

家庭体育特征对青少年心理健康的影响

前言

青少年正处于青春期,青春期是人成长过程中最重要的阶段,在此期间,青少年身心都开始向成年人过渡,同时也是心理问题频发的时期。家庭是人类成长的第一环境,作为人类身心发展的重要开始,优质的家庭环境对青少年的心理发展的影响十分重要。基于家庭体育视角,结合体育活动对人的心理健康发展有着积极影响这一共识,本文在编制《家庭体育调查问卷》测量工具的基础上,着重探讨家庭体育的基本特点及其与青少年心理健康之间的关系,揭示亲子沟通、父母教养方式在其中的作用机制,为促进青少年心理健康成长、发现家庭体育开展所遇到的问题提供实证依据和解决方案。

关键词

青少年;心理健康;家庭体育;亲子沟通;父母教育方式

1 选题依据

《“健康中国2030”规划纲要》指出,健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志。而体育是促进人民享受美好生活、提升生活质量的一种重要手段。根据以往专家学者的研究,体育所包含的各个方面如:体育环境、体育活动、身体锻炼、运动训练等的发展都对青少年心理健康有着不同程度的影响。体育可以产生良好的心理效益,使参与者提高自我良好感,消除焦虑、抑郁等消极情绪,提高自尊心和自信心,提高内部成就动机。

家庭是青少年生活的主要场所。近年来人们对学校体育、竞技体育、大众体育的研究较多,唯独忽视了对家庭体育的研究,特别缺乏对家庭体育与心理健康关系的实证研究,因此,本研究将着重探讨家庭体育对青少年心理健康的影响,从家庭体育视角入手,着重探讨家庭体育、亲子沟通、父母教养方式与青少年心理健康的关系及其内在作用机制,为从家庭体育视角入手,促进青少年心理健康提供实证依据。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

家庭体育对青少年心理健康的影响:亲子沟通、父母教养方式的多重中介作用。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过网络资源查阅中国知网、万方数据库、CNKI全文数据库,查阅国内外与本研究相关的关于家庭体育、亲子沟通、父母教养方式、青少年心理等方面的论文,为本研究打下了坚实的理论基础,确定了研究思路。

2.2.2 问卷调查法

问卷包括:专家问卷、预测问卷、正式问卷。

专家评价问卷:根据以往文献以及借鉴家庭体育相关问卷,编制初始问卷条目,最终形成《家庭体育调查问卷——专家评价问卷》。

预测问卷:对《家庭体育调查问卷》进行预调查,对问卷的数据进行录入,删除有空题、重复作答的数据后,在此基础上进行统计分析,进而确定问卷因素和条目,形成正式问卷。

正式问卷:在预测问卷的基础上建立正式问卷,对排球专项大学生进行调查,检验问卷的信度和效度。同时考察家庭体育对青少年心理健康的影响,以及亲子沟通、父母教养方式的中介作用。

2.2.3 数理统计法

对所需要的数据建立数据库,运用统计学知识、运用数理统计的方法,使用SPSS 23.0统计软件对所获取的数据进行统计分析。

3 结果与分析

3.1 研究一：《家庭体育调查问卷》的编制

3.1.1 研究目的

编制《家庭体育调查问卷》，为后续研究提供测量工具。

3.1.2 研究假设

编制的《家庭体育调查问卷》，信度和效度良好，达到心理测量学标准。

3.1.3 调查对象

专家问卷调查对象，本研究向10位专家发放专家评价问卷，咨询专家意见，根据专家的评价以及提出的建议，将问卷条目进一步补充，为删除、筛选条目提供有力的支持。一共发放《家庭体育调查问卷——专家评价问卷》9份，回收有效问卷9份，其中心理学专家5份，其他专业专家4份。

预测问卷和正式问卷调查对象，在沈阳市某小学发放《家庭体育调查问卷》预测问卷共300份，去除无效问卷（如多选、漏选、选择同一选项、极端数据等），回收有效问卷230份（男118份，女112份），平均年龄为 14 ± 2.72 岁，回收有效率76%。在9所学校发放《家庭体育调查问卷》正式问卷共1600份，回收有效问卷1350份（男734份，女616份），平均年龄为 12.84 ± 2.4 岁，有效回收率84.3%。根据探索性因子分析以及剔除项目的标准，最终确定家庭体育调查问卷包含四个因子，并根据各个因子负荷值较高的条目所隐含的意义对其进行命名。

