

体育运动疗法对城乡结合部初中生自伤行为的干预研究

杨国华

(广州市白云区龙归学校, 广东广州 510080)

摘要 ▶ 文章采用问卷调查法、访谈调查法、内容分析法, 观察W市城乡结合部初中生体育运动疗法前后非自杀性自伤行为(NSSI)的变化情况, 发现体育运动疗法能够改善初中生情绪状态, 提高人际交往能力, 有效减少自伤行为, 提升学生的心理健康水平, 旨在探讨体育运动疗法对城乡结合部初中生非自杀性自伤行为的干预效果, 对预防和解决初中生心理问题具有重要意义。

关键词 ▶ 体育运动疗法; 自伤行为; 干预方法; 初中生; 城乡结合部

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.048

NSSI指无自杀意图的自我伤害行为, 如割伤、打伤等, 对心理健康构成威胁。城乡结合部初中生正处于身心发展关键期, 面临学习、家庭和社交压力, NSSI发生率相对较高。据了解, 我国青少年NSSI发生率为10%~30%, 而W市城乡结合部初中生的检出率高达40.5%, 且呈上升趋势。

近年来, 越来越多的研究发现, 体育治疗作为一种非药物治疗手段, 在心理健康领域显示出潜力。体育治疗通过体育活动增强身体素质, 提升身心健康、改善情感状态、提高社交能力, 有助于减少NSSI行为。文章旨在探讨体育疗法对城乡结合部中学生NSSI的干预效果, 为解决中学生心理问题提供对应策略。

1 对象与方法

1.1 研究对象

通过面向W市某城乡结合部地区的600名初中生发放《青少年自我伤害行为问卷》和《中学生心理健康问卷》, 回收问卷有效率为94%。

从问卷的统计结果中得出, 这些学生的非自杀性自伤行为($M \pm SD = 25.53 \pm 16.288$)比率超过40%。为了评估学生自伤行为的改善情况, 本研究特别挑选了过去1年内有自伤记录且自伤评分位列前50%的学生群体进行深入访谈。依据量

表评分和访谈的综合结果, 我们从这一群体中挑选了自伤评分最高的前10%至40%的学生, 共计60名, 并将他们随机划分为两个小组。其中, 一个小组包含30人, 作为对照组, 他们将接受常规的关注和心理谈话辅导; 另一个小组同样有30人, 作为实验组, 他们将参与体育疗法的研究。

1.2 干预方法

体育疗法对初中生自伤行为的干预方法需要综合考虑学生的实际情况和心理需求, 选择合适的运动项目, 制定个性化的运动方案, 并注重运动过程中的心理支持。在研究中, 通过体育运动疗法对实验组学生展开为期3个月的干预, 包括每周两次的团体运动训练、一次个体运动指导以及一次辅导谈话, 每次活动时间约60分钟, 对照组的学生则维持原有生活方式和学习状态, 干预效果由班主任跟进, 通过谈心谈话关心和帮助外, 无其他特殊干预。在体育运动疗法干预结束后的一周, 对两组参与者再次进行问卷评估, 所获得的数值视为后期测试结果。具体干预方法主要包括以下三个方面。

首先, 选择适当的体育运动项目。根据初中生出现的自伤行为情况, 体育教师可选择有氧运动, 如慢跑、游泳等, 帮助学生改善身体机能、产生愉悦感、消除负面情绪, 从而减少自伤行为的发生。另外, 也可针对学生的兴趣爱好和特

基金项目: 广州市教育科学规划2021年度重点课题《初中生非自杀性自伤行为的影响因素及干预研究——以城乡结合部地区初中生为例》(202113517)

作者简介: 杨国华, 男, 高级教师, 研究方向: 体育教学管理。

点,选用其他比较理想的体育运动项目,如利用篮球、足球等体育运动训练学生的团体合作能力;或利用跑步、瑜伽等方式关注学生的自身挑战和心理压力缓解情况。

其次,制定个性化的运动方案。自伤行为背后都有其独特的原因和心理需求,因此,体育教师在制定体育运动方案时,需充分考虑到学生的个性特点和实际状况,涉及的体育锻炼强度、频率和时间等都需要根据学生的心理抗挫能力和身体状态合理安排,并保证体育运动的有效性和安全性。

