

工具理性下的体育锻炼与留守儿童情感性孤独的关系 ——锻炼关系质量与自我客体化的中介效应

种悦,车旭升

(南通大学 体育科学学院,江苏 南通 226019)

摘要:本研究探讨工具理性主导的体育锻炼对农村留守儿童情感性孤独的影响及其机制。通过对我国中部安徽省498名农村初中留守儿童进行问卷调查,结果表明:工具理性主导的体育锻炼不仅直接正向预测情感性孤独($\beta=0.18, p<.001$),还通过两条路径间接加剧孤独:一是通过降低锻炼关系质量,二是通过提升自我客体化水平。此外,二者在路径中存在显著的链式中介作用。研究揭示了此类体育锻炼的心理风险,并为该群体偏好个人或小组活动、回避大型集体项目的行为提供了机制性解释。留守儿童的体育健康促进应实现从“身体规训”到“关系建设”的转向,着力设计以情感安全、自主选择与小范围协作为核心的活动方案。

关键词:体育锻炼;留守儿童;情感性孤独;锻炼关系质量;自我客体化

中图分类号: G812.42 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2026)03-0076-06

DOI: 10.20185/j.cnki.1003-983X.2026.03.013

The Relationship Between Physical Exercise Under Instrumental Rationality and Emotional Loneliness of Left-Behind Children: The Mediating Effect of Exercise Relationship Quality and Self-Objectification

CHONG Yue, CHE Xusheng

(Nantong University, School of Sports Science, Nantong Jiangsu, 226019)

Abstract: This study explores the impact and mechanism of instrumentally rational exercise on emotional loneliness among left-behind children in rural areas. By conducting a questionnaire survey of 498 rural middle school left-behind children in Anhui Province, central China, the results show that instrumentally rational exercise not only directly and positively predicts emotional loneliness ($\beta=0.18, p<.001$), but also indirectly exacerbates loneliness through two pathways: one is by reducing the quality of exercise relationships, and the other is by increasing levels of self-objectification. Additionally, there is a significant chain mediation effect between these two paths. The study reveals the psychological risks of such exercise and provides a mechanistic explanation for this group's preference for individual or small-group activities while avoiding large collective projects. Promoting physical health for left-behind children should shift from 'body discipline' to 'relationship building,' focusing on designing activities that center on emotional safety, autonomous choice, and small-scale cooperation.

Keywords: physical exercise; left-behind children; emotional loneliness; exercise relationship quality; self-objectification

近年来,随着“健康中国”战略的深入推进,体育锻炼被广泛视为提升国民身心健康水平的核心干预手段之一^[1]。在此政策背景下,针对留守儿童这一特殊群体的身心健康促进方案中,体育活动常被系统性地纳入,以期改善其体质健康并缓解因亲子分离可能引发的心理社会适应问题^[2]。然而,实践反馈与初步研究表明,此类干预的效果呈现出显著的不均衡性与复

杂性。尽管部分项目在提升身体指标上取得成效,但其对留守儿童普遍存在的、深刻的情感性孤独感的缓解作用却时常未达预期^[3],甚至在某些情境下,结构化的体育活动体验与个体的孤独体验之间出现了令人困惑的关联^[4]。这一矛盾提示,有必要对“体育锻炼”这一整体性概念进行解构,深入探究其具体实施模式所嵌入的价值逻辑与心理社会效应之间的关联^[5]。特别是,在当前绩效导向的教育与健康管理體系下,一种以外部可量化目标为核心、强调纪律与身体控制的体育锻炼模式日益普遍,其潜在的负面心理后果尚未得到充分重视^[6]。本研究聚焦于一种特定的体育锻炼实践模式,即工具理性主导的体育锻炼。该概念源于韦伯对理性化进程的分析,特指行动的核心逻辑在于通过精确计算和高效手段,达成预设的、外在的、可度量的目标^[7]。在本研究语境下,工具理性主导的体育锻炼是指:体

