

团体体育活动对青少年孤独感的影响研究

郭荣华

广东省岭南工商第一技师学院 广东 广州 510800

摘要: 青少年孤独感问题日益突出,成为心理健康领域的重要议题。本文从团体体育活动的社会互动特性出发,探讨其对青少年孤独感的影响机制与实践路径。研究表明,团体体育活动通过提供社会支持网络、提升社交技能、增强归属感三条路径显著降低青少年孤独感。不同类型团体活动(合作型、竞合型、表现型)对孤独感的缓解作用存在差异,其中合作型活动效果最为显著。建议学校体育工作将团体体育活动纳入心理健康教育体系,设计分层分类的团体活动方案,发挥体育“以体健心”的独特功能。

关键词: 团体体育活动;青少年;孤独感;社会支持;归属感

引言: 孤独感是青少年期常见的消极情绪体验,指个体感知到的社会关系质量低于预期时产生的主观痛苦。当前我国青少年孤独感检出率持续上升,与学业压力、家庭结构变化、数字化社交方式等因素密切相关。传统干预手段多集中于心理咨询和团体辅导,存在覆盖面有限、青少年接受度不高等局限。团体体育活动作为一种天然的社交场域,具有规则明确、互动高频、情绪释放充分等特点,为缓解青少年孤独感提供了独特路径。

1 青少年孤独感的概念界定与研究现状

1.1 孤独感的内涵与结构

孤独感是个体的实际社会关系与其期望之间的差距所引发的主观痛苦体验,区别于客观的社会孤立。青少年期是孤独感高发阶段,此时自我同一性形成,对社会接纳需求强烈,而社交技能尚在发展,需求与能力的落差易诱发持续性孤独体验。青少年孤独感具有多维结构:情绪维度表现为悲伤、空虚、无望;认知维度体现为对自我社交能力的负面评价和对他人接纳意愿的怀疑;行为维度表现为社交回避与被动退缩。三个维度相互强化,形成恶性循环——因孤独而回避社交,因社交减少而更加孤独,这种螺旋式下降机制是干预的关键切入点。

1.2 青少年孤独感的影响因素

影响青少年孤独感的因素可分为三个层面。个体层面包括社交技能缺陷、低自尊、消极归因等,技能不足的青少年难以发起和维持对话,容易被同伴边缘化。人际层面以同伴关系为核心,拥有至少一个稳定、互惠的亲密朋友是最强保护因素;反之,遭受同伴拒绝

或欺凌者孤独感显著偏高。环境层面涉及家庭功能、学校氛围,家庭沟通不畅、父母情感忽视、学校竞争过度而支持不足等均会放大孤独感^[1]。值得注意的是,数字化社交产生复杂效应:线上社交增加了连接渠道,但浅层互动可能替代深度交往,反而加剧“身处人群中的孤独”。

1.3 现有干预方式的局限

针对青少年孤独感的干预主要分为三类。心理教育类干预通过认知重构调整非理性期待,但效果依赖个体反思能力,对部分青少年门槛较高。社交技能训练通过角色扮演提升交往能力,但技能迁移到真实情境时常遇困难,训练与现实的差异使学到的技能难以有效运用。学校环境干预通过组织集体活动增加社交机会,但往往缺乏系统性,活动结束后效应即消退。三类干预的共同困境是:在“治疗”模式下运作,需要青少年主动求助或被识别为问题群体,覆盖面有限且可能产生标签效应。因此,需要一种普适性、低门槛、高接纳度的干预载体——团体体育活动恰具备这些特征。

2 团体体育活动的特征与心理社会功能

2.1 团体体育活动的核心特征

团体体育活动是以团队为单位、以身体运动为载体的有组织集体活动。其核心特征有三。第一,目标互赖性——成员必须通过协作才能达成共同目标,这种目标结构迫使成员产生实质性互动。第二,角色分化性——团队内部自然形成领导者、执行者、支持者等不同角色,每种角色都有独特的贡献方式和被需要感,为不同特质的青少年提供参与空间。第三,规则约束性——明确的规则体系为互动提供可预期框架,降低社交不确

定性带来的焦虑。这三个特征共同构成“低风险、高结构”的社交实验室，特别适合社交技能尚在发展中的青少年安全地练习社会互动。

2.2 团体体育活动与一般社交活动的差异

团体体育活动与课堂小组讨论等一般社交活动存在本质差异。首先是情绪唤醒水平不同。体育活动伴随中高强度生理激活，放大情绪体验，为情感联结提供更深刻的生理印记。其次是反馈的即时性和直观性。成功或失误立即产生可见结果，使参与者迅速建立“行为—结果”的因果认知，对自我效能感的塑造效率远高于延迟反馈的一般社交活动。第三是容错机制的自然存在。失误是常态且无永久性后果，下一回合就是新机会。这种“高频尝试+低单次代价”的结构降低了社交风险感知，使青少年更敢于表达和尝试。

