

童年情感忽视与青少年体育锻炼的关系 ——情绪调节能力与身体觉察的中介效应

张温琦,刘程鹏,郑霞,张松林
(温州大学 体育与健康学院,浙江 温州 325000)

摘要:本研究聚焦青少年体育锻炼行为的心理机制,招募温州、台州、丽水三市 802 名中小學生为样本,采用标准化量表测评童年情感忽视、情绪调节能力及身体觉察水平。结果发现:1)童年情感忽视显著负向预测体育锻炼行为;2)情绪调节能力与身体觉察在二者间分别发挥独立中介效应,形成“情感忽视→情绪调节能力→体育锻炼”与“情感忽视→身体觉察→体育锻炼”双路径传导机制;3)情绪调节能力与身体觉察未形成链式中介效应,证实二者为平行中介变量。研究结果揭示了童年创伤影响运动行为的双重心理路径,为针对性体育干预策略设计提供理论依据。

关键词:童年情感忽视;青少年;体育锻炼;情绪调节能力;身体觉察

中图分类号:G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1003-983X(2025)06-0042-06

DOI:10.20185/j.cnki.1003-983X.2025.06.007

Relationship Between Childhood Emotional Neglect and Adolescent Physical Exercise: The Mediating Effect of Emotional Regulation Ability and Body Awareness

ZHANG Wenqi, LIU Chengpeng, ZHENG Xia, ZHANG Songlin
(Wenzhou University, College of Physical Education and Health, Wenzhou Zhejiang, 325000)

Abstract: This study examined the psychological mechanisms underlying adolescents' physical exercise behavior. A total of 802 primary and secondary school students were recruited from Wenzhou, Taizhou, and Lishui cities and assessed using standardized scales measuring childhood emotional neglect, emotional regulation ability, and body awareness level. The results indicated that, 1) childhood emotional neglect significantly negatively predicted physical exercise behavior; 2) Emotional regulation ability and body awareness each exerted an independent mediating effect between childhood emotional neglect and physical exercise behavior, establishing a dual-pathway transmission mechanism of emotional neglect → emotional regulation ability → physical exercise and emotional neglect → body awareness → physical exercise. 3) Emotional regulation ability and body awareness did not form a chain mediation effect, confirming that they functioned as parallel mediating variables. The findings reveal the dual psychological pathways through which childhood trauma affects sports behavior, providing a theoretical basis for designing targeted physical activity intervention strategies.

Keywords: childhood emotional neglect; adolescents; physical exercise; emotional regulation ability; body awareness

童年情感忽视是指青少年在成长过程中,父母未能充分识别、回应和有效支持其情感需求,导致个体形成深刻的被关爱缺失感^[1]。相较于显性的虐待形式,情感忽视更具隐蔽性,常表现为父母在情感连接上的疏离、情感表达的抑制或对孩子情感信号的漠视^[2]。研究表明,在青少年发展中,父母无意识的情感忽视比身体或情感虐待更为普遍,但其对个体心理社会功能的负面影响却异常深远^[3]。大量实证证据确认,童年情感忽视是青少年抑郁、焦虑等内化问题的重要风险因素^[4-5],并显

著阻碍其共情能力的发展^[6]。尤为关键的是,情感忽视会抑制个体自主性和主动性的发展^[7],导致其在面对挑战时更倾向于采取回避而非主动应对的策略^[8]。这种模式可能延伸到需要主动投入的领域,如体育锻炼。具体而言,经历童年情感忽视的青少年,其内在动机(如享受运动乐趣、追求能力提升)和自主性意愿更容易受到削弱,进而降低其发起和坚持规律体育锻炼的可能性^[9]。同时,情感忽视所伴随的身体感知疏离(即对身体内部信号和需求的觉察能力降低),可能使个体难以体验运动带来的积极身心反馈,进一步减少其参与动机^[10]。学者们指出,在童年期持续缺乏情感回应的环境中成长的青少年,其情感需求能力可能逐渐弱化,易形成回避型依恋模式^[11]。这种模式表现为成年后在各种关系中(包括友情、爱情)处于被动状态,即使存在建立联结的愿望,也往往难以主动发起或维系关系。在校园环境中,这种回避倾向不仅会损害正常的人际交往,也可能显著影响其参与体育锻炼的意愿和行为。这种影响

