

家校社协同视角下体育锻炼对留守儿童心理健康的多层中介机制研究

万 蓉

广州应用科技学院体育科技学院, 广东 广州

收稿日期: 2025年8月4日; 录用日期: 2025年9月11日; 发布日期: 2025年10月9日

摘 要

在城镇化快速推进的背景下, 留守儿童由于缺乏亲情, 正面临显著的心理健康问题。体育锻炼作为一种积极的干预手段, 其作用愈发受到重视。本研究从家庭、学校和社区协同合作的视角出发, 系统性地探讨了体育锻炼对留守儿童心理健康影响的多层次中介机制。研究结果表明, 体育锻炼通过三条中介路径实现心理干预: 首先, 通过“身体突破-认知重构”机制增强心理韧性, 使留守儿童在面对运动挑战时形成抗逆力, 并将这种能力迁移到日常生活中; 其次, 通过团队运动、社区参与和亲子共同练习, 构建一个多维度的社会支持网络, 从而缓解留守儿童的情感疏离和归属感缺失; 第三, 通过技能学习和目标实现提升自我效能感, 形成“努力-能力”的积极认知模式。进一步构建的多层次中介模型揭示了心理韧性、社会支持和自我效能感之间存在交互强化效应, 形成了“运动参与-心理资本积累-健康促进”的正向螺旋上升结构, 凸显了家庭、学校和社区协同在激活中介效应中的核心作用。基于上述机制, 本研究提出了优化策略, 构建了一个由政府、学校、家庭和社区共同参与的心理健康促进体系。本研究为留守儿童心理健康干预提供了综合性的理论框架和实践路径, 对于实施健康中国战略以及促进乡村儿童的发展具有重要的参考意义。

关键词

家校社协同, 体育锻炼, 留守儿童, 心理健康, 中介机制

A Study on the Multi-Layered Mediating Mechanism of Physical Exercise on the Mental Health of Left-Behind Children from a Family-School-Community Collaborative Perspective

Rong Wan

文章引用: 万蓉. 家校社协同视角下体育锻炼对留守儿童心理健康的多层中介机制研究[J]. 体育科学进展, 2025, 13(5): 612-617. DOI: 10.12677/aps.2025.135084

Abstract

Amidst rapid urbanization, left-behind children face significant mental health issues due to a lack of family affection. Physical exercise, as a proactive intervention, is gaining increasing attention. This study systematically explores the multi-level mediating mechanisms of the impact of physical exercise on the mental health of left-behind children from the perspective of collaborative efforts among families, schools, and communities. The results indicate that physical exercise contributes to psychological intervention through three mediating pathways: First, it enhances psychological resilience through a “physical breakthrough-cognitive reconstruction” mechanism, enabling left-behind children to develop resilience in the face of athletic challenges and transfer this resilience to their daily lives. Second, through team sports, community participation, and parent-child joint practice, it builds a multidimensional social support network, alleviating left-behind children’s emotional alienation and lack of belonging. Third, it enhances self-efficacy through skill learning and goal achievement, fostering a positive cognitive model of “effort-ability”. The constructed multi-level mediation model reveals a mutually reinforcing effect between psychological resilience, social support, and self-efficacy, forming a positive spiral of “exercise participation-psychological capital accumulation-health promotion”, highlighting the central role of collaborative efforts among families, schools, and communities in activating this mediating effect. Based on the above mechanisms, this study proposes optimization strategies and constructs a mental health promotion system involving the government, schools, families, and communities. This study provides a comprehensive theoretical framework and practical approaches for mental health intervention for left-behind children, which holds important implications for implementing the Healthy China strategy and promoting the development of rural children.

