

舞蹈治疗对高心理应激大学生情绪选择注意加工的影响

——以拉丁舞为例

李萌慧¹, 鲁静文^{1*}, 牛健², 史延华³

¹山东第二医科大学心理学院, 山东 潍坊

²山东第二医科大学基础医学院, 山东 潍坊

³山东第二医科大学生命科学与技术学院, 山东 潍坊

收稿日期: 2024年4月14日; 录用日期: 2024年5月21日; 发布日期: 2024年5月31日

摘要

目的: 探究经过舞蹈治疗后高心理应激大学生对不同效价的情绪词引起的情绪选择注意加工的差异。方法: 对高心理应激大学生被试进行相同的伦巴舞训练, 并利用E-prime和SPSS, 通过对被试在情绪Stroop任务中的行为学数据进行深入分析。结果: (1) 实验组和对照组负性情绪条件上的反应时均显著小于中性情绪条件($p < 0.05$); (2) 被试经过干预后在负性情绪条件上的反应时显著小于干预前($p < 0.05$); 结论: 高心理应激状态下的大学生往往更容易对负性情绪产生注意偏向。而舞蹈治疗干预能有效增强这些学生的积极情绪注意功能。

关键词

情绪Stroop效应, 舞蹈治疗, 心理应激, 情绪注意偏向, 拉丁舞

The Influence of Dance Therapy on Attentional Processing of College Students under High Psychological Stress

—Taking Latin Dance as an Example

Menghui Li¹, Jingwen Lu^{1*}, Jian Niu², Yanhua Shi³

¹Department of Psychology, Shandong Second Medical University, Weifang Shandong

²Department of Basic Medicine, Shandong Second Medical University, Weifang Shandong

³Department of Life Science and Technology, Shandong Second Medical University, Weifang Shandong

*通讯作者。

文章引用: 李萌慧, 鲁静文, 牛健, 史延华(2024). 舞蹈治疗对高心理应激大学生情绪选择注意加工的影响. *心理学进展*, 14(5), 717-723. DOI: 10.12677/ap.2024.145368

Abstract

Objective: To explore the difference in emotional choice attention processing of college students under high psychological stress after dance treatment. **Methods:** College students with high psychological stress were given the same rumba dance training, and the behavioral data of the subjects in the emotional Stroop task were analyzed by using E-prime and SPSS. **Results:** (1) the response in the negative emotional condition in the experimental and control groups was significantly less than the neutral emotional condition ($p < 0.05$); (2) the response in the negative emotional condition after intervention was significantly less than before intervention ($p < 0.05$). **Conclusion:** College students under high psychological stress were more likely to pay attention to the negative emotions. And the dance therapy intervention can effectively enhance the positive emotional attention function of these students.

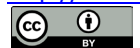
Keywords

Emotional Stroop Effect, Dance Therapy, Psychological Stress, Emotional Attention Bias, Latin Dance

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

目前,各高校高度重视大学生心理健康教育,不断探寻预防和治疗大学生心理问题的途径。随着社会的发展、生活节奏的加快、就业环境的改变,大学生在学习和生活中会承担多种方面的压力,继而对未来感到迷茫,失去前进方向和学习动力,导致产生负面心理情绪(王超,李昂,2021)。情绪的异常调节会导致高心理应激现象的产生,使得个体对消极情绪表现出注意偏向和解除困难(白学军,贾丽萍,王敬欣,2013)。

舞蹈治疗法融合医学、美学、心理治疗等多种领域,将其应用到心理健康引导,能有效解决大学生心理健康问题,此次研究选取拉丁舞中的伦巴舞作为舞蹈治疗干预的舞种,其舞蹈特点融入现代的情调,动作舒展,舞姿抒情,音乐舒缓,练习过程中不但有趣、自由,还需要合作完成,深受当代大学生的喜爱。本研究通过对情绪 Stroop 效应实验范式加以创新,探究经舞蹈治疗后高心理应激大学生对不同效价的情绪引起的 Stroop 效应的差异,从而反映高心理应激状态对情绪注意选择的加工的影响。为高校在今后的大学生心理健康教育过程中,针对高心理应激的学生,采用舞蹈治疗方式进行干预和治疗提供了参考,为提升大学生心理健康水平具有重要意义。

