

Intervention Effect of Team Sports Activities on Social Anxiety in Adolescents and Exploration of Practical Pathways

Xinnan Shi

Heilongjiang Institute of Sports Science, Jiamusi, Heilongjiang, 150000, China

Abstract

Adolescents are at a critical stage of psychological development and social skill formation. Social anxiety disorder represents a detrimental condition that impacts their physical and mental health as well as social adaptation. It not only induces negative psychological states such as inferiority complex and self-denial but may also hinder academic progress and personality development. Team sports activities, characterized by collaborative interaction, demonstrate potential as effective behavioral interventions for managing adolescent social anxiety. This study first analyzes manifestations of social anxiety in adolescents, proposes the positive therapeutic effects of team sports interventions, and ultimately outlines practical implementation pathways. Through this research, we aim to effectively address adolescent social anxiety behaviors, promote positive developmental outcomes, bridge psychological and behavioral cultivation gaps, and provide replicable behavioral intervention models for social anxiety management in youth.

Keywords

adolescents; social anxiety; team sports activities; intervention effects; implementation pathways

团队体育活动对青少年社交焦虑的干预作用与实践路径探索

史欣楠

黑龙江省体育科学研究所, 中国·黑龙江 佳木斯 150000

摘要

青少年群体正处于心理发展和社交养成的关键时期, 社交焦虑是一种影响青少年身心健康与社会适应的不良状态。不仅会造成自卑自我否定性等负性心理, 还可能影响青少年的学业发展和人格养成。团队体育活动的特性强调的是协作互动行为, 能够作为青少年社交焦虑水平的行为干预提供有用价值。本文首先分析青少年社交焦虑的表现形式, 提出团队体育活动对青少年社交焦虑的干预的积极作用, 最后提出团队体育活动干预青少年社交焦虑的实践路径, 希望通过本文的研究有效地化解青少年社交焦虑行为, 促进青少年正向向好发展, 打通心理与行为养成路径, 提供可复制的青少年社交焦虑行为干预的行为示范路径。

关键词

青少年; 社交焦虑; 团队体育活动; 干预作用; 实践路径

1 引言

随着社会发展以及教育环境的变化, 青少年社交压力不断提升, 随着互联网的普及, 有部分青少年沉溺网络社交淡化真实社交的情况, 结合学习和家庭环境的影响, 产生社交焦虑的人逐渐增多。青少年社交焦虑问题若不加以重视可能发展成成长过程的短暂心理问题。基于此, 探索其干预作用与实践路径, 助推青少年开展心理健康教育。

2 青少年社交焦虑的表现形式

【作者简介】史欣楠(1997-), 女, 中国黑龙江佳木斯人, 本科, 初级(研究实习员), 从事自然科学研究。

2.1 心理层面表现

2.1.1 自我认知偏差

青少年社交焦虑者存在否定自己的问题, 总是担心自己的行为举止, 总觉得总是达不到优秀的标准, 时刻担心自己在交际时出现错误被人嘲笑。一些青少年在参加集体活动发言时, 总是不能发表自己的看法, 担心自己的想法别人不同意, 怀疑自己是否被同学认可, 甚至会因为一次社交失误怀疑自己的能力, 这样的认识偏差会导致加剧社交焦虑^[1]。

2.1.2 负面情绪突出

一些青少年在面对社交场景, 社交焦虑者会自我感觉紧张不安和焦虑恐惧等负性情绪, 具体的表现是心跳加速、手心出汗、脸色发红等生理表现, 还会伴随烦躁易怒和情绪低落等心理活动, 负性情绪会让青少年本能地抗拒社交, 远离一切有社交的场所。

2.2 社交层面表现

2.2.1 社交回避行为

这一类是最典型的青少年社交焦虑，有的青少年会有意识地回避与同学老师陌生人的交往，拒绝参加班级集体活动和校园社团活动等等，有的青少年课间总是在座位上不与同学交流玩耍，放学以后回家，不参加课外集体活动和社团等，都处于一种社交孤立的状态。

2.2.2 社交能力薄弱

青少年社交焦虑者往往是不懂社交的，不知道如何主动与人沟通，如何表达自己的需求，如何处理社交冲突等等，与人交谈要么不说话，无法建立平等健康的同辈关系，导致了交往失败，这在一定程度上又强化其社交焦虑心理。

2.3 行为层面表现

2.3.1 学习生活受影响

社交焦虑会让青少年注意力分散，无法正常完成学业，有部分青少年因为害怕与老师同学交流，不敢主动去请教问题，课堂上不敢主动举手回答问题，学习效率降低。社交焦虑还干扰了他们的正常生活，如不愿出门购物，不愿参加家庭聚会等，严重的甚至会出现厌学逃学等现象。

2.3.2 行为拘谨被动

在社交场合中，青少年社交焦虑类型人群十分拘谨，举止言谈过分谨慎，不会主动尝试新的社交行为，总是被动地去接受^[2]。在团队活动中，不会主动地去做展示自己，不会提出自己的想法，即使是被要求参与也会消极被动地参与，难以融入团队气氛。

