

# 亲子体育游戏对改善留守儿童不安全依恋行为的干预作用

杨经伦<sup>1</sup>, 刘建进<sup>2</sup>, 陈兰<sup>3</sup>

(1. 吉林大学珠海学院 体育教育中心, 广东 珠海 519041; 2. 广州商学院 公体部, 广东 广州 511363;  
3. 吉林大学珠海学院 实验室与资产管理处, 广东 珠海 519041)

**摘 要:** 从约翰·鲍尔比的依恋理论出发, 运用沃特斯-迪因儿童依恋行为分类卡片筛选出 3 名不安全依恋型留守儿童, 根据 3 名留守儿童的不安全依恋特点、成因及家长职业的特殊性设计出亲子体育游戏并进行针对性的干预。预期通过改善亲子关系来帮助不安全依恋型留守儿童改善自身不良心理及行为问题。研究使用单被试实验设计, 在干预前对被试者进行多点评测, 以获得稳定的基线; 在干预后及撤除干预后对被试者进行多点评测, 以获得被试者在每个阶段清晰的变化。研究结果表明: 父母陪同参与的亲子体育游戏能密切亲子关系, 能使不安全依恋留守儿童多一份安全感, 能使其更主动、更自信地参与到团体活动中; 亲子体育游戏在留守儿童不安全依恋行为问题上有积极的干预作用。

**关键词:** 运动心理学; 依恋理论; 不安全依恋; 体育游戏; 留守儿童; 单被试实验设计  
**中图分类号:** G804.8 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)06-0071-05

## Effects of intervention of parent-child sports games on improving left-behind children's insecurity attachment behaviors

YANG Jing-lun<sup>1</sup>, LIU Jian-jin<sup>2</sup>, CHEN Lan<sup>3</sup>

(1. Sports Education Center, Zhuhai College of Jilin University, Zhuhai 519041; China;

2. Department of Physical Education, Guangzhou College of Commerce, Guangzhou 511363, China;

3. Laboratory and Assets Management Office, Zhuhai College of Jilin University, Zhuhai 519041, China)

**Abstract:** Starting with John Bowlby's attachment theory, by using Waters-Deane Attachment Q-Set, the authors screened out 3 insecurity attachment type left-behind children, and according to their insecurity attachment characteristics and their parents' occupation particularities, designed parent-child sports games to carry out action-specific intervention on them. In this research, single-testee experiment design was used, before the intervention, the testees were multi-point evaluated, so as to acquire a stable baseline, after the intervention and after the intervention was removed, the testees were multi-point evaluated, so as to acquire the testees' clear changes at each stage. The research results indicate the followings: a parent-child sports game participated in by the parents can make the parent-child relationship closer, give the insecurity attachment type left-behind child more sense of security, and enable him/her to participated in group activities in a more initiative and confident way; parent-child sports games have positive intervention effects on the issue of left-behind children's insecurity attachment behaviors.

**Key words:** sports psychology; attachment theory; insecurity attachment; sports game; left-behind children; single testee experiment design

依恋的概念最先由英国著名的心理学家、精神病学家和精神分析学家 John Bowlby 提出。依恋一般是指婴幼儿和其照顾者(一般为母亲)之间存在的一种特殊

的感情关系。它产生于婴儿与其父母间的相互作用过程, 是一种感情上的联结和纽带。Bowlby 穷其一生对儿童与母亲之间的依恋与分离问题进行了深入的研

究,他认为依恋的形成与发展是建立其他社会关系的基础,依恋对儿童身心的健康发展具有十分重要的意义,而且早期依恋更能塑造儿童今后的行为和态度<sup>[1]</sup>。Bowlby 指出,对于不安全依恋儿童,抚养者应该及时采取适当的措施来缓解和改善其行为,若被忽视,长期得不到正确的疏导、干预,将对儿童的成长与发展带来不利的影响。本研究中的不安全依恋是指父母亲的长期缺位导致父母与儿童之间形成的不健康、反常的情感联系,进而使儿童产生缺乏自信、自私任性、性格孤僻、社交焦虑、攻击、多动等不良心理行为<sup>[1]</sup>。

