

# 舞动治疗对大学生自我接纳与自我效能感的干预

轩希<sup>1</sup>, 吴捷<sup>2</sup>, 马慧霞<sup>2</sup>, 李洪琴<sup>2</sup>, 徐晟<sup>2</sup>, 陈瀛<sup>1</sup>

(1.南开大学滨海学院, 天津300387; 2.天津师范大学心理与行为研究院, 天津300074)

**【摘要】 目的:**探讨舞动团体治疗对大学生自我接纳、自我效能感的干预效果,并期望可以进一步为大学生的心理健康提供帮助。**方法:**在天津市某大学随机选取40名大学生,随机分为干预组(接受舞动团体)和对照组(不接受任何处理)。干预组被试接受舞动团体辅导的干预,带领舞动团体活动的是具有从事团体辅导和舞动治疗经验的专业老师,治疗共分四次进行。采用《一般自我效能感量表》与《自我接纳问卷》进行前后测。**结果:**干预组被试的一般自我效能感、对否定的自我认知的自我接纳、对肯定的自我认知的自我排斥及对否定的自我认知的自我排斥的后测分数显著高于前测;但是对照组在两个量表上的前后测均没有差异。**结论:**舞动治疗能有效改善大学生一般自我效能感和自我接纳。

**【关键词】** 舞动治疗; 自我接纳; 自我效能感; 大学生

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.03.042

## Effects of Dance Movement Therapy on Self-acceptance and Self-efficacy in College Students

XUAN Xi<sup>1</sup>, WU Jie<sup>2</sup>, MA Hui-xia<sup>2</sup>, LI Hong-qin<sup>2</sup>, XU Sheng<sup>2</sup>, CHEN Ying<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nankai University Binhai College, Tianjin 300387, China; <sup>2</sup>Tianjin Normal University, Tianjin 300074, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the effects of dance movement group therapy on self-acceptance and self-efficacy among college students. **Methods:** In a university in Tianjin, 40 college students were randomly selected and divided into intervention group(to accept dancing group) and control group(not to accept therapy). All students completed the general self-efficacy scale and self-acceptance questionnaire before and after intervention. **Results:** The general self-efficacy, self-acceptance of self-denial cognition, self-exclusion of self-approval cognition and self-denial cognition post test score were significantly higher than pretest score in the intervention group; But the participants showed no difference on the two scales before and after the test in the control group. **Conclusion:** In terms of dance movement therapy for college students, the general self-efficacy and self-acceptance can be effectively improved.

**【Key words】** Dance movement therapy; Self-acceptance; Self-efficacy; College student

随着社会经济的快速发展与生活节奏的加快,当代大学生面临着比以往更多的机遇及挑战,故而,大学生在学习和生活上面面对的压力不断增大。从另一方面来说,大学生群体的心理状况是处于逐步走向成熟的,然而还没有达到一般成年人心理真正成熟的阶段。大学生群体在情感、意志、自我意识、思维能力等与青少年时期相比已比较成熟,但是仍然有着幼稚、主观与片面。这些原因使得大学生很容易产生一定的心理问题,因此,大学生这一群体对心理咨询有着很迫切的需求,并希望心理咨询可以消除他们的困扰,促进心理健康。

舞动治疗(Dance Movement Therapy, DMT)属于表达性艺术治疗的一种。美国舞蹈治疗协会(ADTA)将其定义为:心理治疗者使用舞动过程来促进个

体的情绪、身体、认知等与社会相整合的一种疗法<sup>[1]</sup>。根据欧文亚龙的团体疗效因子理论,有学者归纳出舞动治疗的八个疗效因子——同步、表达、韵律、赋予生命、整合、凝聚力、教育、象征<sup>[2]</sup>。舞动治疗方法背后遵循的基本原理:个体的身与心是存在交互作用的,身体的动作可以反映出个体的人格与心理状态;在舞动治疗过程中,用身体的姿势作为沟通的桥梁,通过姿势来表达出潜意识中的某种迹象;另外,舞动治疗对个体早期客体关系的重演更多是依靠动作来调节的<sup>[2-4]</sup>。舞动治疗是运用身体的动作来帮助个体建立整体的意识与正常的行为,它的独特性在于注重身与心、言与行,并以启发人性的健康潜能为主<sup>[5]</sup>。研究发现,舞动治疗能有效提高个体情感健康的生活质量,减少抑郁焦虑等临床症状,并能显著地提高个体的正向的情绪、身体的意向、生活满意度与幸福感等等<sup>[6-9]</sup>。