收稿日期:2025-12-22

第一作者简介:种悦(2003~),江苏淮安人,在读硕士,研究方向:体育心理学。

通信作者简介:车旭升(1972~),吉林通化人,博士,副教授,研究方向:体育教育训练学,E-mail:xsche113@ntu.edu.cn。

育锻炼的主要目的被窄化为实现具体的、量化的外部标准(例如,《国家学生体质健康标准》的测试分数、特定运动技能的技术等级、身体形态指标的改善),其过程强调对统一训练方案的严格遵守、对身体表现的持续监控与优化,以及通过纪律约束来提升效率^[8-9]。这种模式往往忽视参与者在活动中的内在兴趣、自主选择、情感体验及非功利性的人际联结。我们将此作为研究的核心变量。基于对工具理性主导的体育锻炼之本质的分析,这种强调外部目标、忽视内在情感体验的规训式实践,非但难以回应留守儿童对情感联结的深层渴求,反而可能象征性地复制了一种冷漠的、以绩效为中心的互动模式,从而可能维持乃至加剧其孤独感。因此,提出假设:H1:工具理性主导的体育锻炼能够正向预测留守儿童的情感性孤独水平。

为揭示上述关系的内在机制,引入“锻炼关系质量”。社会支持理论强调,感知到的人际关系的质量,包括信任、共情、情感支持与接纳^[10],是缓冲压力、满足归属需求、从而抵御孤独感的关键因素^[11]。然而,在工具理性框架主导的体育环境中,人际互动可能被异化为围绕任务完成与效率提升的功能性协作。教练与同伴的关注点可能集中于动作是否标准、目标是否达成,而非个体的情感状态与内心体验^[12],这种环境会抑制真诚的自我表露与深层的情感交流^[13]。对于情感支持系统本就薄弱的留守儿童而言,这种缺乏情感温度的“冷”互动,可能使其锻炼社交圈无法提供有效的情感补偿,从而无法缓解其源自核心关系缺失的孤独感。由此,提出第二个假设:H2:锻炼关系质量在工具理性主导的体育锻炼与情感性孤独之间起中介作用。

另外,考虑个体内在的自我认知过程,引入“自我客体化”。根据客体化理论,当个体习惯性地从第三方视角审视和评价自己的身体,将其主要视为被观看、被评估的客体时,便产生了自我客体化^[14]。首先,工具理性主导的体育锻炼可能正向预测个体的自我客体化水平。因为,这种锻炼模式将身体置于一个持续被测量、比较和改造的规训体系之中^[15],参与者被鼓励或被迫关注身体作为“工具”的效能(如跑得更快、跳得更高、体脂更低),而非身体作为“主体”的感受与体验^[16]。长期浸润于此种环境,可能内化这种外部评估视角,从而强化个体从外部监控和评价自身身体的倾向,即加剧自我客体化^[17]。其次,自我客体化可能也会进一步加剧情感性孤独。自我客体化不仅意味着与身体感受的疏离,更深层次的是它会导致个体与自身内在的情感状态产生隔阂。根据具身情感理论,情感的感知、识别与调节与身体的内感受信号密切相关^[18]。当个体持续以客体化视角监控自身,其注意力资源被导向外在表现与是否符合标准,这会干扰其对内部身体感觉的注意与解读^[19]。这种对内在情感信号的疏离与不敏感,会损害个体理解自身真实情感需求的能力,并可能阻碍其向他人进行真实有效的情感表达与交流^[20]。对于渴望情感联结的留守儿童而言,这种由自我客体化引发的自我情感疏离,使其即使在社交情境中也难以建立和维系深刻的情感互惠,从而维持或加剧其情感性孤独。因此,工具理性锻炼可能通过强化外部评估导向而加剧自我客体化,而自我客体化又可能通过阻碍内在情感感知与表达进而加剧情感孤独。可见,自我客体化可能在工具理性锻炼与情感性孤独的关系中扮演一定的中介角色。基于此,提出第三个假设:H3:自我客体化在工具理性主导的体育锻炼与情感性孤独之间起中介作用。

最后,上述 2 个中介变量可能存在的序列关系。工具理性

主导的体育锻炼所营造的低情感支持、高绩效压力的环境,不仅直接限制了高质量关系的形成,也可能促使个体为适应这种环境而采取特定的自我认知策略。当个体在锻炼中难以获得真实的情感理解与接纳时(低关系质量),可能会转而更加关注自身作为“客体”的外在表现是否符合标准,以此作为获得认可或避免批评的方式,从而进一步加剧自我客体化^[21]。低质量的关系环境与高水平的自我客体化相结合,共同构成了加剧情感性孤独的脆弱性路径^[22]。因此,提出链式中介假设:

H4:锻炼关系质量和自我客体化在工具理性主导的体育锻炼与情感性孤独之间起链式中介作用。

综上所述,本研究通过构建一个序列中介模型,揭示工具理性化的体育锻炼实践影响留守儿童情感性孤独的潜在路径机制。研究结果期望能为深刻反思当前体育健康促进工作的价值导向,以及为留守儿童设计兼具身体关怀与情感滋养的体育活动方案,提供重要的理论与实证依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究以我国中部典型劳务输出省份安徽省的农村地区在校初中留守儿童为研究对象。该群体是个体情感发展与同伴关系建立的关键期,留守儿童在此阶段体验到的情感性孤独尤为深刻且影响深远。其次,国家中考体育制度使得该年龄段的学校体育锻炼普遍带有强烈的“达标”与“应试”色彩,为考查“工具理性主导的体育锻炼”这一核心自变量提供了现实且普遍的情境。最后,相较于小学儿童,初中生具备更好的阅读理解与自我报告能力,能保证问卷调查数据的质量。

研究采用多阶段整群抽样法。第一阶段,在安徽省内依据经济发展水平与地理位置,分层随机抽取 3 个地级市。第二阶段,在每个样本市内,随机选取 2 所乡镇公办初级中学。第三阶段,在每所样本学校的初二年级(学业压力相对均衡,且已适应初中体育教学要求)中,随机抽取 2—3 个班级的全部符合“父母双方或一方外出务工时间连续超过 6 个月”定义的学生构成最终样本。最终共发放问卷 550 份,剔除规律作答、漏答过多及非留守儿童的问卷后,获得有效问卷 498 份,有效回收率为 90.5%。样本基本特征如表 1 所示。

表 1 调查对象人口学特征分布(N=498)

特征	类别	人数/n	百分比/%
性别	男生	261	52.4
	女生	237	47.6
年龄/岁	12	61	12.2
	13	92	18.5
	14	215	43.2
	15	130	26.1
父母外出情况	父亲外出	187	37.6
	母亲外出	45	9.0
	双亲外出	266	53.4
主要监护人	外/祖父母	347	69.7
	其他亲戚	78	15.7
	独自居住或与其他	73	14.6

1.2 研究工具与测量

1.2.1 工具理性主导的体育锻炼感知量表

本研究采用自编的《工具理性体育锻炼感知量表》进行测量。量表编制基于 Crawford 的工具理性健康^[8],并结合对中国初中体育教师的预访谈结果。初始量表包含 12 个条目,采用 Likert 5 点计分。通过对预测试数据($n=150$)进行探索性因素分析,最终保留 10 个条目,萃取为“外部目标导向”“过程纪律控制”和“身体绩效关注”3 个维度,累计解释方差变异为 68.34%。在正式样本($n=498$)中,验证性因素分析显示模型拟合良好: $\chi^2/df=2.847$, $CFI=0.961$, $TLI=0.952$, $RMSEA=0.061$, $SRMR=0.039$ 。量表整体内部一致性信度 (Cronbach's α) 为 0.892,3 个维度的 α 系数分别为 0.861、0.823 和 0.795,组合信度分别为 0.863、0.826 和 0.798,平均方差抽取量均大于 0.50,表明量表具有良好的信度与效度。示例条目如:“我们体育课的大部分内容都是为了应对最终的考试”。

1.2.2 情感性孤独量表

采用由 Russell^[23]等人编制、王登峰修订的《Russell 孤独量表》^[24]中的情感孤独分量表进行测量。该中文版在中国青少年群体中广泛应用,具有良好的文化适应性。量表共 8 个条目,其中 4 题为反向计分。在本研究中,验证性因素分析支持单维结构,拟合指数为: $\chi^2/df=3.152$, $CFI=0.971$, $TLI=0.963$, $RMSEA=0.066$, $SRMR=0.035$ 。量表内部一致性信度 (Cronbach's α) 为 0.916,组合信度为 0.917,平均方差抽取量为 0.613。示例条目如:“我经常感到缺少陪伴”。

1.2.3 锻炼关系质量量表

本研究所使用的《锻炼关系质量量表》为自编问卷。其编制主要参考了王富百慧关于中国青少年学校体育同伴关系结构的实证研究成果^[25]。其中体育活动中同伴关系的核心维度(如支持、信任、亲密),为本量表维度的确立提供了理论参考。结合本研究对留守儿童群体的针对性,对原始量表中的部分题项表述进行了情境化改编,包含 9 个条目,采用单维结构。使用正式调查数据($N=498$)进行的验证性因素分析表明,模型拟合指标良好: $\chi^2/df=2.935$, $CFI=0.984$, $TLI=0.979$, $RMSEA=0.062$, $SRMR=0.028$ 。量表的内部一致性信度 (Cronbach's α 系数) 为 0.937,组合信度为 0.938,平均方差抽取量为 0.661,表明该量表具有良好的信度与聚敛效度。示例条目如:“在体育活动中,当我遇到困难时,同伴会鼓励我”。