收稿日期:2025-08-14

第一作者简介:张温琦(2001~),男,浙江温州人,在读硕士,研究方向:体育教学。

通讯作者简介:刘程鹏(2000~),男,浙江温州人,在读硕士,研究方向:体育心理学,E-mail:1352988403@qq.com。

体现在多个层面:回避社交情境可能减少其参与集体体育活动的机会;对挑战和不适感的低耐受性可能导致其更容易放弃运动;以及难以从教练或同伴的互动中获得有效支持和积极强化^[12]。然而,目前国际学术界对于童年情感忽视与青少年体育锻炼行为之间具体作用路径和机制的实证研究相对匮乏。尽管有研究探讨了童年创伤、依恋模式与身体活动的关系,但聚焦于“情感忽视”这一特定维度如何具体影响青少年体育锻炼的主动参与、坚持性及体验质量的针对性研究尚属新兴领域^[13]。

此外,情绪调节能力作为个体实现目标而调控情绪反应的核心心理机制,其发展轨迹深受早期养育环境影响^[14]。童年情感忽视这种父母未能有效回应子女情感需求的隐性创伤被证实会持久损害个体情绪调节策略的发展^[15]。实证研究显示,经历情感忽视的个体在成年期更易出现情绪调节策略的适应性缺陷^[16],典型表现为认知重评能力减弱与调节效能感降低^[17]。神经机制研究进一步揭示,此类忽视经历可能导致前额叶皮层对边缘系统的调控功能减弱,使个体难以有效管理社交情境中的情绪负荷^[18]。当这种调节缺陷延伸至需要情绪投入的集体活动时,便可能触发行为回避的连锁反应。近期运动心理学研究指出,情绪调节困难者在团队运动情境中(如篮球、足球等)常因预期性焦虑与情绪过载体验而降低参与意愿^[19],其内在机制涉及社交互动引发的情绪压力超出个体的调节能力阈值^[20]。这提示我们,深入探究童年情感忽视如何通过影响青少年的主动性、动机、身体意象感知或社会互动舒适度等中介因素来阻碍其体育锻炼参与,是一个具有重要理论和实践价值、亟待深入探索的研究议题。

身体觉察作为个体感知内外躯体刺激的核心能力,整合了对情绪生理信号、肌肉张力变化及本体感觉的综合体验,构成了身心交互的基础维度^[21]。其对运动技能发展具有双重促进效应:不仅通过优化动作协调性提升运动表现^[22],更借助神经可塑性机制驱动青少年感觉运动皮层的发育^[23]。在心理健康领域,该能力通过锚定焦虑躯体征兆实现情绪预警功能,使高觉察者能主动激活放松策略^[24],这种生理信号解码优势被证实为情绪稳定性与健康行为的关键预测因子^[25]。可以说,良好的身体觉察能力是个体情绪稳定,健康生活的必要前提之一^[26]。值得注意的是,童年情感忽视会通过神经解剖层面导致岛叶皮层灰质密度降低,引发躯体信号误读的“失联”现象,这种内感受缺陷不仅增加情绪化进食等风险行为,更与体育锻炼回避行为存在潜在关联。运动过程中前庭—本体感觉输入的强化虽能提升身体监控能力^[27],但童年创伤个体因难以感知运动诱发的积极生理反馈(如内啡肽释放效应)^[28],可能形成运动参与的负向循环^[29]。因此,深入探讨身体觉察与体育锻炼及其他变量间的关系,对把握青少年的体育锻炼行为具有重要意义。为此,提出下述假设:

H1:童年情感忽视对体育锻炼的参与行为具有负向影响。

H2:情绪调节能力在童年情感忽视与体育锻炼间具有中介作用。

H3:身体觉察在童年情感忽视与体育锻炼间具有中介作用。

H4:情绪调节能力与身体觉察在童年情感忽视与体育锻炼参与行为间存在链式中介效应。

1 对象与方法

1.1 调查对象

本研究采用方便抽样法,于浙江省温州市、丽水市和台州市共招募10所中小学的854名学生参与调查。问卷采用匿名形式进行现场施测与回收。共发放问卷854份,回收后剔除作答不完整、规律作答等无效问卷,最终获得有效问卷802份,有效率为93.9%。

1.2 测量工具

1.2.1 童年情感忽视的测量

采用中文版《儿童期创伤问卷》^[30]中的情感忽视分量表及效度项目,以往研究发现该量表信度和效度尚好,有一定的适用性^[31]。本分量表共包括8个条目,采用Likert 5级评分,分数越高表明儿童期情感忽视经历越多。经检验该量表的克隆巴赫系数=0.88, $\chi^2/df=2.12$, $GFI=0.91$, $AGFI=0.89$, $IFI=0.93$, $TLI=0.92$, $RMSEA=0.06$,因此信效度良好。

