

分类号：
学号：20232103026

密级：
单位代码：10759

石河子大学

硕士学位论文



体育锻炼对初中生学校适应能力的影响：心理韧性的中介效应与正念的调节效应及干预研究

学位申请人	张绍英
指导教师	王厚雷 副教授 朱梅新 教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	体育
研究领域	体育教学
所在学院	体育学院

中国·新疆·石河子
2026年5月

分类号：
学号：20232103026

密级：
单位代码：10759

石河子大学

硕士学位论文



体育锻炼对初中生学校适应能力的影响：心理韧性的中介效应与正念的调节效应及干预研究

学位申请人	张绍英
指导教师	王厚雷 副教授 朱梅新 教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	体育
研究领域	体育教学
所在学院	体育学院

中国·新疆·石河子
2026年5月

**The influence of physical exercise on junior high school students'
school adaptability: The mediating effect of psychological resilience
and regulatory effect of mindfulness and intervention research**

A Dissertation Submitted to

Shihezi University

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Master of Education

By

Zhang Shao-ying

Physical Education and Sport Science

Dissertation Supervisor: A/Prof. Wang Hou-lei Prof. Zhu Mei-Xin

April, 2026

石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

学位论文独创性声明

本人所提交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名：张经英

时间：2026年5月18日

使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名：张经英

时间：2026年5月18日

导师签名：王厚雷

时间：2026年5月18日

摘要

目的：学校适应能力是学生适应校园学习生活的必备素质。初中生处于青春期发育的关键期，不仅需保持积极乐观的心态，还需快速适应校园学习生活节奏。体育作为学校教育的核心，体育锻炼能够促进学生体质、情绪、意志、认知、社交等多维发展，帮助其平稳度过青春期。现有研究已证明体育锻炼可能通过促进个体心理韧性发展，从而促进学校适应能力的提升。此外，正念作为积极心理资源或心理锻炼手段，可能在影响过程中发挥正向调节效应。然而，体育锻炼、学校适应能力、心理韧性和正念的具体作用机制还有待探索。基于此，本研究运用多种研究方法，探讨体育锻炼对初中生学校适应能力的影响，并检验心理韧性的中介效应及正念的调节效应，同时进一步探索正念训练运动化干预对所研究心理资源的促进作用。本研究具体分为两个子研究：

研究一采用《体育锻炼等级量表》《初中生学校适应问卷》《青少年心理韧性量表》和《五因素正念量表》对新疆生产建设兵团第八师石河子市三所中学的 779 名学生进行问卷调查，探讨体育锻炼对初中生学校适应能力的影响、心理韧性在两者之间的中介效应及正念的调节效应。研究二在研究一的基础上，筛选一所学校的 36 名初一学生，平均分为不具有显著差异的实验组和对照组，探讨正念训练运动化干预对初中生正念、心理韧性和学校适应能力水平的积极影响。

方法：研究一，运用文献资料法系统梳理体育锻炼、心理韧性、正念与学校适应能力四者关系的现有研究，为本研究构建“有调节的中介模型”提供理论依据，并明确研究的创新点和价值；运用问卷调查法向初中生群体发放标准化量表，同步收集体育锻炼、心理韧性、正念及学校适应能力的量化数据，为检验“有调节的中介模型”提供关键的实证分析基础；运用数理统计法处理问卷数据，检验心理韧性的中介效应与正念的调节效应，为研究假设提供实证支持。研究二，运用文献资料法检索并梳理现有正念训练方案，为设计正念训练干预课程提供理论依据与可实践方案；运用实验法通过主动操纵变量（对实验组实施正念训练），严格控制条件（设置对照组），以确证正念训练与各水平提升之间的因果关系，并丰富正念训练运用于中学体育课堂的实践范例；运用问卷调查法量化获取实验组与对照组实验前后的正念、心理韧性及学校适应能力的的数据；运用数理统计法比较实验组与对照组的组内与前后测数据差异，量化分析正念训练运动化的干预效果。