1.2.4 自我客体化量表

采用 McKinley 编制的《客体化身体意识量表》中的“身体监视”子量表的中文修订版^[26]。该中文版由我国学者引入,并在青少年身体意象研究中证实其实用性^[27]。量表共 8 个条目,用于测量个体从外部观察者视角关注自身外表和身体功能的倾向。验证性因素分析显示单维模型拟合可接受: $\chi^2/df=3.874$, $CFI=0.956$, $TLI=0.941$, $RMSEA=0.077$, $SRMR=0.041$ 。量表内部一致性信度 (Cronbach's α) 为 0.885,组合信度为 0.887,平均方差抽取量为 0.502。示例条目如:“我经常思考我的身体看起来是否正常”。

1.3 统计分析方法

所有数据采用 SPSS 26.0 和 Mplus 8.3 进行统计分析。首

先,进行共同方法偏差检验与描述性统计。其次,使用验证性因素分析检验测量模型的区分效度。最后,采用结构方程模型检验直接效应与中介效应。使用偏差校正的 Bootstrap 法(重复抽样 5 000 次)检验中介效应的显著性,若 95% 的置信区间不包含 0,则效应显著。所有分析控制性别、年龄、父母外出类型及每周体育锻炼总时长。

2 研究结果

2.1 共同方法偏差性检验

对数据进行共同方法偏差检验。采用 Harman 单因子检验法对所有量表条目进行未旋转的探索性因素分析,结果发现共有 8 个因子的特征根大于 1,第一个因子解释的变异量为 31.15%,低于 40% 的临界标准,表明本研究的共同方法偏差问题在可接受范围内。

2.2 变量描述性统计及相关分析

各主要变量的描述性统计及相关分析结果如表 2 所示。工具理性主导的体育锻炼与情感性孤独呈显著正相关 ($r=0.38$, $p<0.001$),初步支持了研究假设 H1。同时,工具理性主导的体育锻炼与锻炼关系质量呈显著负相关 ($r=-0.32$, $p<0.001$),而与自我客体化呈显著正相关 ($r=0.45$, $p<0.05$)。中介变量与因变量之间的关系也符合理论预期:锻炼关系质量与情感性孤独呈显著负相关 ($r=-0.51$, $p<0.05$),自我客体化则与情感性孤独呈显著正相关 ($r=0.48$, $p<0.05$)。此外,2 个中介变量——锻炼关系质量与自我客体化之间呈显著负相关 ($r=-0.41$, $p<0.05$)。

2.3 中介模型检验

为检验锻炼关系质量和自我客体化的中介作用,构建结构方程模型进行分析。在控制性别、年龄和每周锻炼时长的条件下,模型整体拟合良好: $\chi^2/df=2.763$, $CFI=0.972$, $TLI=0.968$, $RMSEA=0.060$, $SRMR=0.037$ 。具体的路径系数如表 3 所示。路径分析表明,工具理性主导的体育锻炼对情感性孤独具有显著的正向直接预测作用 ($\beta=0.18$, $p<0.001$),假设 H1 得到验证。同时,工具理性主导的体育锻炼显著负向预测锻炼关系质量 ($\beta=-0.35$, $p<0.001$),显著正向预测自我客体化 ($\beta=0.42$, $p<0.001$)。锻炼关系质量不仅显著负向预测情感性孤独 ($\beta=-0.33$, $p<0.001$),也显著负向预测自我客体化 ($\beta=-0.25$, $p<0.001$)。自我客体化则显著正向预测情感性孤独 ($\beta=0.26$, $p<0.001$)。这些路径系数为后续中介效应检验提供了基础。

进一步采用 Bootstrap 法(重复抽样 5 000 次)检验中介效应的显著性,结果如表 4 所示。3 条间接路径的效应值其 95% 置信区间均不包含 0,表明中介效应显著。具体而言,“工具理性锻炼→锻炼关系质量→情感性孤独”路径的间接效应显著(效应值=0.116),假设 H2 成立;“工具理性锻炼→自我客体化→情感性孤独”路径的间接效应也显著(效应值=0.109),假设 H3 成立;关键的链式中介路径“工具理性锻炼→锻炼关系质量→自我客体化→情感性孤独”同样显著(效应值=0.029),假设 H4 成立。3 条间接路径的总效应值为 0.254,占总效应(0.434)的 58.53%,在控制这些中介路径后,自变量对因变量的直接效应依然显著,表明锻炼关系质量和自我客体化在工具理性锻炼与情感性孤独之间起部分中介作用。