2.3 团体体育活动对心理健康的促进机制

团体体育活动从生物、心理、社会三重维度促进青少年心理健康。生物层面，运动释放多巴胺、内啡肽等积极神经递质，直接舒缓负面情绪，筑牢改善孤独心理的生理基础。心理层面，技能练习中不断获得进步与成功经验，提升自我效能感，并将自信迁移至日常社交中^[2]。社会层面是其核心优势，团队合作、互助鼓励、共担胜负形成密集社会互动，帮助青少年获取社会支持、建立互惠关系、培育群体认同。三层机制相互联动，形成持续正向循环，也是团体体育干预青少年孤独感的核心价值所在。

3 团体体育活动影响青少年孤独感的路径分析

3.1 构建社会支持网络：降低孤独感的直接路径

社会支持指个体从人际关系中获得的情感关怀与实际帮助，青少年孤独感的核心成因，正是社会支持感知的缺失，使其产生无人倾诉、无人依托的消极心理。团体体育活动是生成社会支持的天然场景，活动中队友间的鼓励、技术指导与互助协作，形成了高频且低成本的日常支持。不同于刻意开展的心理帮扶，体育场景中的支持依托运动任务自然发生，无说教属性，更易被青少年接纳。这类支持具备双向互惠的特点，参与者既是帮助的接受者，也是团队价值的提供者。这种互惠模式能够有效提升青少年自我价值感，让其感知自身被团队需要、被集体认可，填补情感空缺。因此，团体体育搭建的稳定社会支持网络，是直接降低青少年孤独感的核心路径。

3.2 提升社交技能：缓解孤独感的能力路径

社交技能缺陷是诱发青少年孤独感的重要因素，部

分青少年缺乏沟通表达、冲突处理能力，即便身处多元社交环境，也难以建立稳定的深层人际关系，长期陷入社交孤立。团体体育活动以嵌入式场景化模式，系统性培养青少年社交能力。球场即时性战术指令，能够锻炼青少年清晰、精准的情境化沟通与定向表达能力。团队战术配合，要求成员相互预判、协同行动、信任队友，夯实国际合作的核心素养。同时，赛事判罚争议、比分落后等挫折场景，持续锻炼青少年情绪管控与抗压能力。这些在运动中习得的沟通、合作与情绪调节技能，可有效迁移至日常社交场景，帮助青少年从容应对人际矛盾、维系良好关系，从根源上改善社交能力不足引发的孤独问题^[3]。

3.3 增强归属感：预防孤独感的深层路径

归属感是个体被群体接纳、认可的稳定心理状态，能赋予个体充足的存在安全感，是抵御孤独情绪的核心屏障。团体体育活动凭借清晰的团队边界、统一的奋斗目标、丰富的团队仪式，能够高效培育青少年群体认同感与集体归属感。青少年将个人身份与团队身份相融后，便可获得稳定的心理依托，即便个人赛场表现不佳、情绪低落，固有的团队归属身份不会消失，有效缓冲负面情绪、对抗孤独心理。另外，体育团队归属感排他性较低，可与班级、家庭等多重归属关系共存，构建完善的社交安全网。当单一社交关系出现裂痕时，其他集体联结可补足情感缺口，避免孤独感蔓延扩散，是长效预防青少年孤独感的深层核心机制。

3.4 不同类型团体活动的差异化影响

不同结构的团体体育活动，对青少年孤独感的缓解效果存在显著差异，可划分为三类差异化干预类型。合作型活动包含两人三足、集体跳绳、龙舟等项目，高度依赖全员协同配合，能有效培育团队互依性与集体归属感，可掩盖个体能力差距、降低参与压力，尤其适配高孤独感、存在社交回避的青少年。篮球、足球等竞合型活动兼具合作与对抗属性，社交技能训练密度最高，但对个人运动基础有一定要求，技能薄弱者易被团队边缘化。团体操、队列展示等表现型活动侧重动作整齐度，互动协作性较弱，缓解孤独的效果相对有限。在实际干预中，需结合青少年孤独程度分层施策，高孤独感人群从合作型活动起步，逐步过渡至竞合型，通过差异化选择最大化提升干预实效。