结果：（1）初中生体育锻炼量整体处于中等偏上水平，均值为 39.23；学校适应能力整体处于较高水平，均值为 4.20；心理韧性整体处于中等偏上水平，均值为 3.39；正念整体处于中等偏上水平，均值为 3.44。（2）性别差异：体育锻炼量整体上男生显著高于女生（ $p < 0.01$ ），学校适应能力整体上没有显著性差异（ $p > 0.05$ ），心理韧性整体上男生显著高于女生（ $p < 0.05$ ），正念整体上男生显著高于女生（ $p < 0.05$ ）；年级差异，体育锻炼量整体上没有显著性差异（ $p > 0.05$ ），学校适应能力整体上初一学生显著高于初二学生（ $p < 0.001$ ），心理韧性整体上初一学生显著高于初二学生（ $p < 0.01$ ），正念整体上初一学生显著高于初二学生（ $p < 0.05$ ）；是否学生干部差异，体育锻炼量整体上没有显著性差异（ $p > 0.05$ ），学校适应能力整体上学生干部显著高于非学生干部（ $p < 0.05$ ），心理韧性整体上学生干部显著高于非学生干部（ $p < 0.01$ ），正念整体上学生干部显著高于非学生干

部 ($p < 0.05$)；家庭居住地差异，体育锻炼量整体上没有显著性差异 ($p > 0.05$)，学校适应能力整体上没有显著性差异 ($p > 0.05$)，心理韧性整体上没有显著性差异 ($p > 0.05$)，正念整体上没有显著性差异 ($p > 0.05$)。(3) 体育锻炼与学校适应能力之间存在显著正相关性 ($p < 0.001$)，体育锻炼与心理韧性之间存在显著正相关性 ($p < 0.001$)，体育锻炼与正念之间存在显著正相关性 ($p < 0.001$)，心理韧性与学校适应能力之间存在显著正相关性 ($p < 0.001$)，心理韧性与正念之间存在显著正相关性 ($p < 0.001$)。(4) 心理韧性在体育锻炼与学校适应能力之间起部分中介效应，置信区间为[0.091, 0.197]。(5) 体育锻炼与正念的交互项乘积对学校适应能力的预测作用不显著 ($\beta = -0.032$, $t = -0.945$, $p > 0.05$)；体育锻炼与正念的交互项乘积对心理韧性的预测作用显著 ($\beta = 0.112$, $t = 3.957$, $p < 0.001$)；心理韧性与正念的交互项乘积对学校适应能力的预测作用显著 ($\beta = 0.068$, $t = 2.137$, $p < 0.05$)。(6) 12周正念训练实验后，对照组实验后数据相较于实验前数据在学校适应能力整体上呈现显著性差异 ($p < 0.001$)，心理韧性整体上呈现显著性差异 ($p < 0.001$)，正念整体上没有显著性差异 ($p > 0.05$)；实验组实验后数据相较于实验前数据在学校适应能力整体上呈现显著性差异 ($p < 0.001$)，心理韧性整体上呈现显著性差异 ($p < 0.001$)，正念整体上呈现显著性差异 ($p < 0.001$)；实验组与对照组实验后数据对比后发现，学校适应能力整体上呈现显著性差异 ($p < 0.05$)，心理韧性整体上呈现显著性差异 ($p < 0.01$)，正念整体上呈现显著性差异 ($p < 0.01$)。

结论：(1) 初中生体育锻炼能够正向预测学校适应能力。(2) 体育锻炼能够通过心理韧性为中介，间接促进初中生学校适应能力的发展。(3) 正念在初中生体育锻炼—心理韧性—学校适应能力的中介模型前后半段路径起调节效应。具体而言，在高正念水平下，体育锻炼对心理韧性的作用更为显著，心理韧对学校适应能力的作用更为显著。(4) 初中生通过正念训练运动化干预能够显著提高正念水平、心理韧性水平和学校适应能力水平。