2. 研究目的和意义

2.1. 研究目的

情绪注意偏向,作为一种认知上的倾向,在个体心理应激事件的产生与发展中扮演着举足轻重的角色。它不仅是心理疾病出现时常见的伴随现象或症状,而且也是许多心理问题产生、持续存在以及复发的关键因素。如果个体过度关注情绪信息或难以摆脱对情绪信息的注意,很容易引发情绪障碍,从而对

身心健康造成负面影响。有研究发现,通过体育锻炼能够调节情绪注意,对个体的情绪有积极的促进作用,它能帮助个体调整其情绪注意偏向,提高其对情绪信息的处理能力,从而促进其身心健康的发展。因此本研究利用 E-prime 和 SPSS,通过对高心理应激个体在情绪 Stroop 任务中的行为学数据进行深入分析,我们可以揭示出他们在情绪注意方面的独特特点。并通过舞蹈治疗这一手段,进行具有针对性的干预,调整高心理应激个体对负性情绪的注意,从而减轻负性情绪对高心理应激个体产生的不良影响,促进他们的身心健康。从而降低注意偏向的影响(蔡文鹏等, 2015)。

2.2. 研究意义

长期心理应激状态会干扰大学生对信息的正常认知加工过程,导致他们更容易被无关信息所吸引,产生注意偏向。这种偏向会进一步影响他们的工作表现,降低效率和准确性,也会对个体情绪的产生、维持与提升产生影响。其中,情绪注意是受情绪刺激的驱动而得到的加工优势,产生注意增强或偏向。在大量的环境信息里,个体更倾向于将注意投入具有情绪性质的信息(乐国安,董颖红, 2013)。因此,正确引导对情绪信息的注意偏向,有助于个体更有效地应对情绪事件,对于个体的生存与发展而言,具有深远的社会意义。根据双加工理论,拉丁舞蹈治疗所产生的情绪反应是认知因素和内脏感受线索共同作用的结果。同时,舞蹈治疗能够调整情绪并促进注意力的提升,从而对个体的情绪注意方式产生积极的影响。这种影响具有重要的社会意义,有助于个体更有效地处理情绪事件,提升生存和发展的能力。这表明拉丁舞蹈治疗能够影响高心理应激者的情绪注意偏向,为其提供了一种有效的干预手段,因此,我们应该重视舞蹈治疗在情绪调节和心理健康方面的作用,并积极推广和实施相关的健康促进策略。

3. 研究对象与方法

3.1. 研究对象

通过网络招募、筛选出大一女生 100 例,平均年龄为 18.56 ± 1.02 岁,被试视力或矫正视力正常,无色盲。使用《症状自评量表》(SCL-90)排除潜在心理疾病(SCL-90 总分超过 160 分或阳性项目数超过 50 项)、《中国大学生心理应激量表》T 分区(61 分以上),其中高心理应激水平女大学生 50 名作为实验组,低心理应激 50 名作为对照组。本研究的所有参与者均没有舞蹈基础,情绪状态稳定,均为右利手,视力良好(包括矫正视力),不存在色弱或色盲的情况。同时,他们都没有神经系统或精神疾病史,也未参与过与本研究相似的实验。在实验开始前,参与者需遵守规定,禁止饮酒和熬夜,以确保实验结果的准确性和可靠性。

3.2. 实验方案

高心理应激大学生被试进行相同的伦巴舞训练和相同的训练量,确保除了实验变量外,其他条件的一致性。舞蹈治疗组首先热身 10 分钟,而后进行伦巴舞训练 40 分钟,最后拉伸 10 分钟,进行为期 12 周、每周 8 小时的训练方法对被试进行中强度的训练。

伦巴舞作为拉丁舞的一种,以其独特的节奏和魅力深受人们喜爱。其引人入胜的舞蹈风格不仅体现在音乐与舞步的完美结合上,更在于舞者通过身体语言所传达出的情感与故事。具体动作如下表(表 1):