每个人都有社会参与的心理需求,儿童也不例外。个体在参与这些活动中与同伴沟通思想、和睦相处,在这些活动中承担一定的责任并作出自己的贡献,这是个体获得心理健康的重要标志。而对儿童来说,生活中充满趣味的体育游戏是他们实现社会参与最为简单、直接又最有效的一种方式。体育游戏本身的定义为:在运动的基础上,综合人体的跑、跳、投等基本生活与劳动技能及各项体育基本运动形式,创编出多种形体动作,并根据全民健身的需要,有针对性地拟定有教育意义的故事情节和竞技性较强的比赛规则而创编的游戏<sup>[2]</sup>。本研究的亲子体育游戏是指改良过的体育游戏,即创编出具有多种情节的、互动性较强的、更具针对性的;综合人体的跑爬、跳跃、投掷、平衡、耐力、灵敏协调等基本动作形式的;由父母、安全依恋型儿童及不安全依恋型留守儿童共同参与的;以改善留守儿童不安全依恋行为为目的的游戏。本研究的目的在于证明亲子体育游戏对留守儿童不安全依恋行为有积极的干预作用。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

通过对家长、幼儿园教师、小区住户进行访谈及发放相关的问卷调查,再用“沃特斯-迪因儿童依恋行为分类卡片”(简称 Q-set)筛选出不安全依恋儿童 3 名<sup>[3]</sup>。Q-set 是目前最常用的评定儿童依恋关系的测量工具,根据儿童在日常生活环境中的行为作出评价,适用于 2~6 岁儿童,卡片包括 90 个条目,每个条目描述一种日常生活中常见的儿童行为。通过测量,每个被试者会得到一组 90 个原始分数,将原始分数与儿童依恋安全性指标求相关,得出的相关系数即为该儿童的依恋安全性得分。

我国学者吴放、邹泓<sup>[4]</sup>在 1994 年翻译并修订了 Q-set,其中中文版再测信度  $r=0.96$  ( $P<0.01$ ),中文版和英文版再测信度  $r=0.97$  ( $P<0.01$ ),英文原版和英文译版再测信度  $r=0.91$  ( $P<0.01$ ),中美儿童依恋安全性指标

的相关系数  $r=0.83$  ( $P<0.01$ ),说明 Q-set 能够适用于中国儿童对成人依恋行为的测量。

3 名被试者来自 JZ 大学教师小区,并且 3 名被试者与参与游戏的 6 名安全依恋型儿童 ZYH、LYY、WD、XYT 等均居住在教师小区,其父母双方或单方是学校职工,此 9 名儿童目前在 JZ 大学附属幼儿园上小班。因篇幅所限,仅对 1 名被试者作出详细阐述。

被试者:YYU,男,43 个月,父母均为教师。因祖父母要留在家乡照顾年迈的曾祖父母,无法抽身到南方照顾孩子,YYU 从 6 个月开始与父母分离,在东北家里由祖父母抚养,直到 3 岁才被父母从北方接到南方共同生活。YYU 与父母相处半年后对父亲仍然较为疏离,但与母亲相处时表现得极为亲昵且不愿分开,总是如影随形地跟在母亲身后,表现出严重的分离焦虑症状。据其父母反映 YYU 个性上较为内向、胆小怕生、自理能力较差,受欺负也不反抗,喜欢做自己的事情,难以融入到集体活动中。老师描述 YYU 入园至今,每天来幼儿园仍然非常抗拒,平时沉默寡言,不愿表现自己,也不愿与别人交往,老师和其他小朋友与其交谈时注意力较差。在接触 YYU 时,发现他见到陌生人就呈现出很紧张的表情,与其沟通多次才会给予回应,回答时总是含糊其辞,显得拘谨不安。

