



摘要：社交焦虑是指个体在一种或多种社交情境下有紧张不适的情绪体验和回避行为，通常是因为害怕给他人留下负面印象或获得负面评价而产生的。中职生是初中毕业后进入中等职业学校继续学习的学生，在以学业成绩为主要评价标准的大环境下，学业表现欠佳的中职生在学习和社交过程中容易产生更多的焦虑感和无助感。了解中职生社交焦虑的成因和影响因素对缓解中职生社交焦虑具有积极意义。

关键词：形体训练；身体意象；自尊；社交焦虑；中职生

形体训练、身体意象和自尊对中职生社交焦虑的影响

樊 华

美国精神病协会指出社交焦虑障碍是第三大常见的心理障碍，发生率仅次于抑郁症和酒精依赖。美国精神障碍诊断统计手册第5版（DSM-V）中将社交焦虑定义为对有陌生人在场或者可能受到他人审视的社交情境的恐惧，主要症状为个体在社会交往情境中因被审视或可能面临负面评价而产生的一种明显的、持续的非理性恐惧。跨文化研究发现，身处东方文化国家的群体相较于身处西方文化国家的群体社交焦虑情况更为严重。

中职生年龄一般在15~18岁，处于生理和心理迅速发展的青春期。以往研究显示，中职生普遍存在自我认同感低、自卑、抑郁、焦虑、社会适应能力差以及人际交往敏感等问题，其社交焦虑情况不容乐观。目前，治疗社交焦虑的普遍方法是认知—行为疗法（CBT）。但由于CBT具有过于强调理性、忽视情感经验等固有局限，学者开始试图寻找其他可以代替的干预方法。文章通过分析社交焦虑的影响因素来探究如何缓解中职生的社交焦虑。

一、形体训练对中职生社交焦虑的影响

社交焦虑压力缓冲模型指出积极因素可以缓冲不可控生活情境给个体带来的不利影响，从而使个体拥有更积极的心理资源，更好地适应压力情境。运动因其特有的表现需求以及潜在的积极社会评价，可以为个体提供一

定的积极的心理资源，从而对个体的社交焦虑产生影响。

研究发现，运动量的大小是影响社交焦虑的重要因素，随着个体运动强度、频率、持续时间的上升，个体感觉到更多社会支持的同时，其社交焦虑水平显著下降。不同的运动方式同样会对个体的正、负情绪产生不同的影响。体育课选择篮球、排球、瑜伽、体育舞蹈等群体项目的学生，其社交焦虑缓解水平显著高于选择乒乓球、网球等个体或双人对抗项目的群体。

形体训练既是一项团体运动项目，也是目前中职院校为铁路客服、学前教育、酒店管理等专业学生开设的一门专业课程，是以人体科学为基础，以形体美为结果，通过专门的徒手或器械练习，塑造学生优美形体，锻炼学生健康体魄，端正学生仪态仪表，培养学生道德品质的一个有目的有计划的锻炼过程。研究表明，形体训练对学生身体特征产生影响的同时可以显著降低学生的躯体化水平、焦虑水平、人际关系敏感度，对学生的心理健康具有良好的促进作用；另一项针对有焦虑情绪的中职生进行干预的研究表明，通过形体训练，存在焦虑情绪的中职生人数有所下降，并且个体的焦虑程度有所缓解。由此可知，形体训练对个体塑造体形、调节情绪、缓解焦虑具有积极意义。通过形体训练，增加了生生、师生间的交流，进而提高了中职生在人际互动中的自信心。因此，形体训练不只是一门为了特定专业学生设定的专业课程，

对中职生调节情绪、缓解社交焦虑、促进身心健康同样具有重要价值。

二、身体意象对中职生社交焦虑的影响

关于身体意象的研究中,有学者将身体意象定义为:个体对其身体整体形成的心理图画,包含了对身体的生理、心理功能特征的知觉以及对这些特征的态度。社交焦虑行为认知模型指出,个体对自我的不良信念是影响其社交焦虑的重要因素。因此,身体意象作为个体对自己身体的主观认识和评价,对社交焦虑具有重要影响。