Table 1. Basic movements of the rumba dance

表 1. 伦巴舞基本动作

舞种	组合内容
伦巴	1、前进走步 2、前进抑制步 3、伸展前进步 4、压紧前进步 5、前进走步转身 6、后退走步 7、伸展后退步 8、压紧后退步 9、后退走步转身

3.3. 数据采集和分析方法

采用 E-prime2.0 版软件编写实验程序并使用 DELL 电脑运行程序。本实验的刺激材料为情绪词选自王一牛等编制的汉语情感词系统(chinese affective words system, CAWS), 从中选取消极词(愉悦度 ≤ 4.0)、中性词(愉悦度为 5.06~5.25)各 40 个, 采用区组随机化设计, 通过用红色和黑色分别表示具有正面和负面效价的情绪词, 并确保所选词语的唤醒度一致(中性 = 5.64, 消极 = 5.78, $p > 0.05$), 我们可以有效地在实验中操控和测量情绪注意偏向等心理现象。情绪条件差异显著(中性 = 5.73, 消极 = 2.26, $p < 0.05$)。

本实验采用 2 (情绪词颜色: 红色、黑色) \times 2 (情绪刺激效价: 中性、负性) 的两因素被试内实验设计。“情绪 Stroop”任务中, 被试被要求对屏幕中央出现的词语的颜色进行判断, 而忽略词语本身所带有的情绪含义。这项任务的关键在于要求被试克服情绪信息的干扰, 专注于非情绪属性(即颜色)的判断。实验让高心理应激被试在接受伦巴舞蹈治疗前后分别重复施测。因变量为被试按键反应时间。

3.4. 实验程序

首先, 由主试告诉被试实验任务, 并让被试认真阅读指导语, 被试明确任务后开始进行实验。屏幕中央出现黑色(背景为白色)注视点“+”600 ms, 接着呈现词语 1500 ms, 与下一个注视点出现随机间隔 1700~2300 ms。一共有两轮实验, 第一轮: 红色代表中性, 黑色代表负性。第二轮: 红色代表负性, 黑色代表中性。提示被试需要进行“色词判断”, 词色一致时按“F”键, 不一致“J”键, 颜色和情绪词自由组合。每个词语呈现速度很快, 要保证反应时间和准确性。每个被试需要进行两轮判断, 每轮包括 40 个负性词和 40 个中性词, 每组词的出现顺序是随机的。正式实验开始之前首先进入练习阶段, 正确率超过 75%, 即可进入正式实验, 否则继续练习。任务流程图如图 1 所示:

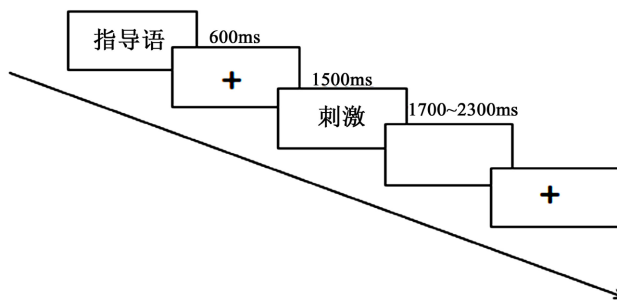


Figure 1. Emotional Stroop task flow chart
图 1. 情绪 Stroop 任务流程图

4. 研究结果

Table 2. Test of within-subject effects
表 2. 主体内效应检验

源	自由度	均方	F	显著性	偏 Eta 平方
词性	1	130361.290	5.121	0.028	0.095*
误差(词性)	49	25454.885			
干预	1	1361896.299	26.473	0.000	0.351*
误差(干预)	49	51445.270			
词性 * 干预	1	888178.691	21.378	0.000	0.304*
误差(词性 * 干预)	49	41546.781			

注: *在 0.05 水平(双侧)上显著相关。

Table 3. Description statistics during emotional word responses before and after the Latin dance intervention
表 3. 拉丁舞干预前后情绪词反应时描述统计

		平均值	标准差
干预前	负性情绪反应时	955.444	214.977
	中性情绪反应时	1087.203	195.547
干预后	负性情绪反应时	871.103	136.583
	中性情绪反应时	1169.422	224.931
对照组	负性情绪反应时	786.584	231.751
	中性情绪反应时	864.257	324.657