3 讨论

本研究通过构建并检验一个链式中介模型,深入揭示了工具理性主导的体育锻炼对留守儿童情感性孤独的作用机制。结果表明,此类体育锻炼不仅直接加剧孤独感,更通过侵蚀锻炼中的社会关系质量与加剧个体的自我客体化认知这一双路径间接产生负面影响。本研究将结合社会批判理论、依恋理论与具身认知视角,对直接与间接路径展开系统论述。

3.1 直接路径:工具理性锻炼作为情感性孤独的显著风险因素

本研究发现,以绩效、规训和外为目标为核心的体育锻炼,直接构成了留守儿童情感性孤独的显著风险因素。这一结果与强调身体活动对心理健康具有广泛积极效应的主流文献形成张力^[28],但可从社会理论与依恋理论中获得深层解释。现代性中的“理性化”进程常侵蚀生活世界的情感与意义维度,将主体经验压缩为可计算、可控制的工具行为^[29]。对于留守儿童而言,其心理发展的核心挑战源于早期依恋关系的断裂与长期情感支持的匮乏^[30]。工具理性化的体育锻炼,通过将身体活动简化为可测量、可比较的技术操作,在结构上排斥了情感

表达与深度联结的可能^[31]。这种实践不仅在内容上无法回应留守儿童的情感补偿需求,更在互动秩序上复制了一种情感疏离的微观环境,从而直接加剧其情感性孤独。假设 H1 因此得到有力支持。

3.2 关系侵蚀路径:低质量的锻炼关系是关键中介机制

锻炼关系质量的下降是中介负面效应的首要社会心理路径。研究表明,高质量的社会联结是抵御孤独感的基石^[32]。然而,在工具理性主导的集体性体育活动中,人际互动易被异化为围绕任务完成的功能性协作。对于情感上更为敏感、社交安全感较低的留守儿童而言,这种缺乏真实情感交流、以绩效为核心的集体环境构成显著的社交压力源^[33]。他们可能因害怕负面评价、难以适应复杂的群体动态而感受到局促与不安^[34],从而本能地回避篮球、足球等需高度协作与即时社交反馈的大型集体项目。工具理性锻炼正是通过恶化或无法提供有情感支持的社会关系,从而加剧孤独,假设 H2 因此成立。

3.3 自我异化路径:从自我客体化到情感疏离的内在机制

本研究进一步揭示,自我客体化是连接工具理性锻炼与情

表 2 各变量描述性统计与相关分析结果 (N=498)

变量	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7
性别	-	1						
年龄	14.01 ± 0.89	0.01	1					
锻炼时长/周	3.52 ± 1.21	-0.05	0.08	1				
工具理性锻炼	3.68 ± 0.76	0.04	-0.02	0.12**	1			
锻炼关系质量	3.12 ± 0.95	-0.07	0.05	0.18***	-0.32***	1		
自我客体化	2.97 ± 0.88	0.15***	-0.04	-0.01	0.45*	-0.41*	1	
情感性孤独	2.81 ± 0.82	0.03	0.01	-0.09*	0.38***	-0.51*	0.48*	1

注: **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001。

表 3 链式中介模型的路径系数 (标准化)

路径	<i>β</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% <i>CI</i>
直接效应:工具理性锻炼→情感性孤独	0.180***	0.043	4.186	[0.095, 0.265]
工具理性锻炼→锻炼关系质量	-0.350***	0.045	-7.778	[-0.438, -0.262]
工具理性锻炼→自我客体化	0.420***	0.042	10.000	[0.338, 0.502]
锻炼关系质量→自我客体化	-0.250***	0.044	-5.682	[-0.336, -0.164]
锻炼关系质量→情感性孤独	-0.330***	0.046	-7.174	[-0.420, -0.240]
自我客体化→情感性孤独	0.260***	0.045	5.778	[0.172, 0.348]