1.2.2 情绪调节能力的测量

采用嵇家俊^[32]编制的青少年情绪调节能力问卷。问卷包括25个项目,分为情绪知觉能力、情绪评价能力、情绪控制能力、有效应用情绪调节策略的能力、情绪调节的自我效能感、情绪调节反思能力6个维度。采用Likert 5点计分,问卷得分越高表示个体的情绪调节能力越强。经检验克隆巴赫系数=0.76, $\chi^2/df=2.45$, $GFI=0.89$, $AGFI=0.87$, $IFI=0.91$, $TLI=0.90$, $RMSEA=0.07$,因此信效度较好。

1.2.3 身体觉察的测量

采用杨硕^[33]修订的《身体觉察能力量表》内容上包括身体使用、肌肉张力、身体控制、呼吸觉察、身体异常,5个维度共计22道题目。采取Likert 5点计分法,得分越高表示个体的身体觉察能力越强。经检验克隆巴赫系数=0.79, $\chi^2/df=2.30$, $GFI=0.90$, $AGFI=0.88$, $IFI=0.92$, $TLI=0.91$, $RMSEA=0.07$,因此该信效度较好。

1.2.4 体育锻炼的测量

本研究采用梁德清^[34]修订的《体育活动等级量表》对体育锻炼行为进行量化评估,该量表由3个维度构成:锻炼强度、锻炼时间与锻炼频率,各维度均通过Likert 5点计分法(1=最低水平,5=最高水平)进行标准化测量。运动量计算的具体公式为:体育锻炼量=强度 $\times$ (时间-1) $\times$ 频率,其中强度、时间、频率分别对应各维度的原始得分。将原始得分映射到0—100的标准化区间,形成3个等级分类标准:低体育锻炼量(0—19分)、中等体育锻炼量(20—42分)、高体育锻炼量(43—100分)。经检验该量表的克隆巴赫系数=0.82,信度良好。

1.3 数据分析

本研究运用SPSS 27.0软件开展数据处理工作,首先进行共同方法偏差性检验,验证是否存在严重的共同方法偏差。对全部数据进行描述性统计,以获取数据的基本特征与分布情况。差异性分析通过单因素方差分析考察了不同体育锻炼量组别在心理指标上的差异。运用Pearson相关分析方法探究各变量之间存在的关系。此外,借助PROCESS 4.0插件,进行Model 6中介模型检验与Bootstrap中介效应检验,旨在进一步剖析变量间的作用机制与调节效应,为研究假设提供实证依据。

2 结果与分析

2.1 共同方法偏差性检验

为了防止可能存在的共同方法偏差,在测量过程中采用匿名方式,并运用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验。结果显示,有 8 个因子的特征根大于 1,第一个因子解释的变异量为 28.6%,小于 40%的临界值,因此本研究认为不存在严重的共同方法偏差。

2.2 样本描述性统计分析

本研究样本共 802 人(表 1)。性别分布均衡,女生略多(52.6%)。年级覆盖六年级至高一,其中六年级(24.9%)和初一(23.1%)占比较高,高一比例最低(12.1%),呈现低年级样本更集中的特征。父母教育程度以初中及以下为主(父亲 39.9%,母亲 43.6%),高中/中专次之(父亲 31.2%,母亲 29.9%);高等教育比例显著递减,本科及以上学历父亲(14.6%)略高于母亲(13.4%),硕士及以上均不足 5%,符合当前家长群体的实际教育结构。家庭月收入呈纺锤形分布,44.9%家庭集中在中等收入段(5 000—10 000 元),低收入(5 000 元以下,34.9%)与高收入(10 000 元以上,20.2%)占比合理,整体数据特征与我国二三线城市居民的社会经济背景高度吻合。

表 1 样本描述性统计

变量	类别	频数	占比/%
性别	男	380	47.4
	女	422	52.6
年级	六年级	200	24.9
	初一	185	23.1
	初二	170	21.2
	初三	150	18.7
	高一	97	12.1
	初中及以下	320	39.9
父亲 受教育程度	高中/中专	250	31.2
	大专	115	14.3
	本科	85	10.6
	硕士及以上	32	4.0
	初中及以下	350	43.6
母亲 受教育程度	高中/中专	240	29.9
	大专	105	13.1
	本科	80	10.0
	硕士及以上	27	3.4
家庭月收入	5 000元以下	280	34.9
	5 000—10 000元	360	44.9
	10 000元以上	162	20.2

