

体育夏令营对乡村留守儿童心理弹性影响研究

段宇萌¹ 江山²

1 南京体育学院研究生部, 江苏 南京 210014

2 南京体育学院武术与艺术学院, 江苏 南京 210014

[摘要] 文章通过实验法、问卷调查法、数理统计法在江苏省宿迁市沭阳县以乡村留守儿童为调查对象, 进行体育夏令营对留守儿童心理弹性影响的调查探究。使用《农村留守儿童心理弹性量表》对乡村留守儿童进行问卷调查, 探究体育夏令营对留守儿童的心理弹性干预效果; 实验表明体育夏令营干预后, 实验组与对照组心理弹性对比具有显著性差异; 实验组在体育夏令营前后的心理弹性对比也具有显著性差异; 证明体育夏令营对留守儿童心理弹性及其各个因子都有正向的积极影响。文章为乡村留守儿童的心理健康发展提供理论意义, 为日后体育夏令营团队的实践提供依据和思考。

[关键词] 体育夏令营; 留守儿童; 心理弹性

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6651

中图分类号: C913

文献标识码: A

Study on the Psychoelastic Effect of Sports Summer Camp on Left-behind Children in Rural Areas

DUAN Yumeng¹, JIANG Shan²

1 Graduate Department of Nanjing Sport Institute, Nanjing, Jiangsu, 210014, China

2 Wushu and Art College of Nanjing Institute of Physical Education, Nanjing, Jiangsu, 210014, China

Abstract: This article conducts an investigation on the effect of summer sports camps on the psychological resilience of left-behind children in Shuyang County, Suqian City, Jiangsu Province through experimental methods, questionnaire methods and mathematical statistics. A questionnaire survey was conducted on the “Left-behind Children in Rural Areas Using the Psychological Resilience Scale” to explore the effect of sports summer camps on the left-behind children's psychological resilience. The experiment shows that after the intervention of the sports summer camp, there is a significant difference in the psychological elasticity between the experimental group and the control group. There were also significant differences in the psychological resilience of the experimental group before and after the sports summer camps. It is proved that sports summer camps have positive effects on the resilience of left-behind children and their various factors. This article provides theoretical significance for the mental health development of left-behind children in rural areas, and provides basis and thinking for the future practice of sports summer camp team.

Keywords: sports summer camp; left-behind children; psychoelasticity

引言

根据教育部办公厅发布《关于开展体育美育浸润行动计划的通知》, 坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 以培养学生强健体魄和审美人文素养为核心, 充分发挥高校人才资源优势, 为中小学体育美育均衡发展提供优质教育资源, 引导高校师生强化服务社会意识, 提升服务社会能力, 以公益之心哺人育人。本研究以体育夏令营方式推动体育艺术助力乡村振兴。乡村留守儿童作为青少年中的弱势群体, 拥有良好的心理弹性是其健康成长、适应社会的基本要素。南京体育学院实践团队在江苏省宿迁市进行了武术、街舞、健美操、啦啦操等项目教学活动为基础的体育夏令营, 为乡村留守儿童带来了新的体育项目体验。近年研究发现儿童心理弹性水平可通过干预实现改善, 于是文章基于《农村留守儿童心理弹性量表》测量此次参加体育夏令营乡村留守儿童的心理弹性, 对比乡村留守儿童在参加体育夏令营前后的心理弹性数据, 分析体

育夏令营对乡村留守儿童心理弹性的影响。

1 国内外研究现状

1.1 心理弹性相关研究

心理弹性(resilience)是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应, 它意味着面对生活压力和挫折的反弹能力^[1]。可将心理弹性界定为主体对外界变化了的环境的心理及行为上的反应状态。该状态是一种动态形式, 有其伸缩空间, 它随着环境变化而变化, 并在变化中达到对环境的动态调控和适应。经研究, 心理弹性的高低, 可通过后天的训练进行调节提高, 并且接受训练的年龄越低越有利于心理弹性发展。国内外对心理弹性研究相对重视, 有关心理弹性的量表大多都针对于某一群体(青少年、经历重大灾难、吸毒人员、留守儿童等), 研究范围大多是某一群体心理弹性的现状及相关性研究、应对方式分析、干预效果分析等。从Kumpfer心理弹性模型研究基础上, 我们可以了解到内、外保护性因素