注: ****p*<.001;模型已控制性别、年龄、每周锻炼时长。

表 4 中介效应的 Bootstrap 分析

效应路径	效应值	Boot <i>SE</i>	95% Bootstrap <i>CI</i>	相对效应占比/%
总间接效应	0.254	0.034	[0.189, 0.323]	58.53
间接效应1:体育锻炼→锻炼关系质量→情感性孤独	0.116	0.024	[0.072, 0.167]	26.73
间接效应2:体育锻炼→自我客体化→情感性孤独	0.109	0.023	[0.067, 0.158]	25.12
间接效应3:体育锻炼→锻炼关系质量→自我客体化→情感性孤独	0.029	0.010	[0.012, 0.051]	6.68
总效应(直接+间接)	0.434	0.039	[0.358, 0.510]	100.00

感性孤独的另一关键中介路径。工具理性锻炼鼓励个体以外部评价标准审视自身,将身体视为被评估、被管理的客体^[35]。这种自我客体化不仅导致个体与身体内在感受的分离^[36],更关键的是,它阻断了身体体验与情感体验之间的天然联结。依据具身认知理论,情感并非纯心理事件,而是通过身体感觉、运动反应及生理调节得以构成与表达^[37]。当留守儿童在锻炼中持续关注“我表现得如何”而非“我感受到什么”,其注意力从内在情感信号(如愉悦、疲倦、舒展)转向外在表现指标,逐渐丧失借助身体感知与调节情感的能力。这种与自身内在情感信号的疏离,使得个体即使身处集体中,也难以识别、理解与分享真实的情感体验,从而深化情感上的孤立状态。工具理性锻炼通过加剧自我客体化,促使留守儿童更倾向于选择个人或极小团体运动,以此减少社会性凝视、维持心理边界,但这种选择在避免短期焦虑的同时,也可能在长期固化了其情感孤立。由此,假设H3得到验证。

3.4 整合性路径与行为偏好解释:从心理机制到行为选择

本研究的深刻发现在于“低关系质量→高自我客体化”形成的链式中介效应,该链条为理解留守儿童特定的体育参与偏好提供了整合性解释。工具理性的集体环境首先抑制了高质量关系的形成,使个体感受到人际疏离与情感不安。在这种缺乏安全感的关系环境中,个体为适应外部评价压力,转而采用更高的自我客体化作为一种心理防御策略,即从关系寻求认可转向对自身客体表现的过度关注。而这种高自我客体化状态,又进一步加剧与内在情感信号的脱节,导致对暴露在集体目光下的活动产生显著不适。因此,留守儿童对个人或极小团体运动的偏好,并非简单表现为“不爱运动”,而是其在无法获得安全型情感联结的环境中,为维持基本心理掌控感所采取的行为适应:通过选择社交评估最少、自我控制最强的活动形式,试图在情感孤立中保留有限的自我完整感^[38]。该链式路径的验证(假设H4)完整揭示了从工具理性环境到关系与自我双重异化,再到情感孤立与行为回避的逻辑闭环,凸显了体育锻炼设计需超越形式本身,深入关注其承载的情感与社会属性。

3.5 实践启示:从“一刀切”到基于需求的差异化体育支持

研究结果表明,对留守儿童采用统一强调纪律与达标的集体性体育锻炼,不仅可能效果有限,甚至可能带来心理上的负面影响。因此,提出如下建议:

1)建立多元化、可选择的体育活动体系。学校应系统性地开设不同类型的运动项目,确保每学期至少提供3—4项个人类(如跳绳、太极拳、体能训练)、2—3项小团体合作类(2—4人,如协作障碍赛、小型球类游戏)项目。每周可设立1—2节“自主选择体育课”,允许学生根据当前情绪与兴趣选择参与内容,并可通过轮换体验帮助其逐步找到适合的运动形式。

2)以“关系与体验”为中心设计体育活动。在活动目标上,淡化成绩与排名,突出合作、支持与共同乐趣。例如,设计需小组共同完成的挑战任务(如团队接力创意赛、互助平衡项目),并在活动中设置分享环节,引导学生表达感受、肯定他人贡献。教师应在总结中重点表扬合作行为与积极参与,而非结果

优劣。

3)开展教师识别与回应能力培训。定期为体育教师及相关教练组织专题培训,包括:识别留守儿童在集体中的常见不安信号,如回避眼神、退缩至边缘、重复参与失败;学习提供替代参与方式,例如允许暂时担任裁判、计时员或辅助指导角色;建立“支持性退出,再进入”机制,使学生能在不安时暂离并在情绪平缓后通过低压力方式回归活动。