干预前 YYU 存在的主要问题:1)情绪方面:极易产生紧张、焦虑等情绪。2)社会交往方面:性格内向孤僻,不易适应环境,没有固定玩伴,喜欢独处。

### 1.2 研究方法

1)控制变量。

自变量:亲子体育游戏。

因变量:依恋指数。

无关变量的控制:被试者不能参加其他任何形式的干预,并于干预期间必须参与每一次干预。

2)游戏设计及目的。

设计出亲子体育游戏对被试者进行干预。游戏共 25 次,每次 1 h,每周 5 次,为期 5 周,分 4 个阶段(初步熟悉阶段、适应互助阶段、认同信任阶段、自主创新阶段),以加强家长与儿童情感交流、密切亲子关系、增强儿童内心安全感及培养儿童独立自主为主要目的。其中,第 1 周为初步熟悉阶段,这个阶段游戏内容设计以轻松互助型游戏为主,以加强家长与儿童之间的情感交流。通过游戏展示儿童内心情感,了解儿童对家庭关系的看法,让父母更深刻地感受到儿童内心的需要。此外,让儿童初步认识一起游戏的伙伴。第 2、第 3 周为适应互助阶段,游戏内容设计以情绪体验类、角色扮演类互助合作型游戏为主,以期通过情绪体验类游戏让儿童充分表达及发泄自己的情绪。

通过角色扮演类游戏让儿童逐渐认识不同角色的行为特点,学会多角度思考问题,最终达到密切亲子关系,增强儿童内心安全感,引导儿童自我控制,帮助儿童学会与伙伴相处,增强自信心的目的。第4周为认同信任阶段,游戏内容设计以社会交往类竞技型游戏为主,希望在父母的陪同参与下,让儿童感受冲突、克服困难,体验成功与失败,促使父母与儿童之间形成可得的、有反应的情感联系,希望通过竞技游戏学会正确处理伙伴间竞争与合作的方式,促进儿童的社会性发展。第5周为自主创新阶段,游戏内容设计以社会交往类创造型游戏为主,以发展儿童主动性及创新性为主。游戏中,儿童独立、自主地根据自己的想法与同伴一起进行游戏道具设计,成为主动探索者与学习者,并在游戏结束时对自己及同伴的游戏给予评价,最终起到提高儿童注意力和语言表达能力的作

### 3) 实验法。

本研究采用单被试实验设计来评估亲子体育游戏对留守儿童不安全依恋行为的干预效果,因为这种方法更适合个体差异较为明显的不安全依恋留守儿童的研究。单被试设计具有以下特点:在某一时间段内对被试者的表现进行反复测评,能提供被试者表现个体变化的宝贵资料。在单被试设计中,每个被试者是他自己的参照<sup>[5-6]</sup>。

### 4) 干预过程及步骤。

前测:干预前5周内,利用Q-set对被试者依恋指数进行测定,每周1次,共评测5次。

干预介入后评测:干预介入后,利用Q-set对被试者依恋指数进行测定,每周1次,共评测5次。

撤销干预后评测:干预撤销后5周内,利用Q-set对被试者依恋指数进行评测,每周1次,共评测5次。

社会效度评测:在每次干预完成后,组织被试者填写亲子体育游戏满意度调查表,在最后一次干预完成后对被试者发放亲子体育游戏内容偏好调查表,对家长集中发放实践评估问卷,并根据最终数据进一步评价干预的效果。

## 2 结果与讨论

### 2.1 干预过程中被试者典型表现

在第1次游戏“三人四足”、“钻圈圈”中,即使有父母的陪同,YYU对参与集体游戏表现得还是非常抗拒,当父母试探性地鼓励他参与到游戏中的时候,他开始焦虑不安并哭了起来,要求父母带他离开活动现场,以致游戏内容大部分由父母二人完成。虽然YYU这次非常不配合参与游戏,但是在旁边观看游戏过程时视线一直停留在参加游戏的小朋友身上,眼神