对心理弹性的影响作用,我们应深入探讨内部因素对外部因素以及与心理弹性之间的中介调节作用。这将是“心理弹性”领域需要深入研究的重要内容^[2]。

1.2 留守儿童心理相关研究

留守儿童是指父母双方外出务工或一方外出务工另一方无监护能力、不满十六周岁的未成年人。他们主要分为这四部分监护:单亲监护、隔代监护、上辈亲戚监护、同辈监护。由于长期的家庭缺失,乡村留守儿童成长过程中存在严重的亲情饥渴,缺乏同父母沟通交流的机会,而其他的监护人又替代不了父母正常情况下提供的亲情温暖和关爱,使得乡村留守儿童的心理和精神需求得不到满足。目前国内外对留守儿童心理研究集中于其心理救助策略、高效识别、干预实践、教育现状研究等。留守儿童心理弹性相关研究有现状与趋势、影响因素及对策及干预实验等。

1.3 体育与心理弹性相关研究

夏令营是指利用暑假时间开展的,以体育项目技能培训为主要内容,集中组织举办的青少年体育培训及相关活动。梁红迪通过实验得出足球训练对农村留守儿童心理弹性有很多积极影响,不仅心理健康有正影响,学习成绩方面也有不同程度进步^[3]。杨姣等人考察体育锻炼对老年人精神幸福感的的影响以及心理弹性的中介作用。结果中体育锻炼与心理弹性呈正相关,说明体育锻炼可直接对老年人精神幸福感产生影响,还通过心理弹性对精神幸福感起间接作用^[4]。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

文章以江苏省宿迁市沭阳县乡村留守儿童的心理弹性影响为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 实验法

(1) 实验对象

江苏省宿迁市乡村留守儿童。

(2) 实验分组

参与实验的乡村留守儿童共 68 人,其中参加体育夏令营的 34 人为实验组,不参加的 34 人为对照组。另外,为了保证实验数据的真实有效性,问卷的发放与回收以及课程教学都需由本人亲自完成。

(3) 前测数据

表 1 体育夏令营前实验组与对照组心理弹性差异分析

变量	实验组 n=34	对照组 n=34	差异检验值 T	显著性 P
自立自强	2.29±0.99	2.25±0.85	0.131	0.219
社会能力	2.25±0.97	2.27±0.84	-0.08	0.324
社会兴趣	2.21±1.07	2.18±0.86	0.124	0.214
自我效能	1.97±0.661	2.02±0.767	-0.305	0.43
总分	8.72±0.92	8.72±0.83	-0.13	0.296

注: P>0.05, 说明差异不显著; P<0.05*, 说明差异显著。

表 1 是在实验前,对参与实验的乡村留守儿童心理弹性测量数据进行显著性结果分析。数据显示,实验前的实验组和对照组留守儿童之间心理弹性无显著性差异,没有统计学意义,4 个因子 P 值均大于 0.05,且心理弹性总分 P 值为 0.296, P>0.05。

(4) 实验目的

以体育夏令营为实验干预的方式,通过实验组与对照组乡村留守儿童实验前后心理弹性测试结果,从而分析体育夏令营对留守儿童心理弹性的影响趋势。

(5) 实验时间

实验从 2021 年 7 月 19 日开始至 2021 年 7 月 29 日,10 天,每天 4 节课,每节 50 分钟,共 40 节。

(6) 实验内容

此次体育夏令营为乡村留守儿童带来新的体育项目体验与感受夏令营乐趣的同时,帮助他们在自我认知、团队意识、沟通表达、环境适应、情绪调控等方面取得进步。了解与发现乡村留守儿童心理方面的所需所缺,采取针对性帮扶。体育夏令营为期 10 天,进行武术、街舞、健美操、啦啦操 4 个项目的学习活动,参与体育夏令营的乡村留守儿童均为零基础,之前没有参加过体育夏令营且没有接触过此类体育项目。志愿者老师循序渐进并带有目的性的开展教学,从项目特点、动作要求、基本理论知识、技术技巧等方面教授,本着全面、科学、专业的要求设计安排体育夏令营课程。体育夏令营最后一天,举行汇报演出活动,展示此次夏令营学习到的内容。给予参与体育夏令营的乡村留守儿童走上舞台展示自我的机会,培养他们“自立自强、社会能力、社会兴趣、自我效能”等影响乡村留守儿童心理弹性的因素。

2.2.2 问卷调查法

(1) 测量工具

文章采用李宏翰(2011)编制《农村留守儿童心理弹性量表》为本研究的测量研究工具。该量表评估的探索性因素分为四个维度,分别是“自强自立、社会能力、社会兴趣、自我效能”。该量表的 Cronbach α 系数为 0.83,各因子的 α 系数为 0.63~0.75,信效度合格,符合心理测量学的要求^[13]。