因子1命名为“家庭体育的阻碍因素”，因子2命名为“家庭体育的对象”，因子3命名为“家庭体育的支持因素”，因子4命名为“家庭体育的目标”。

3.1.4 正式问卷的信效度检验

问卷信度，为了确保自编问卷的可靠性，采用Cronbach's α 系数对问卷进行信度检验。 α 系数越高代表问卷的内部一致性越好。总问卷Cronbach's α 系数为0.810。

问卷效度，本研究使用结构方程模型对正式问卷调查的数据进行验证性因子分析，构建结构方程模型，通过结构方程的各项指标检验其拟合程度。卡方值(χ^2)=1013.631，且 $\chi^2/df=6.943$ ；GFI=0.920，CFI=0.883，TFI=0.863，IFI=0.883，均大于0.800标准值；RMSEA=0.066<0.08。根据数据显示，对照结构方程模型指标的标准要求，该模型指标均符合标准，说明该模型拟合度可以接受。

3.1.5 讨论

结果表明，《家庭体育调查问卷》由19个题目构成，

包括4个维度，分别为“家庭体育的阻碍因素”“家庭体育的对象”“家庭体育的目标”“家庭体育的支持因素”。总问卷Cronbach's α 系数为0.810。验证性因子分析结果表明，家庭体育结构模型与观测数据拟合可以被接受，各项指数值均达到心理学测量的标准。本研究提取的4个因子Cronbach's α 系数在0.693~0.801之间。综上所述，本问卷具有良好的信效度指标，可用于青少年家庭体育的调查。

3.1.6 小结

本研究自编的《家庭体育问卷》由19个题目组成，包括四个维度：“家庭体育的阻碍因素”“家庭体育的对象”“家庭体育的目标”“家庭体育的支持因素”。经检验，问卷具有良好的信效度指标，可作为青少年家庭体育的测量工具。

3.2 研究二

家庭体育对青少年心理健康的影响：亲子沟通与父母教养方式的链式中介作用

3.2.1 研究目的

本研究主要探讨家庭体育对青少年心理健康的影响，揭示家庭体育对青少年心理健康有着促进的作用，以及亲子沟通与父母教养方式在其中的多重中介作用的规律。

3.2.2 研究假设

假设1，家庭体育能直接显著预测青少年心理健康；

假设2，亲子沟通在家庭体育对青少年心理健康的影响起中介作用；

假设3，父母教养方式在家庭体育对青少年心理健康的影响中介作用；

假设4，亲子沟通和父母教养方式作为中介变量，在家庭体育对青少年心理健康的影响中起链式中介作用。

3.2.3 研究方法

采用研究一所编制的《家庭体育调查问卷》

青少年的心理健康：采用由日本铃木清等编制，华东师范大学周步成教授修订的适应于我国中小學生标准化心理诊断量表《心理健康诊断测验》(the Mental Health Diagnostic Test, MHT)。量表共有100题，全量表和分量表的重测信度在0.67~0.86之间。

亲子沟通：采用Barnes与Olson编制的《亲子沟通量表》。该量表共40题，总量表的Cronbach α 系数为0.91。

父母教养方式：采用1980年由瑞典Umea大学C Perris等人编制，我国岳冬梅等人翻译修订的《父母教养方式评价量表》(EMBU)。该量表共66个项目，内部一致性系数为0.70~0.86。

共同方差分析：选取本研究对收集的数据采用 Harman 单因素检验进行共同方法偏差的检验，未旋转的探索性因子分析结果提取出特征大于 1 的因子共 49 个，最大因子方差解释率为 11.172%（小于 40%），故本研究不存在共同方法偏差。

3.2.4 家庭体育、青少年心理健康、亲子沟通、父母教养方式的关系

相关分析：为了探索家庭体育与亲子沟通、父母教养方式、青少年心理健康的关系，通过 Pearson 相关法进行相关分析。得知家庭体育阻碍因素、家庭体育支持因素、开放

性沟通维度、问题性维度、父母教养方、对人焦虑、孤独倾向高度相关。

家庭体育与亲子沟通、父母教养方式、青少年心理健康的回归分析：在上述相关分析中得知，家庭体育与亲子沟通、父母教养方式、青少年心理健康存在一定关系，为进一步研究家庭体育的两个维度：家庭体育的阻碍因素、家庭体育的支持因素和青少年心理健康的两个维度：对人焦虑和孤独倾向之间的关系，以家庭体育的两个维度为自变量，对亲子沟通、父母教养方式、青少年心理健康的两个维度：对人焦虑和孤独倾向（因变量）进行回归分析。

