

韩国大学公体课的体育活动量对生活技能的影响：心理弹性和身体自我概念的链式中介作用

王颖¹ 赵丽颖²

1、泰州学院 江苏泰州 225300

2、江苏生活高级技工学校 江苏扬州 225000

摘要: 在当前快速变化的社会环境中,大学生需要具备强大的生活技能以适应未来的挑战。韩国作为教育竞争激烈的国家,大学生群体在面对学业和职业压力时,体育活动被认为能有效提升他们的心理弹性和自我认知。本研究旨在探讨韩国大学生的体育活动量如何通过心理弹性和身体自我概念影响其生活技能的发展。研究采用定量方法,通过问卷调查收集了韩国全罗北道三所大学 231 名大学生的数据,运用结构方程模型 (SEM) 分析体育活动量对生活技能的直接影响以及通过心理弹性和身体自我概念的间接影响。研究结果显示,体育活动量与生活技能之间存在显著正相关,心理弹性和身体自我概念在这一关系中起到了链接中介的作用。具体而言,体育活动量通过增强个体的心理弹性和积极的自我概念,间接促进了生活技能的发展。这一发现强调了体育活动在大学生全面发展中的重要性,并为高校心理健康教育和体育课程的设计提供了理论支持。

关键词: 体育活动量; 生命技能; 心理弹性; 身体自我概念; 韩国大学生

引言

在全球化的背景下,教育的目标已经从单纯的知识传授转变为培养学生的全面能力,其中生活技能的培养尤为关键。生活技能是指个体在面对日常生活挑战时,能够有效处理问题和需求的能力,它不仅关系到个体的心理健康和社会适应,也是个体幸福感的重要来源(世界卫生组织, 1999; 联合国教科文组织, 2015)。在这一背景下,公共体育课程作为高等教育的重要组成部分,其对于学生生活技能的培养作用逐渐受到重视(Camire, Trudel, & Forneris, 2012)。

韩国,作为深受儒家文化和武术精神影响的教育发达国家之一,其公共体育课程的设置和实施对大学生的生活技能发展具有重要影响。韩国武术精神,尤其是跆拳道中的“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”,强调了个体在社会中的道德行为和心理弹性,这些价值观在韩国的教育体系中占据着核心地位。体育活动因其独特的互动性、情绪性和社会性特点,被认为是发展生活技能的理想环境(Goudas & Giannoudis, 2008)。通过体育活动,学生不

仅能锻炼强健的体魄,还能在团队合作、目标设定、时间管理等方面得到锻炼(Johnston, Harwood, Minniti, & Wark, 2013; Ji, Zheng, Chen, & Cheng, 2022)。

尽管体育活动对发展生活技能的重要性已被广泛认可,但关于体育课程如何通过心理机制影响生活技能的研究仍然不足。特别是身体自我概念和心理弹性作为两个重要的心理因素,它们在体育课程影响生活技能的过程中可能起到中介作用。身体自我概念是指个体对自己身体的认知和评价,它与个体的心理健康和生活质量密切相关(Tiggemann & Hanna, 2004)。心理弹性则是指个体在面对压力和挑战时,能够迅速恢复和适应的能力,它是个体心理健康的重要保护因素(Ritchie, Wabano, Russell, & Young, 2014)。在韩国大学生这一特定群体中,公共体育课程对生活技能的影响尚未得到充分研究。考虑到韩国教育体系的特点和文化背景,特别是儒家文化和跆拳道精神的影响,探讨体育活动如何通过身体自我概念和心理弹性影响学生的生活技能,对于理解和优化体育课程的设置具有重要意义。此外,这一研究也将为其他国家的体育课程设计提供参考。

本研究旨在探讨韩国大学生公共体育课程中体育活动量对生活技能的影响,并考察身体自我概念和心理弹性在这一过程中的中介作用。通过这一研究,我们期望揭示公共体育课程中的体育活动量如何通过提升学生的身体自我概念和心理弹性,进而促进其生活技能的发展。研究结果将为韩国乃至全球的高等教育机构提供实证依据,以优化体育课程设计,更好地培养学生的生活技能,促进其全面发展。