问卷发放与回收

本研究在体育夏令营前后共发放 140 份问卷,问卷回收率 100%,问卷回收有效率 97%,即参与本研究问卷调查的有效人数为 68 人,问卷发放与回收情况见表 2。

表 2 《农村留守儿童心理弹性问卷》发放与回收统计表

评估时间	发放问卷数	收回问卷数	有效问卷数
体育夏令营前	70 份	70 份	68 份
体育夏令营后	70 份	70 份	68 份
总计	140 份	140 份	136 份

2.2.3 数理统计法

运用 SPSS 22.0、Excel 通过对数据统计, 使用平均数±标准差 ($\bar{x} \pm S$) 表示结果, 运用独立样本 T 检验分析两次问卷调查《农村留守儿童心理弹性问卷》的数据, 便于探究体育夏令营对留守儿童心理弹性影响。

3 研究结果与分析

3.1 体育夏令营后实验组与对照组心理弹性数据分析

表 3 体育夏令营后实验组与对照组心理弹性差异分析

变量	实验组	对照组	差异检验值 T	显著性 P
	n=34	n=34		
自立自强	3.34±0.91	2.25±0.98	4.7	0.047*
社会能力	3.26±1.044	2.22±0.93	4.329	0.122
社会兴趣	2.97±1.02	2.18±1.37	3.149	0.026*
自我效能	2.69±0.969	1.94±0.581	3.868	0.000***
总分	12.26±0.98	8.59±0.96	4.01	0.048*

注: P<0.05*说明差异显著; P<0.01**说明差异非常显著; P<0.001***说明差异极其显著。表 3 是体育夏令营干预后实验组与对照组心理弹性差异分析, 运用 spss22.0 软件中的独立样本 T 检验, 对参与实验的乡村留守儿童心理弹性测量数据进行显著性结果分析。数据显示, 社会能力因子不具有显著性差异, 自立自强、社会兴趣 2 个因子具有显著性差异, 自我效能因子差异极其显著, 心理弹性总分具有显著性差异。

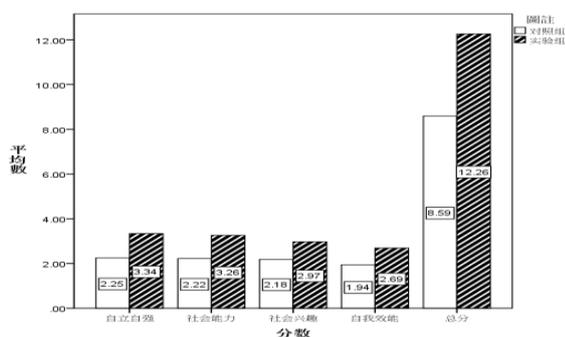


图 1 体育夏令营后实验组与对照组心理弹性数据统计

从上表 3 分析可知, 本来从表 1 得知并未有显著性差异的两组数据, 在实验干预后出现了差异, 图 1 实验组每项因子变量的数据都明显比对照组数据高, 并且实验组心理弹性总分与对照组心理弹性总分比较, 实验组心理弹性分数明显更高。

3.1.1 体育夏令营后实验组与对照组心理弹性分析

体育夏令营后, 对照组心理弹性平均分下降 0.13 分, 实验组心理弹性平均分比对照组高出 3.67 分, 心理弹性分数越高, 说明心理弹性越好, 对生活的信心, 遇事的能力以及对自我价值的认知等心理健康越好^[5]。对照组心理弹性呈下降趋势, 有研究表明环境因素对儿童发展不

理想的情况下, 个体的心理弹性水平不高, 目睹实验组乡村留守儿童参与实验感受快乐, 其心理会有羡慕、失落等情绪出现, 或者对照组乡村留守儿童在此期间发生了对其心理弹性起到了消极影响的事情^[6]。那么实验组的心理弹性呈上升趋势, 是实验干预的结果, 参与有规律体育锻炼可以有效改善个体的心理弹性。

3.1.2 体育夏令营后实验组与对照组自立自强因子分析

自立自强因子是指某一个人遇到困难的时候能坚韧不拔、自信且自强不息^[13]。从图表可知, 实验组与对照组的自立自强因子在实验前并无显著性, 对照组实验前后的自立自强因子均分并无变化, 而实验干预后的实验组自立自强因子为 3.34±0.91, 对照组自立自强因子为 2.25±0.98, 独立样本 T 检验 (P=0.047, P<0.05) 呈显著性。说明体育夏令营干预使两组数据产生差异性, 实验组儿童在实验干预过程中有对自立自强因子的积极影响。