4 研究价值与局限

本研究构建并验证了一个双中介模型,揭示了工具理性主导的体育锻炼会通过“降低关系质量”与“提升自我客体化”加剧留守儿童的情感性孤独。这一发现挑战了“体育锻炼必然有益心理健康”的常识,为理解该群体偏好个人或小团体活动、回避大型集体项目的行为提供了关键解释:这是对缺乏情感支持与高社交压力环境的心理适应。研究呼吁体育干预应从“身体规训”转向“关系建设”。然而,横断面设计限制因果推断;样本特定影响结论外推;自陈式测量存在方法局限。未来建议采用纵向设计验证因果,并开发以自主选择、小团体合作与情感安全为核心的新型体育活动模式,为留守儿童构建真正具有支持性的运动空间。

参考文献:

- [1] 张长皓,许巍,申昆玲.世界卫生组织关于儿童身体活动和久坐行为指南解读[J].中华实用儿科临床杂志,2021,36(17):4.
- [2] 国家卫生健康委员会.留守儿童健康关爱服务指南(试行)[EB/OL].(2022-03-15)[2025-12-20].<http://www.nhc.gov.cn/>.
- [3] YE L,ZHANG X. Social Network Types and Health among Older Adults in Rural China:The Mediating Role of Social Support[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019,16(3):410.
- [4] KIM J,NOH J W,PARK J,et al. Body Mass Index and Depressive Symptoms in Older Adults:a Cross-Lagged Panel Analysis[J]. PLoS One,2014,9(12):e114891.
- [5] THELWELL R C,WAGSTAFF C R D,CHAPMAN M T,et al. Examining Coaches' Perceptions of how Their Stress Influences the Coach - Athlete Relationship[J]. Journal of Sports Sciences,2017,35(19):1928-1939.
- [6] 王天赐,马兆明,聂宇扬,等.大学生体育锻炼对心理健康的影响的量化研究:基于情绪调节能力和身体自尊的中介作用[J].山东体育科技,2025,47(4):55-59.
- [7] WEBER M. Economy and society: an outline of interpretive sociology[M]. Berkeley: University of California Press, 1978: 134.
- [8] CRAWFORD R. A Cultural Account of 'Health':Control,Release, and the Social Body[M]. London:Macmillan Education UK, 1993: 133-143.
- [9] CROISSANT J L. Fitness culture: gyms and the commercialisation of discipline and fun[J]. Choice Reviews Online, 2011, 48(10): 2.
- [10] GUO J. 'Living-alone' wanhong: women's singleness as a wanhong genre and the configuration of Chinese postfeminist wanhong culture[J]. Global Media and China, 2025, 10(3): 312-330.
- [11] OREHEK E, LAKEY B. Relational regulation theory: a new approach to explain the link between perceived social support and