明显流露出羡慕和渴望。

在第6次游戏“两人托球跑”、“击打保龄球”时,在父母的陪同参与及适当引导下,对于参与集体活动,YYU表现得已经不那么抗拒,但还无法与游戏伙伴进行互动,当别人靠近他、主动与其交谈的时候他很明显地出现紧张、回避、焦虑的情绪。在进行“两人托球跑”游戏的时候,他把手背到身后不让ZYH牵他的手,当ZYH更为主动地想牵他手的时候,他中止游戏,扑进母亲怀中痛哭。后来,在当天的游戏中,YYU情绪一直低落,拒绝继续进行游戏,行为表现倒退回第1次游戏的状态。

在第11次游戏“投篮比赛”时YYU表现出浓烈的兴趣,主动拉着父母的手要拿篮球参与游戏,但是当其他小伙伴靠近他想要篮球时,他立即退回妈妈身边,把篮球让给别人,表现出胆怯、害怕,不敢与别人发生争执。

在第16次游戏“平衡木”时YYU站在平衡木上面不敢过去,后来ZYH和LYY两个姐姐分别一左一右牵着他的手带着他完成,在家长和伙伴们为他鼓掌称赞的时候,他快乐地跟着大家一边拍手一边兴奋地蹦蹦跳跳,自信心有所提高,也愿意接受与小

伙伴的互动。在“小小接力赛”游戏中,YYU丝毫没意识到输赢和竞争的问题,他纯粹是非常享受地跟小伙伴们一起游戏,明显体现出他是个热爱团体活动的孩子。

在第23次游戏“会跳的乒乓球”、“趣味拔河”时,YYU与ZYH、LYY两位小姐姐形成了较为稳定的关系。在用画笔设计彩色乒乓球的时候,就颜色及图案向两位姐姐发表了自己的观点,与两位姐姐共同制作进行游戏的乒乓球,与第1次游戏时对比语言表达能力、社会交往能力有了很大的发展。

通过对25次体育游戏干预的观察可知:被试者随着体育游戏的展开与强化,不安全依恋行为有明显改善的趋势,自控能力、社交能力、语言表达能力等方面都有不同程度的改善,变得独立、自信、遵守规则,并且随着干预时间的延长干预效果更加明显。这是因为有父母陪同参与的亲子体育活动能使幼儿多一份安全感,在家长饱满情绪的感染下能更主动、更自信地参与到团体活动中。其次,家长作为幼儿游戏伙伴参与游戏,能更好地规范幼儿的行为,有助于幼儿在新环境中探索社会关系,因此收效明显。

### 2.2 被试者依恋指数变化

3名被试者随着亲子体育游戏干预后依恋指数呈现上升趋势,并且随着干预时间的延长效果越来越明显;在第4次亲子体育游戏干预后依恋指数已高于0.33标准界限,3名被试者依恋类型转变为安全型。

在撤除干预后的 5 周内, 依恋指数呈现下降趋势, 并且被试者 ZWY、HXZ 在撤除干预后的第 2 次评测显示依恋指数已低于 0.33 标准界限, 被试者依恋类型由安全型重新转变为不安全型。同时 3 名被试者随着撤

销干预时间的延长依恋指数下降得更低, 说明亲子体育游戏对留守儿童不安全依恋行为有积极的干预作用, 被试者干预前后依恋指数变化详见表 1。

表 1 被试者干预前后依恋指数对比<sup>1)</sup>

被试者	性别	性格	干预前后	第 1 次评测	第 2 次评测	第 3 次评测	第 4 次评测	第 5 次评测
YYU	男	内向	干预前	-0.147	-0.119	0.110	-0.185	-0.149
			干预后	0.110	0.220	0.304	0.350	0.482
			撤除干预	0.422	0.331	0.210	0.180	0.110
ZWY	男	外向	干预前	0.222	0.204	0.237	0.210	0.235
			干预后	0.257	0.300	0.320	0.400	0.510
			撤除干预	0.480	0.328	0.257	0.235	0.220
HXZ	女	内向	干预前	0.110	0.178	0.112	0.124	0.152
			干预后	0.180	0.210	0.270	0.333	0.482
			撤除干预	0.373	0.312	0.277	0.225	0.212

