

广场舞锻炼与中老年妇女幸福感相关研究

王春艳

(山东省单县文化和旅游局 山东 单县 274300)

【摘要】近年来,广场舞在中国的各个城市逐渐流行起来,这也从侧面反映了社会发展的方向。与跑步等其他传统体育项目相比,广场舞具有更易学习和更易被大众所接受的优点,与此同时,它不受空间和时间的限制,且更具有趣味性、娱乐性以及普遍性。它还可以改善人的血液循环系统和呼吸系统的功能,一方面它可以使人保持健康,缓解精神压力,另一方面,还能加强人际交往,减少退休带来的孤独和不适。本篇文章主要研究并分析了广场舞对中老年妇女幸福感的影响。探讨广场舞是否可以提高中老年妇女的幸福指数,分析如何使广场舞实现科学可持续发展,从而更好地满足广大群众的要求,达到强身健体的效果,进而增加人们对广场舞的参与度,提高中老年妇女的幸福指数。

【关键词】广场舞锻炼;中老年女性;幸福感

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.218

引言

在中国传统观念中,老人通常是一个家庭的重要核心。所有家庭成员都围绕着老年人而营造出了和谐温馨的家庭环境。所以,提升老年人的幸福感是构建社会主义和谐社会的前提条件,也为社会的发展与进步奠定了坚实的基础。对于老年人来说,广场舞以其独特的运动方式与温馨愉悦的运动环境,深受中老年女性的喜爱,一举成了老年人运动项目的首选。相比于其他舞蹈动作来说,广场舞的动作幅度小、节奏慢、气氛相对活跃,在保证运动效果的同时,能使中老年妇女保持愉快的心情,获得幸福感。就只针对锻炼和增加幸福感而言,它更适合老年人。本次研究从老年人的实际需求出发,采用问卷调查法和数据分析法,探讨了广场舞对老年人幸福感的影响。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究背景及目的

由于广场舞具有集体性、体育性、交流性以及娱乐性等优点,所以在中老年妇女中非常流行。现阶段,大家普遍喜欢选用节奏欢快的歌曲来为广场舞伴奏。此外,广场舞还含有一些表演的元素,这就使跳广场舞的人既能够锻炼身体,又能够陶冶情操,使自己心情愉悦。据报道,人的内在人格、健康水平、文化程度和教育背景、宗教信仰都会对幸福感产生不同程度地影响^[4]。本文研究了我国中老年妇女的幸福感状况,不同年龄阶段的女性对幸福感的体会,不同舞蹈年龄中老年妇女的幸福感差异,以及跳舞时间长短与幸福感之间的联系。希望通过这篇文章,大家能对广场舞有一个大致的了解和认识,也希望这能够推动我国大众体育的长远发展。

1.2 研究方法

本次研究在城市广场舞随机抽取了250名中老年女性作为调查对象,采取问卷填写的方法对中老年广场舞者进行问卷调查,所有受访者年龄均在45周岁以上。本次共发放问卷250份,收回问卷230份,其中有效问卷217份。主要使用《中老年妇女基本情况调查表》对受访者的身体状况、婚姻状况、家庭支持状况以及个人收入情况,进行了简单的描述性统计。

2 调查结果及分析

2.1 基本情况调查结果及分析

表2-1 中老年妇女基本情况调查表

指标	分组	广场舞者 (n=106)	非广场舞者 (n=111)
身体状况	健康	28	25
	良好	57	57
	慢性病	21	29
婚姻状况	已婚	82	79
	离异	15	21
	丧偶	9	11
家庭支持状况	支持	78	73
	一般	23	28
	不支持	5	10
收入状况	较高水平	56	56
	中等水平	34	32
	较低水平	16	23

调查结果如表2-1所示,本次研究共调查了217名中老年女性的基本情况,其中

包括106名广场舞者和111名非广场舞者。在被调查的这217名中老年妇女中,参与广场舞运动并且身体健康的女性人数约占总调查人数的90%,已婚人数占比大约在77%左右,而家庭不支持跳广场舞的人数占比只有5%左右,家庭收入较高的人数占比为53%,中等水平占比为33%、较低水平占比为14.9%。未参加广场舞锻炼的中老年妇女当中,大约有74%的人是非广场舞者,其中70.9%的人婚姻状况良好,90%的人获得了家庭支持且家庭的总经济收入较高。