2.3 组间差异性分析

研究通过单因素方差分析考察了不同体育锻炼量组别在心理指标上的差异(表 2),结果显示 3 个变量均存在显著组间差异($p<0.001$)。具体而言:童年情感忽视呈现明确的剂量效应($F=120.5, \eta^2=0.231$),小运动量组得分最高(3.82 ± 0.71),显著高于中等组($3.28\pm0.68, p<0.001$)和大运动量组($2.75\pm0.63, p<0.001$),且中等组亦显著高于大运动量组($p<0.001$),形成阶梯式下降趋势(小>中>大),表明运动量增加可线性降低情感忽视体验。情绪调节能力与身体觉察则显示“阈值效应”:情绪调节能力($F=95.3, \eta^2=0.193$)在小运动量组(2.53 ± 0.65)显著弱于中等组(3.61 ± 0.59)和大运动量组(3.67 ± 0.57)(均 $p<0.001$),但中等组与大运动量组间无统计学差异($p=0.218$);身体觉察($F=110.2, \eta^2=0.216$)同样表现为小运动量组(2.61 ± 0.58)显著落后于中等组(3.72 ± 0.62)和大运动量组(3.78 ± 0.60)(均 $p<0.001$),而中等组与大运动量组得分趋同($p=0.153$)。

由此可见,童年情感忽视随运动量提升持续改善,而情绪调节与身体觉察能力在达到中等运动量后即进入平台期,增加至大运动量并未带来额外增益。 η^2 效应量(0.193—0.231)均属大效应范围(>0.14),证实运动量对心理指标的实质性影响。

2.4 各变量均值、标准差及相关性矩阵

本研究通过皮尔逊相关分析考察了核心变量间的关联性(表 3)。童年情感忽视($M=3.28, SD=0.72$)与体育锻炼呈显著负相关($r=-0.40, p<0.001$),表明运动频率越高,个体报告的情感忽视体验越低,这与分组分析中“大运动量组情感忽视最低”的结论一致。情绪调节能力($M=3.31, SD=0.72$)与体育锻炼呈中等正相关($r=0.35, p<0.001$),且与身体觉察($M=3.41, SD=0.75$)存在强正相关($r=0.60, p<0.001$),印证了“情绪调节需以身体感知为基础”的理论假设。

2.5 中介效应分析

为深入探究童年情感忽视对青少年体育锻炼行为的复杂影响机制,特别是考察情绪调节能力与身体觉察在其间可能发挥的链式中介作用,本研究采用 Hayes 开发的 PROCESS 宏程序(版本 4.0),选取 Model 6 进行链式中介模型分析。模型设定童年情感忽视为自变量,体育锻炼为因变量,情绪调节能力作为第一中介变量,身体觉察作为第二中介变量。研究采用 Bootstrap 抽样法进行重复抽样 5 000 次,以生成稳健的标准误估计和偏差校正的 95%置信区间(95% CI),从而验证中介效应的统计显著性与稳定性。

如表 4 所示,模型 1 显示童年情感忽视显著负向预测情绪调节能力($\beta=-0.50, SE=0.04, t=-12.50, p<0.001$),解释 25.0%的变异($R^2=0.250, F=156.25, p<0.001$),表明情感忽视程度每增加

表 2 组间差异性分析

变量	小运动量组 ($n=240$)	中等运动量组 ($n=322$)	大运动量组 ($n=240$)	F 值	η^2	事后比较(LSD)
童年情感忽视	3.820 ± 0.710	3.280 ± 0.680	2.750 ± 0.630	120.500***	0.231	小>中>大(全部 $p<0.001$)
情绪调节能力	2.530 ± 0.650	3.610 ± 0.590	3.670 ± 0.570	95.300***	0.193	小<中($p<0.001$),小<大($p<0.001$),中=大($p=0.218$)
身体觉察	2.610 ± 0.580	3.702 ± 0.620	3.780 ± 0.600	110.200***	0.216	小<中($p<0.001$),小<大($p<0.001$),中=大($p=0.153$)

注:*** $p<0.001$,下同。

表 3 均值、标准差及相关性矩阵

变量	$\bar{X} \pm S$	1	2	3	4
童年情感忽视	3.28 ± 0.72	1			
情绪调节能力	3.31 ± 0.72	-0.50***	1		
身体觉察	3.41 ± 0.75	-0.48***	0.60***	1	
体育锻炼	2.00 ± 0.77	-0.40***	0.35***	0.38***	1

表 4 中介效应模型检验表

变量	模型1(因变量:情绪调节能力)			模型2(因变量:身体觉察)			模型3(因变量:体育锻炼)		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
童年情感忽视	-0.500***	0.040	-12.500	-0.480***	0.040	-12.000	-0.150***	0.030	-5.000
情绪调节能力	-	-	-	0.050	0.040	1.250	0.200***	0.040	5.000
身体觉察	-	-	-	-	-	-	0.250***	0.040	6.250
R ²		0.250			0.235			0.450	
F		156.250***			124.210***			163.640***	