1)沿用前人的研究成果, 将 0.33 作为儿童依恋类型的分界值( $r$  值大于 0.33 定义为安全依恋)

Bowlby<sup>[1]</sup>认为在个体和依恋对象的实际交往中形成了个体和看护者之间的内部工作模式, 它是早期依恋经验的内部心理表征, 同时心理表征可以提供一种机制, 通过此机制个体的客观看法与经历而不仅是单纯的主观经历特征就能影响个体的行为与发展, 本研究采取亲子体育游戏对不安全依恋的留守儿童进行干预的初衷正是基于此。首先, 希望从根源出发, 加强家长与儿童之间的情感交流, 密切亲子关系, 促使父母与儿童之间形成可得的、敏感的、有反应的、稳定的情感联系, 增强儿童的安全感<sup>[7]</sup>。其次, 将不安全依恋留守儿童与安全依恋儿童置于同一活动空间, 促使不安全依恋留守儿童在心理和行为上贴近和模仿安全依恋儿童, 同时锻炼其独立自主性, 并通过团体互动过程中的体验促使内部工作模式随着环境的变化而做出相应的更新甚至取代, 进而改变依恋类型<sup>[8]</sup>。

### 2.3 社会效度评测

被试者双亲对实践评估问卷问题的回答由 Likert 式 5 点等级构成, 分值越高表示越持积极看法。在第 1 个问题上(亲子体育游戏对改善留守儿童不安全依恋行为的作用), 被试者 YYU 父母给了 5 分, 完全认可亲子体育游戏对改善留守儿童不安全依恋行为的作用; ZWY 父母、HXZ 父母给出 4 分, 认为改善作用较大, 并表示如果干预时间能长点作用会更明显。在第 2 个问题上(对亲子体育游戏内容与方式的接受程度), 3 名被试者的父母均给出 4 分。经了解, 他们觉

得亲子体育游戏的内容和方式如能针对单个被试者进行设计收效会更好。在第 3 个问题(对干预结果是否满意), YYU 父母给了 5 分, 对既得结果表示非常满意, ZWY 父母、HXZ 父母给出 4 分, 对既得结果表示满意。

在最后一次游戏结束后, 研究人员要求被试者填写游戏内容偏好调查表, 发现个性内向的 YYU 及 HXZ 最为喜欢社会交往密切、互助合作型的游戏, 表明 YYU 及 HXZ 个性上虽然孤僻内向, 但在情感上极为渴望与别人交往互动; ZWY 则最为喜欢竞技型、发泄型的游戏, 这与其外向、好胜的个性较为吻合, 也反映了其内心情绪宣泄的需求。而那些游戏情节较为单一、团体同步不强的游戏对被试者来说吸引力较小, 均没被选择, 表明被试者对游戏内容的偏好与他们早期情感的缺失和失衡有着密切联系。因此, 在未来的研究中, 针对不同干预对象应该侧重选择更符合他们个性特征的游戏或玩具, 而这也与被试者家长对实践评估问卷第 2 个问题提出的反馈相一致, 被试者对游戏内容偏好调查详见表 2。此外, 在每次亲子体育游戏干预结束后, 研究人员针对相关问题对被试者进行询问并记录下来, 从中可以看出, 3 名被试者对每次亲子体育游戏的内容和方式答案为“非常喜欢”的比例非常高, 表明亲子体育游戏对不安全依恋留守儿童具有较强的吸引力, 可以作为改善不安全依恋留守儿童的干预方法, 对被试者的游戏满意度调查详见表 3。