最后,注重运动过程中的心理支持。在进行体育运动疗法时,体育教师给予学生足够的关心和支持,可以通过鼓励、肯定等方式,增强孩子的自我价值感、成就感和心理承受力、抗挫力,重构心理健康教育与自伤行为的认知,从而减轻自伤行为的倾向。

1.3 数据整理与分析

本研究在干预前后分别对两组学生开展了《青少年自我伤害行为问卷》和《中学生心理健康问卷》量表评估,并记录有关数据。《青少年自我伤害行为问卷》的Cronbachs α 系数为0.872,《中学生心理健康问卷》的Cronbachs α 系数为0.89,通过SPSS应用软件对所有数据进行统计分析,对比两组学生在干预前后的情况变化。

2 研究结果

首先对实验组与对照组从自伤行为和心理健康水平两方面进行同质性检验,然后再对比干预后两组学生在两方面的分数差异,最后通过对比实验前后的得分变化,进行统计分析以验证差异的显著性。

2.1 两组学生在干预前的同质性测试

通过调查研究阶段采集到的相关数据资料,对两组学生的测试数据整理分析(表1),结论如下:

表 1.干预前实验组与对照组同质性检测

	对照组前测	实验组前测		
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	t	p
自伤行为分数	78.74. $\pm$ 41.57	77.31 $\pm$ 38.54	0.54	0.34
心理健康水平得分	3.18 $\pm$ 0.73	3.14 $\pm$ 0.52	-0.92	0.25

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.01$;

研究结果表明,两组学生干预前测试的数据在自伤行为和心理健康水平两个方面均无显著性差别($p > 0.05$),表明在实施辅导之前,对照组和试验组学生在这两个方面差别不明显,两组是同质的,满足实验研究要求。

2.2 对比分析两组学生在接受干预措施前后的得分变化

对两组学生在进行体育运动疗法干预之前与之后所填写的问卷数据进行比较分析,得出了如下结论:

从表2得知,对照组的身体自我伤害水平在干预前,获得的分数平均值并无存在显著性差别($p > 0.05$);而心理健康水平分数在干预前,分数平均值具有明显差别($p < 0.05$),说明通过谈心交流等辅导有助于提高学生心理健康水平,但在身体伤害行为上并无显著效应。

表 2.对照组干预前后测得分差异性检验结果

	对照组前测	对照组后测		
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	t	p
自伤行为分数	78.74. $\pm$ 41.57	76.14 $\pm$ 38.51	1.4	0.41
心理健康水平得分	3.18 $\pm$ 0.73	2.54 $\pm$ 0.92	-1.37*	0.02

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.01$;

但是,在同时期里,对照组学生的自伤情况未出现明显改变,发病率较高、危害较大。这也意味着,对于没有进行体育运动疗法干预的学生来说,其非自杀性自伤情况并没有获得有效提高。

从表3得知,实验组学生的身体自我伤害行为水平在干预前,分数平均值具有显著性差别($p < 0.05$);心理健康水平分数在干预前,分数平均值具有明显差别($p < 0.01$),表明采用体育疗法有效减少了实验组学生的身体自我伤害水平,实验组学生的非自杀性自伤行为患病率明显减少。与此同时,实验组学生的心理健康状况也获得了改善,不安、压抑的消极心态获得有效缓解,体育疗法在提升学生心理健康水平方面效果显著。

表 3.实验组干预前后测得分差异性检验结果

	实验组前测	实验组后测		
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	t	p
自伤行为分数	77.31 $\pm$ 38.54	63.23 $\pm$ 42.86	5.87***	0.00
心理健康水平得分	3.14 $\pm$ 0.52	2.23 $\pm$ 0.67	3.75**	0.01

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.01$;

2.3 两组学生在被试前测得分差值的差异检验

对实验组与对照组学生前后测的差值作统计分析,结论如下:

从表4得知,在自伤行为水平方面两组学生前后测差值具有明显差别($p < 0.001$),再进一步比较检测结果为“实验

组前后测差值>对照组前后测差值”；在心理健康水平方面两组学生前后测差值无明显差别 ($p>0.05$)，说明谈心辅导和体育治疗都能改善学生心理健康水平，但在本研究中无法比较出哪种方法效果更好。

