

# 体育运动与青少年心理健康的调查研究

滕靖琴

(甘肃白银市靖远县体育运动学校 甘肃 白银 730600)

**【摘要】**有关部门的调查数据显示,绝大部分青少年都存在着或多或少的心理压力,而他们这些压力的来源主要是学习压力、考试压力、家庭压力等。调查发现经常进行体育运动的青少年比不运动的青少年的心理更加健康,他们受到的心理压力程度也相对较轻。因此,调查人员认为,体育运动给的进行对青少年排解心理压力有着非常积极的作用。

**【关键词】**心理健康发展;体育运动;青少年;心理困扰

伴随着时代的改变,科学技术、社会环境的不断飞速发展,青少年生活的立锥之地也有了很大的改变。例如学习压力的增大、家庭关系的压力、对以后自己发展的忧虑等,都一点点对青少年的心理健康造成负面影响,让他们感到压力很大,进而在成长过程中逐渐表现出厌恶学习、不愿意和别人进行交流,性格和别人合不来、心理不成熟等问题。因此,为了从根本上治疗青春期年龄阶段孩子的心理问题,让他们进行适当的体育运动是很有必要的,体育运动的锻炼可以很好的帮助他们减少心理压力,促使他们更加健康的成长。

## 1. 青少年的心理健康

在孩子们成长到青春期之后,他们的身体以及心理都会发生极大的改变,这些改变的集中表现主要是情绪变得多变、感情变得更加的多样化。处于青春期的孩子的心理尚未发展成熟,他们喜欢想象、喜欢探求时尚的事物,对与不了解的事物有着非常强盛的好奇心,同时他们的内心也充满了冲突,很容易受到外界事物的诱惑,容易被其他孩子的行为所影响。一部分青少年不能接受自己身心突兀的变化,进而会产生很大的心理问题,尤其是那些本来心理压力就很大、不擅长自己去解决问题的孩子。因此,青春期的孩子的心理状态是非常的不稳定的,同时这也是非常容易出现心理问题的一个时期,所以,让青少年进行体育运动帮助他们排解心理压力是十分有必要的。

## 2. 体育活动对青少年心理健康的积极影响

### 2.1 体育运动可以帮助改善青少年的情绪状态

经过调查研究发现,体育运动对于青少年的心理健康有着非常好的帮助作用,青少年经常进行体育运动可以帮助他们产生更加正面的思维和情绪,这些都对他们的心理压力的疏导以及负面情绪的消解有着非常积极的作用。对于从来没有运动习惯的青年来说,让他们进行体育运动是很难的事。假如这些青少年可以主动养成运动锻炼的良好习惯,那么他们就会产生自我肯定,同时也会对自己更加的自信。这些感受都可以帮助青春期的孩子驱散他们焦虑、抑郁的负面情绪。对有关调查结果进行分析可以发现,比起其他娱乐性的活动来说长时间的体育运动带来的影响更加令人心身愉快。青少年在运动的过程中,他们的精神将会集中在运动这件事上,进而可以将自己从乏味的学习环境以及一些令人烦恼的小事中解放出来,体育锻炼可以让青少年暂时的脱离负面情绪,进而帮助他们排解压力。除此之外,积极鼓励青少年参加游泳、篮球、排球等运动锻炼也对他们自身情绪的排解、压力的释放有很大的帮助。

### 2.2 体育运动可以帮助青少年培养坚强的意志品质

心理健康的青少年应该对自己学习的目的以及今后的发展有明确的了解,懂得如何排解自己的负面情绪,同时他们的行为也非常的果断坚决,对于自己的目标他们足够坚定的信念并可以自觉的完成。青少年在遇到困难的时候他们的意志品质表现的更加明显,同时他们的意志品质又是在自己解决问题的过程中逐渐形成的。激烈、会消耗很多的能量、竞争性十分的强等都是体育运动的突出特点。青少年在进行体育运动的时候会感受到非常强烈的现实感,并且体育运动的进行也十分需要他们意志上的努力,他们在这个过程中要克服天气、动作、环境、

心理等因素带来的障碍,在体育运动的过程中青少年身心都会得到很好的锻炼。青少年只有通过自己意志上的努力,经历过遇到困难、解决困难这一整个过程才会得到成长,同时他们也会非常的有成就感,可以从中体会到成功的快乐,进而达到提高他们抗压能力以及自身情绪掌控能力的目的。所以,鼓励青少年进行体育运动是有着非常关键的作用的,青少年在运动过程中他们的品质可以锻炼的更加优秀,他们的思想作风也会变得更加的优良,从中他们可以学习到坚忍不拔、百折不挠的体育精神,这些对他们的性格的培养、人际交流的强化等都有着积极的作用,同时也会使青少年更加懂得谦逊,帮助他们的思维变得更加的灵活,让他们在进行判断的时候变得更加果断,不再犹豫不决。体育运动习惯的养成对青春期阶段的孩子们养成积极向上的良好心态有着非常很好的推动作用。

### 2.3 体育运动可以帮助促进和谐的人际关系的发展

心理健康的青少年应该具有许多优良的品德,例如:热心、积极向上、开朗、懂得宽容他人,可以将自己的人际关系处理妥当。青少年经常进行体育锻炼可以帮助他们增加和别人的交流互动,通过体育运动他们会和其他人保持着一定的联系,可以促进他们积极正面的情绪的生成。相关学者经过调查研究发现:青少年在与亲近的朋友、同学等一起进行体育锻炼的时候会产生十分愉悦的情绪,对于他们心理问题的解决有着非常积极的帮助。青春期的孩子在进行体育活动的时候,需要运动要语言或者肢体语言等进行交流沟通,有关学者指出:人类的心理与人际交往的状态息息相关,因此,青少年产生心理问题主要是因为和他人的交流沟通出现了问题。体育活动的进行一般都需要很多人同时参与进去,这样一来就存在着人与人之间的密切沟通和互动。这样一来就可以帮助青春期的孩子更好的和别人进行沟通交流,对他们人际交往有着非常好的推动作用,帮助他们和他人互相了解,能够帮助青少年形成优秀的人际交往能力。研究人员对相关调查的数据结果进行统计了解可以发现,青少年中经常进行体育锻炼的更加容易会和其他的个体成为亲近的关系,对于他们来说人际交往也会更加的简单,他们的交际圈也会更加和谐,这些都很好的帮助他们消除孤独的情绪,无形中帮助他们排解了生活中的压力以及积攒的负面情绪。所以,积极鼓励青春期的孩子进行体育锻炼,并养成运动的良好习惯是十分有必要的,是不能忽视的重要问题。

## 3. 结束语

综上所述,随着教育行业的改革创新的进行,学校越来越关注青春期的孩子的心理健康状态,同时青少年心理教育的进行也需要家长和老师一起参与到其中。所以,家长和老师要积极帮助孩子寻找自己感兴趣的体育运动,并积极鼓励他们养成锻炼的良好习惯,同通过运动的方式帮助青少年优秀品质的形成,帮助他们更好的成长进步。

## 参考文献:

- [1] 江雄. 体育运动对学生心理困扰影响程度的研究. 宁德师专学报(自然科学版), 2013, 5: 131-133.
- [2] 支学干. 青少年学生产生亚健康的主要成因及体育对策. 山西青年管理干部学院学报, 2014, 5: 106-108.