

体育锻炼与大学生主观幸福感的关系： 情绪调节自我效能感的中介效应

前言

本研究基于对大学生心理健康的关注，探究大学生体育锻炼对其主观幸福感的影响及作用机制。在研究方法上，采用问卷调查法对扬州高校在校大学生进行问卷调查，通过对问卷结果分析发现，体育锻炼、情绪调节自我效能感、主观幸福感呈两两显著相关；情绪调节自我效能感在体育锻炼与主观幸福感之间起部分中介作用。研究结果表明：体育锻炼对大学生主观幸福感具有正向预测作用，通过情绪调节自我效能感间接影响其主观幸福感。

关键词

体育锻炼；主观幸福感；情绪调节自我效能感

1 问题的提出

主观幸福感是个体依据自定标准对其整体生活质量做出的情感性和认知性的整体评价^[1]，是评估个体的生活质量、衡量心理健康的重要指标^[2]。情绪调节自我效能感指个体对自身情绪状态能否有效调节的自信程度^[3]，与主观幸福感之间存在密切联系^[4]。当前，焦虑、抑郁等心理问题在大学生群体中检出率较高^[5]，这些问题易导致其主观幸福感降低^[6]。现有研究表明，体育锻炼与主观幸福感呈显著正相关，体育锻炼能够提升个体情绪调节自我效能感，锻炼时与他人交往，能获得社会支持，从而提升主观幸福感^[7-10]。

综上，本文提出假设 1：大学生体育锻炼可正向预测其主观幸福感；假设 2：情绪调节自我效能感在体育锻炼与主观幸福感之间的关系中起中介作用。（假设模型如图 1）

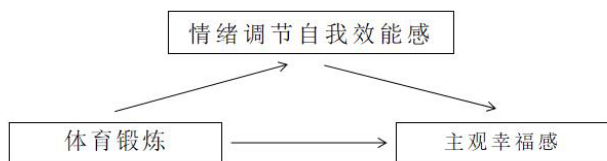


图 1 假设模型图

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文通过网络发放问卷，采用方便抽样法抽取在扬州高校就读的 367 名大学生进行问卷调查。调查过程中共发放问卷 367 份，去除作答随意及不完整问卷，最终得到有效问卷 314 份，有效率为 85.6%。

2.2 研究工具

2.2.1 体育活动等级量表

该项测量使用的量表由日本学者编制，由梁德清^[11]修订中文版。共 3 题，李克特 5 点计分。评定标准：“≤ 19 分为小运动量，20 ~ 42 分为中等运动量，≥ 43 分为大运动量”。本研究中此量表 Cronbach's α 系数为 0.703。

2.2.2 主观幸福感测量采用总体幸福感量表

该项测量使用的量表美国学者编制，由段建华^[12]修订，共 18 题，得分越高，表明主观幸福感越强。本研究中此量表 Cronbach's α 系数为 0.891。

2.2.3 情绪调节自我效能感量表

该项测量使用的量表由意大利学者编制，中文版由张萍^[13]等人验证。共 12 题，李克特 5 点计分法，得分越高，情绪调节自我效能感越高。本研究中此量表 Cronbach's α 系数为 0.826。

2.3 数据处理

将得到的数据录入 SPSS 23.0 进行数据初步处理、相

关分析及中介效应检验。

2.4 共同方法偏差检验

因数据收集均采用自我报告，可能存在共线性问题，因此本研究采用 Harman 单因素检验方法，将本研究变量的全部题项进行探索性因子分析。结果显示，特征根大于 1 的因子有 7 个，最大因子方差解释率为 30.06%（< 40% 临界值），说明数据不存在共同方法偏差。

3 研究结果

3.1 大学生体育锻炼、情绪调节自我效能感与主观幸福感的相关性分析

将三个变量进行 Person 相关分析（见表 1），结果表明：体育锻炼、情绪调节自我效能感、主观幸福感呈两两显著相关性，为检验中介效应提供了依据。其中，体育锻炼与主观幸福感呈显著正相关（ $r=0.198$ ），这表明体育锻炼可以提升大学生主观幸福感。体育锻炼和情绪调节自我效能感之间存在显著的相关关系（ $r=0.183$ ），说明体育锻炼水平越高，情绪调节自我效能感越强。情绪调节自我效能感与主观幸福感呈显著正相关（ $r=0.562$ ），说明情绪调节自我效能感的提升可以促进主观幸福感的提升。

表 1 大学生体育锻炼、情绪调节自我效能感和主观幸福感的相关性分析

变量	体育锻炼	情绪调节自我效能感	主观幸福感
情绪调节自我效能感	0.183**	1	
主观幸福感	0.198**	0.562**	1

注：* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$ （双尾），下同。

3.2 中介效应检验

将情绪调节自我效能感作为中介变量，主观幸福感为因变量，体育锻炼作为自变量，纳入 Hayes 编制的 SPSS 插件 Process 中的简单中介模型 Model4 中进行中介效应检验。结果显示（见表 2、表 3）：整个回归方程显著（ $R^2=0.325$ ， $F=74.910$ ）。采用偏差校正非参数百分位 Bootstrap 法进行中介效应检验，结果表明，体育锻炼对主观幸福感的总效应为 0.121（见表 3）。

