

体育锻炼习惯对大学生健康促进生活方式的影响：人际交往能力的中介作用

前言

分析大学生体育锻炼习惯、人际交往能力和健康促进生活方式之间的关系，为指导大学生进行体育锻炼，提高人际交往能力，养成促进健康的生活方式提供参考。本文采用随机抽样的方法对西南大学 309 名大学生利用问卷进行调查，采用 T 检验、多元线性回归分析及结构方程模型进行统计分析。结果显示大学生体育锻炼习惯与健康促进生活方式呈正相关关系。人际交往能力在体育锻炼习惯对大学生健康促进生活方式间起部分中介效应，中介效应占总效应值的 37.85%。因此，体育锻炼习惯既可直接影响大学生健康促进生活方式，同时也可以对大学生的人际交往能力产生效应。

关键词

体育锻炼习惯；健康促进生活方式；人际交往能力；认知转移

当今社会和经济得到了快速发展，人们的生活方式也随之发生变化，生活质量得到了大幅度提升。然而与之相应的是肥胖、高血压、心血管等慢性疾病患病率和患病人群的增加。近年来的大量研究证实，大学阶段是个体健康行为发展定型的重要时期，青少年时期的健康生活方式不仅可以有效减少肥胖、近视和慢性病等问题的发生，同时在成年后的Ⅱ型糖尿病、高血压和心血管疾病的预防与治疗中发挥作用。健康促进生活方式的作用机制体现在大学生正处于生活的过渡阶段，健康行为可以帮助缓冲生活环境变化带来的冲击，从而保持健康状态。而体育锻炼不仅仅对大学生的身心健康产生直接影响，更是可以通过影响其他健康行为来实现效应。大学生在进行体育锻炼的过程中与他人的社会交往，从而提升了自身的人际交往能力。因此，本研究提出了持续性体育锻炼可以显著增强大学生健康促进生活方式的创新性假设，

并在两者的关系研究中引入人际交往能力的变量，通过构建结构方程模型进行实证研究，探索大学生体育锻炼习惯与人际交往能力和健康促进生活方式之间的关系。

1 研究方法

1.1 调查对象

采用随机抽样的方法对重庆市西南大学 320 位大学生发放电子问卷，通过对回收问卷进行筛查，剔除无效问卷后共收集有效问卷 309 份，有效率为 96.6%。

1.2 观测变量的测量

本研究中对于观测变量的测量均使用已有研究的成熟问卷，主要为体育锻炼习惯量表、人际交往能力量表和健康促进生活方式量表，在本研究中各量表的 Cronbach's α 系数分别为 0.97、0.97 和 0.96，具有较高的信效度。

1.3 施测程序及数据处理

本研究使用电子问卷,遵循随机抽样的原则,选取西南大学学生进行问卷的发放与回收。在填写问卷前使用统一指导语,由实测者分享问卷链接进行测试,测试后将问卷统一下载处理导入数据处理软件。本研究的数据统计分析软件为 SPSS 26.0 和 Hayes 编制的 SPSS 宏程序。

2 结果与分析

2.1 共同方法偏差的控制与检验

本研究所收集的数据均是由被调查对象根据自我主观感受填写完成的,因此使用 SPSS 26.0 进行 Harman 单因子检测。结果表明,特征值大于 1 的因子有 8 个。以未旋转前特征值大于 1 作为判断标准,第一个因子的解释变异量为 44.90%,小于 Hair 等推荐的 50% 的判断标准,说明本研究中的共同方法偏差并不严重。

2.2 大学生体育锻炼习惯、人际交往能力和健康促进生活方式的性别差异

在使用独立样本 T 检验对不同性别大学生的观测变量间的差异进行比较时发现,体育锻炼习惯存在显著差异,男生的得分均高于女生。在人际交往能力和健康促进生活方式方面,男生的得分平均值高于女生,但不具有显著性差异。