表1 家庭体育与亲子沟通、父母教养方式、青少年心理健康的回归分析

因变量	自变量	β	R^2	ΔR^2	t
对人焦虑	家庭体育阻碍因素	0.190	0.140	0.131	6.995***
	家庭体育支持因素	-0.081	0.108	0.099	-2.98**
孤独倾向	家庭体育阻碍因素	0.225	0.180	0.171	8.505***
	家庭体育支持因素	-0.121	0.137	0.128	-4.488***
开放性	家庭体育阻碍因素	0.115	0.199	0.190	4.298***
	家庭体育支持因素	-0.170	0.208	0.200	-5.868***
问题性	家庭体育阻碍因素	-0.065	0.177	0.168	-2.393*
	家庭体育支持因素	0.083	0.179	0.170	2.834**
父母教养方式	家庭体育阻碍因素	-0.065	0.164	0.155	-2.359*
	家庭体育支持因素	-0.064	0.163	0.154	-2.325*

注：***表示 $P < 0.001$ **表示 $P < 0.01$ *表示 $P < 0.05$

如表 1 所示，家庭体育阻碍因素对青少年心理健康对人焦虑、孤独倾向具有正向预测作用，对亲子沟通开放性维度具有负向预测作用，对亲子沟通问题性维度具有正向预测作用，对父母教养方式具有负向预测作用。家庭体育支持因

素对青少年心理健康对人焦虑、孤独倾向具有负向预测作用，对亲子沟通开放性维度具有正向预测作用，对亲子沟通问题性维度具有负向预测作用，对父母教养方式具有正向预测作用。

表2 家庭体育、父母教养方式、青少年心理健康的回归分析

		整体拟合指数			
因变量	自变量	β	R^2	ΔR^2	t
对人焦虑	家庭体育阻碍因素	0.194	0.139	0.132	7.316***
	父母教养方式	-0.023			-0.81**
对人焦虑	家庭体育支持因素	0.018	0.105	0.096	0.633
	父母教养方式	-0.035			-1.216*
孤独倾向	家庭体育阻碍因素	0.226	0.179	0.172	8.724***
	父母教养方式	-0.009			-0.330**
孤独倾向	家庭体育支持因素	-0.02	0.137	0.128	-0.724
	父母教养方式	-0.024			-0.871*

注：***表示 $P < 0.001$ **表示 $P < 0.01$ *表示 $P < 0.05$

由表 2 可得，家庭体育支持因素和父母教养方式同时预测孤独倾向维度时，两者均不能显著预测（ $\beta = -0.02$ ， $\beta = -0.024$ ），预测力为 12.8%。

进一步采用 AMOS23.0 检验模型拟合程度，检验后得到家庭体育阻碍因素与开放性因素、父母教养方式、对人焦虑维度之间关系模型指数为 $\chi^2 = 917.722$ ， $\chi^2/df = 7.006$ ，GFI=0.921，CFI=0.849，TLI=0.824，IFI=0.85，

RMSEA=0.067，指标符合模型拟合标准；家庭体育阻碍因素与开放性因素、父母教养方式、孤独倾向维度之间关系模型指数为 $\chi^2 = 749.647$ ， $\chi^2/df = 5.722$ ，GFI=0.938，CFI=0.894，TLI=0.877，IFI=0.895，RMSEA=0.059，指标符合模型拟合标准。

家庭体育阻碍因素与问题性维度、父母教养方式、对人焦虑维度之间关系模型指数为 $\chi^2 = 894.113$ ，

$\chi^2/df=6.825$, $GFI=0.923$, $CFI=0.852$, $TLI=0.827$, $IFI=0.852$, $RMSEA=0.066$, 指标符合模型拟合标准; 家庭体育阻碍因素与问题性因素、父母教养方式、孤独倾向维度之间关系模型指数为 $\chi^2=718.868$, $\chi^2/df=5.488$, $GFI=0.941$, $CFI=0.90$, $TLI=0.884$, $IFI=0.901$, $RMSEA=0.058$, 指标符合模型拟合标准。

