

傣族女创拳习练对青少年心理健康的干预效果研究

陈欣欣

云南大学体育学院, 云南 昆明

收稿日期: 2026年6月4日; 录用日期: 2026年7月17日; 发布日期: 2026年7月30日

摘要

探讨傣族女创拳习练对青少年心理健康的干预效果, 为民族传统体育应用于学校心理健康教育提供实证依据。方法: 采用准实验设计, 从云南省临沧市耿马傣族佤族自治县3所中学选取200名初中生, 随机分为实验组($n = 100$)和对照组($n = 100$)。实验组进行为期12周、每周3次、每次60分钟的傣族女创拳系统习练, 对照组维持常规体育课程。干预前后分别采用自尊量表(SES)、情绪调节自我效能感量表(RESE)、青少年社交焦虑量表(SAS-A)和心理韧性量表(CD-RISC)进行测评。结果: 干预后, 实验组SES得分(33.42 ± 4.17)显著高于对照组(28.15 ± 5.03 , $P < 0.01$); RESE得分(50.87 ± 6.34)显著高于对照组(44.29 ± 7.12 , $P < 0.01$); SAS-A得分(42.63 ± 8.51)显著低于对照组(49.76 ± 9.28 , $P < 0.01$); CD-RISC得分(71.24 ± 9.86)显著高于对照组(62.38 ± 10.45 , $P < 0.01$)。结论: 傣族女创拳习练能够有效提升青少年的自尊水平和情绪调节能力, 降低社交焦虑, 增强心理韧性, 表明傣族女创拳对特定文化背景下的青少年心理健康具有积极的干预效果, 为民族传统体育应用于学校心理健康教育提供了初步的实证依据。

关键词

傣族女创拳, 青少年心理健康, 民族传统体育, 心理干预

Study on Intervention Effect of Nvchuang Quan (Dai Female-Created Boxing) Practice on Adolescent Mental Health

Xinxin Chen

School of Physical Education, Yunnan University, Kunming Yunnan

Received: June 4, 2026; accepted: July 17, 2026; published: July 30, 2026

文章引用: 陈欣欣(2026). 傣族女创拳习练对青少年心理健康的干预效果研究. *心理学进展*, 16(7), 351-356.
DOI: 10.12677/ap.2026.167367

Abstract

Objective: To explore the intervention effect of Nvchuang Quan (Dai Female-Created Boxing) practice on adolescent mental health, and to provide empirical evidence for the application of traditional ethnic sports in school mental health education. **Methods:** A quasi-experimental design was adopted. A total of 200 junior high school students from three middle schools in Gengma Dai and Va Autonomous County, Lincang City, Yunnan Province were selected and randomly divided into an experimental group ($n = 100$) and a control group ($n = 100$). The experimental group received a 12-week systematic Nvchuang Quan training program (3 sessions per week, 60 minutes each), while the control group maintained regular physical education classes. The Self-Esteem Scale (SES), Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale (RESE), Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) were administered before and after the intervention. **Results:** After the intervention, the SES score of the experimental group (33.42 ± 4.17) was significantly higher than that of the control group (28.15 ± 5.03 , $P < 0.01$); the RESE score (50.87 ± 6.34) was significantly higher than that of the control group (44.29 ± 7.12 , $P < 0.01$); the SAS-A score (42.63 ± 8.51) was significantly lower than that of the control group (49.76 ± 9.28 , $P < 0.01$); and the CD-RISC score (71.24 ± 9.86) was significantly higher than that of the control group (62.38 ± 10.45 , $P < 0.01$). **Conclusion:** Nvchuang Quan practice can effectively improve adolescents' self-esteem and emotional regulation ability, reduce social anxiety, and enhance psychological resilience, which indicates that Nvchuang Quan has a positive intervention effect on the mental health of adolescents under a specific cultural background, providing preliminary empirical evidence for the application of traditional ethnic sports in school mental health education.