3.1.3 体育夏令营后实验组与对照组社会能力因子分析

社会能力是指个体对自己能够完成事情的总体评价和积极态度以及社会技能的掌握情况^[13]。在实验前后, 实验组与对照组的社会能力因子都不具有显著性差异, 并无统计学意义。但观察图表可知, 实验前实验组社会能力因子为 2.25±0.97, 对照组社会能力因子 2.27±0.84, 实验组社会能力因子平均分比对照组低 0.02 分; 实验后实验组社会能力因子为 3.26±1.044, 对照组社会能力因子 2.22±0.93, 实验组社会能力因子平均分比对照组高 1.04 分。说明实验后, 实验组的该因子呈正向变化, 体育夏令营对社会能力因子是有积极影响的。

3.1.4 体育夏令营后实验组与对照组社会兴趣因子分析

社会兴趣因子代表具有某种兴趣爱好, 对各种社会活动积极参与的情况^[13]。实验前实验组社会兴趣因子为 2.21±1.07, 对照组社会兴趣因子 2.18±0.86, 独立样本 T 检验 (P=0.43, P>0.05) 不具有显著性, 且实验组社会兴趣因子平均分比对照组低 0.07 分; 实验后实验组社会兴趣因子为 2.97±1.02, 对照组社会兴趣因子 2.18±1.37, 独立样本 T 检验 (P=0.026, P<0.05) 呈显著性, 且实验组社会兴趣因子平均分比对照组高 0.79 分。说明体育夏令营使实验组儿童社会兴趣因子呈正向积极变化, 对照组则无变化。

3.1.5 体育夏令营后实验组与对照组自我效能因子分析

自我效能是指个体对自己在特定情境中是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断^[13]。从图表可知, 实验组与对照组的自我效能因子在实验前并无显著性, 对照组实验前的自我效能因子均分比实验后高 0.08 分, 实验

干预后的实验组自我效能因子为 2.69 ± 0.969 , 对照组自我效能因子为 1.94 ± 0.581 , 独立样本 T 检验 ($P=0.000$, $P<0.001$) 呈极其显著性, 且对照组比实验组低 0.75 分。说明通过实验干预, 实验组乡村留守儿童的心理弹性因子有极其显著的正向变化趋势。

3.2 实验组体育夏令营前后心理弹性数据分析

表 4 实验组体育夏令营前后心理弹性差异分析

变量	体育夏令营前	体育夏令营后	差异检验值 T	显著性 P
	n=34	n=34		
自立自强	2.29 ± 0.995	3.34 ± 0.914	4.5	0.041*
社会能力	2.25 ± 0.97	3.26 ± 1.044	4.126	0.13
社会兴趣	2.21 ± 1.07	2.97 ± 1.01	2.977	0.027*
自我效能	1.97 ± 0.661	2.69 ± 0.97	-3.5	0.000***
总分	8.72 ± 0.92	12.26 ± 0.98	2.025	0.049*

注: $P<0.05$ *说明差异显著; $P<0.01$ **说明差异非常显著; $P<0.001$ ***说明差异极其显著。表 4 是参与体育夏令营的乡村留守儿童在实验前后的心理弹性差异分析, 运用 spss22.0 软件中的独立样本 T 检验进行显著性结果分析。数据显示社会能力因子不具有显著性差异, 自立自强、社会兴趣 2 个因子具有显著性差异, 自我效能因子差异极其显著, 心理弹性总分具有显著性差异。

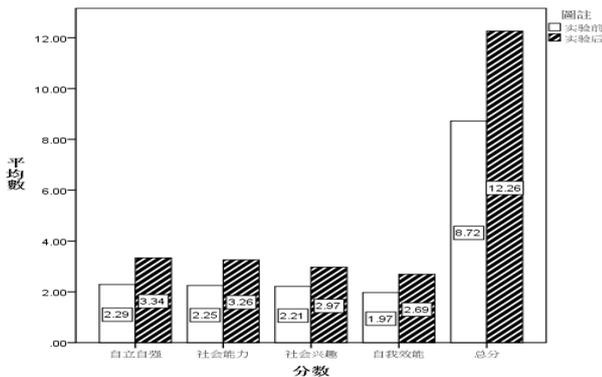


图 2 实验组实验前后心理弹性数据统计

观察图 2 可知实验组实验前后心理弹性数据对比, 自立自强、社会能力、社会兴趣、自我效能 4 个因子平均分数都有明显的提升, 自立自强因子提高 1.05 分、社会能力因子提高 1.01 分、社会兴趣因子提高 0.76 分、自我效能因子提高 0.72 分、心理弹性总分提高 3.54 分。

