

宠物疗法与舞动疗法对大学生积极心理的比较研究

陈秋谷¹ 蚁贾蓉¹ 曾德昌¹ 黄浩锋²

广东技术师范大学 1. 音乐学院 2. 计算机科学学院

摘要: 本研究致力于比较宠物疗法与舞动疗法对大学生积极心理的影响。通过对A、B、C三所大学的学生进行300份问卷调查,有效问卷为288份,并对其进行分析,旨在全面理解这两种疗法对不同年级学生的影响。研究方法包括细致的资料收集与问卷调查设计,确保能够精确评估宠物疗法与舞动疗法对学生心理健康的影响。问卷设计考虑到不同年级的学生特点,以性格色彩理论的应用。通过量化分析,评估了受试者在接受宠物疗法和舞动疗法前后的心理状态变化,探讨了性格色彩与心理健康之间的联系,以及两种疗法对不同性格类型学生的具体影响。研究结果旨在揭示不同性格色彩的学生对宠物疗法和舞动疗法的反应差异,以及这些疗法在预防和治疗心理问题上的相对效果。通过对不同色彩性格易患病情况的分析,本研究进一步探讨了性格色彩理论在疗法选择上的应用价值。本研究将提供有关宠物疗法与舞动疗法在促进大学生心理健康方面的具体建议,为未来的心理健康干预提供理论依据和实践指导。

关键词: 宠物疗法; 舞动疗法; 心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.10.237

引言

“尽管世界充满了苦难,但它也充满了克服苦难的案例。”这是海伦·凯勒的名言,她的话深刻揭示了在面对生活挑战时的积极态度和恢复力。本研究旨在探索两种非传统疗法——宠物疗法和舞动疗法——对大学生积极心理的影响。在当代社会,大学生所面临的压力和挑战日益增加,使得心理健康成为一个不可忽视的议题。海伦·凯勒的话激励我们寻找新的解决方案,探索更多元化和创新的干预方式。尼尔森·曼德拉曾说:“生活中最大的荣耀不在于从不跌倒,而在于我们每次跌倒后都能爬起来。”这句话强调了面对困难时的韧性,这与我们研究宠物疗法和舞动疗法在帮助大学生克服心理障碍的能力密切相关。通过探索这些疗法,希望为大学生提供更多的支持和恢复力,帮助他们在面对生活中的挑战时能够重新站起来。胡伯特·H·汉弗莱曾经指出:“最伟大的治愈疗法是友情和爱。”这句话突出了非传统治疗方法的重要性,为我们研究宠物疗法和舞动疗法在心理健康干预中的作用提供了一个完美的开场。这些疗法通过提供情感支持和创造性表达,为个体的心理恢复提供了重要的资源。

本研究通过对A、B、C三所大学的不同年级学生进行问卷调查,旨在比较这两种疗法对不同性格色彩类型学生积极心理的影响。期待通过这些研究为针对大学生群体的心理健康干预提供更加深入的见解,并为未来的研究和实践指导提供坚实的基础。

一、资料与方法

1. 一般资料

本次研究在三所大学(A、B、C)的不同年级和专业进行问卷调查,共计300份。调查时间从2023年10月初至12月初。问卷的有效回收率为96%,共回收有效问卷288份。参与调查的学生年龄最小为18岁,最大为26岁。

具体的问卷分配情况如下:

大学A: 共分发了100份问卷,其中本科生共分发80份,按照不同年级分别为:一年级20份,二年级20份,三年级20份,四年级20份。研究生共分发20份,分为一年级和二年级,各10份。(5份未回收)

大学B: 共分发100份问卷,其中本科生共分发80份,按照不同年级分别为:一年级20份,二年级20份,三年级20份,四年级20份。研究生共分发20份,分为一年级和二年级,各10份。(4份未回收)

大学C: 共分发100份问卷,其中本科生共分发80份,按照不同年级分别为:一年级20份,二年级20份,三年级20份,四年级20份。研究生共分发20份,分为一年级和二年级,各10份。(3份未回收)

2. 调查方法

本研究采用了结构化问卷调查方法,目的是评估宠物疗法和舞动疗法对大学生积极心理的影响。问卷设计包括多项选择题和少量开放式问题,以便于量化分析和深入了解学生的个人体验。

具体的问卷分配情况如下:

大学A: 共分发了100份问卷。具体专业分配如下:

心理学专业：20份
 教育学专业：20份（3份未回收）
 商业管理专业：20份
 艺术专业：20份
 计算机专业：20份（2份未回收）
 大学B：共分发了100份问卷。具体专业分配如下：
 心理学专业：20份（2份未回收）
 教育学专业：20份
 生物学：20份（2份未回收）
 艺术专业：20份
 社会学专业：20份
 大学C：共分发了100份问卷。具体专业分配如下：
 心理学专业：20份
 教育学专业：20份
 经济学专业：20份
 艺术专业：20份（3份未回收）
 金融学专业：20份

二、结果与分析

1. 宠物疗法对不同性格色彩的影响

表1 个性自我描述*宠物疗法体验

性格色彩	人数	感受“非常积极”百分比 (%)	感受“积极”占百分比 (%)	感受“一般”占百分比 (%)	感受“消极”占百分比 (%)	感受“非常消极”占百分比 (%)
红色	8	0	12.5	12.5	50	25
蓝色	29	79.3	6.9	10.3	3.4	0
黄色	5	0	20	20	40	20
绿色	7	14.3	0	14.3	57.1	14.3

基于数据，深入探讨宠物疗法对不同性格色彩的影响。首先，观察到在宠物疗法感受的分布上，不同性格类型之间存在显著的差异。具有“蓝色”（谨慎）性格的人在宠物疗法中感受到“非常积极”的比例最高，达到79.3%，这表明谨慎性格的人可能更容易从宠物疗法中获得积极的体验。相比之下，“红色”（开放）和“黄色”（果断）性格的人在“消极”感受上的占比较高，分别为50%和40%，这可能暗示这两种性格的人在宠物疗法中更容易体验到消极的情绪。

进一步分析宠物疗法体验与性格类型的关系时，发现某些性格类型的人更倾向于尝试宠物疗法。具体来看，“蓝色”（谨慎）和“绿色”（内倾）性格的人在宠物疗法体验上的占比较高，这可能反映了这两种性格的人对于宠物疗法的高接受度。然而，“绿色”（内倾）性格的人在宠物疗法体验的比例相对较低，这可能表明内向性格的人对宠物疗法的参与度较低。

不同性格色彩的人在宠物疗法中的体验和感受存在显著差异。这种差异不仅体现在宠物疗法的感受上，还体现在不同性格类型的人对宠物疗法的体验率上。这些发现对于定制和改进宠物疗法方案至关重要，因为了解不同性格特点的人对疗法的接受程度和感受差异可以帮助我们更好地满足不同个体的需求。在未来的宠物疗法实践和研究中，考虑个体性格特点将是一个重要的方面。

2. 舞动疗法对不同性格色彩的影响

表2 个性自我描述*舞动疗法体验表

性格色彩	人数	感受“非常积极”百分比 (%)	感受“积极”占百分比 (%)	感受“一般”占百分比 (%)	感受“消极”占百分比 (%)	感受“非常消极”占百分比 (%)
红色	6	0	0	16.7	50	33.3
蓝色	4	25	50	25	0	0
黄色	28	46.4	35.7	10.7	3.6	3.6
绿色	9	0	11.1	55.6	33.3	0

观察舞动疗法感受在不同性格类型之间的分布，可以发现有一些显著的趋势。以“黄色”（果断）性格为例，他们在“非常积极”和“积极”的感受上占比较高，分别为46.4%和35.7%。这可能表明外向的人更可能从舞动疗法中获得积极的体验。另一方面，“绿色”（内倾）性格的人在“一般”的感受上占比最高，为55.6%，这可能反映了内向性格的人对舞动疗法的体验更加中性。另外值得注意的是，“红色”（开放）性格的人在“消极”和“非常消极”的感受上占比较高，分别为50%和33.3%。这可能意味着开放性格的人在宠物疗法中更容易体验到消极的情绪。

进一步分析舞动疗法体验与性格类型的关系，发现不同性格类型的人在参与舞动疗法的倾向上存在差异。

“蓝色”（谨慎）性格的人在有宠物疗法体验的群体中占比较高（60.4%），而“黄色”（果断）性格的人在有舞动疗法体验的群体中占比最高（59.6%）。这可能表明谨慎性格的人更倾向于尝试宠物疗法，而果断性格的人可能更倾向于体验舞动疗法。

疗法的选择对不同性格色彩的影响表现在感受和参与度两个方面。一方面，不同性格类型的人在疗法中的感受存在显著差异，外向性格的人更可能在舞动疗法中体验到积极的情绪，而内倾性格的人可能更易体验到消极情绪。另一方面，性格类型也影响着人们参与宠物疗法与舞动疗法的倾向，如果断性格的人更可能尝试舞动疗法。