4 团体体育活动干预孤独感的实践策略

4.1 活动设计：以合作为核心原则

有效的孤独感干预活动应以合作结构为核心，降低

不必要的竞争压力。具体设计上,应优先选择“无法独自完成”的任务,如多人绑腿跑、团队跳绳等。这些活动天然要求成员互相依赖,任何人的脱离都会导致团队失败,使每个成员都被需要。计分方式上,采用团队整体成绩而非个人数据排名,将关注点从“谁最强”转向“我们做得怎么样”。对于必须引入竞争的竞合型活动,应设置合作性目标与竞争性目标的合理配比,例如比赛胜负占60%,团队协作表现占40%。活动难度应匹配团队整体水平,过度困难导致挫败感,过度容易则无法产生有价值的互动。建议采用“最近发展区”原则:团队需要共同努力、但经过尝试可以完成的任务难度,最能激发有效合作和积极互动,为孤独感干预提供适宜的活动载体^[4]。

4.2 分组策略:异质性搭配促进互动

分组方式是影响互动质量的关键变量。传统的按技能水平分组会加剧技能薄弱者的边缘化体验,反而可能增加其孤独感。针对孤独感干预的分组应采取异质性原则:每组成员在技能水平、性格特征、社交主动性上形成互补。具体操作上,先通过观察识别出社交回避程度较高的青少年,将其与社交能力较强、亲和性高的同伴分配在同一组。异质性分组的核心逻辑是“提供社交脚手架”——社交能力强的成员自然发挥示范和带动作用,创造安全的互动氛围。分组规模建议控制在4至6人,过小则互动多样性不足,过大则个别成员可能“隐形”。分组应保持相对稳定,通常4至6次活动后可进行微调,使青少年有机会与不同同伴建立联系,拓展社交圈。

4.3 引导与反馈:强化积极社交体验

教师的引导和反馈在团体体育活动干预中起关键的催化作用,核心是关系建设而非技术指导。活动前的引导应聚焦合作预期,如“每个人都很重要”;活动中的即时引导应关注互动过程,当观察到积极的助人、鼓励行为时及时肯定,使这些行为被所有成员注意和模仿;活动后的总结反馈应引导成员反思社交体验,可设置“今天谁帮助了你”“团队中最温暖的时刻”等结构化问题。反馈方式上,避免公开评价个人表现,尤其不要当众批评技能不佳者,应以小组为单位的整体反馈为主。教师的反馈应保持适度“退后”——让团体内

部的自发互动自然发生,过度介入会抑制成员间的直接交流。理想的教师角色是“场外支持者”,在需要时出现,在不需要时退居观察位。

4.4 长效机制:从活动到日常社交的迁移

团体体育活动对孤独感的干预不应止于活动本身,而应促进积极体验向日常社交生活迁移。迁移路径有三条。一是关系迁移:鼓励团队成员在活动之外保持联系,如建立微信群、约定课后一起练习,将体育情境中的积极关系转化为日常社交资源。二是技能迁移:活动中习得的社交技能需要有意识地应用到班级、家庭等情境,教师可通过情景模拟帮助青少年识别迁移机会。三是身份迁移:从“球队成员”的身份认同扩展到班级成员、社区成员等更广泛的群体身份,当青少年体验到归属感的心理收益后,会更主动地在其他群体中寻求类似体验。迁移过程需要时间,建议干预周期不少于8周,每周2至3次活动,以确保关系有足够的发展深度和迁移的巩固机会,实现干预效果的持久化。

结束语

团体体育活动能通过构建社会支持网络、提升社交技能、增强归属感三条路径,有效降低青少年孤独感。相较于心理咨询等传统干预方式,体育活动凭借其低门槛、高接纳度和自然融入的独特优势,尤其适用于对“被帮助”标签敏感的青少年群体。未来研究可进一步探索团体体育干预的“剂量效应”(即频率、时长与干预效果的关系),并关注不同年龄段青少年的差异化响应特征,以推动更具针对性的干预方案开发。

参考文献

- [1] 马宁,钟盼亮,党佳佳,等.中国9~18岁汉族儿童青少年感知运动益处与障碍及其与校内体育活动时间的关系[J].中华流行病学杂志,2023,44(3):422-429.
- [2] 宋贝贝,王筠婷,王冬明,等.基于ICF-CY孤独症儿童青少年参与身体活动功能效果的系统综述[J].中国康复理论与实践,2022,28(11):1309-1317.
- [3] 张森森,张八一,马浩泽,等.体育活动在孤独症谱系障碍中的作用和潜在有效性[J].丝路纵横,2025,9(7):56-58.
- [4] 彭睿.青少年孤独感的成因与归属感的作用[J].青春健康,2025,23(20):99.