

运动干预对农村留守儿童心理健康的影响研究

张秀丽 吴少迪

郑州大学体育学院(校本部), 中国·河南 郑州 450001

【摘要】截止到2018年8月,我国农村共有留守儿童697万余人,从区域分布上看,四川、江西等7省农村留守儿童数量占到了全国留守儿童总数的69.7%。由于父母直接教育的缺失,部分农村留守儿童在心理健康上出现了一系列的问题,也因此影响到儿童的健康成长,促进留守儿童的健康成长成为了社会公众共同关心的突出问题。在此背景下,本研究采用文献资料法、数理统计法、对比实验法,以周口市50名留守儿童为研究对象,研究了运动干预对农村留守儿童心理健康的影响。希望通过对河南省农村留守儿童的心理进行运动干预,探索有助于改善农村留守儿童心理健康状况的干预方案,为农村留守儿童心理健康干预实践提供参考。研究结果表明,运动干预对农村留守儿童心理健康具有显著的正效应。

【关键词】运动干预; 留守儿童; 心理健康

【基金项目】河南省教育科学“十三五”规划项目(2020YB0013); 河南省2020年度教师教育课程改革研究项目(2020-JSJYYB-076)。

1 研究设计

1.1 研究对象

选取河南省周口市某乡镇小学的50名留守儿童作为实验对象,男生23名,女生27名。实验对象的排除标准为:患有严重躯体疾病、患有精神类疾病或存在认知功能障碍的儿童。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法:以“留守儿童”、“运动干预”、“心理健康”等作为关键词,在中国知网、学校资料室等查阅了大量与研究相关的资料,为研究的开展打下了理论基础。

1.2.2 对比实验法:将50名留守儿童,随机分为人数相同的实验组和对照组,开展20周的对比实验。实验过程中,对照组留守儿童不采用任何措施进行干预,实验组留守儿童则会接受专门的、有针对性的运动干预。运动干预方案,由该小学生体育教师与研究人员根据学生的身心特点和兴趣爱好共同制定,运动干预方案如表1所示:

表1 实验组学生运动干预方案

时间	内容	形式
1-5周	1.趣味体育游戏; 2.花样跳绳; 3.身体素质练习; 4.球类运动	每周3次,每次30min
6-10周	1.趣味田径项目; 2.花样跳绳; 3.身体素质练习; 4.球类运动	每周3次,每次40min
11-15周	1.趣味体育比赛; 2.踢毽子; 3.身体素质练习; 4.球类运动	每周3次,每次50min
16-20周	1.趣味体育游戏; 2.踢毽子; 3.身体素质练习; 4.球类运动	每周3次,每次60min

1.2.3 数理统计法:研究中相关实验数据利用SPSS19.0进行统计与分析,进行实验组和对照组组间数据对比与分析时,采用独立样本T检验。同一组实验前后数据进行对比与分析时,采用单样本配对T检验。T检验之后, $P > 0.05$ 为不存在显著性差异; $P < 0.05$ 为存在显著性差异; $P < 0.01$ 为存在非常显著性差异。

1.3 研究工具

本研究选用的研究工具为美国心理学家Goodman. R制定的长处和困难问卷(SDQ)。该问卷主要用于评估儿童、青少年的心理健康水平,其良好的信度和效度被全球40个国家和地区应用于儿童、青少年心理健康状况评估中。主要包括了情绪症状、品行问题、多动、同伴交往问题以及亲社会行为5个维度,每个

维度下设有5个条目,共计25个条目,每个条目分0、1、2三级评分,其中,情绪症状、品行问题、多动、同伴交往问题4个维度得分之和,为困难总分。各维度的评价标准见表2。

表2 SDQ评价标准

维度	题号	正常水平	边缘水平	异常水平
情绪症状	3、8、13、16、24	0-5	6	7-10
品行问题	5、7、12、18、22	0-3	4	5-10
多动	2、10、15、21、25	0-5	6	7-10
同伴交往问题	6、11、14、19、23	0-3	4-5	6-10
困难总分		0-15	16-19	20-40
亲社会行为	1、4、9、17、20	10-6	5	4-0

2 结果与讨论

2.1 结果

2.1.1 实验前实验组与对照组留守儿童的SDQ评分比较

表3 实验前两组留守儿童SDQ评分统计表

维度	实验组(n=25)	对照组(n=25)	T值	P值
情绪症状	6.12±1.42	6.07±1.50	2.38	>0.05
品行问题	4.82±0.89	4.79±1.00	1.20	>0.05
多动	6.03±1.94	6.07±1.83	3.00	>0.05
同伴交往问题	6.19±0.92	6.15±0.98	2.45	>0.05
困难总分	23.16±2.40	23.08±2.76	5.70	>0.05
亲社会行为	4.12±1.12	4.16±1.30	-2.45	>0.05