2.3 大学生体育锻炼习惯、人际交往能力和健康促进生活方式的相关性分析

本研究使用 SPSS 24.0 对测量各变量的关联程度进行分析。结果显示,体育锻炼习惯与健康促进生活方式之间呈正相关关系 ($r=0.74$),体育锻炼习惯与人际交往能力呈正向相关关系 ($r=0.71$),大学生人际交往能力与健康促进生活方式之间也呈现显著正相关关系 ($r=0.72$),体育锻炼习惯与人际交往能力和健康促进生活方式间存在两两相关的关系。三个变量之间的相关系数绝对值不超过 0.75,因此它们之间不存在多重共线性问题,可以进行下一步的假设检验。

2.4 大学生体育锻炼习惯、人际交往能力和健康促进生活方式的层次回归分析

2.4.1 体育锻炼习惯与人际交往能力和健康促进生活方式的回归分析

使用软件将性别和年级嵌入回归模型中,该模型不显著。基于以上模型,再将体育锻炼习惯嵌入模型中,对健康促进生活方式呈显著预测作用,系数为 120.70, R 方变更为 0.54,即体育锻炼习惯可以解释健康促进生活方式 53.8% 的

变异。且嵌入体育锻炼习惯后的模型显示两者之间呈显著正相关关系 ($Bata=0.74$, $sig.=0.000$)。

2.4.2 体育锻炼习惯与人际交往能力的回归分析

使用软件将性别和年级嵌入回归模型中,该模型不显著。基于以上模型,再将体育锻炼习惯嵌入模型中,对人际交往能力呈显著预测作用,系数为 104.31, R 方变更为 0.50,即体育锻炼习惯可以解释人际交往能力 50.2% 的变异。且嵌入体育锻炼习惯后的模型显示两者之间呈显著正相关关系 ($Bata=0.72$, $sig.=0.000$)。

2.4.3 人际交往能力与健康促进生活方式的回归分析

使用软件将性别和年级嵌入回归模型中,该模型不显著。基于以上模型,再将人际交往能力嵌入模型中,对健康促进生活方式呈显著预测作用,系数为 108.28, R 方变更为 0.51,即人际交往能力可以解释健康促进生活方式 50.9% 的变异。且嵌入人际交往能力后的模型显示两者之间呈显著正相关关系 ($Bata=0.72$, $sig.=0.000$)。

2.5 人际交往能力中介效应分析

在研究人际交往能力的中介效应中使用 Hayes 编制的 SPSS 宏,运行插件 Process,选择中介模型 model4,在控制性别和年龄的变量下,检验人际交往能力在体育锻炼习惯与健康促进生活方式之间的中介效应。结果如表 1 所示,体育锻炼习惯对健康促进生活方式的预测作用显著 ($Bata=0.74$, $t=18.92$, $p<0.001$),体育锻炼习惯对健康促进生活方式的直接预测作用仍旧显著 ($Bata=0.46$, $t=9.04$, $p<0.001$),故人际交往能力在体育锻炼习惯和健康促进生活方式中具有中介作用。

同时,根据分析结果可知,体育锻炼习惯对健康促进生活方式的直接效应和人际交往能力中介效应的 bootstrap 95% 置信区间为 $[0.55, 0.86]$, $[0.28, 0.59]$,区间内部不包含 0,证明体育锻炼习惯不仅可以预测健康促进生活方式,而且能够通过人际交往能力的中介作用预测健康促进生活方式。其中直接效应占比 62.15%,中介效应占比 37.85%。

表 1 人际交往能力的中介效应检验

预测变量	健康促进生活方式		健康促进生活方式	
	Bata	t	Bata	t
性别	0.006	0.16	0.007	0.16
年级	-0.01	-0.28	-0.05	-1.13
体育锻炼习惯	0.46	9.04***	0.74	18.92***
人际交往能力	0.39	7.76***		
R 方	0.62	0.54		

续表

F 值	123.17***	120.70***
注：*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ ，***表示 $P < 0.001$ （双尾）。		