自我接纳(Self-Acceptance)的定义由Allport首次提出:“一个人估量自己的抱负并有能力将其实

**【基金项目】** 天津市哲学社会科学规划项目“舞动治疗提升大学生心理健康水平的应用研究”(课题编码:TJJX16-001Q)研究成果;教育部新世纪人才项目支持

通讯作者:徐晟, E-mail:mondlicht@126.com

现;能够将自身的素养与他人的相比较,也能够接纳他人对自己提出的意见作为自我充实与修正的参照”。自我接纳可以说是个体对实际自我的一种接纳;是一种敏锐的洞察力;也是个体人格健全的要素。自我效能感(Self-Efficacy)由 Bandura 于 1980 年首先提出,指个体对自己成功地达成某项特定的任务目标时所需要能力的一种信念或者认知判断。1990 年以来,Bandura 对自我效能感的解释发生了变化,它指个体有效完成某一活动、任务所需能力的期望、感知或信心。已有学者发现,自我效能感与自我接纳的关系是非常紧密的,这两者均对个体的心理健康水平起着调节作用。因此,大学生的一般自我效能感、自我接纳水平的提高,对改善其心理健康状况具有十分重要的作用<sup>[10]</sup>。

舞动治疗运用的是人的肢体语言而非传统的纯语言沟通的方式,以此解放个体的身体,表达自我情绪,阐释自我心灵,使个体情绪和身体得到重新整合,促进其宣泄负面情绪的能力。本研究旨在通过探讨舞动治疗对大学生自我接纳、自我效能感的干预效果,来丰富舞动治疗对大学生心理健康的干预研究,并推广舞动治疗在国内的应用。

## 1 对象与方法

### 1.1 被试

在天津市某大学通过公开招募参与心理健康活动的方式招收大学生 40 人,将参与者随机分配到干预组和对照组,每组各 20 人。在研究过程中,干预组被试流失一名,因此最后干预组被试为 19 人。干预组男生 10 人、女生 9 人,对照组男生 11 人、女生 9 人,干预组和对照组的性别构成不存在显著差异 $[\chi^2(1)=0.022, P=0.882]$ ;干预组年龄范围 18~22 周岁,平均年龄为  $20.21 \pm 1.32$  岁,对照组年龄范围 19~24 周岁,平均年龄  $21.05 \pm 1.28$  岁,两组平均年龄差异边缘显著( $t=2.023, P=0.05$ )。

### 1.2 研究工具

1.2.1 一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)<sup>[11]</sup> 该量表由 Schwarzer 和 Jerusalem 于 1999 年编制,汉语版为王才康等人在 2001 年修订。量表包含 10 个项目,采用 Likert 式 4 点计分,其中 1=“完全不正确”,4=“完全正确”。

1.2.2 自我接纳量表(Self Acceptance Questionnaire, SAQ)<sup>[12]</sup> 此量表由高木秀明和德永由纪于 1989 年编制。该量表包括四个维度,分别为:对肯定的自我认知的自我接纳、对否定的自我认知的自

我接纳、对肯定的自我认知的自我排斥、对否定的自我认知的自我排斥。每个维度包括 4 个项目,共 16 个项目。采用 Likert 式 5 点计分,1=“不是这样”、5=“完全是这样”。各维度的 Cronbach  $\alpha$  信度在 0.77~0.83 之间。

