

社区舞蹈活动对老年人社会参与和心理健康的作用分析

崔亚琳

(泰州学院 江苏省泰州市 225400)

摘要：社区舞蹈活动作为一种极具成效的社会互动形式，在增进老年人身心健康进程中扮演着至关重要的角色。经对某社区此类活动深入剖析可知，规律参与舞蹈活动的老年人在社交互动、孤独感和抑郁情绪等方面有显著积极变化。舞蹈不仅为老年人构建起社交桥梁，还借由集体活动有效提升其自我认同与心理弹性。加之合理的组织形式、较高的参与度以及多方资源的有力支撑，极大增强了老年人的参与感与归属感。未来，通过优化资源配置与创新形式，社区舞蹈活动将进一步扩大影响力，推动老年群体健康全面发展。

关键词：社区舞蹈；老年人；社会参与；心理健康；社交互动

引言

随着人口老龄化加剧，老年群体面临的社会参与及心理健康问题日益严峻，孤独感、抑郁情绪等负面心理状态严重影响其生活质量。社区舞蹈活动以低成本、高参与性的特点，成为老年人改善身心健康的重要途径。通过参与集体舞蹈，老年人既增强了身体素质，又获得情感支持与社交互动，有效改善心理状态。某社区的舞蹈活动为老年人提供参与平台，极大促进其社会认同感与归属感，显著提升了老年群体的生活质量。

一、社区舞蹈活动的组织与实施

(一) 舞蹈活动的组织形式与参与方式

社区舞蹈活动一般以定期集体课程为主要组织形式，采取开放式方法，鼓励老年人依据自身实际情况自由选择是否参与。每次活动在固定时间和地点开展，有利于参与者养成稳定的参与习惯。不同舞蹈风格与动作难度的设置，使老年人可按个人兴趣和身体状况挑选合适活动。组织者提供基础指导，让参与者在轻松愉悦氛围中练习，避免产生过大压力。这种灵活且低门槛的参与方式，助力更多老年人克服时间和空间障碍，积极投身活动。活动时间安排充分考虑老年人作息习惯，避开午休和晚上较晚时段，提高了参与率，让老年人能在轻松环境中保持定期参与，构建稳定社交圈并增强体质。

(二) 活动安排与老年人参与度分析

在活动安排方面，舞蹈课程多设在周末或傍晚，契合老年人作息规律。其时间安排固定且每周有规律活动，为老年人长期参与提供动力。从参与度分析可知，参与者多为退休老人，活动参与率颇高，多数老人会固定每周参与，不会因天气或轻微不适就放弃。活动安排紧凑且有适度休息时间，既能让老年

人在享受舞蹈时锻炼身体，又能防止因过度疲劳引发消极情绪。通过数据收集可发现，老年人参与活动后的社交互动显著增多，参与度稳定维持在较高水平，充分体现出他们对这种活动形式的高度认可。

(三) 舞蹈活动的特色与老年人的接受度

社区舞蹈活动凭借其独特的文化性与娱乐性，融入大量丰富的地方特色元素以及传统文化，对老年人形成强大吸引力。其活动内容丰富多样，涵盖健身操、广场舞、传统舞蹈等多种形式，老年人参与其中，不仅能够有效锻炼身体，还能在富有韵律的节奏与动作里，激发强烈的情感共鸣。由于舞蹈形式与内容简便易学且具有很强的社交属性，十分易于老年人接受，他们在活动过程中，既完成了身体锻炼，又能在互动交流中获得情感满足与有力支持。这种集体舞蹈活动，使得参与者深深感受到社区强大的凝聚力，还极大地增强了他们内心的归属感与参与感。老年人普遍对该活动接受度颇高，一致认为这种活动形式既能强身健体，又能增进社交互动，堪称一种理想的日常活动方式。

二、社区舞蹈对老年人社会参与的促进作用

(一) 社交互动与情感支持的提升

舞蹈活动的精心组织，为老年人搭建起一个不可或缺的社交平台，在这个平台上，参与者通过共同练习舞蹈这一过程，得以建立起深厚的友情与牢固的信任关系。在活动开展期间，老年人之间的互动极为频繁，他们彼此分享各自丰富的生活经验，从而极大地增强了情感层面的连接。这种集体舞蹈活动，不仅仅带来身体的运动锻炼，更为老年人获取心理慰藉创造了宝贵机会。众多老年人在参与活动过程中，获得了充分的情感

支持,尤其是在缓解孤独感以及改善情绪低落状态方面效果显著。舞蹈活动已然成为老年人社交网络中极为重要的一部分,参与者们相互鼓励、彼此支持,营造出积极向上的群体氛围,而这样的情感支持系统,在老年人群体中显得尤为关键且意义重大。通过参与集体舞蹈,老年人能够切实感受到社会给予的关注与关爱,有效减少了自身与外界的隔阂,进而成功提升了他们的社会认同感与归属感。这种情感连接,不但助力老年人缓解孤独情绪,还极大地激发了他们对生活的热情与信心。