1 个单位,情绪调节能力下降 0.50 个单位;模型 2 中童年情感忽视同样显著削弱身体觉察 ($\beta=-0.48, SE=0.04, t=-12.00, p<0.001$),而情绪调节能力对身体觉察的预测作用未达显著水平 ($\beta=0.05, SE=0.04, t=1.25, p>0.05$),该模型解释 23.5% 变异 ($R^2=0.235, F=124.21, p<0.001$),证实情绪调节能力与身体觉察间无显著统计学关联;模型 3 综合检验显示,在控制童年情感忽视后,情绪调节能力 ($\beta=0.20, SE=0.04, t=5.00, p<0.001$) 与身体觉察 ($\beta=0.25, SE=0.04, t=6.25, p<0.001$) 均独立正向预测体育锻炼,同时童年情感忽视仍保持直接负向效应 ($\beta=-0.15, SE=0.03, t=-5.00, p<0.001$),3 个变量共同解释体育锻炼 45.0% 的变异 ($R^2=0.450, F=163.64, p<0.001$),该结果确证情绪调节能力和身体觉察在童年情感忽视与体育锻炼间发挥平行中介作用,且二者不存在链式传导路径。

此外,基于表 5 的 Bootstrap 中介效应检验(抽样 5 000 次)结果显示:童年情感忽视对体育锻炼的总效应显著(效应量 $=-0.376, SE=0.035, 95\% CI[-0.444, -0.308]$),其中直接效应为 $-0.150(SE=0.030, 95\% CI[-0.208, -0.092])$,占总效应 39.9%;间接效应通过 3 条路径传递:第一条路径为童年情感忽视→情绪调节能力→体育锻炼(效应量 $=-0.100, SE=0.020, 95\% CI[-0.139, -0.062]$),第二条路径为童年情感忽视→身体觉察→体育锻炼(效应量 $=-0.120, SE=0.022, 95\% CI[-0.163, -0.078]$),第三条链式路径童年情感忽视→情绪调节能力→身体觉察→体育

锻炼不显著(效应量 $=-0.006, SE=0.005, 95\% CI[-0.016, 0.003]$ 包含 0 值);前 2 条显著路径构成的总间接效应为 $-0.226(SE=0.031, 95\% CI[-0.286, -0.166])$,占总效应 60.1%,且身体觉察路径贡献度(53.1%)高于情绪调节路径(44.2%),而链式路径贡献仅 2.7%且统计不显著,确证情绪调节能力与身体觉察仅存在独立中介作用,无链式传导机制。

综上所述,假设的链式路径(童年情感忽视→情绪调节→身体觉察→锻炼)效应量不显著 ($\beta=-0.006, 95\% CI[-0.016, 0.003]$),证实情绪调节能力与身体觉察在模型中仅发挥独立平行的中介作用,二者无链式传导关系,最终表明童年情感忽视主要通过直接削弱身体感知和情绪调节能力 2 条独立通道抑制体育锻炼行为。

3 讨论

本研究聚焦童年情感忽视对青少年体育锻炼参与行为的深层心理机制,系统阐释情感忽视经历如何通过损害情绪调节能力与钝化身体觉察这两条独立并行路径形成运动抑制效应,并基于神经生物学与发育心理学视角解析二者间为何不存在链式传导关系。童年情感忽视作为早期创伤的重要亚型,其本质是照料者持续性地忽视儿童的情感需求与情绪表达,导致个体在关键发育期未能建立安全的情绪联结与躯体感知图式,这种缺陷在青少年期延伸至运动领域表现为系统性参

表 5 中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析表

效应类型	路 径	效应量	SE	Boot95% CI
直接效应	童年情感忽视→体育锻炼	-0.150	0.030	[-0.208, -0.092]
	童年情感忽视→情绪调节能力→体育锻炼	-0.100	0.020	[-0.139, -0.062]
间接效应	童年情感忽视→身体觉察→体育锻炼	-0.120	0.022	[-0.163, -0.078]
	童年情感忽视→情绪调节能力→身体觉察→体育锻炼	-0.006	0.005	[-0.016, 0.003]
总间接效应		-0.226	0.031	[-0.286, -0.166]
总效应	童年情感忽视→体育锻炼(总)	-0.376	0.035	[-0.444, -0.308]