经过重复测量方差分析，分析舞蹈治疗对高心理应激大学生情绪选择注意加工的影响，结果显示如下。

4.1. 情绪词效价与干预对高心理应激大学生的影响

从表 2 的主体内效应检验中我们可以看到，情绪词的效价(即“词性”)和是否进行干预的差异都是显著的($p < 0.05$)。这意味着无论是情绪词的本身性质(负性还是中性)还是是否接受了拉丁舞干预，都会对高心理应激大学生的情绪选择注意加工产生影响。即不同效价的情绪词在干预前后对高心理应激大学生的吸引力或反应时间是不同的，同时干预本身也会显著改变这种反应。

4.2. 干预前后高心理应激大学生对不同情绪词的反应变化

根据表 3 的数据，我们可以观察到以下几点。

4.2.1. 干预前

负性情绪反应时的平均值(955.444)显著小于中性情绪反应时的平均值(1087.203)。这说明在干预前，高心理应激大学生对负性情绪词的反应更快，即对负性情绪给予了更多的注意。

4.2.2. 干预后

负性情绪反应时的平均值(871.103)相比干预前有所降低，而中性情绪反应时的平均值(1169.422)有所上升。这表明拉丁舞干预后，大学生对负性情绪的反应时间减少了，而对中性情绪的反应时间增加了。这意味着拉丁舞干预有助于降低对负性情绪的过度关注，同时增加对中性情绪的注意，说明拉丁舞蹈治疗对高心理应激的情绪选择注意有积极的导向，伦巴舞治疗有效对被试进行了情绪调节，对被试进行了积极情绪的引导。

4.2.3. 与对照组相比

干预组的负性情绪反应时在干预后有了显著的降低。这说明了拉丁舞干预对高心理应激大学生的情绪选择注意加工具有积极影响的观点。

5. 讨论

5.1. 伦巴舞对高心理应激大学生情绪 Stroop 任务反应时的影响

图式理论为解释情绪 Stroop 效应提供了理论基础，个体的认知加工过程受到其内部图式或知识结构的影响而引起注意偏向。当刺激与个体的图式或知识结构一致时，个体就会偏向于加工此类信息或刺激(彭晓哲，周晓林，2003)。本项目借助情绪 Stroop 范式，对比了高、低心理应激水平的大学生在面对情绪词时的注意偏向差异。实验结果明确表明，那些承受着较高心理应激水平的大学生，在面对消极词

汇时,表现出了明显的注意集中现象,即他们更容易被这些负面词汇所吸引。这种现象正是典型的 Stroop 效应以及负性偏向效应的体现。但在舞蹈治疗后在负性情绪条件上的反应时显著小于干预前。这说明当刺激出现时,被试在辨别颜色的同时,也在对情绪词语的含义进行加工。

Stroop 效应展现了被试在认知加工不同情绪效价的词汇时,对颜色判断产生的干扰程度。这种干扰随着情绪词汇的加工深入而增大,导致被试在颜色判断任务上的反应时间相应延长。进化心理学认为人类会优先注意和加工与危险相关的信息(史雅静,张灵聪,武海英,2014),因此,这种优先选择注意的策略是人类在长期进化过程中逐渐形成的生存本能。这也有可能是因为心理应激会导致风险因素的累积,使得个体出现麻木厌怠的感觉,表现出更多的负性情绪。

5.2. 伦巴舞蹈治疗对负性情绪注意分配的影响

在社会交往过程中,负性情绪刺激常常被视为一种潜在的危险信号。因此,处于适应人类所处的生存环境,人对负性情绪刺激的注意处于优先选择注意的地位(冷涛,2012)。由于高心理应激水平的大学生在面对负性刺激时存在抑制能力不足的问题,这导致他们对与威胁相关的刺激维持了较长时间的注意或难以解除注意。因此,在干预前,这些个体往往会分配更多的注意资源给负性词语,从而延长了他们在辨认这些词语时的反应时间(陶宝乐等,2023)。而经过拉丁舞治疗后由于情绪词的信息内容加工会消耗部分认知资源,这就导致了用于情绪词辨认的注意力资源减少,从而影响了负性情绪的注意偏向。有研究表明,人们在面对刺激时,往往更倾向于关注带有情绪色彩的信息,而对于那些不带情绪色彩的信息则容易忽视。这是因为带有情绪含义的刺激更能吸引人们的注意力或占据更多的注意力资源,从而导致注意偏向的产生,对这些情绪的敏感和关注有助于人们及时识别并应对潜在的风险。这种适应性表现是人类在进化过程中形成的一种生存策略,有助于提高个体的生存概率和适应能力。