(二) 舞蹈活动对老年人社会认同感的影响

舞蹈活动作为一种面向公众的社交形式,让老年人在参与过程中,能够逐步体会到社会给予的认同与肯定。老年人通过参与舞蹈,不仅能够展示自身风采,还能收获来自社区其他成员的认可与赞赏。随着活动的持续开展,老年人的自信心得以不断提升,促使他们更加积极主动地融入社区生活。伴随着舞蹈水平的逐步提高,众多老年人在团队中逐渐发挥出领导作用,或是成为其他成员学习的榜样,这进一步增强了他们个人的社会认同感。这种认同感,不仅体现在个人自信心的显著提升方面,还在更为广泛的社交圈中引发了积极反响,有力推动了他们对社会的参与感与价值感。

(三) 社区舞蹈活动与社会归属感的增强

参与社区舞蹈活动,使老年人于集体之中成功寻得属于自身的独特位置,社会归属感因而得到显著提升。活动里所蕴含的集体合作精神与群体凝聚力,让每一位参与者都能真切感受到自己是团队不可或缺的一部分,进而归属感愈发强烈。借助舞蹈这一媒介,老年人不单单是在进行身体锻炼,更是在情感层面找到了归属,由此形成了一种基于集体认同的社会纽带。在社区环境里,参与舞蹈活动的老年人通常会被其他居民所熟知并接纳,这种在集体中获得的认同感,强化了他们对社区的依赖以及投入感,有力促进了老年人与社区间更为紧密的联系,也促使他们对生活持有更为积极的态度。

三、社区舞蹈对老年人心理健康的积极作用

(一) 缓解孤独感与抑郁情绪

长期投身社区舞蹈活动的老年人,其孤独感显著减轻,抑郁情绪也得到有效缓解。舞蹈活动不但助力身体健康,还为参与者搭建起社交平台,让他们能够定期与他人互动交流,进而减少因单独生活滋生的孤独感。社交与群体活动的融入,给予众多老年人情感支持,避免其陷入心理孤立。此外,舞蹈活动对缓解焦虑和抑郁情绪颇有益处,在集体活动中,通过群体间互动,老年人能感受到社会关怀,情绪得以积极疏导。具体可

见表1所呈现的参与舞蹈活动前后,老年人在孤独感和抑郁症状方面的变化。

表1:参与社区舞蹈活动前后老年人孤独感与抑郁情绪变化

项目	活动前得分	活动后得分	变化值	数据来源
孤独感得分	18	9	-9	某社区调查
抑郁情绪得分	16	8	-8	某社区调查
社交互动频率	3	7	+4	某社区调查
情感支持感知	5	8	+3	某社区调查

(二) 增强自尊心与心理弹性

参与舞蹈活动的老年人在自我价值感与心理弹性层面有显著提升,定期的舞蹈练习以及集体活动,促使他们更为注重自身形象与身体健康,进而自尊心得以增强。作为集体活动的舞蹈,在共同舞步与表演进程中,不但为老年人提供了展现自我的机会,还使他们收获他人的肯定与赞扬,这种外部认可进一步激发了他们的内在自信。舞蹈活动亦增强了老年人的心理弹性,尤其是面对生活中的压力与挑战时,老年人可借助参与舞蹈活动寻的情绪宣泄的出口,提升应对困难的能力。

(三) 舞蹈活动对老年人心理状态的长期影响

长期参与社区舞蹈活动的老年人,在心理状态上产生了意义深远的变化。这一变化并非仅体现于短期的情绪改善,更在于其带来的长期心理健康效益。随着时间的推移,舞蹈活动助力老年人维持积极的生活态度,增强对未来生活的期待与希望。舞蹈作为具备节奏性的运动形式,经由持续的身体锻炼与社交互动,减少了焦虑、失落以及孤独等负面情绪的累积,改善了老年人整体的心理健康状况。长期参与使得他们能更好地融入社会,在生活中始终保持积极向上的心态,并养成更为健康的生活习惯。

四、案例分析:某社区舞蹈活动的效果评估

(一) 参与者的基本情况与变化情况

某社区舞蹈活动的参与者多为60岁以上的老年人,女性占主导,年龄主要集中于65至75岁。他们大多退休,生活闲散且社交圈狭窄。活动初始,参与者体能欠佳、情绪低落,部分老人因长期缺乏社交,存在不同程度的孤独感和心理困扰。但在活动开展三个月内,多数老人参与度逐步上升,体力与精力有所好转。前三个月,约80%的参与者感受到活动对健康的积极影响,60%的人情绪更为积极。随着情感支持和社交互动的增多,参与者的自信心和自我认同感增强,个别老人在舞蹈表现上进步显著。