1 对象与方法

1.1 对象

本研究旨在探讨韩国大学生公共体育课程对生活技能的影响,以及身体自我概念和心理弹性在其中的中介作用。研究对象为韩国全罗北道三所大学的在读大学生,采用方便取样的方法,以选修公共体育课的班级为单位在课堂上发放问卷,共邀请 300 名学生参与调查,问卷当场回收,主试安排 20~30 min 的测试时间,告诉参与者认真阅读指导语,并严格按指导语要求完成所发问卷并回收,保证问卷的有效性。最终,我们收集到 296 份问卷,其中 231 份有效问卷,男生 120 人,女 111 人,平均年龄为 20.62 岁。研究对象的选择基于其参与公共体育课程的背景,以确保研究的相关性。

1.2 工具

1.2.1 身体自我概念的测量工具为 Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ),该量表由 Marsh 和 Redmayne (1994) 开发,并由 Kim (2001) 翻译并修订为韩国版。该量表包含 10 个维度,每个维度 4 个条目,采用 1 至 6 分的 Likert 量表评分,得分越高表示身体自我概念水平越高。该量表 Cronbach's $\alpha = 0.893$,显示出良好的信度。

1.2.2 心理弹性的测量工具为 Connor — Davidson Resilience Scale, CD (RISC),该量表是基于 Lee Soon-mook (2000) 的问卷,并由 Lee Eun-seok 和 Kim Sung-hye (2012) 进行修订。该量表包含 32 个项目,分为 5 个维度,采用 5 点 Likert 量表计分。在本研究中, Cronbach's α 系数为 0.871,表明量表具有高信度。

1.2.3 生活技能的测量工具为 Life Skills Scale for Sport (LSSS),由 Cronin 和 Allen (2017) 开发。该量表包含 18 个项目,涵盖 5 个维度。采用 5 点 Likert 量表计分,分数越高,表示个体的生活技能水平越高。在本研究中, Cronbach's

α 系数是 0.856,表明量表具有高信度。

1.2.4 体育活动量测试工具选用了 Saltin-Grimby 体育活动量表 (SGPALS),由 Saltin 和 Grimby 开发,用以测量个体在休闲时间内的身体活动水平。SGPALS 量表包含四个等级,从“身体不活跃”到“规律的剧烈身体训练”,重测信度为 0.82。

1.2.5 数据分析

数据分析使用 SPSS 26.0 软件进行。首先,通过探索性因子分析 (EFA) 来验证量表的结构有效性。接着,计算各变量间的皮尔逊相关。然后,采用多因素回归分析来探讨公共体育课程中体育活动量对生活技能的影响,以及身体自我概念和心理弹性的中介作用。最后,使用结构方程模型 (SEM) 来检验假设模型的拟合度,并使用 Bootstrap 方法来估计间接效应的置信区间。

2 结果与分析

2.1 共同方法偏差的控制与检验

采用匿名填写、平衡顺序和标准化施测程序等方式对共同方法偏差进行控制。同时,采用单因素检验方法对所有测量条目进行未旋转的因子分析结果共生成了 19 个因子,且第一个主成分解释的变异为 20.64%,小于 40%,表明本研究不受共同方法偏差效应的影响。

2.2 各变量描述性统计分析

表 1 展示了不同变量之间的均值、标准差以及它们之间的相关性。通过进行皮尔逊相关分析,我们研究了体育活动量与心理弹性、身体自我概念、生活技能、年龄和学年之间的相关关系。分析结果显示,年龄、性别和学年对生活技能的影响不显著,而体育活动量与心理弹性、身体自我概念、生活技能之间存在正相关关系。此外,心理弹性与身体自我概念和生活技能也呈现出显著正相关。这些发现表明,参与体育活动可能对提高个体的心理弹性、身体自我概念和生活技能有积极影响,这为构建中介模型提供基础。