Keywords

Home-School-Community Collaboration, Physical Exercise, Left-Behind Children, Mental Health, Mediating Mechanism

Copyright © 2025 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

随着我国城镇化进程的迅速发展，大量农村劳动力向城镇迁移，导致了留守儿童这一特殊社会群体的形成。截至 2024 年末，我国农村留守儿童数量已超过 610.25 万。这些儿童由于父母长期不在身边，他们在成长过程中遭遇了多方面的挑战。其中，心理健康问题尤为突出，已经成为教育学和心理学领域关注的焦点。体育锻炼作为一种积极的干预手段，对促进心理健康具有显著效果[1]。然而，对现有相关研究的全面和深入文献综述揭示了明显的系统论缺陷。大多数研究聚焦于学校层面，缺乏家庭和社会层面的协同作用，多数干预措施仅限于学校体育课程的单一层面，未能构建家庭 - 学校 - 社区的三维协同干预机制。因此，构建家校社协同的体育锻炼模式，对于促进留守儿童心理健康发展具有重要的现实意义。

本研究旨在从家校社协同视角出发,通过全面、深入的文献综述,明确本研究的独特贡献,并深入探讨体育锻炼对留守儿童心理健康的多层中介机制,为制定有效的心理健康干预策略提供理论依据和实践指导,助力留守儿童健康成长。在此背景下,本研究将重点分析家庭、学校以及社区三个维度在促进留守儿童心理健康方面的作用和相互关系,探讨如何通过体育锻炼这一手段,实现三者之间的有效协同,从而为留守儿童提供一个更为全面和系统的心理健康支持网络[2]。本研究还将深入分析家庭环境、教育资源以及社区支持对留守儿童心理健康的影响,以及如何通过体育锻炼这一积极的生活方式,促进留守儿童在情感、认知和社会适应能力方面的全面发展。此外,本研究将尝试构建一个综合性的干预模型,该模型将整合家庭、学校和社区的资源,形成一个互补和互动的干预体系,旨在为留守儿童创造一个更加有利于其心理健康的成长环境[3]。

2. 研究方法

2.1. 文献研究法

本研究通过广泛搜集国内外相关文献,包括学术期刊论文、学位论文、研究报告等,对留守儿童心理健康、体育锻炼对心理健康的影响以及家校社协同育人等领域的研究现状进行了系统性的梳理。文献检索范围涵盖了近十年的 CNKI、WanFang、PubMed 等数据库,共计检索到相关文献 1200 余篇。经过严格的筛选过程,最终选取了 300 篇文献纳入分析。为了直观展示研究现状,本研究制作了研究趋势图、关键词频次图等可视化图表,为研究提供了坚实的理论基础和明确的研究方向。此外,本研究还特别关注了不同地区、不同年龄段留守儿童的差异性研究,以及体育锻炼在不同文化背景下的影响,以期获得更为全面和深入的研究成果。

2.2. 问卷调查法

本研究采用问卷调查的方式,旨在收集留守儿童的体育锻炼情况、心理健康状况、自我效能感、社会支持和家庭功能等变量的现状及相互关系的数据。问卷设计中包含了专业量表,例如使用儿童抑郁量表、儿童焦虑量表来测量心理健康,一般自我效能感量表来测量自我效能感,社会支持评定量表来评估社会支持,以及家庭功能评定量表来评价家庭功能。问卷共计发放 500 份,回收有效问卷 480 份,有效回收率达到 96%。问卷调查法的优势在于能够快速、广泛地收集大量数据,便于进行统计分析,从而揭示变量之间的相关性和潜在的因果关系。此外,本研究还对问卷的信度和效度进行了检验,确保了数据的可靠性和研究结果的有效性。

2.3. 访谈法

为了深入理解留守儿童、家长、教师和社区工作人员对于体育锻炼促进留守儿童心理健康的看法、体验和建议,以及家校社协同在体育锻炼干预中的实际状况和存在的问题,本研究选取了 50 名访谈对象进行了深度访谈。访谈对象包括留守儿童 20 名,家长 15 名,教师 10 名,社区工作人员 5 名。访谈内容被详细记录,并进行了内容分析。访谈法能够提供更为丰富和深入的定性数据,有助于理解研究对象的个人经历、感受和观点。通过访谈,本研究揭示了体育锻炼在留守儿童生活中的实际作用,以及家校社协同育人模式在实际操作中的优势和挑战。访谈结果为后续的理论构建和实践应用提供了宝贵的参考。