从上述的调查结果可以看出,健康中老年妇女参加广场舞锻炼的人数所占比例较大,并且家庭支持度高,个人或家庭经济收入乐观。而不参加广场舞锻炼的中老年妇女健康人数少于经常锻炼的中老年妇女,同时她们的家庭支持与家庭收入较低。因此,我们能够得出,定期进行广场舞锻炼不仅可以增强我们的身体素质、调整我们的心态,而且还可以丰富我们的业余时间,提高我们的生活质量,进而在一定程度上减少抑郁、焦虑等消极情绪的产生,对人们的身心健康起到积极的影响^[1]。

2.2 广场舞对幸福感的影响的调查结果及分析

表2-2 幸福感调查表

指标	广场舞者 (n=106)	非广场舞者 (n=111)	T	P
健康担心指标	7.8±1.2	7.2±1.5	3.081	0.002
对生活的满足和兴趣	7.1±1.07	16.8±1.1	2.480	0.014
忧郁或愉快的心情	14±1.07	13.6±1.08	2.862	0.005
对情感和行为的控制	14.1±1.2	13.8±0.7	2.268	0.025
幸福感总分	43±4.54	51.4±4.38	5.611	0.000

通过表2-2的数据我们可以看出,在幸福感测试中,参与广场舞锻炼的中老年妇女的各指标水平都普遍高于不跳广场舞的中老年女性^[3]。其中,广场舞者与非广场舞者在健康指标、生活满意度、情绪和行为的控制以及心情等方面都存在着明显的差异。因此,我们可以大致认为,广场舞能够提升中老年妇女的幸福感。事实上,广场舞不仅可以改善中老年妇女的身体素质、缓解她们的紧张情绪,减轻她们的心理压力,还可以陶冶她们的情操,提高她们的工作效率和生活质量,使其达到最好的心理状态,进而获得更高的幸福感与满足感^[2]。

3 结束语

事实上,广场舞不仅仅是一种锻炼方式,更是大多数中老年人对生活态度的真实写照。跳广场舞不仅可以增强她们的身体素质,而且还可以缓解她们的心理压力,消除她们的负面情绪。所以,增强中老年妇女的运动力度,增强体质,保证她们的身体健康与幸福感,这既是中老年妇女自身的需求,也是保障社会稳定与发展的前提条件。为了加大中老年女性对广场舞的参与度,提高她们的幸福指数,就应该综合考虑如何合理、科学地引导中老年女性积极参与广场舞锻炼,并科学地进行锻炼强度的自我监测和诊断,实现科学化管理,优化健身场地等基础设施的环境,通过法律手段有效解决噪声扰民和场地纠纷等问题。与此同时,广场舞对于提高人们的生活质量、促进城市精神文明建设具有十分深远的意义。

参考文献

- [1]何晶,彭国强,靳团,贾银浩,李汉林.全民健身背景下广场舞锻炼与中老年妇女幸福感研究——以上海市为例[J].内蒙古体育科技,2015,28(03):26-29.
- [2]张晓莉.广场舞锻炼与中老年妇女幸福感相关研究[J].广州体育学院学报,2014,34(06):35-39.
- [3]刘煜伦.气排球与广场舞锻炼对中老年主观幸福感影响的比较[D].上海体育学院,2020.
- [4]王晶.广场舞锻炼对中老年主观幸福感影响的实验研究[D].成都体育学院,2014.

探究清末民初报纸的民间化与社会变迁

王慧玲

(海南师范大学 海南 海口 571127)

【摘要】报纸作为清末民初的传播媒介,推动了近代社会变迁的进程,并且逐渐呈现民间化。根据相关资料表明,清末民初报纸作为大众传媒,直接影响了政治变革。随着国外成熟技术的引用,报纸作为大众传媒迅猛发展,在当时的各地都开始创办民间报纸。报纸这种传媒介质作为经济与政治的重要介质,促进我国社会的变革,由封建统治向共和制转变,引起了整个社会的变革。本文就清末民初报纸的民间化与社会变迁进行探究。

【关键词】清末民初;报纸;大众传媒;民间化;社会变迁

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.219

一、引言

在我国清末民初,报纸作为最简单的一种大众传媒,为中国的社会变迁做出了巨大的贡献,并且在逐渐民间化的进程中其作用最突出。在清末民初,报纸为宣传新思想,以及社会类型的变革成为一种重要的媒介。比如康有为创办的《中外纪闻》,梁启超创办了《时务报》,这些报纸的创办为新思想的融入以及社会的变革

都起到了关键的积极作用。也可以说清末民初报纸民间化与社会变迁对中国的影响极其深远。

二、报纸民间化的进程

2.1 报纸的起源

中国清末民初的报纸起源于西学东渐之风,无论是报纸的一整套制作过程,还