一项对我国 3121 名大、中学生的调查研究指出,身体意象会影响青少年的人际交往。青少年身体意象烦恼与社交问题存在显著相关。个体对自己外貌和身体越满意,在与他人互动时就更加从容自信,其焦虑情绪水平就越低;对自己身体样貌不满意的青少年在社交过程中容易缺乏自信心,产生社交焦虑。另一项针对身体意象各个维度与社交焦虑的关系研究发现,身体意象对社交焦虑具有负向预测作用,其中健康关注、身体部位满意度和外表评价的贡献值最大。不健康的生活方式、对自身外表和身体的不满使得个体更容易出现社交焦虑。因此,健康积极的身体意象是青少年社交焦虑水平的重要缓冲,消极的身体意象会对个体的社会心理功能、健康行为和整体生活质量产生负面影响。

作为对自己身体的认识评价,身体意象具有主观性和可塑性。中职生正处于成长和发育的重要时期,对自

己的身体更加关注的同时更容易对身体某些方面产生不满甚至感到烦恼。研究表明,个体生理特征及身体健康状况、他人对自己的形象评价和大众媒体的宣传引导是影响个体身体意象的重要因素。因此,强健中职生体魄,塑造其良好的体型,引导其正确看待自身形象和理想形象的差距,悦纳自己,客观对待他人对自己的评价,对缓解其社交焦虑具有积极意义。

三、自尊对中职生社交焦虑的影响

心理学把自尊定义为个体对自己持有肯定或否定的态度,是人格的一个重要特点,会对个体的认识与行为产生重大影响。自尊水平的高低是影响中职生社交焦虑水平的又一重要因素。已有研究证实,自尊对失败后的抑郁、焦虑具有缓冲效应。自尊与广泛性焦虑二者关系密切并且可以相互预测。进一步研究发现,自尊与社交焦虑呈中等程度的负相关,且自尊是社交焦虑的有效预测因子,低自尊水平的青少年更容易出现社交焦虑。这是因为当个体拥有较高自尊水平时,个体对自己概念有更明晰的认识,在社交活动中可以合理地解释他人对自己的负面评价,自我评价更理性、中肯,故而在人际交往过程中更加自信从容,较少出现社交焦虑情绪;低自尊的个体在社交过程中对他人的负面评价更加敏感,更容易感受到威胁和不安全感,从而在人际互动中出现回避行为和苦恼情绪,体验到更高水平的社交焦虑。

以往研究指出,随着个体的成长和发展,自我意识



不断完善和提高,个体自尊水平的发展从整体而言是随年龄增长稳步提高,但15~18岁是自尊发展的低谷期,同时是个体自我认识、自我评价发展的关键时期。中职生正值该年龄段,研究发现中职生的自尊水平处于中等偏下的水平,相比同龄的高中生,其自尊水平更低。这与中职生长期在学业上表现欠佳、屡屡受挫,自我效能感较低有关,也与因不良学业表现导致的同伴嘲笑、父母严厉惩罚的教养方式有关,还与当前社会对职业教育缺乏正确认识、对高学历的推崇导致中职生在择业过程中受到较多偏见有关。因此,对中职生在学业及就业方面予以更多的指导和帮助,帮助中职生正确认识评价自我、接纳自我,提高其自尊水平,对缓解其社交焦虑有重要意义。