表2 被试者对亲子体育游戏内容偏好调查结果

被试者	性别	个性	1	2	3	4	5
YYU	男	内向	会跳的乒乓球	平衡木	小小接力赛	投篮比赛	击打保龄球
ZWY	男	外向	小小接力赛	跨越障碍	击打保龄球	高跷勇士	趣味拔河
HXZ	女	内向	三人四足	两人托球跑	小小接力赛	击打保龄球	钻圈圈

表3 被试者对亲子体育游戏满意度调查结果

被试者	喜欢每次的亲子体育游戏			喜欢游戏的内容和方式		
	非常喜欢	有点喜欢	不喜欢	非常喜欢	有点喜欢	不喜欢
YYU	19	6	0	19	6	0
ZWY	22	3	0	21	4	0
HXZ	20	5	0	21	4	0

儿童心理学认为,情绪是一种与个体需要相联系的体验形式,当个体某种需要得不到满足的时候就会产生消极、否定的情绪体验;反之,当需要得到满足的时候就会产生积极、肯定的情绪体验。存在不安全依恋行为表现的留守儿童由于早期与父母长期分离,与父母间的亲昵互动少,情绪、情感渴求长期得不到充分、全面的满足,导致失落、抑郁、苦闷、愤怒等消极情绪长期积累又无从疏泄<sup>[9]</sup>。父母作为儿童游戏伙伴共同参与的亲子体育游戏能通过满足儿童探寻、微笑、哭泣、抓握、有声信号、身体亲近、目光追随等早期依恋的基本行为来提供给儿童安全感,给予儿童心理需求上的满足,带给儿童积极、肯定的情绪体验。因此,被试者对亲子体育游戏形式、内容的喜好度和满意度较高<sup>[7]</sup>。

留守儿童不安全依恋行为的成因主要是家庭结构的改变、父母亲的长期缺位,症结在于亲子关系。因此在方法上如能注意积极地为家长和留守儿童创设更多的交流机会和互动平台,通过这个平台让留守儿童树立积极的亲情观,也让父母更深刻地感受到子女内心的需要,则能收到非常好的效果。亲子体育游戏的干预方式给父母提供了观察留守儿童情绪,帮助其克服不良行为的良好条件。通过游戏父母能及时从其情绪及行为表现分析其内心世界,及时给予疏导及引导,有助于改善留守儿童的不安全依恋行为。此外,父母陪同参与的亲子游戏能使有不安全依恋行为表现的留守儿童在社交环境中面对人际压力时能够身心放松,感到有所依靠,从而更积极、更自信地进行社交活动,

因此家长们对本研究干预的满意度较高。

父母陪同参与的亲子体育游戏能密切亲子关系,能使不安全依恋儿童多一份安全感,能使不安全依恋儿童更主动、更自信地参与到团体活动中;亲子体育游戏在留守儿童不安全依恋行为问题上有积极的干预作用。

### 参考文献:

- [1] 王燕,陈斌斌. 鲍尔比心理健康思想解析[M]. 杭州:浙江教育出版社,2013:56.
- [2] 冯娜. 体育游戏对儿童身心发展影响的实验研究[D]. 苏州:苏州大学,2012.
- [3] 邹泓,吴放. 中美两国儿童依恋安全性指标的比较研究[J]. 心理发展与教育,1997(1):30-33.
- [4] 吴放,邹泓. 儿童依恋行为分类卡片中文版的修订[J]. 心理发展与教育,1994(2):18-23.
- [5] 王远. “心境管理”对于省级游泳运动员训练质量的影响[D]. 武汉:武汉体育学院,2009.
- [6] 王东宇. 单被试者实验设计的特点与作用[J]. 福建师范大学福清分校学报,2002,55(2):76-78.
- [7] 中人教育教师资格考试教研中心. 幼儿心理学[M]. 北京:现代教育出版社,2011:78.
- [8] 李丹. 团体体育游戏改善儿童不安全依恋行为的个案研究[D]. 大连:辽宁师范大学,2014.
- [9] 韩流,李丹. 团体体育游戏改善儿童不安全依恋行为的个案研究[J]. 体育科学,2015,35(2):41-47.