Keywords

Nvchuang Quan (Dai Female-Created Boxing), Adolescent Mental Health, Traditional Ethnic Sports, Psychological Intervention

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在经济社会快速转型的时代背景下，青少年心理健康问题日益成为全社会关注的焦点。中国科学院心理研究所发布的《2022 年青少年心理健康状况调查报告》显示，约 14.8% 的青少年存在不同程度的抑郁风险，其中 4.0% 属于重度抑郁风险群体(中国科学院心理研究所, 2023)。教育部办公厅(2021)发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》明确指出，要进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理。如何探索低成本、易推广、文化亲和力强的心理干预手段，已成为学校心理健康教育的紧迫课题。

民族传统体育作为中华优秀传统文化的重要组成部分，近年来在身心健康促进领域的价值受到学术界的广泛关注。研究表明，少数民族传统体育锻炼有利于增进心理健康，改善心境状态(张晓丹, 李沐阳, 2005)。傣族女创拳作为云南省省级非物质文化遗产代表性项目，流传于临沧市耿马傣族佤族自治县孟定镇，是傣族传统武术中由女性创编、以女性习练为主体的独特流派(澎湃新闻, 2022)。其拳术融合了傣族传统武术、舞蹈等多元元素，形成了刚柔并济、以巧制胜的技击风格，兼具强身健体、文化传承与心理调适的多重功能。然而，目前关于傣族女创拳心理健康效益的实证研究尚属空白。基于此，本研究采用

准实验设计，系统考察傣族女创拳习练对青少年心理健康的干预效果，以期为民族传统体育在学校心理健康教育中的应用提供理论依据和实践参考。

2. 文献综述

2.1. 民族传统体育与心理健康的相关研究

民族传统体育作为体育文化的重要组成部分，其心理健康效益已得到多项研究的证实。太极拳的相关研究表明，长期习练能够有效降低习练者的焦虑水平和抑郁倾向，改善情绪状态，提升主观幸福感(温元秀，王燕仙，2010)。张晓丹等人的实验研究也表明，少数民族传统体育锻炼有利于增进心理健康，改善心境状态，能够作为体育教学的教材(张晓丹，李沐阳，2005)。国家体育总局等六部门联合出台的《青少年科学健身普及和运动干预三年行动计划（2026-2028 年）》明确指出，体育运动中的体能挑战与胜负竞争能为青少年搭建常态化的抗挫折训练平台，集体性体育项目有助于培养青少年的责任感、同理心与社会归属感(国家体育总局等，2025)。这些研究均表明，民族传统体育在心理干预领域具有独特的价值和广阔的应用前景。

2.2. 傣族体育文化的心理价值研究

傣族作为我国西南边疆重要的少数民族，其传统体育文化蕴含着丰富的心理促进要素。傣族武术强调“以德为先、以和为贵”的习武理念，在长期的拳术练习中，习练者通过反复的动作磨炼和师徒间的礼仪规范，逐渐内化形成积极的心理品质。象脚鼓舞作为傣族国家级非物质文化遗产，由傣族武术的动作和套路演变而来，集祭祀、庆典、竞技与娱乐等多种功能于一体(西双版纳州人民政府，2022)。傣族女创拳作为傣拳的分支流派，其动作编排注重身体的柔韧协调与节奏控制，口诀中保留的大量傣族古语词汇和认知方式，使习练者在掌握技击技巧的同时，也完成了对民族文化心理结构的体认。然而，现有研究多停留在文化层面的定性描述，缺乏对傣族女创拳心理健康效益的系统量化研究。

2.3. 现有研究不足与本研究的切入点

综合上述文献可以发现，当前研究存在以下不足：第一，民族传统体育的心理健康研究主要集中在太极拳、健身气功等普及度较高的项目上，对少数民族特色传统体育项目的关注明显不足；第二，傣族体育文化的相关研究多聚焦于文化遗产与保护层面，缺乏从心理学视角出发的实证探索；第三，青少年群体作为心理健康问题的重点人群，在民族传统体育心理干预研究中尚未得到充分关注。基于此，本研究以傣族女创拳为干预手段，以青少年为研究对象，通过对照实验考察其心理健康干预效果，填补该领域的研究空白。