三、结论

宠物疗法与舞动疗法感受与性格类型的相关性。数据显示,在舞动疗法感受上,不同性格类型的人表现出明显的差异。特别是果断性格的个体,他们在“非常积极”和“积极”的感受上占比较高,这表明果断性格的人可能更容易从舞动疗法中获得积极的体验。相比之下,谨慎型人格在宠物疗法中更能得到积极体验;开放和内倾型性格的人在宠物疗法中“消极”的感受上占比较高,同时开放性格的人在舞动疗法中“消极”和“非常消极”的感受上占比较高,这可能暗示开放性格的个体对于宠物疗法与舞动疗法都处于消极或者不太适应的状态。

从数据中可以看出,性格类型不仅影响个体在两种疗法选择中的感受,还影响他们参与这种疗法的倾向。这种差异可能与个体的性格特征以及他们对于宠物疗法与舞动疗法的期望和感知有关。这些发现对于心理健康专业人士来说至关重要,因为它们提供了关于如何根据不同性格类型的人定制与调整疗法以满足他们特定需求的见解。例如,为外向性格的人设计的舞动疗法可能需要更多的社交互动和活力,而为内倾或谨慎性格的人设计的疗法可能需要更多的个人空间和温和的节奏。

宠物疗法与舞动疗法对不同性格色彩的影响是显著的,并且这种影响既体现在疗法的感受上,也体现在参与疗法的倾向上。了解这些差异对于定制个性化的治疗方案,以及为不同个体提供更有有效的心理健康支持是非常重要的。

四、建议

1. 个性化疗法方案设计

对于开放或果断性格的个体:设计包含集体舞蹈、群体游戏和社交互动的活动。组织团队建设的舞蹈活动,或者让他们在动物疗法中担任领导角色,引导其他参与者。提供机会让他们在治疗中发挥自己的社交优势,如参与表演、共享经验等。

对于内倾或谨慎性格的个体:创建一个更加宁静、包容的环境,通过安静的音乐、温和的灯光和小规模的团体设置来减少压力。提供一对一或小组辅导,让他们慢慢融入,尊重他们的个人空间和节奏。

2. 提供多样化的疗法选择

除了传统的谈话疗法,可以引入创意艺术疗法,如音乐、绘画或写作,特别是对那些不善于用言语表达自己的内倾型个体。动物辅助疗法不仅限于宠物疗法,还可以考虑马匹疗法等,特别是对于那些喜欢户外活动的

内倾型个体。

3. 加强疗法前的评估

利用性格色彩来了解个体的性格类型。结合专业的心理咨询,对每个个体的个性特征、生活背景和心理需求进行深入了解,从而为他们量身定制最适合的疗法。

4. 持续监测和调整

定期与个体进行沟通,收集他们对疗法的反馈,包括他们的感受、进展以及任何困难或挑战。根据监测结果,灵活调整治疗方案。例如,如果发现某个内向性格的个体在集体活动中感到不适,可以考虑为他们提供更多的一对一辅导,或调整活动的规模和强度。

通过深入探讨宠物疗法与舞动疗法对大学生积极心理的影响,特别是考虑到不同性格色彩的学生对这些疗法的响应。通过对288份问卷调查数据的分析,我们发现性格特征在疗法体验中扮演了关键角色。开放或果断性格的学生倾向于从舞动疗法中获得更积极的体验,而内向或谨慎性格的学生在宠物疗法中表现出更高的积极感受。此外,本研究还强调了在实施这些疗法时采取个性化方法的重要性,建议包括个性化方案设计、提供多样化疗法选择、加强疗法前评估及持续监测和调整等策略。这些发现为心理健康专业人员提供了宝贵的见解,帮助他们更好地理解并满足不同个体的心理健康需求。

参考文献

- [1]黄玉莹,磨丽莉,苏小青等.心理护理联合舞动疗法对焦虑障碍患者康复的影响[J].医学理论与实践,2023,36(17):3031-3033.
- [2]万玲,王艳立,吉尚雷,等.宠物按摩疗法[J].中兽医学杂志,2019.
- [3]唐怡,宋依纯.谈青少年舞动治疗应用——以身体为中心的心理疗愈和转变[J].艺术教育,2021,(08):56-59.
- [4]吴斌,袁玲,武丽桂,等.宠物陪伴在安宁疗护中应用效果的范围综述[J].护理研究,2019,13.
- [5]林星,王敏.国内舞动团体心理辅导研究进展[J].校园心理,2021,19(04):358-359.

基金项目:本文为2023年度大学生创新创业训练计划项目;《“小朵熊铺”——宠物疗法心灵浸润站》(国家级项目编号:202310588029X);《“HeaLthY-DanCe”舞动联盟守护心灵健康》(校级项目编号:2023451)