关键词：体育锻炼；学校适应能力；心理韧性；正念

Abstract

Objective: School adaptability is a necessary quality for students to adapt to campus learning and life. Junior high school students are in the critical period of puberty development. They not only need to maintain a positive and optimistic attitude, but also need to quickly adapt to the pace of learning and life on campus. Physical education as the core of school education, physical exercise can promote students' physical, emotional, will, cognitive, social and other multidimensional development, and help them spend adolescence smoothly. Existing studies have proved that physical exercise may promote the development of individual psychological resilience, so as to promote the improvement of school adaptability. In addition, mindfulness, as a positive psychological resource or a means of psychological exercise, may play a positive regulatory effect in the process of influence. However, the specific mechanisms of physical exercise, school adaptability, psychological resilience and mindfulness need to be explored. Based on this, this study employs various research methods to explore the impact of physical exercise on junior high school students' school adaptability, examines the mediating effect of psychological resilience and the moderating effect of mindfulness, and further investigates the promoting role of mindfulness training through exercise-based interventions on the studied psychological resources. This study is divided into two sub studies:

In the first study, 779 students from three middle schools in Shihezi City, the eighth division of Xinjiang production and Construction Corps, were investigated by using the "Physical Activity Rating Scale"³"Junior high school students' school adaptation questionnaire"⁴"Adolescent Resilience Scale"⁵ and"Five Facet Mindfulness Questionnaire", to explore the impact of physical exercise on the school adaptability of Junior high school students, the mediating effect of psychological resilience between the two and the moderating effect of mindfulness. On the basis of Study 1, Study 2 screened 36 first-year students from a school and divided them into an experimental group and a control group with no significant differences. The study explored the positive effects of mindfulness training and motor intervention on middle school students' mindfulness, psychological resilience, and school adaptability levels.

Methods: In Study 1, the existing research on the relationship between physical exercise, psychological resilience, mindfulness and school adaptability was systematically reviewed by using the method of literature, which provided a theoretical basis for the construction of a "moderated mediation model" for this study, and clarified the innovation and value of the research; Using the method of questionnaire survey, the standardized scale was distributed to the group of junior high school students, and the quantitative data of physical exercise, psychological resilience, mindfulness and school adaptability were collected simultaneously, which provided the key empirical analysis basis for the test of the "moderated mediation model"; Using mathematical statistics to process the questionnaire data, this thesis tests the mediating effect of psychological resilience and the moderating effect of mindfulness, and

provides empirical support for the research hypothesis. In Study 2, the existing mindfulness training programs were retrieved and sorted out by using the method of literature, so as to provide theoretical basis and practical programs for the design of mindfulness training intervention courses; The experimental method was used to confirm the causal relationship between mindfulness training and the improvement of various levels by actively manipulating variables (mindfulness training for the experimental group) and strictly controlling conditions (setting the control group), and to enrich the practical examples of mindfulness training applied in middle school physical education classroom; The data of mindfulness, psychological resilience and school adaptability of the experimental group and the control group before and after the experiment were obtained by questionnaire survey; Using mathematical statistics to compare the differences in intra group and pre - and post test data between the experimental group and the control group, and quantitatively analyze the intervention effect of mindfulness training on motorization.

Results: (1) The overall amount of physical exercise of junior high school students is at the upper middle level, with an average of 39.23; The overall school adaptability is at a high level, with an average of 4.20; The overall level of psychological resilience was above the medium level, with an average of 3.39; Mindfulness as a whole is in the upper middle level, with an average of 3.44. (2) Gender differences: as a whole, the amount of physical exercise of boys was significantly higher than that of girls ($P < 0.01$), and there was no significant difference in school adaptability ($P > 0.05$). As a whole, the psychological resilience of boys was significantly higher than that of girls ($P < 0.05$), and the mindfulness of boys was significantly higher than that of girls ($P < 0.05$); There was no significant difference in grade and physical exercise ($P > 0.05$). On the whole, the school adaptability of grade one students was significantly higher than that of grade two students ($P < 0.001$), the psychological resilience of grade one students was significantly higher than that of grade two students ($P < 0.01$), and the mindfulness of grade one students was significantly higher than that of grade two students ($P < 0.05$); There was no significant difference in the amount of physical exercise between student cadres and non student cadres ($P > 0.05$). On the whole, the school adaptability of student cadres was significantly higher than that of non student cadres ($P < 0.05$), the psychological resilience of student cadres was significantly higher than that of non student cadres ($P < 0.01$), and the mindfulness of student cadres was significantly higher than that of non student cadres ($P < 0.05$); There was no significant difference in family residence, physical exercise, school adaptability, mental toughness and mindfulness as a whole ($P > 0.05$). (3) There is a significant positive correlation between physical exercise and school adaptability ($P < 0.001$), between physical exercise and psychological resilience ($P < 0.001$), between physical exercise and mindfulness ($P < 0.001$), between psychological resilience and school adaptability ($P < 0.001$), and between psychological resilience and mindfulness ($P < 0.001$). (4) Psychological resilience has a partial mediating effect between physical exercise and school adaptability, and the confidence interval is [0.091, 0.197]. (5) The interaction product of physical exercise