3 讨论

3.1 各观测变量的现状分析

根据结果可知，大学生体育锻炼习惯得分呈中等偏上分布，分数在性别上存在显著差异，男生得分高于女生。造成这种现象的原因在于男女生参与体育锻炼的项目和动机不同。相较于女生，男生在进行体育锻炼时的运动项目选择更加多元化。而健康促进生活方式间不存在性别差异，原因在于男女形成健康行为的途径不同，男生多是通过体育锻炼和压力管理来实现健康的生活方式，而女生则是通过饮食营养和健康责任感等完成对自身健康状态和行为的维护。

3.2 各观测变量间的关系分析

大学生的身心健康一直是国内外专家学者研究的热点问题，体育锻炼对大学生身心健康的影响已经得到了大量理论和实证研究的支持。但是在健康促进生活方面，体育锻炼的作用反而在影响因素研究中得到的支持较少。因此本研究通过对主要研究变量间相关和回归的结果分析得出，大学生体育锻炼习惯、人际交往能力和健康促进生活方式间呈显著正相关关系，体育锻炼习惯与人际交往能力和健康促进生活方式间有着紧密的联系。同时通过对人际交往能力的中介效应检验发现，大学生体育锻炼习惯可以通过人际交往能力的中介作用影响健康促进生活方式。

本研究结果支持了体育锻炼习惯可以增强健康促进生活方式的假设。原因是个体体育锻炼习惯形成的同时产生了认知转移，个体对于健康的认知通过持续性的体育锻炼转移到相近的健康行为中，首先受到影响的是健康意识、饮食行为和人际关系等行为。认知转移在体育锻炼过程中开始，通过持续性体育锻炼的积累达到作用最大化，其影响作用从与体育锻炼相近的健康行为延伸至个体的健康行为。体育锻炼习惯对健康促进生活方式影响路径的研究发现，体育锻炼给个体带来的变化主要是生理健康和心理健康两方面。人际交往能力的增强是体育锻炼习惯带来的最直接的影响，体育锻炼的时间、频率和强度均与人际交往能力有关。在一项提高青少年的人际交往能力的系统分析中，持续性的体育锻炼不仅可以提高其自信和积极性，而且可以增加青少年对他人的信任感，实现人际交往能力的增强。大学生人际交往能力的健康发展同样通过认知转移实现了对其他健康行为的影响。

4 结语

大学生体育锻炼习惯在性别上呈显著性差异，男生体育锻炼习惯得分要高于女生。人际交往能力在体育锻炼习惯对健康促进生活方式间起一定中介效应，中介效应占总效应值的37.85%。由此可知，体育锻炼习惯既可直接影响健康促进生活方式，同时也可以通过对人际交往能力产生效应。大学生健康促进生活方式的建立可以通过加强体育锻炼来养成习惯，使用习惯和认知转移的力量发展人际交往能力，实现健康促进生活方式的全面发展。

文 / 绳金承，左梅，周祥（西南大学体育学院，重庆北碚 400715）

作者简介：绳金承，男，河南南阳人，西南大学体育学院在读硕士研究生，研究方向：体育教育训练学；左梅，女，重庆垫江人，西南大学体育学院在读硕士研究生，研究方向：体育教学；周祥，男，四川成都人，西南大学体育学院在读硕士研究生，研究方向：体育教育训练学。

参考文献：

- [1] 谢慧妍，夏亮，廖雅芬，等．青少年健康促进生活方式列线图模型的构建[J]．中国预防医学杂志，2021，22(11):856-861.
- [2] 褚昕宇．青少年体育锻炼习惯养成的影响因素及作用机制研究[D]．上海：上海体育学院，2021.
- [3] 殷月．体育行为对大学生自我效能感和人际交往能力影响的研究[D]．广州：广州体育学院，2021.
- [4] 陈婉莉，张成钢，王现，等．上海市徐汇区居民健康素养与健康促进生活方式关系的横断面研究[J]．复旦学报（医学版），2020，47(1):101-105+127.
- [5] 张梅．体育锻炼对提高青少年心理健康及人际关系的影响研究[J]．南京体育学院学报（社会科学版），2016，30(5):88-94.