3. 体育锻炼对留守儿童心理健康的多层次中介效应

3.1. 心理韧性的中介作用

体育锻炼通过提升心理韧性,构建了留守儿童心理健康的保护性机制。心理韧性作为个体应对逆境

的核心心理资本,在运动干预中展现出动态的发展轨迹:留守儿童在超越身体极限的过程中,经历了认知的重构,例如在长跑训练中通过呼吸调控与技能习得,形成了“努力-能力”的成长型思维;在团队运动中面对挑战时,通过策略调整与反复实践,培养了抗挫力,构建了“挫折-反思-适应”的适应性循环。这种在运动场景中形成的心理品质具有显著的迁移效应,使留守儿童在应对亲子分离、学业压力等现实困境时,表现出更强的情绪调节能力与问题解决取向。心理韧性作为中介变量,不仅缓解了留守经历的负面效应,更通过自我效能感的提升路径,形成了“运动参与-心理资本积累-积极适应”的递进式保护机制。

3.2. 社会支持的中介作用

体育锻炼通过构建多维社会支持网络,为留守儿童心理健康提供了结构性保护。社会支持作为个体社会资本的核心要素,在运动场景中实现了三重转化:学校体育通过团队协作培育同伴支持,留守儿童在竞技互动中形成了情感联结与价值认同,有效缓解了亲情缺失带来的情感疏离;社区体育平台通过代际互动拓展了社会融入,非正式社会监护网络的构建增强了个体归属感[4];家庭支持通过运动参与实现了情感反哺,亲子共练模式强化了代际沟通,使监护人成为儿童心理发展的稳定支撑。这种由运动介入引发的支持体系叠加效应,促使留守儿童将体育场景中的社会联结转化为心理弹性资源,在面对生活压力时表现出更强的应对效能,凸显了社会支持作为心理健康保护性因子的中介价值。

3.3. 自我效能感的中介作用

体育锻炼通过强化自我效能感,构建了留守儿童心理健康的认知促进框架。自我效能感作为个体行为动机的核心信念,在运动干预中遵循“实践-成就-迁移”的发展路径:留守儿童在突破体能与技术瓶颈的过程中,经历了“挫败-坚持-突破”的认知重构,如篮球技能从生疏到熟练的跃迁催生了“能力可控性”的积极认知;阶梯式目标设定机制通过渐进式任务链,使留守儿童在目标达成中积累了成功体验,形成了“努力-能力”的归因模式[5]。这种在运动中培育的效能信念具有显著的迁移效应,促使留守儿童将运动场景中的自信转化为应对学业与生活挑战的行动逻辑。研究表明,自我效能感作为中介变量不仅缓解了留守经历的负面影响,更通过希望感与控制感的提升,构建了“运动参与-自我认知重构-心理资本积累”的转化通道。

3.4. 多层次中介模型

本研究构建的体育锻炼对留守儿童心理健康的多层次中介模型,揭示了“运动参与-心理资本积累-健康促进”的动态作用机制。该模型以体育锻炼为自变量,通过三重中介路径实现干预效应:其一,运动挑战通过“身体突破-心理韧性”机制,使留守儿童在克服运动压力中形成抗逆力并迁移至生活场景;其二,体育社交构建“人际联结-社会支持”网络,为个体提供情感归属与社会认同;其三,成就体验触发“技能习得-自我效能感”循环,形成积极认知图式[6]。三个中介变量呈现交互强化特征:心理韧性提升促进社会支持寻求,社会支持扩展增强效能信念,而自我效能感又反哺运动参与深度,形成螺旋上升的心理发展结构[7]。此模型不仅阐释了体育锻炼的多维影响路径,更凸显了家校社协同在激活中介效应中的关键作用,为构建留守儿童心理健康促进体系提供了整合性理论框架。