- mental health[J]. Psychological Review, 2011, 118(3): 482-495.
- [12] VÉLEZ-MEZA E, JACINTO M, JOHANNA V, et al. Integral analysis of cognitive motor skills and the social dimension of sport: approach to sports initiation and school sports[J]. 2021: 95-112.
- [13] PETERS M A. Neoliberalism and after? Education, social policy, and the crisis of Western capitalism[J]. International Review of Education, 2012, 58(4): 585-587.
- [14] FREDRICKSON B, ROBERTS T. Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks[J]. Psychology of Women Quarterly, 2010, 21(2): 173-206.
- [15] DE OCAL J M. Foucault, sport and exercise: power, knowledge and transforming the self[J]. Sociology of Sport Journal, 2008, 25(2): 2.
- [16] PRICHARD I, TIGGEMANN M. Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: the role of reasons for exercise[J]. Psychology of Sport & Exercise, 2008, 9(6): 855-866.
- [17] 王博晨, 秦飞飞, 金灿灿. 线上客体化经历与大学生体像烦恼的关系: 自我客体化的中介作用和性权力观念的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2025, 33(1): 51-55+50.
- [18] 孙青青. 自我客体化与女大学生职业探索: 学习能力和职业决策自我效能感的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2025, 33(1): 93-97.
- [19] 王玉慧, 乔秀青, 王宏霞, 等. 社交网站外貌比较与身体不满意: 同伴外貌压力的中介与自我客体化的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(2): 459-462.
- [20] 白雪, 唐日新, 周双珠. 女大学生社交回避: 人际性客体化的影响及自我客体化和外表拒绝敏感性的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(3): 742-745+733.
- [21] GREENLEAF C. Self-objectification among physically active women[J]. Sex Roles, 2005, 52(1): 51-62.
- [22] WEINER M F. Loneliness: the experience of emotional and social isolation[J]. Contemporary Sociology, 1975, 25(25): 39-41.
- [23] RUSSELL D, PEPLAU L A, CUTRONA C E. The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1980, 39(39): 472.
- [24] 王登峰. Russell孤独量表的信度与效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1995(1): 23-25.
- [25] 王富百慧, 王元超, 谭芷晔. 同伴支持行为对青少年身体活动的影响研究[J]. 中国体育科技, 2018, 54(5): 18-24.
- [26] MCKINLEY N M, HYDE J S. The objectified body consciousness scale[J]. Psychology of Women Quarterly, 2006, 20(2): 181-215.
- [27] 陈红, 黄希庭, 郭成. 中学生身体自我满意度与自我价值感的相关研究[J]. 心理科学, 2004, 27(4): 817-820.
- [28] EIME R M, YOUNG J A, HARVEY J T, et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport[J]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2013, 10: 98.
- [29] DE MIGUEL J M, SÁNCHEZ J D, BAUMAN Z. Liquid modernity[J]. Reis, 2005, 1(110): 239.
- [30] 谭钧文, 李航. 华侨留守儿童积极心理品质在孤独感与前瞻适应间的作用[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(4): 614-616.
- [31] MARK O, PETERS M A. Neoliberalism, higher education and the knowledge economy: from the free market to knowledge capitalism[J]. Journal of Education Policy, 2005, 20(3): 313-345.
- [32] BAUMEISTER R F, LEARY M R. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation[J]. Psychological Bulletin, 1995, 117(3): 497-529.
- [33] RYAN R M, DECI E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being[J]. American Psychologist, 2000, 55(1): 68-78.
- [34] 钞森, 张宇, 谢启慧, 等. 情感忽视对农村青少年短视频成瘾的纵向影响: 负性情绪中介及留守差异[J]. 心理与行为研究, 2025, 23(3): 361-368.
- [35] SAGAR S S, LAVALLEE D, SPRAY C M. Why young elite athletes fear failure: consequences of failure[J]. Journal of Sports Sciences, 2007, 25(11): 1171-1184.
- [36] 周喆林, 庞官连, 侯祝寿, 等. 社交焦虑在女大学生自我客体化对学习投入影响中的中介作用[J]. 中国健康教育, 2024, 40(8): 748-752.
- [37] CALOGERO R M. A test of objectification theory: the effect of the male gaze on appearance concerns in college women[J]. Psychology of Women Quarterly, 2010, 28(1): 16-21.
- [38] 顾杰歆. 锻炼氛围与初中生抗逆力的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 湖北体育科技, 2025, 44(5): 111-118.

(上接第30页)

- (6): 37-52.
- [26] 韩勇. 体育纠纷的法律解决机制[J]. 首都体育学院学报, 2004, 16(4): 57-58+66.
- [27] 韩勇. 体育特殊性、问题导向与中国实践: 体育法学的研究进路[J]. 上海体育学院学报, 2023, 47(1): 55-68.
- [28] 刘淑英. 运动竞赛规则的本质特征、演变机制与发展趋势[D]. 苏州大学, 2008.
- [29] 周爱光. 体育法学概念的再认识[J]. 体育学刊, 2015, 22(2): 1-4.
- [30] 欧阳本祺. 论集体法益向个人法益的比例还原[J]. 环球法律评论, 2024, 46(4): 140-156.
- [31] 马宏俊. 体育法导论[M]. 北京: 中国政法大学出版社, 2021: 257.
- [32] 古立峰. 体育法治论[M]. 四川: 四川科技出版社, 2008: 320.
- [33] 李智, 陈陆洋, 汪炎. “体育法律关系”证成研究[J]. 体育与科学, 2024, 45(4): 111-120.
- [34] 米歇尔·贝洛夫, 蒂姆·克尔, 玛丽·德米特. 体育法[M]. 郭树理, 译. 武汉: 武汉大学出版社, 2008: 238.
- [35] 郭玉川. 论兴奋剂使用的刑法规制问题[J]. 体育文化导刊, 2012(8): 5-8.
- [36] 闫晗, 邵峰. 新时代我国反兴奋剂法治建设的国际经验与提升策略研究[J]. 湖北体育科技, 2024, 43(4): 113-118.