

体育锻炼对大学生主观幸福感的关系： 领悟社会支持与心理弹性的链式中介作用

肖孟龙¹ 赵欠杰²

1. 肇庆学院, 中国·广东 肇庆 526061

2. 广东工商职业技术大学, 中国·广东 肇庆 526020

【摘要】本文旨在探讨体育锻炼对大学生主观幸福感的影响, 并深入分析领悟社会支持和心理弹性在这一关系中的链式中介作用。通过文献综述、问卷调查和数据分析, 本文揭示了体育锻炼不仅直接提升大学生的主观幸福感, 还通过增强领悟社会支持和心理弹性间接促进幸福感的提升。研究结果表明, 体育锻炼、领悟社会支持、心理弹性与主观幸福感之间存在显著的正相关关系, 且领悟社会支持和心理弹性在体育锻炼与主观幸福感之间起到链式中介作用。本文为高校促进大学生身心健康、提升幸福感提供了理论依据和实践建议。

【关键词】体育锻炼; 幸福感; 心理教育

【基金项目】

肇庆市社科联学科共建项目《体育锻炼对大学生主观幸福感的关系: 领悟社会支持与心理弹性的链式中介作用》(24GJ-71);

肇庆市教育发展研究院重点课题《北京冬残奥会运动员比赛事迹融入高校轮滑课程思政创新研究》(ZQJYY2023029);

引言

随着社会对大学生心理健康和幸福感的关注度日益提高, 体育锻炼作为促进身心健康的有效途径, 其对大学生主观幸福感的影响成为研究热点。然而, 现有研究多关注体育锻炼的直接效应, 对其内在机制探讨不足。本文基于社会支持理论和心理弹性理论, 提出体育锻炼通过增强领悟社会支持和心理弹性间接提升大学生主观幸福感的假设, 并通过实证研究验证这一假设。

1 文献综述

1.1 体育锻炼与主观幸福感的关系

大量研究表明, 体育锻炼与主观幸福感之间存在显著正相关关系。体育锻炼能够改善心理健康状况, 减轻焦虑和抑郁情绪, 提升自我满足感和幸福感。同时, 体育锻炼还能促进社交关系的建立和维护, 增强人际交往能力, 从而提升幸福感。

1.2 领悟社会支持的中介作用

领悟社会支持是指个体对可获得的社会支持的感知和利用程度。研究表明, 领悟社会支持对主观幸福感具有正向预测作用。体育锻炼能够促进大学生参与集体活动, 增强社会联系, 从而提升领悟社会支持水平, 进而提升主观幸福感。

1.3 心理弹性的中介作用

心理弹性是指个体在面对压力和挑战时保持积极适应和恢复的能力。研究表明, 心理弹性与主观幸福感存在显著正相关关系。体育锻炼能够增强个体的心理韧性, 提高应

对压力和挑战的能力, 从而提升主观幸福感。

2 研究假设

基于文献综述, 本文提出以下假设:

体育锻炼与大学生主观幸福感之间存在显著正相关关系。

领悟社会支持在体育锻炼与主观幸福感之间起到中介作用。

心理弹性在体育锻炼与主观幸福感之间起到中介作用。

领悟社会支持和心理弹性在体育锻炼与主观幸福感之间起到链式中介作用。

3 研究方法

3.1 研究对象

本研究选取肇庆学院1425名大学生作为研究对象, 其中男生712人, 女生713人。

3.2 研究工具

体育活动等级量表: 用于评估大学生的体育锻炼情况。

青少年主观幸福感量表: 用于测量大学生的主观幸福感水平。

领悟社会支持量表: 用于评估大学生的领悟社会支持水平。

心理弹性量表: 用于测量大学生的心理弹性水平。

3.3 数据收集与分析

采用问卷调查法收集数据, 运用SPSS统计软件进行数据分析, 包括描述性统计、相关分析、中介效应检验等。

4 研究结果

4.1 描述性统计

各量表的得分情况显示,大学生体育锻炼水平中等偏上,主观幸福感水平较高,领悟社会支持水平一般,心理弹性水平较好。

4.2 相关分析

相关分析结果表明,体育锻炼与大学生领悟社会支持、心理弹性、主观幸福感两两之间均存在显著正相关关系($p < 0.01$)。

4.3 中介效应检验

直接效应:体育锻炼对大学生主观幸福感的直接效应显著($\beta = 0.32$, $p < 0.01$)。

领悟社会支持的中介作用:以领悟社会支持为中介变量时,间接效应显著($\beta = 0.15$, $p < 0.01$)。

心理弹性的中介作用:以心理弹性为中介变量时,间接效应显著($\beta = 0.21$, $p < 0.01$)。

链式中介作用:以领悟社会支持和心理弹性为链式中介变量时,间接效应同样显著($\beta = 0.08$, $p < 0.01$)。

5 讨论

5.1 体育锻炼对主观幸福感的直接效应

体育锻炼通过促进身体健康、改善心理状态、增强自信心和自尊心等途径直接提升大学生的主观幸福感。这与人研究结论一致。

5.2 领悟社会支持的中介作用

体育锻炼能够增强大学生的社交能力,促进社交关系的建立和维护,从而提升领悟社会支持水平。领悟社会支持作为一种重要的心理资源,能够缓解压力、提升幸福感。本研究结果验证了领悟社会支持在体育锻炼与主观幸福感之间的中介作用。

5.3 心理弹性的中介作用

体育锻炼能够增强大学生的心理韧性,提高应对压力和挑战的能力。心理弹性作为个体面对逆境时的重要保护性因素,对主观幸福感具有正向预测作用。本研究结果表明,心理弹性在体育锻炼与主观幸福感之间同样起到中介作用。

5.4 链式中介作用

领悟社会支持和心理弹性在体育锻炼与主观幸福感之间不仅各自起到中介作用,还形成链式中介作用。即体育锻炼首先提升领悟社会支持水平,进而通过增强心理弹性间接提升主观幸福感。这一发现丰富了体育锻炼与主观幸福感关系的研究内容,为深入理解其内在机制提供了新的视角。

6 结论与建议

6.1 结论

本研究通过实证研究验证了体育锻炼对大学生主观幸福

感的积极影响,并揭示了领悟社会支持和心理弹性在其中的链式中介作用。研究结果表明,体育锻炼不仅直接提升大学生的主观幸福感,还通过增强领悟社会支持和心理弹性间接促进幸福感的提升。

6.2 建议

加强体育锻炼宣传:高校应加强对体育锻炼的宣传力度,提高大学生对体育锻炼重要性的认识,鼓励他们积极参与体育锻炼。

丰富体育活动形式:高校应丰富体育活动形式和内容,满足不同学生的需求,提高体育锻炼的趣味性和吸引力。

建立社会支持网络:高校应建立完善的社会支持网络体系,为大学生提供必要的心理支持和帮助,增强他们的领悟社会支持水平。

培养心理弹性:高校应加强对大学生心理弹性的培养和教育,帮助他们建立积极的心态和应对压力的能力,提升心理韧性。

参考文献:

- [1] 扬州大学体育学院. 体育锻炼对大学生主观幸福感的影响研究[J]. 体育科学, 2020, 40(5): 89-96.
- [2] 张明悦, 孔振兴, 张一民. 影响北京市服务业从业人员经常参加体育锻炼的因素分析[A]. 2018年中国生理学会运动生理学专业委员会会议暨“科技创新与运动生理学”学术研讨会论文集[C], 2018.
- [3] 刘超磊, 杨剑. 体育锻炼与主观幸福关系研究——情绪的中介作用[A]. 第二十一届全国心理学学术会议摘要集[C], 2018.
- [4] 孙静. 体育锻炼促进中小学生生长发育作用研究[A]. 2017年中国生理学会运动生理学专业委员会会议暨“学生体质健康与运动生理学”学术研讨会论文集[C], 2017.
- [5] 谭军, 郑澜, 刘铭, 鲁春霞. 体育锻炼对强制戒毒人员运动试验中气体交换能力的影响[A]. 2015第十届全国体育科学大会论文摘要汇编(二)[C], 2015.
- [6] 张林, 王红雨, 冯伟, 陈金鳌, 张庆来. 城市70岁以上高龄老年人体育锻炼特征及与健康生活质量的关系研究[A]. 2015第十届全国体育科学大会论文摘要汇编(一)[C], 2015.
- [7] 石天敬. 体育锻炼对老年人主观幸福感的影响[A]. 纪念中国老年人体育协会成立三十周年征文活动作品集(四)[C], 2013.

作者简介:

肖孟龙(1992.09--),男,汉族,河南驻马店人,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教学。

赵欠杰(1993.09--),女,汉族,河南驻马店人,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教学。