舞蹈治疗组在负性情绪上的反应时间相较于干预前有了明显的缩短。已有的实验证据表明,舞蹈治疗不仅有助于提升个体的认知资源,还能促进积极情绪的产生,同时降低消极情绪的体验。因此,在经过拉丁舞蹈治疗干预后,高心理应激大学生会对负性情绪倾注较少的注意,反应时也会更短。

6. 结论

高心理应激状态下的大学生往往更容易对负性情绪产生注意偏向。而舞蹈治疗干预能有效增强这些学生的积极情绪注意功能。通过舞蹈治疗,他们能够更加充分和有效地利用认知资源来处理情绪信息。因此,在高校心理健康教育中,为了促进高心理应激学生的积极情绪发展,可以组织专业教师将拉丁舞作为舞蹈治疗手段应用到日常的大学生心理健康教育中去,以促进学生身心健康的发展。

7. 不足与展望

本研究仅选取了中性词和负性词作为呈现刺激,后期研究可加入积极词以更完整地探究被试对情绪词的反映,可以更全面地了解被试对不同情绪色彩的词汇的反应和加工机制。

本研究仅从简单的伦巴舞动作治疗对情绪选择注意加工进行研究,只能简单论证拉丁舞蹈治疗的作用,后期可以采用多个舞种进行干预及研究,研究将能够更深入地探究舞蹈治疗的作用机制,并可能发现不同舞种在情绪调节方面的效果。

本研究仅依靠 E-prime 程序实验结合 SPSS 从实验数据着手进行研究,后期可采用脑成像技术,更深入地探讨拉丁舞蹈治疗对情绪选择注意加工的脑机制,探究其认知方面的原理,使舞蹈治疗对情绪选择注意加工的影响机制研究结果更科学。

致 谢

本文的完成离不开所有参与完成的人的帮助和努力,在此表达深切的感谢!感谢本项目组的指导老师和组内所有成员的努力,感谢所有帮忙参与实验的同学。此外,还要感谢学校和学院给我们一次宝贵的机会,在论文完成过程中,我们得到了许多宝贵的经验。带着所有的支持和帮助我们得以完成研究工作,向所有以上的人员表达我们真切的感谢和祝福。

基金项目

2023年山东省大学生创新创业训练计划项目(编号:S202310438157X);2023年山东第二医科大学大学生创新创业训练计划项目(编号:X2023157)。

参考文献

- 白学军,贾丽萍,王敬欣(2013). 抑制范式下的情绪注意偏向. *心理科学进展*, 21(5), 785-791.
- 蔡文鹏,于海波,张水淼,等(2015). 高抑郁军人情绪词注意偏向特点:基于情绪 Stroop 任务的实证研究. *解放军医学杂志*, 40(12), 1015-1018.
- 乐国安,董颖红(2013). 情绪的基本结构:争论、应用及其前瞻. *南开学报(哲学社会科学版)*, 20(1), 140-145.
- 冷涛(2012). 情绪 STROOP 效应中负性情绪刺激的加工过程探究. *学理论*, (14), 55-56.
- 彭晓哲,周晓林(2003). 情绪信息与注意偏向. *心理科学进展*, 13(4), 488-496.
- 史雅静,张灵聪,武海英(2014). 心理弹性、性别对情绪信息注意偏向的影响——基于情绪 Stroop 的实验研究. *天水师范学院学报*, 34(5), 114-118.
- 陶宝乐,江悦妍,仲冰冰,等(2023). 体育锻炼对高心理应激大学生情绪注意偏向的影响. *体育与科学*, 44(3), 80-89+100.
- 王超,李昂(2021). 当代大学生学习现状调研及对策分析. *教育现代化*, 8(1), 190-192.