家庭体育支持因素与开放性因素、父母教养方式、对人焦虑维度之间关系模型指数为 $\chi^2=466.054$, $\chi^2/df=4.661$, $GFI=0.956$, $CFI=0.908$, $TLI=0.89$, $IFI=0.909$, $RMSEA=0.052$, 指标符合模型拟合标准; 家庭体育支持因素与开放性因素、父母教养方式、孤独倾向维度之间关系模型指数为 $\chi^2=327.09$, $\chi^2/df=3.271$, $GFI=0.97$, $CFI=0.943$, $TLI=0.953$, $IFI=0.953$, $RMSEA=0.041$, 指标符合模型拟合标准。

3.2.5 小结

家庭体育阻碍因素对青少年心理健康及对人焦虑维度产生显著的直接正向作用, 家庭体育支持因素对青少年心理健康及对人焦虑维度产生显著的直接负向作用; 家庭体育阻碍因素对青少年心理健康孤独倾向维度产生显著的正向作用, 家庭支持因素对青少年心理健康孤独倾向维度产生显著的负向作用。

亲子沟通开放性维度在家庭体育(家庭体育阻碍因素、家庭体育支持因素)与青少年心理健康对人焦虑维度之间存在显著的中介效应; 亲子沟通问题性维度在家庭体育(家庭体育阻碍因素、家庭体育支持因素)与青少年心理健康对人焦虑维度之间不存在显著效应; 父母教养方式在家庭体育阻碍因素与青少年心理健康对人焦虑维度之间存在显著的中介效应, 但在家庭体育支持因素与青少年心理健康对人焦虑维度之间不存在显著的中介效应。

亲子沟通开放性维度在家庭体育(家庭体育阻碍因素、家庭体育支持因素)与青少年心理健康孤独倾向维度之间存在显著的中介效应; 亲子沟通问题性维度在家庭体育阻碍因素与青少年心理健康孤独倾向维度之间存在显著的中介效应, 但在家庭体育支持因素与青少年心理健康孤独倾向维度之不存在显著的中介效应。

亲子沟通开放性维度、父母教养方式在家庭体育(家庭体育阻碍因素、家庭体育支持因素)与青少年心理健康对人焦虑维度之间存在显著的链式中介效应; 亲子沟通问题性维度、父母教养方式在家庭体育阻碍因素与青少年心理健康对人焦虑维度之间存在显著的链式中介效应, 但在家庭体育支持因素与青少年心理健康对人焦虑维度之间不存在链式中介效应。

亲子沟通开放性维度、父母教养方式在家庭体育(家庭体育阻碍因素、家庭体育支持因素)与青少年心理健康孤独倾向维度之间存在显著的中介效应; 亲子沟通问题性维度、父母教养方式在家庭体育阻碍因素与青少年心理健康孤独倾向维度之间存在显著的中介效应, 但在家庭体育支持因素与青少年心理健康孤独倾向维度之不存在显著的中介效应。

4 结论与建议

4.1 结论

编制的《家庭体育调查问卷》可用于测量青少年家庭体育开展的情况

青少年总体上家庭体育阻碍因素较多, 在实际情况中, 更多的因素阻碍其开展家庭体育活动。其中家庭体育阻碍因素在不同居住地和年级上有更大的差异, 城镇户口的青少年阻碍因素更少, 农村户口的青少年阻碍因素更多, 小学、初中青少年的阻碍因素少于高中青少年。

家庭体育对青少年心理健康影响的链式中介模型成立。家庭体育支持因素通过亲子沟通问题性维度到青少年心理健康的中介作用不成立。

4.2 建议

家庭体育问卷可进一步推广到对青少年家庭体育相关研究中, 对青少年家庭体育开展情况和影响因素的研究有借鉴作用。

家庭体育阻碍因素较多, 要找出阻碍家庭体育开展的原因并进行解决。

在青少年心理健康的研究中应注重对青少年的家庭体育、亲子沟通、父母教养方式的研究, 积极探寻并发挥亲子沟通、父母教养方式在其中的作用, 提高青少年的心理健康水平。

文/崔正耀(沈阳体育学院研究生工作部, 辽宁沈阳 110100)

作者简介: 崔正耀, 男, 辽宁沈阳人, 沈阳体育学院研究生工作部硕士, 研究方向: 体育教育训练学。