3. 傣族女创拳的心理健康干预机制

3.1. 情绪调节：拳术演练与情绪释放

傣族女创拳的习练过程本身就构成了一种有组织的情绪调节通道。拳术套路由起势、攻防转换、收势三段构成，包含 12 种步法、8 类手法和 6 种腿法。习练者在跟随节奏进行拳术演练时，注意力高度集中于身体动作的协调与发力，有助于从焦虑、烦躁等负性情绪中抽离，实现注意力的正向转移。同时，拳术中的发力动作和肢体伸展能够促进内啡肽的分泌，产生积极的生理 - 心理效应。中国科学院心理研究所的研究综述指出，太极拳作为典型的运动式冥想，能够通过正念和表象形式调节负性情绪(中国科学院心理研究所，2021)。女创拳特有的口诀吟诵伴随呼吸调节，具有类似于冥想训练的情绪平静效果，有助于降低青少年的应激反应水平。

3.2. 自信心提升：技能掌握与自我效能

自信心的建立是个体心理健康的重要基础。傣族女创拳的教学采用由浅入深、循序渐进的层级体系，习练者在逐步掌握基础步法、手法到完整套路的过程中，不断获得正向的成就反馈。每一次成功完成一套拳术或通过阶段考核，都是对习练者自我效能感的一次有效强化。Bandura 的自我效能理论指出，直接的成功经验是自我效能感最有力的来源(Bandura, 1997)。对于学业压力大、自我评价偏低的青少年而言，在拳术习练中获得的技能成长和教师同伴的认可，能够有效迁移至其他生活领域，逐步建立起积极稳定的自我认知。

3.3. 社交能力培养：集体习练与人际互动

傣族女创拳的传承形式以集体习练为主，这一组织形式为青少年提供了结构化的人际交往场景。在传习所或学校课后社团中，习练者需要与同伴配合完成对练、集体展演等任务，这一过程本身就包含了沟通、协作、互助等社会交往的核心要素。同时，傣族女创拳传承中严格的师徒礼仪和拳规拳德，要求习练者尊重师长、团结同门，有助于培养青少年的规则意识和亲社会行为。对于存在社交焦虑倾向的青少年而言，在固定的小组环境中进行规律性的集体活动，能够有效降低社交回避行为，逐步提升社交参与意愿和能力。

3.4. 抗挫折能力塑造：武术磨砺与意志锤炼

武术习练本身就是对意志品质的持续磨炼。傣族女创拳的技法训练要求习练者反复练习同一动作直至熟练，这一过程需要付出持续的努力和耐心。在器械对练中，习练者还需面对对抗失败、动作失误等挫折情境，学会在失败后调整心态、重新尝试。这种在可控环境中反复经历“挫折 - 应对 - 成功”的循环体验，能够帮助青少年建立更加灵活和坚韧的心理应对模式。心理韧性的相关理论认为，适度的压力暴露和成功应对的经验积累，是抗挫折能力发展的核心机制，傣族女创拳的系统习练恰好为这一机制的实现提供了理想的训练场景。

4. 实证调查与结果分析

4.1. 研究对象与方法

本研究采用准实验设计，于 2025 年 3 月至 6 月在云南省临沧市耿马傣族佤族自治县孟定镇 3 所中学开展。以分层随机抽样方式选取初一、初二年级学生共 200 名，其中男生 102 名，女生 98 名，年龄范围 12~15 岁($M = 13.42$, $SD = 1.08$)。所有被试均无精神疾病史，无规律运动习惯。将被试随机分为实验组($n = 100$)和对照组($n = 100$)，两组在性别、年龄、年级分布上无显著差异($P > 0.05$)。

实验组在常规体育课程之外进行为期 12 周、每周 3 次、每次 60 分钟的傣族女创拳系统习练，由当地傣族女创拳非遗传承人担任教练，教学内容包括基础步法、手法、腿法训练以及四门、八望、尖转等六套基础拳术。对照组维持常规体育课程。干预前后分别采用以下工具进行测评：Rosenberg 自尊量表 (SES)、情绪调节自我效能感量表(RESE)、青少年社交焦虑量表(SAS-A)、Connor-Davidson 心理韧性量表 (CD-RISC)。所有数据采用 SPSS 26.0 进行统计分析。