3 团队体育活动对青少年社交焦虑的干预作用

3.1 缓解负面情绪，重塑积极心理

3.1.1 释放心理压力

团队体育中的活动让青少年全身心地投入，身体动起来能够很好地释放他们体内被压抑的情绪或释放紧张的焦虑等不良的状态，青少年们在类篮球比赛足球对抗等类一系列运动动作会让青少年他们很好地释放体内的压抑和焦虑情绪，通过运动的方式进行输出，运动的青少年会获得身心放松的喜悦，焦虑之感也会有效降低。

3.1.2 提升自我效能感

团队体育活动非常注重成员间的配合，每个成员都有自己的分工和任务，通过自己任务的完成让团队获得成功，能够让青少年感觉到自身的作用，逐步增强自我肯定。如在团体篮球运动中，每一个位置都需要承担相应的责任和做好分内的工作，每个人各司其职，完成整场的篮球比赛，每个人都会为自己在不同位置的表现感到满足，每个参与者都会获得成功，这种感觉可以有效的克服自我否定心理，提高自我效能感。

3.2 改善社交状态，提升社交能力

3.2.1 打破社交障碍

团队型体育活动可以为青少年获得轻松平等的交往场域，体育活动的趣味与合作性会弱化青少年的社交戒备心

理，青少年会在交往互动过程中不自觉地发生连接。在班级的体育社团活动中，青少年基于运动爱好在团队中相互交流配合，也不需要刻意寻找话题，慢慢就能够突破社交回避的障碍，主动地进行交往互动。

3.2.2 培养社交技巧

团队体育活动需要成员之间及时沟通分工配合，在活动开展的过程中青少年需要主动地表达自身协调与同伴之间的关系，学会处理合作中的矛盾，逐步提升沟通表达分工协作及矛盾解决的能力，如接力比赛中需要明确分工各个站位与交接的节奏，及时沟通调整^[3]，在一次次重复练习的过程中积累社交经验，锻炼社交技能。

3.3 规范行为模式，增强社会适应

3.3.1 减少社交回避行为

团队体育活动的集体性，要求团队里的每个成员都要参与活动。通过长期参加活动，让青少年在活动中适应集体，减少在社交场景下的抗拒心理，主动参与集体活动。比如有有的青少年不喜欢社交，很排斥跟其他人一起活动，参加体育社团后，在与同伴的长期接触，一起活动潜移默化之间就改变了社交惧怕心理，能够主动参加各种集体活动，社交回避明显变少等。

3.3.2 培养规则意识和责任意识

团队体育都有着明确的规则，青少年在训练比赛中要尊重规则，尊重队友，尊重裁判，从小树立规则意识，同时团队里每一个成员都有着相对应的团队责任，要积极的承担自己的责任去帮助自己团队取得胜利，团队责任可以让青少年变得自信^[4]，也可以增强社会适应力并为以后的社交和生活奠定基础。

4 团队体育活动干预青少年社交焦虑的实践路径

4.1 学校层面

4.1.1 优化体育课程设置

学校可针对青少年的年龄特点和兴趣爱好适当增加团体性的体育项目的比重，比如在中学阶段可采用篮球、足球以及类似跳绳团体赛、拔河等可以体现青少年团队合作精神的项目设立相应的比赛，再如高中阶段开展一些户外拓展的团队类的体育活动，让青少年从丰富多彩的活动当中选择到自己想参与体育活动的的项目，强调不同类青少年都会获得参与和体验的机会，将青少年的社交能力的培养贯穿于体育课当中，让青少年在体育课中的参与活动过程中学会沟通和协作。

4.1.2 开展多样化体育活动

学校可以定期开设校园体育竞赛之班级体育联赛之体育社团活动等比赛，尽可能地为青少年提供社交相互交流的机会，引导青少年主动参与，在社会交往过程中结交更多的同龄伙伴，改善青少年社交能力差的问题。另外，还通过开展团队体育小活动，对容易产生社交焦虑的青少年实行个性化的团队活动，逐渐帮助社交焦虑青少年形成团体意识。

4.1.3 加强教师队伍建设

加强关注体育教师和心理教师对青少年社交焦虑的识别与干预引导。体育教师与心理教师在日常活动过程中,体育场所的教师关注场内每一个青少年的表现,对有社交焦虑表现出的青少年给予更多的鼓励引导,针对青少年的参与机会主动付出更多的努力,帮助青少年清除社交恐惧,心理教师也可以和体育教师的相互配合,对社交焦虑表现出的青少年,有目的地建立个性化干预方案,团队体育运动融入到心理辅导中,提升干预效果。