and mindfulness had no significant predictive effect on school adaptability ($\beta=-0.032$, $t=-0.945$, $P>0.05$); The interaction product of physical exercise and mindfulness had a significant predictive effect on psychological resilience ($\beta=0.112$, $t=3.957$, $P<0.001$); The interaction product of resilience and mindfulness had a significant predictive effect on school adaptability ($\beta=0.068$, $t=2.137$, $P<0.05$). (6) After the 12 week mindfulness training experiment, the data of the control group after the experiment compared with the data before the experiment showed significant differences in school adaptability as a whole ($P<0.001$), psychological resilience showed significant differences as a whole ($P<0.001$), mindfulness had no significant differences as a whole ($P>0.05$); Compared with the data before the experiment, the data after the experiment in the experimental group showed significant differences in school adaptability as a whole ($P<0.001$), psychological resilience as a whole ($P<0.001$), mindfulness as a whole ($P<0.001$); After comparing the data after the experiment between the experimental group and the control group, it was found that there were significant differences in school adaptability as a whole ($P<0.05$), psychological resilience as a whole ($P<0.01$), mindfulness as a whole ($P<0.01$).

Conclusion: (1) Junior high school students' physical exercise can positively predict school adaptability. (2) Physical exercise can indirectly promote the development of junior high school students' school adaptability through psychological resilience. (3) Mindfulness has a moderating effect on the middle school students' physical exercise, psychological resilience and school adaptability. Specifically, at a high level of mindfulness, physical exercise has a more significant effect on psychological resilience, and psychological resilience has a more significant effect on school adaptability. (4) Junior high school students can significantly improve their mindfulness level, psychological resilience, and school adaptability through mindfulness training on motorization.

Key words: Physical exercise; School adaptability; Psychological resilience; Mindfulness

目录

摘要	I
Abstract	I
1 绪论	1
1.1 研究背景	1
1.1.1 国家对学生心理健康的高度重视	1
1.1.2 学生面对中考分流的压力与挑战	1
1.1.3 核心素养关注体育锻炼对学校适应能力的影响	2
1.1.4 体育锻炼对学校适应能力的影响有待完善	2
1.2 研究目的	3
1.3 研究意义	4
1.3.1 理论意义	4
1.3.2 实践意义	4
2 文献综述	5
2.1 概念界定	5
2.1.1 体育锻炼的概念界定	5
2.1.2 学校适应能力的概念界定	5
2.1.3 心理韧性的概念界定	6
2.1.4 正念概念的界定	7
2.1.5 正念训练的概念界定	7
2.1.6 传统教学方法的概念界定	8
2.2 概念测量	8
2.2.1 体育锻炼的测量	8
2.2.2 学校适应能力的测量	9
2.2.3 心理韧性的测量	10
2.2.4 正念的测量	10
2.3 体育锻炼、学校适应能力、心理韧性和正念之间的关系研究	11
2.3.1 体育锻炼与学校适应能力的关系	11
2.3.2 体育锻炼与心理韧性的关系	12
2.3.3 心理韧性与学校适应能力的关系	12
2.3.4 心理韧性的中介效应	13