大学生体育锻炼对情绪调节自我效能感有显著的正向预测作用（ $\beta=0.006$ ， $t=3.294$ ， $p < 0.01$ ），情绪调节自我效能感对主观幸福感具有显著的正向预测作用（ $\beta=0.060$ ， $t=11.48$ ， $p < 0.01$ ），并且体育锻炼对主观幸福感有显著正向预测作用（ $\beta=0.121$ ， $t=3.575$ ， $p < 0.01$ ）。Bootstrap95% 置信区间结果显示，情绪调节自我效能感的中介效应为 0.061（95%CI=[0.020-0.106]），表明情绪调节自我效能感的中介效应显著，即体育锻炼可以直接预测主观幸福感，同时也能通过情绪调节自我效能感的中介作用，间接预测主观幸福感。该直接效应（0.060）和中介效应（0.061）分别占总效应（0.121）的 49.59% 和 50.41%。据此，中介效应检验结果表明本研究中的假设 2 成立，即体育锻炼作用于主观幸福感的正向预测有 50.41% 是通过情绪调节自我效能感的提升来起作用的，即体育锻炼与主观幸福感两者关系中情绪调节自我效能感起到部分中介作用。中介模型如图 2 所示。

表 2 模型中变量关系的回归分析

回归方程	拟合指标	系数显著性				
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
主观幸福感	体育锻炼	0.198	0.039	12.778	0.121**	3.575
情绪调节自我效能感	体育锻炼	0.183	0.034	10.849	0.006**	3.294
主观幸福感	体育锻炼	0.570	0.325	74.910	0.060**	2.082
	情绪调节自我效能感				0.061**	11.476

表 3 总效应、直接效应和中介效应分解

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	相对效应占比
总效应	0.121	0.034	0.054	0.187	
直接效应	0.060	0.029	0.003	0.116	49.59%
情绪调节自我效能感的中介效应	0.061	0.021	0.020	0.106	50.41%



图2 情绪调节自我效能感中介模型

4 讨论

4.1 大学生体育锻炼对主观幸福感的影响

上述研究结果显示,体育锻炼直接作用于主观幸福感,验证了假设1。该结果与前人研究结果一致:体育锻炼能缓解负面情绪,增加积极情绪体验,进而提升主观幸福感。体育锻炼有助于个体主观幸福感的提升主要是在个体心理、生理和社会三方面进行:个体在体育锻炼过程中促进了认知的发展,积蓄了心理能量,因此感知到较多的幸福^[14]。参加体育锻炼刺激了焦虑或压力相关脑区的神经功能,释放帮助个体减少焦虑、保持身心愉悦感的神经化学物质,从而提升主观幸福感^[15,16]。通过锻炼与他人建立起良好的同伴关系,有助于个体减少孤独感,提升主观幸福感^[10]。

4.2 情绪调节自我效能感在大学生体育锻炼与主观幸福感中介作用

本研究结果还验证了假设2,即情绪调节自我效能感在体育锻炼与主观幸福感之间起中介作用。情绪调节自我效能感属自我效能感范畴,对个体的心理健康产生影响^[4]。众多研究显示,体育锻炼能够有效提升个体的自我效能感^[17]。一方面,大学生经常参加体育锻炼,不断适应身体释放的刺激感,从而体验到成功感和满足感,自信心不断增强。另一方面,体育锻炼中存在需要个体进行情绪调节的情境(成绩不佳、比分落后等),此情境会不断调用个体情绪调节资源,完善促进其管理消极情绪的经验,情绪调节自我效能感得到提升。对大学生而言,拥有高情绪调节自我效能感的个体对未来有更多积极预期,积极情绪体验较多,进而提升其主观幸福感^[18]。因此,大学生应经常进行体育锻炼,积累成功调节情绪的经验,促进其情绪调节自我效能感发展,体验到更多积极情绪,从而提升主观幸福感。

5 结论

体育锻炼不仅能够正向预测大学生主观幸福感,还能通过积极情绪调节提升自我效能感,对其主观幸福感产生间接影响。

文/罗苏奇(扬州大学体育学院,江苏扬州 225000)

作者简介:罗苏奇,男,江苏镇江人,扬州大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 李志,谢朝晖.国内主观幸福感研究文献述评[J].重庆大学学报(社会科学版),2006(4):83-88.
- [2] 丁新华,王极盛.青少年主观幸福感研究述评[J].心理科学进展,2004(1):59-66.
- [3] 亓胜辉,余林.情绪调节自我效能感研究综述[J].克拉玛依学刊,2012,2(4):59-63.
- [4] 汤冬玲,董妍,俞国良,等.情绪调节自我效能感:一个新的研究主题[J].心理科学进展,2010,18(4):598-604.
- [5] 俞国良.中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示[J].清华大学教育研究,2022,43(4):20-32.
- [6] 刘文华,江伟,李淑芬,等.五年制高职学生一般自我效能感对心理健康的影响探究——以人际信任为调节变量[J].太原城市职业技术学院学报,2020(7):155-156.
- [7] 尹丽琴,李军,汤长发.大学生体育锻炼与情绪调节自我效能感的关系[J].当代体育科技,2015,5(36):94-95.
- [8] 胡冰倩,王竹影.体育锻炼与心理健康的研究综述[J].中国学校体育(高等教育),2017,4(6):87-92.
- [9] 薛培育.不同强度体育锻炼对大学生心理健康的效能性研究[J].当代体育科技,2022,12(13):44-47.
- [10] 陈章源,於鹏.体育锻炼对大学生主观幸福感的影响:同伴关系的中介效应[J].首都体育学院学报,2015,27(2):165-171.
- [11] 梁德清.高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J].中国心理卫生杂志,1994(1):5-6.
- [12] 段建华.总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析[J].中国临床心理学杂志,1996(1):56-57. (下转159页)