四、形体训练、身体意象、自尊、社交焦虑之间的关系

身体意象作为自我概念的基本成分,具有主观性和情感性,当个体对自己的身体持正向的评价并体验到较高满意度时,个体持有积极的身体意象,反之持有消极的身体意象。当前,青少年的消极身体意象已经成为较为普遍的问题。有研究显示,个体的身体意象随年龄增长呈现波动性,消极的身体意象会在青少年时期达到顶峰,其中体形烦恼是消极身体意象的主要来源。一项为期12周的形体训练教学实验发现,形体训练对提高中职女生的身体自我评价具有积极影响,随着训练时间的推移,被试者在身体价值感、身体状况及身体吸引力方面显示出越发显著的差异。由此可知,形体训练作为一种综合性的运动方式,对中职生身体价值感、运动能力、身体吸引力、身体素质具有促进作用,对身体意象的塑造也具有重要意义。

自尊多维等级结构模型指出,自尊具有层次性,整体自尊是由学业自尊、社会自尊、情感自尊及身体自尊构成。当低水平的身体领域的自尊水平发生变化,处于高水平的整体自尊随之变化。锻炼行为可以提高个体体适能、增强身体能力和增强自我效能感,进而提高身体自我评价。研究表明,体育活动可以解释整体自尊约50%的变异量,即运动行为是促进整体自尊水平提高的有效媒介。有规律运动的大学生群体的整体自尊显著高于无规律运动的群体;在有规律运动的群体中,经常与他人一起运动的个体的整体自尊的得分显著高于独自运动的个体。

自尊是个体对自己整体价值感的评价,个体对身体意象的认知形成身体自我概念,身体自我概念是整体自我概念中一个基础而重要的部分。具有消极身体意象的

青少年自尊水平更低。身体意象中相貌特征、运动特征、身材特征、负面特征、性特征五个维度均与自尊呈正相关。研究发现,体育活动与个体的自尊、人际交往能力及其各个维度均有显著正相关。体育活动量大的个体在自尊方面显著高于体育活动量少的个体,参加中等及以上体育活动量的个体在人际交往能力方面显著高于体育活动量少的个体。体育活动不仅可以直接影响青少年的人际交往能力,还可以通过促进个体自尊,进一步改善青少年的人际交往能力。形体训练既包括形体素质训练,又包括基本体态训练,训练内容既有个人独立完成部分,也有团队合作完成部分。相对于对运动技巧和身体素质要求较高的其他运动来说,形体训练动作简单易学,对练习者的体适能、身体姿态和体型有较好的改善作用;随着训练时间推移,形体素质增强,训练内容由易到难,练习者的成就感会逐渐增强,自尊水平随之提高。因此,形体训练通过引起中职生身体方面的变化可以有效提高其对自身总体的价值判断,这对提高中职生身心健康水平以及缓解其社交焦虑具有积极意义。

综上所述,处于青春期的中职生与同龄高中生相比面临学业和就业的双重压力;与同样面临双重压力的大学生相比,中职生身心发展尚不成熟,自我调节能力较为欠缺,因而需要学校和社会予以更多的关注和支持。受早期经历、社会环境和个人认知水平的影响,中职生对自己持有较为消极的态度,其身体意象水平和自尊水平处于较低水平,故而在社交活动中更容易感到紧张不安,产生社交焦虑。形体训练以身体训练为主要手段,以提高身体素质、改善体型、塑造形象、培养良好气质为主要目的,对塑造中职生积极的身体意象、提高中职生自尊水平、缓解中职生社交焦虑具有积极意义。希望未来形体训练不仅是针对特定专业中职生的一门专业课,而是面向更广泛的学生群体,让更多学生拥有健康的体魄、挺拔的身姿和优雅的体态,以更加积极自信的态度面对学习、生活和工作。(作者单位系济南大学)

参考文献

- [1] 蒋钦,袁鸾鸾,王思界,等.大学生体育锻炼对正、负性情绪体验的影响[J].中国健康心理学杂志,2016,24(1):126-130.
- [2] 陈晓玫.形体训练对服装表演专业学生身心特征变化的研究[D].大连:辽宁师范大学,2015.
- [3] 刘超,刘巧云.儿童消极身体意象形成的影响因素[J].中国临床心理学杂志,2016,24(1):84-87.