2.3.5 正念的调节效应.....	14
2.4 正念训练运动化应用的研究.....	16
2.5 研究述评.....	17
3 研究内容与框架.....	19
3.1 研究内容.....	19
3.2 研究思路与框架.....	19
4 研究一：初中生体育锻炼、学校适应能力、心理韧性和正念的关系研究.....	21
4.1 研究目标.....	21
4.2 研究假设与模型构建.....	21
4.2.1 研究假设.....	21
4.2.2 模型构建.....	22
4.2.3 研究思路.....	22
4.3 研究对象.....	23
4.4 研究方法.....	24
4.4.1 文献资料法.....	24
4.4.2 问卷调查法.....	24
4.4.3 数理统计法.....	25
4.5 研究结果.....	25
4.5.1 共同方法偏差检验.....	25
4.5.2 体育锻炼、学校适应能力、心理韧性和正念的基本状况.....	26
4.5.3 初中生体育锻炼、学校适应能力、心理韧性和正念的人口统计学变量差异性检验..	27
4.5.4 体育锻炼、学校适应能力、心理韧性和正念的相关性检验.....	31
4.5.5 心理韧性在体育锻炼与学校适应能力之间的中介效应检验.....	32
4.5.6 正念在体育锻炼、学校适应能力与心理韧性之间的调节效应检验.....	33
4.6 讨论与分析.....	36
4.6.1 初中生体育锻炼、学校适应能力、心理韧性和正念的整体情况.....	36
4.6.2 初中生体育锻炼在人口学变量上的差异.....	37
4.6.3 初中生学校适应能力在人口学变量上的差异.....	39
4.6.4 初中生心理韧性在人口学变量上的差异.....	40
4.6.5 初中生正念在人口学变量上的差异.....	41
4.6.6 初中生体育锻炼与心理韧性的关系.....	42
4.6.7 初中生心理韧性与学校适应能力的关系.....	42
4.6.8 初中生体育锻炼与学校适应能力的关系.....	42
4.6.9 心理韧性在初中生体育锻炼与学校适应能力之间的中介效应.....	43

4.6.10 正念在初中生体育锻炼与学校适应能力中介模型的调节效应	43
4.7 研究小结	44
5 研究二：正念训练运动化对初中生正念、心理韧性和学校适应能力的干预研究	46
5.1 研究目标	46
5.2 研究内容	46
5.3 研究思路	46
5.4 研究对象	47
5.5 研究方法	47
5.5.1 文献资料法	47
5.5.2 问卷调查法	47
5.5.3 实验法	48
5.5.4 数理统计法	48
5.6 实验设计	48
5.6.1 实验对象	48
5.6.2 实验时间与地点	48
5.6.3 实验假设	49
5.6.4 实验变量控制	49
5.6.5 实验程序	50
5.6.6 实验组干预内容	50
5.6.7 对照组训练内容	53
5.7 研究结果	53
5.7.1 实验前对照组与实验组的测试结果比较	53
5.7.2 对照组实验前后的测试结果比较	54
5.7.3 实验组实验前后的测试结果比较	54
5.7.4 实验后对照组与实验组的测试结果比较	55
5.8 讨论与分析	55
5.8.1 正念训练对正念水平的影响	55
5.8.2 正念训练对心理韧性水平的影响	56
5.8.3 正念训练对学校适应能力水平的影响	57
5.9 研究小结	57
6 总讨论	58
6.1 初中生体育锻炼、学校适应能力、心理韧性和正念的关系研究	58
6.2 正念训练运动化对初中生正念、心理韧性和学校适应能力的干预研究	59
6.3 研究一与研究二之间的逻辑关联与方法论补充	60

7 结论与建议	62
7.1 研究结论	62
7.2 研究建议	62
7.2.1 学校加强身心共育素质教育建设	62
7.2.2 促进体育课堂与正念训练融合创新	63
7.2.3 家校社协同育人保障学生身心健康	63
8 研究不足与展望	65
参考文献	66
附录	75
附录 A	75
附录 B	79
附录 C	80
附录 D	84
致谢	87