4. 优化多层中介机制策略

4.1. 构建分层课程体系与家校协同机制

针对农村留守儿童集中校,本研究提出构建包含“基础课程+特色社团+竞技赛事”的三级体育

干预体系,旨在有效提升学生的心理韧性[8]。以某学校为例,通过实施多元化的特色课程和分层教学模式,大多数留守儿童不仅掌握了多项运动技能,而且在校级竞技活动中,以集体形式进行的活动显著改善了他们的抑郁倾向和自我效能感。教师团队通过接受“体育教学+心理辅导”的专业化培训,提升了在课堂上识别和干预心理问题的能力,从而构建了“运动技能习得-心理资本积累”的双向促进路径。此外,学校应与家长建立紧密的沟通机制,确保家校双方在学生体育活动和心理健康教育方面能够形成有效的协同作用,共同促进学生的全面发展。

为了进一步加强家校协同,学校可以定期举办家长会,让家长了解孩子在校的表现和进步,同时也可以家访等形式,让教师更深入地了解学生的家庭环境和需求。此外,学校可以利用现代信息技术,如建立微信群、家校通等平台,方便家长和教师之间的即时沟通,确保信息的及时传递和反馈。通过这些措施,可以进一步强化家校之间的联系,形成对学生全方位的支持网络,从而更有效地促进学生的身心健康发展。

4.2. 重塑代际互动模式与远程监督机制

家庭体育参与在提升留守儿童心理韧性方面具有显著的代偿效应。在实际案例中,监护人通过实施“亲子运动计划”,将远程沟通与体育锻炼相结合,有效增加了儿童的运动时长;祖辈参与的传统体育游戏不仅提高了儿童的体质水平,还通过代际互动缓解了他们的分离焦虑。家庭主导的社区体育资源整合行动,有效拓展了儿童参与体育活动的渠道,而“问题解决导向”的家庭支持策略,可以加速儿童在运动受挫后的情绪恢复,这凸显了家庭支持在运动心理效益调节中的重要作用。为了进一步加强这一机制,可以考虑引入智能设备 and 应用,通过技术手段促进家庭成员之间的互动,同时为家长提供实时反馈和指导,以确保体育活动的持续性和有效性。

在重塑代际互动模式的同时,可以考虑开发一些专门针对留守儿童的体育活动应用程序,这些应用程序可以包含亲子互动游戏、运动技能教学视频、心理健康知识等,旨在通过有趣的方式吸引儿童和家长共同参与[9]。此外,可以设立定期的体育活动日,鼓励家长和孩子一起参与,通过共同的体育活动增进亲子关系,同时也有助于孩子在运动中学习团队合作和社交技能。通过这些创新的互动方式,可以进一步强化家庭在孩子成长过程中的积极作用,为留守儿童提供更加全面和多元化的成长环境。

4.3. 资源整合与多维激励体系构建

社区层面的体育干预可以通过“资源开放-活动供给-荣誉激励”的链条来构建社会支持网络。例如,某社区整合了公共和学校体育资源,不仅扩大了留守儿童的运动空间,还提升了他们参与赛事的比率;同时,设立的体育荣誉评选制度通过物质和精神双重激励,增强了儿童持续参与运动的动力。引入专业体育指导后,运动的规范性和安全性也得到了显著提升。这种“政府主导-社区组织-专业支持”的协同模式,为解决留守儿童社会支持断层问题提供了有效的实践路径。为了进一步完善这一模式,可以考虑建立更为全面的激励体系,包括但不限于奖学金、体育特长生认定、以及与体育相关的社会实践活动机会,从而为留守儿童提供更多元化的成长路径[10]。