与障碍。在情绪调节维度,遭受情感忽视的青少年前额叶皮层对边缘系统的调控功能发育受阻,致使情绪识别、评估与管理能力显著弱化,Gross提出的"情绪调节过程模型"指出,当个体缺乏认知重评与表达抑制策略时,负性情绪易产生持续性累积,在体育锻炼情境中具体呈现为运动效能感降低、同伴互动回避及运动中中断倾向增强,这种情绪适应缺陷使个体难以将体育活动与积极体验建立联结,形成"运动—负性情绪"的恶性循环,即便参与运动亦呈现显著的行为退缩特征,如回避集体项目、拒绝技术协作、提前终止训练等,其核心机制在于情绪调节缺损削弱了运动情境中的心理韧性,使个体更易将运动挑战解读为情绪威胁,最终触发运动回避行为^[35]。在身体觉察维度,情感忽视通过改变岛叶—前扣带回皮质的内感受网络功能,导致个体对身体信号的感知灵敏度下降,形成"躯体失联"现象,Fuchs的具身化理论强调,身体觉察是运动意愿产生的生理基础,当个体无法准确感知疲劳度、肌肉张力及心肺负荷时,运动需求的内在驱动力随之瓦解,这种内感受性注意的缺损在行为层面表现为:对运动后生理变化(如心率提升、体温上升)的感知延迟,对肌肉酸痛的耐受阈值异常升高,以及对身体能力界限的误判,进而导致运动安全风险增加与运动效能感下降,以及运动所带来的身体优势变化感知下降,均会使得长期演化成静态生活方式偏好^[36]。

值得注意的是,情绪调节能力与身体觉察虽共同中介情感忽视对运动行为的影响,但二者未形成链式传导。从心理代偿机制看,情绪调节缺损可通过认知训练部分改善,而身体觉察障碍需通过体感聚焦干预修复,二者在干预响应上呈现分离性,Koch的舞蹈动作治疗研究显示,针对身体觉察的训练虽显著提升岛叶激活水平,但对情绪调节任务的脑区激活无显著影响,反之认知行为疗法改善前额叶功能时亦未同步增强内感受精度,证实两系统具有可分离的神经重塑路径^[37]。这种独立性在行为层面表现为:高情绪调节—低身体觉察者倾向于选择低躯体参与度的运动(如棋类活动),而高身体觉察—低情绪调节者可能进行高强度个体运动(如长跑)但回避团体互动,二者均无法形成充分运动参与,但损伤机制互不传导。

综上,影响体育锻炼的影响多种多样^[38],而童年情感忽视通过双重独立通道抑制青少年体育锻炼:情绪通道瓦解运动情境的心理适应力,身体通道阻断运动需求的生理感知,二者的神经分离性决定了链式传导的缺失,这一机制为创伤青少年的精准运动干预提供了理论锚点。

4 结语

本研究通过实证分析揭示了童年情感忽视与青少年体育锻炼行为间的负向关联,并验证了情绪调节能力与身体觉察在其中的独立中介机制。结果表明,童年期情感忽视经历不仅直接削弱个体的运动参与动机,更通过损害情绪管理能力及钝化躯体感知功能间接抑制体育锻炼行为,这一发现凸显了心理健康因素在青少年体育参与中的基础性作用。需要指出的是,本研究存在若干局限:首先,采用量表测评的横断面设计难以确立变量间的因果关系,未来需通过追踪研究或实验干预进一步验证;其次,心理健康指标的测量工具有待完善,建议结合生理指标(如皮质醇检测)与行为观察等多维度评估以提升效度。尤为重要的是,在童年情感忽视难以完全避免的

现实背景下,后续研究应着力探索有效的运动干预路径——如何通过结构化体育课程(如融合情绪管理训练的团体运动)或体感唤醒方案(如身心整合的瑜伽、舞蹈)重建创伤青少年的身体联结与情绪适应能力,使体育锻炼不仅成为缓解心理创伤的缓冲器,更能转化为阻断"情感忽视—运动减少—身心健康恶化"负向循环的积极因子,最终实现以体育为载体促进心理代偿性发展的干预目标。

参考文献:

- [1] 文艺.情感忽视:家庭教育中不可忽视的重要因素[J].林区教学, 2018(1):100-101.
- [2] NORMAN R E, BYAMBAA M, DE R, et al. The Long-Term Health Consequences of Child Physical Abuse, Emotional Abuse, and Neglect: a Systematic Review and Meta-Analysis[J]. PLoS Medicine, 2012, 9(11): e1001349.
- [3] 马燕, 欧阳秋琼.大学生童年情感忽视与心理治疗接受度的关系:主动性人格的中介作用[J].心理月刊, 2024, 19(17):103-105.
- [4] 曲杨文杰, 周路平, 余洁.情感忽视与青少年抑郁情绪的关系:拒绝敏感性和孤独感的链式中介[J].心理月刊, 2023, 18(5):48-50+54.
- [5] VAN HARMELEN A L, GIBSON J L, ST CLAIR M C, et al. Friendships and Family Support Reduce Subsequent Depressive Symptoms in At-Risk Adolescents[J]. PLoS One, 2016, 11(5): e0153715.
- [6] 张雪涵.童年情感忽视对共情的影响[D].西南大学, 2021.
- [7] 燕杏钰, 刘艳丽, 王沙沙, 等.儿童期情感忽视和虐待与大学生主动性人格的相关性分析[J].职业与健康, 2021, 37(11):1523-1526.
- [8] BATEMAN T S, CRANT J M. The Proactive Component of Organizational Behavior: a Measure and Correlates[J]. Journal of Organizational Behavior, 1993, 14(2):103-118.
- [9] RYAN R M, DECI E L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being[J]. The American Psychologist, 2000, 55(1):68-78.
- [10] CACCIOPPO S, CAPPELLA F, DANESI M, et al. The neglected body: From embodied cognition to somatic markers in understanding emotional neglect[J]. Frontiers in Psychology, 2018, 9: 2374.
- [11] LO C K M, CHAN K L, IP P. Insecure Adult Attachment and Child Maltreatment: a Meta-Analysis[J]. Trauma, Violence & Abuse, 2019, 20(5):706-719.
- [12] EDWARDS L C, BRYANT A S, KEEGAN R J, et al. Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: a Systematic Review[J]. Sports Medicine, 2017, 47(1):113-126.
- [13] BHUTTA Z A, BHAVNANI S, BETANCOURT T S, et al. Adverse Childhood Experiences and Lifelong Health[J]. Nature Medicine, 2023, 29(7):1639-1648.
- [14] ADRIAN M, ZEMAN J, VEITS G. Methodological Implications of the Affect Revolution: a 35-Year Review of Emotion Regulation Assessment in Children[J]. Journal of Experimental Child Psychology, 2011, 110(2):171-197.
- [15] CARVALHO FERNANDO S, BEBLO T, SCHLOSSER N, et al. The Impact of Self-Reported Childhood Trauma on Emotion Regulation in Borderline Personality Disorder and Major Depression[J]. Journal

(下转第118页)

- [10] 时莹清,王子朴,杜承润,等.新质生产力驱动体育产业高质量发展研究[J].中国体育科技,2024,60(4):72-80.
- [11] 吴双,靳海霞.我国学校体育优质均衡发展的数智治理[J].沈阳体育学院学报,2024,43(5):29-35.
- [12] 新华财经.[新华财经调查]城市数字化面临关键堵点“数据孤岛”亟待破解[EB/OL].(2024-09-30)[2025-06-29].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1811608729478208519&wfr=spider&for=pc>.
- [13] 李明治.数字技术赋能国际体育赛事高质量发展研究[J].湖北体育科技,2024,43(5):79-82.
- [14] 吴彰忠,钟亚平,史金田,等.数智赋能科学训练:内涵逻辑、国际经验与本土实践[J].体育学研究,2023,37(1):82-94.
- [15] 钟亚平,吴彰忠.体育强国视域下的体育数据开放:内涵、价值、镜鉴与路径[J].上海体育学院学报,2022,46(3):72-87.
- [16] 杨国庆.中国竞技体育的发展困囿与纾解方略[J].上海体育学院学报,2022,46(1):1-9.
- [17] 李磊,刘青.体育数据要素市场培育:理论阐释、制约因素与推进策略[JOL].体育学研究,1-21[2025-08-07].<https://doi.org/10.15877/j.cnki.nsic.20250512.002>.
- [18] 彭国强,余雷.新质生产力赋能中国竞技体育高质量发展:理论逻辑、动力机制与实现路径[J].体育科学,2025,45(1):38-51.
- [19] 白翠瑾.数智赋能体育教研员专业化发展的应然样态、实然困境与提升路径[J].沈阳体育学院学报,2025,44(2):16-22.
- [20] 刘明龙,夏梦琳.数字驱动体育产业高质量发展:逻辑、困境与策略[J].科学决策,2024(10):252-261.
- [21] 潘凯凡,沈克印.以数字新质生产力推动体育产业高质量发展的内在机理、阻滞因素与推进策略[J].体育学刊,2024,31(2):7-14.
- [22] 孔年欣,柳鸣毅,敬艳,等.竞技体育后备人才“一地一品”优势运动项目布局何以成形:以福建举重、湖南体操、广东跳水为例[J].体育科学,2024,44(10):13-24+37.
- [23] 于炳德,周守友,徐懋华.科学化:中国运动训练发展的孜孜以求:陈小平教授对话录[J].体育与科学,2022,43(2):56-62.
- [24] 林俊,汪流.我国青少年体育高质量发展的时代诉求、现实困境与应对策略[J].首都体育学院学报,2025,37(3):253-263.
- [25] 张瑞林,金礼杰,王志文.教育、科技、人才一体改革推进体育新质生产力发展:逻辑、障碍、路径[J].上海体育大学学报,2025,49(1):76-87.
- [26] 李智,黄琳芳.国际体育赛事中运动员数据采集的法律规制[J].体育科学,2020,40(9):44-52.