1 绪论

1.1 研究背景

1.1.1 国家对学生心理健康的高度重视

青少年阶段是人生阶段的“拔节孕穗期”，该时期青少年身心在逐步发展与完善，极易受到外界影响，最需要正确的引导与精心地栽培。党的二十大报告指出“推进健康中国建设，重视心理健康和精神卫生”^[1]。2023年4月教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》的通知中提及，要全面贯彻落实党的二十大精神，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，以五育并举提升学生心理健康素养^[2]。2025年1月国务院印发《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》，在“塑造立德树人新格局，培养担当民族复兴大任的时代新人”方面要求加快补齐体育短板，落实健康第一教育理念，实施学生体质强健计划，中小学生学习每天综合体育活动时间不得低于两小时^[3]。健康是1，其他是后面的0，没有1，再多的0也没有意义。2026年2月教育部召开深入落实“健康第一”工作部署会（新春第一会），会议强调健康学校建设要继续强化五育并举，推进五育融合，促进学生身心健康、全面发展，进一步落实“健康第一”教育理念^[4]。国家强调要优化教育、体育和卫生等部门协同作战机制，规范青少年心理健康检测，完善健全青少年心理健康预警体系。鼓励支持心理健康科学研究，将科研成果运用到青少年心理健康教育、检测与预防中。同时，强化通过加强网信、公安等监管部门监管力度，严格处置线上线下一切影响青少年心理健康发展的有害信息与不良出版物，为青少年心理健康发展创设美好精神家园。

1.1.2 学生面对中考分流的压力与挑战

2018年我国开始实施中考分流政策，政策意在打破分数意义上的思考，形式的变化为学生提供更多的选择，让学生找到适合自己的成长路径，倡导多元成才理念。但固有唯分数论思维使得学校与家长并未充分理解这一科学合理的教育政策，尤其是多数家长仍旧认为分数决定人生，认为政策的实施意味着仅有50%的初中生可以进入普高接受教育，加之社会对于职业教育和普通高等教育的认可程度还是存在一定差异，导致多数学生压力不减反增。学生受社会内卷化发展影响，其内部竞争也异常激烈，分流政策的实施使得部分初中生经历过中考失败，留下了较大的心理创伤，出现焦虑障碍、自我怀疑、抑郁倾向或学习倦怠等问题。青少年正处于自我意识逐步完善时期，心智发展不成

熟，易出现心理健康问题，有研究表明，我国青少年群体心理健康问题日趋严重^[5]。初中生因心理问题引发严重事件问题令人揪心，2025 年一名初中生因为考试排名长期未达第一，产生嫉妒心理，情绪失控后将第一名同学杀害，引发社会沉痛思考。初中学生在面临一系列挑战与考验过程中心理健康问题日益严重，受到国家、政府及社会的广泛关注与重视。

1.1.3 核心素养关注体育锻炼对学校适应能力的影响

核心素养作为教育改革推进中的核心概念，在体育教育领域，自 2017 版到 2022 版《体育与健康课程标准》中均明确提出要发展学生运动能力、健康行为和体育品德三大核心素养。核心素养中明确指出通过体育与健康课程，学生要保持良好的心态且具有良好的社会适应能力，学校是学生学习生活的主阵地，学生学校适应能力为社会适应的重要部分，是评价其心理健康水平的标准之一^[6]，学校适应能力对于研究青少年心理健康有着重要价值。《2025 年度中国精神心理健康蓝皮书》蓝皮书中提到，首次确诊情绪障碍患者的平均年龄降至 13.41 岁，从报告中可见当前学生心理健康现状不容乐观^[7]，心理健康面临重大挑战。青少年心理健康问题不仅仅从心理方面去解决问题，身心共育，才是解决之道。2025 年国务院印发的《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》也指出要普及心理健康教育，促进学生健康成长、全面发展^[3]。以往研究指出，学校适应能力水平低的青少年，更容易引发抑郁、焦虑等心理问题^[8]。学校适应能力不仅指学生在学校情境中的表现，还包括他们在学校中学习态度、人际交往能力和情绪情感等方面的适应^[9]。有研究发现，青少年通过合理地参与体育运动，能够对自身学校适应能力产生积极影响，有助于学生更好地适应学校的学习生活环境，经常参与体育运动的学生其学校适应能力更强^[10]。