### 1.3 研究设计

本研究使用 2(前测 vs 后测)×2(干预组 vs 对照组)实验设计。干预组被试接受前后测,并接受舞动团体辅导的干预过程,带领舞动团体活动的是具有从事团体辅导和舞动治疗经验的专业老师;而对照组大学生被试仅进行前后测,期间并不对其进行任何一种或多种方法的干预。

### 1.4 干预方法

四次辅导是相辅相成,贯穿在一起的,提供了基本的互动关系,主要考虑三个层面关系,分别为:认识自我,从他人眼中看见自我,加强自我自信心、力量和领导力。每次的舞动治疗时间为 2 个小时,包括暖身、主体活动和结束。其中每次暖身以学员的具体情况而定,主要目的是活跃气氛,使团体成员产生共情,提高活动的效率。具体的干预步骤与干预内容为:

单元一:自我探索。①暖身;②呼吸练习(闭上眼睛,呼吸过程辅助“呼”“哈”声音,引导成员仔细地听自己的呼吸声,随着呼气、吐气,觉察身体向外扩张、向内收缩,尽量让成员能够听到自己与别人发出的声音是不同的);③主题舞动之自我探索(引导成员在舞动中进行身体感官知觉的体验与表达及觉察敏感度;通过身体律动,体验身体动作的韵律与质感,感受身体的流动与情感表达的丰富性);④分享总结。

单元二:别人眼中的我。①暖身;②身体共情(找一个舒适的空间进行眼神的对视,在此过程中,一个成员眼神的小小变化,可能引起另一个成员相应的反馈,在这种一来一往中,渐渐地可以感知到他人对自己的看法);③自由舞动之镜面反射(团体成员自由地站在任意一个地方,在音乐的带动下,成员开始走动寻找自己想交流的人,两个人开始动作的对话,对话的主题是我眼中的你);④分享总结。

单元三:加强自信心。①暖身;②加强关注(在轻柔音乐的带动下,成员自由地在治疗室行走,第一阶段规定一个主人公,他可以在行走过程中任意触碰一个人,此时主人公需要大喊一声“我”,其他人要停下看着他,直到被碰者说再次行走;第二阶段不规定主人公,在行走过程中,任何一人可以喊“停”,

此时其他人都需停下观察他,同时他也需要观察其他人,直到他说再次行走);③投射道具之动作模仿(成员围成一个圈,每一个人选择一样自己最喜欢的东西,边说边用身体语言表达出来,之后,带领大家跟着自己的动作。结束后,成员选择自己最喜欢的动作,再次进行学习模仿);④分享总结。

单元四:加强力量和领导力。①热身;②体验力量(两人一组,首先以手掌相推,并配合脚步在空间移动。然后改变手掌的位置,将手掌放在另一个人的肩上推,在这个过程中个体感觉到自身力量与外界的对抗);③主题舞动之领导力(成员尝试成为一个引导者,带领大家有一致的节奏和力量,动作可快、可慢、可收缩、可展开等);④分享总结。

## 2 结 果

### 2.1 舞动治疗对大学生自我效能感的干预效果

以一般自我效能感量表上所得分数为因变量,测试时间和组别为自变量,进行两因素混合的方差分析。结果发现,测试时间主效应显著 $[F(1, 37)=1690.696, P<0.001]$ 、组别的主效应显著 $[F(1, 37)=36.799, P<0.001]$ ,测试时间与组别的交互作用显著 $[F(1, 37)=1672.594, P<0.001]$ 。简单效应分析发现,干预组和对照组的前测分数不存在差异 $(P=0.198)$ ,干预组的后测分数显著高于对照组 $(P<0.001)$ ;干预组的后测分数显著高于前测 $(P<0.001)$ ,而对照组的前后测分数无差异 $(P=0.877)$ 。干预、对照组在一般自我效能感量表上的前后测分数情况见附表。

### 2.2 舞动治疗对大学生自我接纳的干预效果

分别用自我接纳量表中四个维度上所得分数作为因变量,测试时间和组别作为自变量,进行两因素混合方差分析,结果发现:

在对肯定的自我认知的自我接纳维度上,测试时间的主效应不显著 $[F(1, 37)=1.531, P=0.224]$ 、组别的主效应不显著 $[F(1, 37)=0.851, P=0.362]$ ,测试时间与组别的交互作用不显著 $[F(1, 37)=0.224, P=0.224]$ 。

在对否定的自我认知的自我接纳维度上,测试时间的主效应显著 $[F(1, 37)=4.333, P=0.044]$ 、组别的主效应显著 $[F(1, 37)=11.634, P<0.001]$ ,测试时间与组别的交互作用显著 $[F(1, 37)=7.859, P<0.01]$ 。简单效应分析发现,干预组、对照组的前测分数无显著差异 $(P=0.922)$ ,干预组的后测分数显著高于对照组 $(P<0.001)$ ;干预组的后测分数显著高于前测 $(P<0.01)$ ,而对照组前后测的分数不存在差异 $(P=0.608)$ 。

在对肯定的自我认知的自我排斥维度上,测试时间的主效应显著 $[F(1, 37)=15.323, P<0.001]$ 、组别的主效应显著 $[F(1, 37)=13.852, P=0.001]$ ,测试时间与组别的交互作用显著 $[F(1, 37)=23.664, P<0.001]$ 。简单效应分析表明,干预组的前测分数虽然显著高于对照组 $(P<0.001)$ ,干预组与对照组的后测分数不存在差异 $(P=0.225)$ ;干预组的后测分数显著低于前测 $(P<0.001)$ ,而对照组的前后测分数不存在差异 $(P=0.500)$ 。

在对否定的自我认知的自我排斥维度上,测试时间的主效应显著 $[F(1, 37)=40.508, P<0.001]$ 、组别的主效应显著 $[F(1, 37)=4.306, P=0.045]$ ,测试时间与组别的交互作用显著 $[F(1, 37)=28.917, P<0.001]$ 。简单效应分析表明,干预组与对照组的前测分数不存在显著差异 $(P=0.108)$ ,干预组后测分数显著低于对照组 $(P<0.001)$ ;干预组后测分数显著低于前测 $(P<0.001)$ ,而对照组的前后测分数不存在显著差异 $(P=0.484)$ 。数据见附表。

附表 干预组、对照组被试在自我效能感与自我接纳上的前后测分数情况

	干预组		对照组	
	前测	后测	前测	后测
自我效能感	14.63±0.90	33.21±1.23	16.30±5.48	16.35±5.41
自我接纳				
对肯定的自我认知的自我接纳	12.68±4.76	13.89±1.94	12.45±2.82	12.45±2.74
对否定的自我认知的自我接纳	11.32±4.46	13.68±1.46	11.20±2.71	10.85±2.62
对肯定的自我认知的自我排斥	12.63±4.12	8.47±1.87	7.00±3.06	7.45±3.12
对否定的自我认知的自我排斥	14.05±3.78	8.11±1.97	12.55±1.50	12.05±1.85

## 3 讨 论

研究结果显示,进行舞动团体干预后,干预组在自我效能感水平、对否定的自我认知的自我接纳水平、对肯定的与对否定的自我认知的自我排斥水平

方面有显著改善,但是在对肯定的自我认知的自我接纳水平方面并没有显著地改善;而对照组均没有发现显著改变。这表明舞动团体治疗对于改善大学生的自我效能感和自我接纳程度有一定效果。

舞动治疗产生效果的机制主要有以下几个方



面:

第一,舞动治疗利于个体情感的真实表达。通过个体的表情与动作,使个体的整体意识与正常行为得以建立,这是一种非语言的表达。其通过一个个抽象、流动的动作让当事人进行自我表达,在这一过程中可以帮助个体改变自我封闭的状态,对自己的个性特点、内心关注点与冲突点进行反思,从而稳定和调节情绪,提升积极情绪。正向的情绪能够缓解个体的负向情绪对其思维及意识的控制,并可以促进其探索一种关于思维、动作的全新路径<sup>[13]</sup>。