3.2.1 实验组体育夏令营前后心理弹性分析

通过对乡村留守儿童心理弹性的实验研究, 发现乡村留守儿童的心理弹性可塑性很高, 在体育夏令营短短 10 天内, 就可以使其心理弹性有显著性的提高。实验前心理弹性初测结果并不是很理想, 实验过程中志愿者老师也可以感受到孩子们对体育的热情、对新鲜事物的渴望, 但孩子们长期的家庭缺失, 会使其大多数都有外表独立懂事、内心自卑敏感的状态, 遇事不沟通, 无法正确吐露心声^[3]。长此以往, 没有合理的沟通与排解方式, 孩子们可能会以

偏激的方式排解心事, 隐患无穷。通过数据证明了体育夏令营以体育为手段对乡村留守儿童心理弹性的积极影响, 体育夏令营可促进乡村留守儿童心理健康发展。

3.2.2 实验组体育夏令营前后自立自强因子分析

体育夏令营前实验组自立自强因子为 2.29 ± 0.995 , 实验后为 3.34 ± 0.914 , 独立样本 T 检验 ($P=0.041$, $P<0.05$) 具有显著性, 实验前后心理弹性提高 1.05 分。在实验期间, 志愿者老师会有意培养他们的自立自强因子, Masten 认为心理弹性是个体在遭遇逆境和一些压力后, 还能表现出积极的适应性结果^[6]。所以在过程中, 志愿者老师们会设置问题并交给学生处理, 锻炼他们面对难题却不惧难题的能力, 培养他们自强不息、坚持不懈的精神。孩子们会不时的出现情绪低落或消极情况, 但体育本就磨炼心智, 与不经常参与体育锻炼的学生相比, 经常参与体育锻炼的学生具有更好的心理弹性^[7]。面对压力和困难的自我调节, 是孩子们心理弹性水平提升, 抗压能力增强, 培养自立自强意识的关键环节。

3.2.3 实验组体育夏令营前后社会能力因子分析

体育夏令营前实验组社会能力因子为 2.25 ± 0.97 , 实验后为 3.26 ± 1.044 , 独立样本 T 检验 ($P=0.13$, $P>0.05$) 不具有显著性, 实验前后心理弹性提高 1.01 分。虽有正向发展趋势, 但却没有统计学意义上的明显差异性, 导致这一结果的原因总结有以下几点: (1) 体育夏令营干预时间较短, 短时间内只能对乡村留守儿童心理弹性中社会能力因子分数有所提升, 但其影响并没有明显差异。(2) 留守儿童这一特殊群体因长期的从小缺失家庭关爱与沟通, 会否定自己的能力, 在体育夏令营中即使有改善, 根深蒂固的想法也不会很快改变, 这可能是导致此因子实验结果不具显著性的原因之一。(3) 乡村留守儿童生活环境约束他们的社会技能掌握情况, 体育夏令营为他们带去新的体育项目体验, 在 10 天内肯定会有所进步但因基础环境情况, 留守儿童们的社会技能掌握情况可能会影响实验显著性。

3.2.4 实验组体育夏令营前后社会兴趣因子分析

体育夏令营前实验组社会兴趣因子为 2.21 ± 1.07 , 实验后为 2.97 ± 1.01 , 独立样本 T 检验 ($P=0.027$, $P<0.05$) 具有显著性, 实验前后心理弹性提高 0.76 分。体育运动可以有效的改善个体的心理弹性^[8]。Lipowski 研究说明参加运动的青少年比起未参加的青少年, 心理弹性会更高^[9]。因为基本所有运动参与时都会接触人群, 在实验干预期间, 体育夏令营的 4 项活动都是集体性、团队性的体育项目, 比起留守在家, 孩子们在体育夏令营学习体育项目的同时, 会不自觉的融入集体, 比如各个班级中的分组练习; 队员之间的组织与配合; 偶尔的比赛较量等都是在培养孩子们的社会兴趣, 让他们感受参加集体活动的快乐, 也让他们体会到沟通与表达的重要性。