观察表中数据可知:(1)在对比实验开始之前,不但两组留守儿童经过SDQ评分之后得出的困难总分之间和在上述五个维度上的得分也存在显著性差异。从而确保了对比实验开始之前,两组实验对象之间的同质性和实验结束后两组实验对象SDQ评分数据之间的可比性。(2)并将表中数据与表2中的SDQ评价标准进行对比可以发现,参与实验的两组留守儿童在多个维度上均超出了正常水平的范围,处于边缘水平的边缘,甚至进入了异常水平的范围。例如:参与实验的两组留守儿童,在情绪症状、品行问题、多动、亲社会行为等四个维度上的平均得分均处于边缘水平;同伴交往问题维度上的平均得分和困难总分的平均得分则已经进入了异常水平的范围。由此可见,农村留守儿童心理健康

问题已迫在眉睫,也体现了解决农村留守儿童心理健康的重要性
和紧迫性。

2.1.2 实验前后实验组留守儿童的SDQ评分比较

表4 实验前后实验组留守儿童SDQ评分统计表(n=25)

维度	实验前	实验后	T值	P值
情绪症状	6.12±1.42	3.08±1.72	2.67	<0.05
品行问题	4.82±0.89	3.76±1.01	1.95	<0.05
多动	6.03±1.94	3.30±1.40	4.12	<0.05
同伴交往问题	6.19±0.92	2.71±0.68	2.79	<0.05
困难总分	23.16±2.40	12.85±3.79	5.17	<0.05
亲社会行为	4.12±1.12	5.89±1.14	-3.45	<0.05

实验前后实验组留守儿童SDQ评分统计结果和单样本配对T
检验结果(见表4)。实验组留守儿童在接受了20周的运动干预之
后,经SDQ评分得出的困难总分和在情绪症状、品行问题、多动
以及同伴交往问题等四个维度上的得分均出现了明显的下降,在
亲社会行为维度上的得分则出现了明显上升:

其中,实验组留守儿童在情绪症状维度上的得分,由实验前
的6.12±1.42,下降到了实验后的3.76±1.01;在品行问题维
度上的得分,由实验前的4.82±0.89,下降到了实验后的3.76
±1.01;在多动维度上的得分,由实验前的6.03±1.94,下降
到了实验后的3.30±1.40;在同伴交往维度上的得分,由实验前
的6.19±0.92,下降到了实验后的2.71±0.68;困难总分也由
实验前的23.16±2.40,下降到了实验后的12.85±3.79。并且将
实验前后的情绪症状、品行问题、多动、同伴交往问题以及困难
总分分别进行单样本配对T检验之后,得出的P值均小于0.05。也
就是说,实验结束后,实验组留守儿童在以上四个维度上的得分
和困难总分相较于实验前而言,均出现了显著性差异。而以上四
个维度反映的是儿童在该维度上存在的情绪和行为问题的严重程
度,困难总分反映的则是存在问题的总体情况,得分越高,问题
越严重。实验结束后,实验组留守儿童四个维度得分和困难总分
的下降,说明接受了运动干预的实验组留守儿童存在的消极心理
问题得到了较好的改善,运动干预效果斐然。另外,实验结束之
后,实验组留守儿童在亲社会行为维度上的得分也出现了变化,
由实验前的4.12±1.12,提高到了实验后的5.89±1.14。在长
处和困难问卷中,亲社会行为维度的得分越高,说明儿童做出利
他行为和助人行为的意愿就越高。实验结束后,实验组儿童在亲
社会行为维度上平均得分的提高,证明运动干预能够使留守儿童
的心理向着积极、健康的方向发展。

2.1.3 实验前后对照组留守儿童的SDQ评分比较

表5 实验前后对照组留守儿童SDQ评分统计表

维度	实验前	实验后	T值	P值
情绪症状	6.07±1.50	6.10±1.79	2.45	>0.05
品行问题	4.79±1.00	4.71±1.45	1.67	>0.05
多动	6.07±1.83	6.12±1.96	3.10	>0.05
同伴交往问题	6.15±0.98	6.09±0.78	2.40	>0.05
困难总分	23.08±2.76	23.02±3.21	5.18	>0.05
亲社会行为	4.16±1.30	4.23±1.67	-2.40	>0.05