第二,舞动治疗可以促进团队认识,从交流中了解自我。在舞动过程中,个体对自我与他人可以产生一个新的认知,有利于个体对自我与他人的比较。在舞动治疗过程中我们通过呼吸的节奏、体温的冷热、动作的强度隐约的感到自己与他人的互动。此时,团队成员就像是我们的镜子,从他们的表现中我们看到了自己,同时在这个过程中,我们也看到了他人。在舞动治疗结束后,通常会有一个分享交流过程,因为之前有身体的放松和彼此互相试探的阶段,在这个过程中我们更可能客观的说出自己的想法,不管是对团队成员的还是对自己的。

第三,舞动治疗对情绪有积极的作用,进一步扩展自我认知。舞动过程中动作、节奏、旋律等会对个体的生理层面产生一系列良性影响,个体很容易从舞动中获得快感<sup>[14]</sup>。舞动治疗不只是使个体体验到精神上的美感,而且伴随着身体上的快感,这是个体灵魂与身体的连接,使两者处在十分兴奋的状态;根据Fredrickson的拓展-建构理论,正向的情绪可以拓展个体即时的思维-行动范畴,其中包括知、情、意、行的范围<sup>[15]</sup>。

第四,舞动治疗能激发创新思维,提高综合素质。在舞动治疗过程中,教师通过语言的引导和思维的情景设置为学习者提供足够的空间去释放身体,发挥想象力。在舞动治疗中,个体能够由舞动来表达与创造,体会到情感上的满足,培养其对价值的认识。在课程中,很多事需要团队成员一起协作、相互沟通、相互理解,这种责任感对个体的心理有很大的影响,他们会更加积极去完成任务。任务的完成不仅是对他们自我综合素质的提升,还有利于自信

心的提高。

## 参 考 文 献

- 1 张雯. 舞动心理团体辅导对大学生心理健康发展的实验研究. 北京师范大学, 2007
- 2 Claire S. Healing processes in group dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 1985, 8: 17-36
- 3 Berrol. The neurophysiologic basis of the mind-body connection in dance/movement therapy. *Summary American Journal of Dance Therapy*, 1992, 14(1): 19-29
- 4 Stanton-Jones K. An introduction to dance movement therapy in psychiatry. London: Routledge, 1992, 9(26): 675-678
- 5 伏羲玉兰. 舞蹈心理治疗的新进展. 北京舞蹈学院院报, 2002, 3: 43-48
- 6 Mala A, Karkou V, Meekums B. Dance/movement therapy (DMT) for depression: A scoping review. *The Arts in Psychotherapy*, 2012, 39: 287-295
- 7 Sabine K, Teresa K, Sissy L, Robyn C. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 2014, 41: 46-64
- 8 Silvia Barnet-Lopez, Susana Pérez-Testor et al. Dance/Movement Therapy and emotional well-being for adults with Intellectual Disabilities. *The Arts in Psychotherapy*, 2016, 51: 10-16
- 9 何瑾, 樊富民, 刘海骅. 舞动团体提升大学生心理健康水平的干预效果. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(3): 560-563
- 10 扬琴, 蔡太生. 团体心理干预对大学生自我效能感、自我接纳的影响的研究. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(5): 731-733
- 11 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 2001, 7(1): 37-40
- 12 高木秀明, 張日昇. 日中青年の自己意識の発達に関する比較研究. 横浜国立大学教育紀要, 1990, 30: 21-43
- 13 Eldevik S, Hastings RP, Hughes JC, et al. Using participant data to extend the evidence base for intensive behavioral intervention for children with autism. *Am J Intellect Dev Disabil*, 2010, 115(5): 81-405
- 14 李少梅, 王红叶. 孤独症康复中学校和社区的作用. 中华实用儿科临床杂志, 2014, 29(12): 888-890
- 15 郭海燕, 刘淑华, 杜杨. 孤独症儿童ABA训练随访. 中国儿童保健杂志, 2006, 14(5): 517-518

(收稿日期:2016-12-02)