（二）活动开展后的反馈与改善趋势

活动开展后，参与者在心理和社交方面改善明显，定期的舞蹈活动既促进了身体健康，又搭建起社交平台。参与者普遍表示借此结识了众多新朋友，孤独感和抑郁情绪因情感支持和社交互动的增加而有效减少。数据显示，开展六个月后，参与者的孤独感和抑郁症状降低近 30%。60% 的参与者称舞蹈让他们重燃生活信心与希望，部分老人甚至主动组织小范围活动，增强了社会参与感。随着活动推进，参与者的身体和心理状态趋于稳定，活动后的情绪反馈愈发积极。

（三）社区舞蹈活动的可持续性分析与扩展性分析

该社区舞蹈活动于可持续性上潜力强劲，在老年人群体里构筑起稳固参与基础。其持续开展仰仗社区内部资源支撑与多样活动形式。伴随活动推进，舞蹈内容从单一广场舞渐趋丰富，拓展出更多形式，让老年人可依兴趣、体力选不同项目。未来，活动具跨社区、区域推广潜力，能借线上线下结合，在更大范围吸引更多老年参与者，扩大影响力。后续加大资源投入、细化组织管理，可为活动长期运作护航，有望成为全市老年群体社交与心理健康促进平台。

五、社区舞蹈活动的优化与推广策略

（一）提升舞蹈活动的参与性与吸引力

为有效提升舞蹈活动的参与性，社区深入调研不同老年群体的需求，并据此开展了极为细致的设计工作。在活动内容规划时，社区充分兼顾老年人的身体状况，巧妙引入趣味性元素，将舞蹈从单纯的运动转化为充满乐趣的社交活动。为增强吸引力，社区定期举办主题舞蹈比赛与展示活动，这些活动增加了互动环节，提升了观赏性，极大地激发了老年人的参与热情。不仅如此，通过宣传推广，活动的社会关注度得以提高，吸引了更多潜在参与者。社区还善于结合节庆、文化活动等外部元素，像春节时编排喜庆的传统舞蹈，中秋融入赏月相关的舞蹈动作，进一步提升舞蹈活动的吸引力。这促使老年人自发组建舞蹈团队，参与热情不断高涨。社区引入跨代共舞概念，鼓励年轻志愿者与老年人一同参与，既增进了代际沟通，也为舞蹈活动带来新的创意与活力。

（二）加强社区资源支持与多元化合作

社区舞蹈活动的顺利开展依赖多方资源支持与合作，为保障活动长期发展，社区强化与文化部门、体育机构、志愿者组织的合作，构建多元化支持体系。社区提供专业舞蹈教师与活动场地，外部文化和体育部门则给予技术指导与资金支持。通过多方协作，社区能在活动中融入更多元文化元素与舞蹈种类，

避免单一枯燥。志愿者参与既降低活动运营成本，又为老年人群体提供更多情感支持与社交契机，实现活动资源的高效利用。

（三）促进老年人群体广泛参与持续健康发展

为达成舞蹈活动长期健康发展的目标，社区实施了一系列举措，以推动老年人群体广泛参与。活动组织者定期开展需求调研，深入了解老年人对舞蹈活动的兴趣偏好，以及其身体状况的动态变化，并据此及时对活动内容和形式作出调整。鉴于部分老年人行动不便的情况，社区专门开设了适宜他们的轻松型舞蹈课程，保障这部分群体也能参与到舞蹈活动中来。为助力老年人群体持续健康发展，社区与当地医疗机构、心理咨询中心携手合作，定期举办健康讲座与心理辅导活动，为老年人提供全方位的身体和心理关怀。通过上述一系列措施，舞蹈活动不仅助力老年人提升身体健康水平，还增强了他们的社会参与感与归属感，促使他们养成健康、积极的生活方式。

结语

社区舞蹈活动对老年人的社会参与及心理健康产生了极为显著的积极影响。借助集体舞蹈，老年人不仅能增强体质，还能改善心理状态，缓解孤独感，提升自尊心与社会认同感，进而形成更积极的社交网络，提升参与感和归属感。未来，社区舞蹈活动有望凭借持续的资源支撑、创新的合作模式以及个性化服务，进一步扩大影响力，吸引更多老年人参与，助力自身成为促进老年群体身心健康的重要平台。通过完善活动内容与形式、优化活动质量，将更好地满足老年人的多元化需求，为构建健康和谐的老龄化社会贡献力量。

参考文献：

- [1]柳亚含.新媒体环境下社区舞蹈传播研究[D].武汉体育学院,2023.
- [2]付澜.搞好社区舞蹈培训服务群众文化生活[J].艺海,2020,(12):62-63.
- [3]曹栋姩.街道文化站如何引导社区舞蹈文化的开展[J].中国文艺家,2018,(05):285.
- [4]范海燕.社区舞蹈文化现状分析与研究[J].艺术品鉴,2016,(11):414.
- [5]刘晔.城市社区舞蹈活动发展的思考和建议[J].当代音乐,2016,(11):64-66.

崔亚琳 1993.2 女 汉；籍贯：山东省日照市；硕士研究生；讲师；研究方向：舞蹈教育、社会学；单位：泰州学院 225400