3.2.5 实验组体育夏令营前后自我效能因子分析

体育夏令营前实验组自我效能因子为 1.97 ± 0.661 , 实验后为 2.69 ± 0.97 , 独立样本 T 检验 ($P=0.000$, $P < 0.001$) 差异极其显著, 实验前后心理弹性提高 0.72 分。体育运动通过心理弹性的路径, 可以影响个体的自我效能等方面^[10]。在体育夏令营活动中对于没接触的难度动作或体育项目, 不敢挑战自己, 也不敢勇于尝试, 但在他人鼓励与榜样激励的情况下, 大多数孩子还是会突破自己, 提高自我认知能力。体育夏令营的开展时间短, 目标任务多, 这要求孩子们对于新集体、新事物、新环境需要快速适应。尤其是汇报表演, 其中舞台场地的适应、晚会上下场和战胜上台表演的紧张情绪等有效的以实践锻炼其自我效能; 建立面对舞台, 有良好的表现力与展现力, 调整紧张情绪、挑战自己、突破自己, 努力的完成体育形式的表演是提升自我效能最实在的方式。而没有参加体育夏令营的乡村留守儿童, 可能因观看了参加体育夏令营乡村留守儿童的表演, 内心产生冲击或思考, 从而影响自我效能因子的下降。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 体育夏令营干预后的组间与组内对比均具有显著性差异; 说明体育夏令营对乡村留守儿童心理弹性具有影响。

(2) 参加体育夏令营的乡村留守儿童心理弹性水平及各因子数据明显提高, 说明体育夏令营对乡村留守儿童的心理健康有正向的积极影响。

(3) 利用了 10 天时间就可以使乡村留守儿童心理弹性有显著性的正向提高, 说明乡村留守儿童的心理弹性可塑性较高, 此类体育夏令营有实践意义。

4.2 建议

(1) 文章发现体育夏令营是关注乡村留守儿童心理健康的有利方式。建议更多相关领域学者可以发现更多影响乡村留守儿童心理弹性的途径, 提升我国乡村留守儿童心理弹性水平。

(2) 建议相关部门可以提出相关政策给予支持, 每年增设体育夏令营活动, 每年用不长的时间, 完成改善乡村留守儿童心理健康问题的大事。

(3) 提倡建立相关机构, 创建专业的体育夏令营活动策划团队, 为我国各地区、各人群提供科学专业且具有针对性的体育夏令营活动。

[参考文献]

[1] Werner E. Resilience in

development[M]. American Psychological Society, 1995.

[2] 李娜. 心理弹性研究述评[J]. 考试周刊, 2013(10): 168-170.

[3] 梁红迪. 校园足球训练对农村留守儿童心理弹性的影响[D]. 重庆: 西南大学, 2020.

[4] 杨姣, 任玉嘉, 李亚敏, 唐四元. 体育锻炼对老年人精神幸福感的影响: 心理弹性的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 191-194.

[5] 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性(Resilience)研究的回顾与展望[J]. 心理科学, 2008(4): 995-998.

[6] Masten A S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises[J]. Development and Psychopathology, 2007, 19(3): 921-930.

[7] 欧阳翠云. 体育锻炼与中学生心理弹性的关系研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2010.

[8] 王相英, 徐立敏. 听力障碍青少年心理弹性干预的实验研究[J]. 中国特殊教育, 2018(10): 33-37.

[9] Lipowski, Lipowska, Jochimek, Krokosz. Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport[J]. European Journal of Sport Science, 2016, 16(2).

[10] 贺子芬. 体育锻炼对主观幸福感的影响效应: 心理弹性的中介作用[D]. 西安: 西安体育学院, 2014.

[11] Ma Yaju, Kalemaki Katerin. Effect of mental resilience of left-behind children on self-esteem and emotional processing bias and social coping styles[J]. Work, 2021, 69(2).

[12] 李宏翰, 权方英. “农村留守儿童心理弹性问卷”的编制[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2011, 47(1): 113-117.

[13] 马清俊. 康乐县苏集镇留守儿童参与体育活动的现状调查[D]. 兰州: 西北民族大学, 2021.

[14] 王弘静. 高中生正念、心理弹性与心理适应的关系及干预研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2021.

[15] 陈思. 四川省荣县农村留守儿童课外体育活动开展现状研究[D]. 成都: 成都体育学院, 2021.

作者简介: 段宇萌(1997-), 女, 山西太原, 硕士在读, 南京体育学院研究生部, 研究方向: 体育教育训练学; 江山(1969-), 女, 江西婺源, 教授, 硕士生导师, 南京体育学院武术与艺术学院, 研究方向: 体操教学与训练。