1.1.4 体育锻炼对学校适应能力的影响有待完善

体育心理学领域关于初中生心理健康问题的研究非常丰富，通过体育锻炼来正向影响初中生学校适应能力的研究颇多，但目前研究以心理韧性作为中介变量，正念作为调节变量与干预手段的研究尚未发现。心理韧性作为积极心理资源，是指个体在面对压力，或处于逆境与挫折情况时，能够实现自我调整、积极适应环境的能力^[11]，心理韧性能够促进个体积极适应学校生活。研究表明，体育锻炼可以提高学生心理韧性水平^[12]，而心理韧性水平较高的学生在学校适应能力方面表现较好^[13]。正念同样作为积极心理资源，正式被心理学发展时间较短，也可作为一种人格特质或训练方式，指个体在所处环境中有意地对自身感受进行注意、察觉，对当下的一切不做分析、判断与回应的一种稳定倾向^[14]。有研究得出，学生正念水平与学校适应能力水平成正相关关系^[15]。正念可以缓

解、降低与转化消极情绪情感对自身带来的影响，可强化积极情绪情感，降低学习压力与倦怠，改善学生学习品质，提高学业成绩，显著提高学生的积极情绪水平与主观幸福感^[16-17]。正念训练还有助于提高个体正念水平，并且能够强化个体心理韧性水平，学生在面对不利于自身发展的环境中，仍然可以对学校产生良好的适应情况，甚至会存在将压力转为充足动力加快学生发展的现状^[18-19]。

综上所述，体育锻炼可以增强学生的学校适应能力。根据查阅国内外资料发现，体育锻炼对学生学校适应能力的内在作用机制的研究亟待完善，以正念作为调节变量，心理韧性作为中介变量的内在影响机制的研究尚未发现。以“正念训练+学校体育”手段对初中生的正念、心理韧性和学校适应能力水平的干预研究有待进一步探索。本人在前人研究的基础上，以初中生群体作为研究对象，探究（1）心理韧性在体育锻炼与学校适应能力之间是否起中介作用？（2）正念在这一中介过程是否起调节作用。根据四者关系路径的研究基础，进一步探讨正念训练对初中生正念、心理韧性和学校适应能力水平的影响。理论层面，丰富体育锻炼提升学生学校适应能力的理论基础。现实层面，引起各界对正念训练融入学校体育发展的重视，引导学生积极主动参与体育锻炼，提高学生的正念、心理韧性和学校适应能力水平。

1.2 研究目的

自“双减”政策与中考分流政策的实施，为促进学生身心健康全面发展，快速提升学生学校适应能力成为重点任务。现部分初中生存在学习压力大、学习积极性下降、不愿参与社交、对待学校怀有大量负性情绪等诸多典型学校适应能力弱的表现。并且已有实践证明，体育锻炼形式多样、内容丰富，学生通过体育锻炼能够有效改善心理健康问题，提高学校适应能力水平和心理健康水平。因此，研究旨在通过横断研究方式明晰在国家高度重视学生身心健康的情况下，初中生体育锻炼、心理韧性、学校适应能力和正念现状，以及各变量间的关系；并进一步通过尝试将正念训练运用于学校体育运动中，探明正念训练对于初中生心理韧性、学校适应能力和正念的干预影响。

研究一：了解石河子市初中生体育锻炼、心理韧性水平、学校适应能力水平和正念水平现状，分析体育锻炼、心理韧性、正念和学校适应能力四者之间的关系，探讨体育锻炼对初中生学校适应能力的内在路径，检验心理韧性与正念在两者之间的内在作用机制。为丰富体育锻炼对初中生学校适应能力针对性提升的方案提供横向证据支撑。

研究二：在研究一基础上，将正念训练融入初中生体育课后服务的篮球训练课，开发有效干预方案，探讨正念训练对初中生正念、心理韧性和学校适应能力的干预影响，为促进初中生身心健康全面发展提供切实的实践路径。