是为 40.85,在实验后平均数为 35.35,有了较为明显的下降,这也表明

了花球啦啦操对女大学生的社会焦虑有干预作用。

### 4 结论

通过实验可以了解到花球啦啦操对女大学生的社交焦虑有改 善作用。首先,通过花球啦啦操的训练能够有效提高女大学生的交 往能力与交往技巧。因为在花球啦啦操的训练中,要求学生之间要 相互提醒、配合,通过共同努力促进了学生之间的交际能力的提高。 其次,在训练中,教师多以鼓励、表扬为主,学生都受到了一定的 鼓舞,增强了个体成功完成任务的自我效能感。

### 5 建议

#### 5.1 弱化个体差异,培养团队意识

在花球啦啦操的教学中,许多大学课程的内容和学生的特殊背 景看作是一个发展的过程。花球啦啦操是一种集体体育活动,既要 注重意志的锻炼,又要注重人际关系的训练,这样才能使女大学生 健康、全面、和谐地发展。在课堂教学中,加强小组之间的沟通与 协作,有助于培养学生的集体协作精神。而对来自不同源地的女生 则无差别待遇,在加强耐力、意志力及其他各方面的锻炼。对来自 农村和城镇的学生进行了强化运动功能和反应能力的锻炼。在教学 过程中,她们互相学习,互相帮助,取长补短,不仅减轻了学生的 个体差异,还可以保护学生的自尊,减少学生的焦虑。

#### 5.2 加强自我认知,消除人格焦虑

女生在做花球啦啦操的时候,遇到困难的时候,通常会有两个 选择,第一个选择就是迎接挑战,然后再不顾一切地去完成自己的 目标。这些人通常都有很好的自我意识,在没有别人的催促下,他 们会主动出击。当他们达到了相应的任务后,他们对自己的认识就 会变得更强大。第二种,则是因为害怕,所以才会选择逃避。但是, 作为一项集体活动,课堂上的集体气氛会激励他们接受挑战。在达 成目标后,能重新认识到自己的能力。

身体上的焦虑也是一种社会忧虑,一方面,追求外在形象的渴 望促使体质焦虑的人把运动当作一种补救措施,来发展自己的身 材,改善或保持身材,降低社交型的焦虑;另一方面,由于在公众 场合进行了大量的体育活动和运动,这也会阻碍高社交体质焦虑 的人参加运动,比如,如果他们觉得自己没有吸引力,就会去做,但 是由于害怕给人留下的印象,他们就不敢去做。所以,花球啦啦操 可以很好的缓解身体的紧张情绪。

### 6. 结语

首先,花球啦啦操的操练既能使学生精神焕发,又能促进校园 精神的发展,其次,在学啦啦操的过程中,同学们体会到了啦啦操 带来的欢乐和成就感,不但能锻炼身体,还能丰富学校的文化氛围。 最后女大学生在练习中,提升自己的美学意识,使自己的形象更加 完美。综上,花球啦啦操能够有效地缓解社会焦虑。所以,为了锻 炼女大学生的意志力与毅力,促进同学之间的良好的团队意识与集 体荣誉感,培养她们的社会适应力,在校园内普及和推广花球啦啦 操是很有必要的。

### 参考文献:

- [1]张晓曼.花球啦啦操教学对初中女生健康体能及社会 适应能力影响的实验研究[D].扬州大学,2022.
- [2]张紫薇.浅析体能训练在花球啦啦操动作中的作用[J].体 育风尚,2022(05):89-91.
- [3]李采莹.舞蹈啦啦操创编融入中国元素的研究[D].首都 体育学院,2022.
- [4]李洪波,李芳,刘煜,彭璐.基于专项化视角的花球啦啦操训 练内容构建与分析[J].武汉体育学院学报,2022,56(04):94-100.
- [5]翻转课堂在高职院校花球啦啦操教学中的实验研究 [C]//第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流 (学校体育分会),2022:166-168.

作者简介:姓名:李璞瑛 性别:女 出生年月:1993年4 月-民族:汉族籍贯:河南洛阳学历:硕士研究生 单位:南京 邮电大学通达学院 职称:讲师研究方向:体育教学

基金课题: XK206XS19019 花球啦啦操队女大学生自我 接纳、社会焦虑的影响研究