4.2 家庭层面

4.2.1 家长主动参与陪伴

家长要树立正确的观念,要重视青少年社交能力和心理健康,要积极主动地陪伴孩子进行具有家庭式的团队体育活动,平时闲暇时间要组织一些具有亲子接力家庭球类对抗类的活动,在活动中与孩子进行沟通交流,引导孩子说出自己的想法,增加亲子关系,让孩子在一个轻松的氛围下学会社交,家长在这些活动过程中要言传身教,家长要多注意自己主动和人进行交往,给孩子起到良好的模范带头作用^[1]。

4.2.2 注重鼓励引导

家长要多注意孩子在团队体育运动中的表现,给予孩子肯定与鼓励,不指责不批评,让孩子建立自信,孩子在参与一些团体类活动时,家长要及时表扬,当孩子运动中社交出现失误时,家长要让孩子正确看待,帮助总结经验,避免一次失误让孩子产生自我否定心理,也不要强迫孩子,如果孩子不喜欢某一体育运动,家长不要逼迫孩子,以免增加孩子心理负担。

4.2.3 营造民主包容的家庭氛围

家庭氛围是影响青少年自身心里状态的重要一环,民主包容的家庭氛围会让青少年感受到有安全感,有勇气说心里话,减少交往所引起的社交性忧虑。家长减少控制和指责,多听听心里话,鼓励孩子主动说出交往中的苦恼和心情,提出建议而不是否定。

4.3 社会层面

4.3.1 社区牵头开展公益活动

社区要当好主导者的角色,根据青少年的需求开展各种形式的团队体育公益活动。组织成立青少年体育兴趣阵营,聘请专业性体育教练教学,组织社区青少年开展团队体育竞赛户外拓展等各类活动,让更多的人参与进来,缩小不同不同家庭背景的青少年群体,让每一个孩子扩大社交圈。

4.3.2 联动多方资源提供支持

社会应对体育机构和公益机构等各个社会角色的资源进行协调和利用,为团队体育开展的顺利推进提供专业人士的帮助,在开展一些专业的团体运动比赛时派出专业人员为青少年开展团队活动提供技术帮助,形成社会力量协助的干预社会合力,另外,让更多的社会力量参与进来,形成关注青少年心理健康,培养青少年社交能力的社会氛围。

4.3.3 搭建线上线下联动平台

依托互联网搭建青少年团队体育交流平台,线上发布

包含活动招募、社交技巧分享、焦虑情绪调节方法等的内容,引导青少年线上交流,降低社交门槛。线下联动社区和当地体育场馆场地,开展常态化的团队体育沙龙,让青少年群体在熟悉的场景和团队氛围中循序渐进地社会化,突破社交障碍。

4.4 个体层面

4.4.1 引导主动参与适合的活动

青少年能够主动认识到自己的社交焦虑问题,主动产生想要改变的意识,结合自身兴趣爱好,主动参与到自己喜欢的,适合自己的团队体育活动中,要根据自己的实际情况选择对自己有益的团体活动,通过自己的爱好在团体运动中逐渐克服社交障碍和焦虑。

4.4.2 主动提升社交能力

青少年要想参与团队体育活动就应该在团队行动中主动地去尝试与身边的人沟通交流,积极地提出自己的想法和处理事务的方式进行社交活动,大胆的尝试进行团队中的领导者,在实战中获取交际的经验,增强交际的能力。正视在交往过程中的过失与挫折,不可以因为一次交往的失败就自暴自弃,渐渐形成心理意志品质,提高自身的社交适应能力。

4.4.3 培养自我接纳与心理调节能力

青少年要接受自己患有社交焦虑情绪的事实,不逃避不否定,在参加团体活动时,出现紧张不安或者害怕等情绪时,可以通过深呼吸,积极的心理暗示等方式进行调节,逐渐适应社交情景,去主动发现自己身上的改变,哪怕很细微的改变也请自己肯定,逐渐地打破自己否定自己的认知,增强自己战胜社交焦虑的信心和勇气。

5 结语

青少年社交焦虑干预是一项长期的过程,需要学校、家庭、社会及青少年个人多方面共同配合和努力。团队体育活动是一项协同性和趣味性极强,能帮助青少年降低社交焦虑、增加社交交集的社会性活动,能提高青少年心理韧性,促进其身心健康发展。对于青少年社交焦虑症的同学要积极面对自己的问题,及时进行干预,不断增强自信心,适应社会的发展节奏,助力青少年心理健康教育健康发展。

参考文献

- [1] 陆杰华.体育锻炼与青少年心理健康[J].广东青年研究,2025,39(1):64-64
- [2] 汤艳莹,陈慧.体育活动对青少年心理健康的长效干预[J].青春健康,2025,23(8):135-135
- [3] 刘东斐,李志荣.体育锻炼对青少年社交能力改善影响的研究进展[J].湖北体育科技,2023,42(7):617-620
- [4] 刘东斐,李志荣.体育锻炼对青少年社交能力改善影响的研究进展[J].湖北体育科技,2023,42(7):617-620
- [5] 张巧欣.体育活动对青少年自尊心 and 社交能力的影响研究[J].文体用品与科技,2024(4):112-114