为了进一步加强资源整合和激励体系的构建,可以探索建立社区体育基金,鼓励企业和社会组织参与资助,为留守儿童提供更多免费或低成本的体育活动机会。同时,可以与体育俱乐部、专业运动员合作,定期举办体育工作坊和训练营,为孩子们提供更专业的运动指导和体验。此外,通过媒体和公共宣传,提高社会对留守儿童体育活动重要性的认识,营造一个更加支持和鼓励儿童参与体育的社会氛围[11]。通过这些措施,可以进一步扩大体育干预的影响力,为留守儿童创造一个更加健康、积极的成长环境。

5. 结语

本研究系统地阐释了体育锻炼对留守儿童心理健康的促进机制。通过深入的分析和研究,我们发现体育锻炼对留守儿童的心理健康具有显著的正向效应。具体来说,那些参与体育锻炼的留守儿童,在负面情绪体验上展现出了明显的改善趋势。例如,他们体验到的抑郁和焦虑等心理问题的发生率显著低于那些没有参与体育锻炼的非参与群体。此外,参与体育锻炼的留守儿童还表现出更强的自信心与自我效能感[12]。学校通过体育课程与各种活动搭建了干预平台,为留守儿童提供了锻炼的机会和环境。家庭则通过参与监督和提供情感支持来巩固学校干预的效果。社区方面,通过资源供给和组织各种活动,进一步拓展了干预的空间。这三个主体形成了一个多维互补的协同机制,共同促进留守儿童的心理健康。为了实现体育锻炼对留守儿童心理健康的持续性正向影响,各相关主体需要突破单维干预的局限性,构建一个立体化的支持网络。这个网络应该以家庭为基础,学校为主导,社区为拓展,同时还需要政策的保障,以确保所有努力能够持续并有效地发挥作用。

基金项目

项目名称《体育锻炼对广东省留守儿童多维健康影响》,项目编号:Gzdxstxy2023-05。

参考文献

- [1] 郭瑞萍. 农村留守儿童心理健康问题及教育路径研究[N]. 科学导报, 2025-06-09(B02).
- [2] 杨艺璇, 徐立彬, 曹彪. 不同负荷体育锻炼对农村留守儿童乐商及抗逆力影响的实证研究[J]. 湖北师范大学学报(哲学社会科学版), 2025, 45(4): 70-80.
- [3] 方翠笑. 家园社协同育人视角下留守儿童心理健康教育的实践探究[J]. 新班主任, 2025(12): 15-16.
- [4] 黄达武, 熊欣. 体育锻炼对农村留守儿童亲社会行为的影响: 基于同伴接纳与心理弹性的链式中介模型[J]. 福建体育科技, 2025, 44(2): 14-21.
- [5] 陈沙沙. 留守儿童和困境儿童心理支持体系建设研究[J]. 社会与公益, 2025(2): 377-378.
- [6] 李小明. 家校协同促进农村留守儿童心理健康[J]. 青春期健康, 2024, 22(23): 70.
- [7] 彭高玉. 体育教育对留守儿童社会适应能力的影响研究[J]. 体育世界, 2024(10): 49-51.
- [8] 高凯. 农村留守儿童心理健康问题表现、成因及对策[J]. 大连教育学院学报, 2024, 40(3): 1-4.
- [9] 应锐. 体育游戏对农村留守儿童心理健康的影响[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024, 37(8): 51-54.
- [10] 钟慧敏. 花球啦啦操运动对城市留守儿童心理健康影响的实验研究——以武汉市为例[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2024.
- [11] 曹洁榕, 陈秀春, 邓杏嫻. 互联网时代留守儿童家庭教育的创新路径——基于广东地区的案例分析[J]. 成才, 2022(5): 6-7.
- [12] 张浩, 蒋士亚. 留守儿童心理健康状况调查研究——以广东省茂名市为例[J]. 郑州铁路职业技术学院学报, 2019, 31(2): 87-89+96.