4.2. 数据结果

干预前后两组被试在各量表得分上的比较结果见表 1。

Table 1. Comparison of mental health scale scores between the two groups before and after the intervention ($M \pm SD$)
表 1. 干预前后两组青少年心理健康量表得分比较($M \pm SD$)

量表	组别	干预前	干预后	t 值	P 值
SES	实验组($n = 100$)	26.38 $\pm$ 5.24	33.42 $\pm$ 4.17	10.67	<0.01

续表

RESE	对照组(n = 100)	27.01 ± 5.36	28.15 ± 5.03	1.52	>0.05
	实验组(n = 100)	41.65 ± 7.83	50.87 ± 6.34	9.14	<0.01
SAS-A	对照组(n = 100)	42.13 ± 8.01	44.29 ± 7.12	2.01	>0.05
	实验组(n = 100)	51.24 ± 9.67	42.63 ± 8.51	6.72	<0.01
CD-RISC	对照组(n = 100)	50.86 ± 9.53	49.76 ± 9.28	0.84	>0.05
	实验组(n = 100)	60.37 ± 11.24	71.24 ± 9.86	7.38	<0.01
	对照组(n = 100)	61.02 ± 10.87	62.38 ± 10.45	0.91	>0.05

注：P < 0.01。

由表 1 可知，干预前两组被试在各量表得分上均无显著差异($P > 0.05$)，表明两组基线水平均衡。干预 12 周后，实验组在 SES、RESE、CD-RISC 三项量表上的得分均显著高于对照组($P < 0.01$)，在 SAS-A 量表上的得分显著低于对照组($P < 0.01$)，对照组干预前后各项指标均未呈现显著变化($P > 0.05$)。

4.3. 分析与讨论

上述结果表明，12 周的傣族女创拳系统习练对青少年自尊水平、情绪调节自我效能感和心理韧性产生了显著的提升效果，并有效降低了社交焦虑水平。这一结果与太极拳等传统体育项目的心理干预效果相一致(温元秀，王蒸仙，2010)，也与少数民族传统体育促进心理健康的已有研究结论相符(张晓丹，李沐阳，2005)。傣族女创拳独具的民族文化属性使其在青少年群体中具有独特的亲和力。女创拳的拳术口令和动作名称中蕴含的傣族文化元素，使青少年在习练过程中产生文化认同感和归属感，这种文化心理层面的匹配度是外来干预手段难以替代的优势。此外，集体习练形式所形成的紧密同伴关系网络，为青少年提供了持久的社会支持来源，这可能是个体心理健康水平持续改善的重要环境因素。

5. 现存问题与挑战

尽管本研究初步证实了傣族女创拳的心理健康干预效果，但在学校推广中仍面临诸多现实挑战。第一，专业师资力量薄弱。傣族女创拳的传承人数量有限，且多集中在傣族村寨，能够胜任学校系统化教学任务的教练更为稀缺，无法满足多校同步推广的师资需求(教育部办公厅，2021)。第二，课程体系尚未系统化。当前傣族女创拳的教学内容多依赖传承人口传身授，缺乏标准化的教学大纲、课时安排和考核评价体系，难以与学校体育课程有效衔接。第三，学生及家长认知度不足。部分学校师生和家长对非遗武术的认识较为模糊，对女创拳心理干预价值缺乏了解，存在重文化课、轻体育活动的传统观念，导致参与意愿不高。此外，场地设施有限、教材教具缺乏等硬件因素也在一定程度上制约了傣族女创拳心理干预项目的常态化开展。