观察该表可知,在实验结束后,对照组留守儿童在五个维
度上的得分和困难总分虽然有细微的变化,但是在进行了单样本
配对T检验之后,P值均大于0.05,不存在显著性差异,不具备统
计学意义。也就是说,在为期20周的教学实验结束之后,对照组
留守儿童心理健康水平并没有出现显著的变化。

2.1.4 实验后实验组与对照组留守儿童的SDQ评分比较

表6统计的是实验后两组留守儿童的SDQ得分。实验前两组

留守儿童具备同质性,在困难总分和各维度上的得分均不存在显
著性差异。但是观察表6中的统计数据 and 组间独立样本T检验结果
可知,实验后,两组留守儿童的困难总分之间和各维度上的得分之
间,均出现了显著性差异(P<0.05)。这说明,经过了20周的实
验之后,接受了运动干预的实验组儿童和没有接受运动干预的对
照组儿童的心理健康状况已经出现了明显不同,实验组儿童的心理
健康水平已经显著高于对照组儿童的心理健康水平。

表6 实验后两组留守儿童SDQ评分统计表

维度	实验组 (n=25)	对照组 (n=25)	T值	P值
情绪症状	3.08±1.72	6.10±1.79	2.60	<0.05
品行问题	3.76±1.01	4.71±1.45	1.72	<0.05
多动	3.30±1.40	6.12±1.96	3.12	<0.05
同伴交往问题	2.71±0.68	6.09±0.78	2.45	<0.05
困难总分	12.85±3.79	23.02±3.21	5.10	<0.05
亲社会行为	5.89±1.14	4.23±1.67	-2.46	<0.05

2.2 讨论

留守儿童长期与父母分离的情况,使得他们缺乏来自父母的
抚慰、关爱和直接教育,很容易出现心理层面的问题,导致个体
心理发展异常^[3]。探索开发促进农村留守儿童心理健康的干预方
案已成为教育领域的热点课题。研究证明接受有针对性的运动
干预对留守儿童心理健康具有显著的正效应,出现这一实验结果
主要是因为:(1)在运动过程中,交感神经始终处于兴奋状态,且
肾上腺素和多巴胺的分泌也会增多,从而让人产生轻松愉快的感
觉,缓解留守儿童可能存在的抑郁、焦虑、恐惧等不良情绪,改
善儿童的情绪症状;(2)体育运动对儿童的意志品质具有良好的
锻炼效果。运动中儿童体验到激烈的竞争和对抗以及较强的情绪
体验,必须要付出明显的意志努力才能够完成,能够在潜移默化
中培养儿童吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质和团结友爱、互帮互
助的优良作风,从而改善儿童品行和同伴交往中的问题;(3)很
多运动都是群体性的项目,儿童在参与群体性运动项目的过程中,
就需要与他人进行互动交流和团结协作,而随着互动交流和团结
协作的增多,亲社会行为也会得到发展。另外,存在多动注意不
能问题的儿童,最常感觉到的消极情绪就是孤独感和自卑感,而
参与群体性的体育运动项目是帮他们获得自信和自尊的有效方
式。杰·赛皮卡博士指出“体育提供了大量的社会互动,可以帮助
多动症的孩子寻找到伙伴,让他们获得自信和自尊。”所以,农村
留守儿童在运动干预后,多动的会得到一定的改善。

3 结论与建议

运动干预对农村留守儿童心理健康具有显著的正效应,能够
使留守儿童的心理向着积极、健康的方向发展。农村地区学校
应积极构建高效的体育参与机制,强化体育运动的干预效能,
借助运动干预提高农村留守儿童的心理健康水平。

参考文献:

- [1]于振峰,体育游戏[M].高等教育出版社,2007.
 - [2]于清,运动心理学[M].吉林大学出版社,2010.
 - [3]王素华,何雪玲.农村留守儿童的心理危机预防与干预[J].
校园心理.2018.08.
 - [4]高雅静,赵春霞,黄小娜,张敬旭;王晓莉.早期综合干预对
贫困农村地区0~3岁留守儿童心理行为发育的影响[J].中国儿
童保健杂志.2018.06.
 - [5]郭中阳,孙晓冬,彭瑾,方奕华.留守儿童的社会心理健康—
来自陕西省泾阳县一个随机大样本调查的发现[J].人口研究.
2019.11.
- 作者简介:**张秀丽(1976—),女,博士,汉族,副教授,
河南开封人,主要研究方向:学校体育学;
吴少迪(1999—),男,汉族,研究生在读,河南濮阳人,
主要研究方向:体育教学原理与方法。