表 4. 两组学生在干预前后测得分差值差异检验结果

	对照组前后测 差值 $M \pm SD$	实验组前后测 差值 $M \pm SD$	t	p
自伤行为分数	2.6 ± 3.06	16.08 ± 3.32	3.2**	0.00
心理健康水平 得分	0.74 ± 0.19	0.91 ± 0.15	1.68	0.85

* $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$;

3 结论

本研究结果证明体育运动疗法不仅是对城乡结合部初中生自伤行为的一种有效干预手段，更是一种促进学生全面身心健康发展、提升社会适应能力的综合教育策略。本研究结果显示，通过实施个性化、系统化的体育运动疗法方案，能够显著减少中学生的自伤行为、改善情绪状态、增强社会交往能力，并促进其心理健康的提升与生活质量的改善。干预效果的持续性表明，体育运动疗法能够产生深远的积极影响，对学生未来的成长与发展具有重要意义，主要体现在以下三个方面。

第一，改善情绪状态。青少年自伤行为往往与负面情绪密切相关，体育运动疗法通过运动活动释放身体中的压力，促进身体和心理的放松，有助于改善学生的情绪状态。同时，运动过程中产生的内啡肽等神经递质，能够提升他们的愉悦感，进一步减轻负面情绪压力。

第二，增强社会交往能力。体育运动疗法多为集体活动，在运动中，初中生们可以与他人合作、交流，分享运动带来的快乐、建立积极的人际关系、提高社会交往能力，从而增强归属感和自信心。青少年的人际交往问题是出现自伤行为的重要因素^[4]，在进行体育活动指导过程中，教师与

学员一同创造‘安全、宽容’氛围，有助于团队成员间建立相互扶持的关系，学习如何改善自己与他人的互动模式，并感受到与他人和睦相处的正面体验，良好的人际关系和社会支持可以预防初中生自伤行为的发生。据推断，参与体育活动可有助于学生优化与他人的社交互动，从而可能减少因人际矛盾引发的自伤行为。

第三，降低自伤行为频率。实证研究表明，通过参与体育活动，初中生能够更好地应对生活中的压力和挑战，提高自我控制能力，减少自伤行为的冲动，有效降低初中生非自杀性自伤行为的频率。此外，运动疗法还有助于培养他们的积极心态和健康生活方式，进一步降低自伤行为的风险。

此外，本研究还为教育领域提供了新的视角和思路，通过将体育运动与心理健康教育相结合，可以更有效解决青少年面临的心理健康问题。这种跨学科综合干预模式，不仅拓展了传统心理健康教育的内容和形式，也为未来的教育实践提供了宝贵的经验和启示。

4 建议

研究显示，体育运动疗法可以有效预防城乡结合部初中生的非自杀性自伤行为。建议政府部门在学校积极推广体育运动疗法，作为解决初中生心理问题的重要手段；同时，从社区、家庭和校园多方面加强心理健康支持，提升学生的心理素质和适应能力。为实现这一目标，一是建立跨部门合作机制，整合资源，建立全面的青少年心理健康服务体系；二是教育部门应出台政策支持体育疗法，建立师资培训体系，提升教师专业能力；三是将体育疗法纳入课程建设，丰富体育项目，强化家校合作关系，提高家长和学生对于体育疗法的认识；四是探索体育疗法在不同背景下的适用性，结合现代科技进行精准评估，研究与其他心理干预方法的结合，不断提升体育疗法的说服力和应用性。通过以上措施，为青少年的健康成长提供坚实的基础。

参考文献：

- [1] 林明婧,厉萍,卢庆华. 青少年非自杀性自伤的研究现状[J]. 精神医学杂志,2018,31(1):67-70.
- [2] 尹慧芳,徐浩林,刘肇瑞,等. 青少年非自杀性自伤行为的理论模型研究(综述)[J]. 中国心理卫生杂志,2022,36(8):707-713.
- [3] 甘柏花. 大学生心理疾病的体育疗法探讨[J]. 安徽工业大学学报(社会科学版),2001(4):149-150.