6. 优化策略

6.1. 强化师资培训与多元引进

为解决师资短缺问题，应建立校地合作的传承人培养机制。由地方文旅部门牵头，联合当地非遗保护中心，组织傣族女创拳传承人定期为体育教师开展专项培训，帮助体育教师掌握基本拳术技法和教学方法。同时，可在高校体育教育专业中增设少数民族传统体育选修方向，定向培养具备非遗武术教学能力的后备师资。此外，聘请非遗传承人担任学校课外活动辅导员，以灵活用工的方式弥补师资缺口。

6.2. 构建分层系统的课程体系

学校应联合非遗传承人和心理学专家,共同开发适合不同年龄段青少年特点的傣族女创拳心理健康课程体系。初中阶段以基础步法、手法和简单套路为主,注重趣味性和参与感,降低入门门槛;高中阶段可引入器械训练和对练内容,增加挑战性和成就感。课程设计中应融入心理健康教育元素,在拳术教学的每个环节设置情绪识别、压力应对、团队协作等心理教育要点,实现体育训练与心理教育的有机融合。

6.3. 多方位宣传提升社会认知

利用全媒体平台提高傣族女创拳的社会认知度,制作女创拳心理健康效益的科普短视频和图文宣传材料,通过学校公众号、家长群、校园广播站等渠道推送。定期举办女创拳展演、亲子体验活动和校园擂台赛,邀请家长和社区居民观摩参与,以沉浸式体验消除认知隔阂。同时,可将女创拳习练纳入学校综合素质评价体系,通过学分认定、荣誉表彰等制度激励学生积极参与,营造有利于非遗武术进校园的良好氛围。

7. 结论

本研究通过准实验设计,系统考察了傣族女创拳习练对青少年心理健康的干预效果。研究表明,经过12周的傣族女创拳系统习练,实验组青少年的自尊水平和情绪调节自我效能感显著提升,社交焦虑水平显著降低,心理韧性显著增强。这一发现证实了傣族女创拳作为民族文化载体与心理干预工具的双重价值,为学校心理健康教育提供了新的思路和路径。但需指出,本研究样本取自傣族聚居区的特定文化背景,结论的外部效度尚需在更广泛的区域和更多元化的样本中进行验证性研究。当前,傣族女创拳的推广仍面临师资力量、课程体系和认知度等方面的现实困境,需要政府、学校和社会多方协同发力,通过师资培训、课程建设和宣传推广等举措推动这一特色项目的可持续发展。未来研究可进一步扩大样本范围,延长追踪周期,深入探究不同性别、不同年龄段青少年的干预效果差异,为民族传统体育心理健康干预的精准化和系统化提供更加充分的循证依据。

参考文献

- 国家体育总局,国家卫生健康委员会,国家疾病预防控制局,等(2025). 以运动为翼 护佑青春心灵——《青少年科学健身普及和运动干预三年行动计划(2026-2028年)》政策解读(四).
<https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20067626/n20067732/c29261897/content.html>
- 教育部办公厅(2021). 关于加强学生心理健康管理工作的通知. <https://zhuanlan.zhihu.com/p/440926489>
- 澎湃新闻(2022). 傣族武术柔中寓刚,农民画鲜艳淳朴. https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_19345376
- 温元秀,王蒸仙(2010). 太极拳锻炼对大学生心理健康的影响. 运动, (4), 101-102.
<https://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-YDAA201004052.htm>
- 西双版纳州人民政府(2022). 非遗西双版纳象脚鼓舞: 传承中探寻走向潮流新出路.
https://www.xsbn.gov.cn/lfw/84137.news.detail.dhtml?news_id=2847466
- 张晓丹,李沐阳(2005). 少数民族传统体育对中学生心理健康. 四川体育科学, (1), 71-73, 77.
- 中国科学院心理研究所(2021). 心理所发表综述文章阐明太极拳促进情绪健康的额叶整合机制.
http://www.psych.cas.cn/news/kjyz/202202/t20220224_6373954.html
- 中国科学院心理研究所(2023). 2022年青少年心理健康状况调查报告. 见 傅小兰,张侃,陈雪峰(编),中国国民心理健康发展报告(2021-2022). 社会科学文献出版社.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman.
<https://www.hanspub.org/reference/Reference.aspx?ReferenceID=46342>