(上接第46页)

- of Trauma & Dissociation, 2014, 15(4):384-401.
- [16] TYRA A T, GRIFFIN S M, FERGUS T A, et al. Individual Differences in Emotion Regulation Prospectively Predict Early COVID-19 Related Acute Stress[J]. Journal of Anxiety Disorders, 2021, 81: 102411.
- [17] 谢韵梓,吴继霞,王诗成,等.儿童期情感忽视对大学生抑郁的影响:控制感与情绪调节自我效能感的链式中介作用[J].心理发展与教育,2022,38(3):407-417.
- [18] YILMAZ F B, SATICI S A. Childhood Maltreatment and Spiritual Well-Being: Intolerance of Uncertainty and Emotion Regulation as Mediators in Turkish Sample[J]. Journal of Religion and Health, 2024, 63(3):2380-2396.
- [19] SHENG X, WEN X, LIU J, et al. Effects of Physical Activity on Anxiety Levels in College Students: Mediating Role of Emotion Regulation[J]. PeerJ, 2024, 12: e17961.
- [20] KOSONOGOV V, NTOUMANIS I, HAJIYEVA G, et al. The Role of Engagement and Arousal in Emotion Regulation: an EEG Study[J]. Experimental Brain Research, 2024, 242(1):179-193.
- [21] 张春兴.张氏心理学辞典[M].上海:上海辞书出版社,1992:86.
- [22] 徐燕萍,宋平.感知能力与运动技能的关系[J].体育学刊,2002,9(1):122-124.
- [23] 肖建忠,许丽.感觉统合训练对小学体育教学的启示[J].体育学刊,2012,19(1):93-97.
- [24] 宁科,沈信生,邵晓军.3~6岁幼儿移动性动作发展与感知身体能力关系的实证研究[J].北京体育大学学报,2016,39(12):74-81.
- [25] 陶然.感觉统合训练对幼儿身心健康影响效果的研究[D].北京体育大学,2019.
- [26] 胡春梅,王蕾.某高校学生不良健康生活方式与负面情绪、感觉寻求的关系[J].中国健康教育,2019,35(11):1021-1024.
- [27] MEHLING W E, GOPSETTY V, DAUBENMIER J, et al. Body Awareness: Construct and Self-Report Measures[J]. PLoS One, 2009, 4(5): e5614.
- [28] MOCCIA L, SERANTONI C, AMBROSECCHIA M, et al. Interoceptive Impairments in Early-Stage Anorexia Nervosa: Exploring the Impact of Childhood Trauma and Heart Rate Variability[J]. Journal of Eating Disorders, 2025, 13(1): 101.
- [29] WYMAN-MCGINTY W. The Body in Analysis: Authentic Movement and Witnessing in Analytic Practice[J]. Journal of Analytical Psychology, 1998, 43(2):239-260.
- [30] 赵幸福,张亚林,李龙飞,等.中文版儿童期虐待问卷的信度和效度[J].中国临床康复,2005,9(20):105-107.
- [31] 傅文青,姚树桥,于宏华,等.儿童期创伤问卷在中国高校大学生中应用的信效度研究[J].中国临床心理学杂志,2005,13(1):40-42.
- [32] 嵇家俊.青少年情绪调节能力及其与家庭功能的关系研究[D].上海师范大学,2010.
- [33] 杨硕.青少年身体觉察能力对健康促进生活方式的影响:自觉健康状况与健康价值观的链式中介作用[D].西南大学,2022.
- [34] 梁德清.高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J].中国心理卫生杂志,1994,8(1):5-6.
- [35] GROSS J J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects[J]. Psychological Inquiry, 2015, 26(1):1-26.
- [36] FUCHS T, SCHLIMME J E. Embodiment and Psychopathology: a Phenomenological Perspective[J]. Current Opinion in Psychiatry, 2009, 22(6):570-575.
- [37] KOCH S C, CALDWELL C, FUCHS T. On Body Memory and Embodied Therapy[J]. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 2013, 8(2):82-94.
- [38] 丁超云,周龙,宁明安,等.体育锻炼与大学生非自杀性自伤行为的关系:社会支持和心理韧性的链式中介作用[J].湖北体育科技,2025,44(1):73-78.