表 1 各相关变量的描述性统计分析 (n=231)

	年龄	学年	体育活动量	自我弹性	身体自我概念	生活技能
年龄	1.000					
学年	.806**	1.000				
体育活动量	.805**	.686**	1.000			
心理弹性	-0.010	-0.049	.160*	1.000		
身体自我概念	0.127	.134*	.248**	.156*	1	
生活技能	-0.045	-0.001	.144*	.638**	.214**	1
M	3.069	2.290	1.440	3.769	2.976	3.659
SD	1.743	1.141	0.887	0.466	0.584	0.497

注: * $p < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$, 下同。

2.3 体育活动量对各变量的回归分析

在相关分析基础上,以韩国大学生体育活动量为自变量,生活技能为因变量,身体自我概念和身体弹性为中介变量进行回归和中介效应分析。采 SPSS PROCESS 中的 Model 4 进行中介效应分析。结果显示:体育活动量对生活技能有正向预测作用 ($\beta = 0.217$, $p < 0.001$);体育活动量对身体自我概念有正向预测作用 ($\beta = 0.238$, p

< 0.001),体育活动量对自我弹性有正向预测作用 ($\beta = 0.212$, $p < 0.001$),当身体自我概念与自我弹性同时进入回归分析时,自我弹性对生活技能有正向预测作用 ($\beta = 0.617$, $p < 0.001$);身体自我概念对于生活技能正向预测作用 ($\beta = 0.109$, $p < 0.05$),而年龄、性别和学年对生活技能的影响不显著。详见表 2。

表 2 心理弹性和身体自我概念的中介效应回归分析

变量	生活技能		心理弹性		身体自我概念		生活技能	
	β	t	β	t	β	t	β	t
体育活动量	0.06	1.47	0.212	4.861***	0.238	4.445***	0.217	4.652***
身体自我概念	0.109	2.333*						
心理弹性	0.617	10.741***						
R	0.645		0.318		0.366		0.3086	
R-sq	0.416		0.101		0.134		0.0952	
F	26.63		6.353		8.74		5.9459	

本研究中,我们运用偏差校正的非参数百分 Bootstrap 方法,通过 5000 次重复取样来评估中介效应的显著性。结果显示,体育活动量对生活技能具有显著总效应 (95% CI: 0.125, 0.308),第一条间接效应为体育活动量→身体自我概念→生活技能,间接效应的 Bootstrap95% 置信区间不含 0 值,表明心理弹性在体育活动量与生活技能间起中介作用 (95% CI: 0.001, 0.055)。第二条间接效应为体育活动

量→心理弹性→生活技能,间接效应的 Bootstrap95% 置信区间不含 0 值,表明身体自我概念在体育活动量与生活技能间起中介作用 (95% CI: 0.078, 0.193)。第三条间接效应为体育活动量→身体自我概念→心理弹性→生活技能,间接效应的 Bootstrap95% 置信区间不含 0 值间接效应 -0.105, (95% CI: -0.176, -0.043)。

表 3 社会支持和心理弹性的中介效应

效应	路径	效应值	标准误	LLCI	ULCI	效应比
总效应		0.217	0.047	0.125	0.308	100%
直接效应	X→Y	0.06	0.041	0.021	0.141	27.75%
间接效应	总间接效应	0.157	0.032	0.097	0.221	72.30%
	Ind1X→M1→Y	0.026	0.014	0.001	0.055	11.96%
	Ind2X→M2→Y	0.131	0.029	0.078	0.193	60.30%
(C1)	(C1)Ind1-Ind2	-0.105	0.033	-0.176	-0.043	

X= 体育活动量, Y= 生活技能, M1= 身体自我概念, M2= 心理弹性

3 讨论

3.1 体育活动量对生活技能的直接效应

公共体育课程中, 体育活动量对韩国大学生的生活技能具有显著的正向直接影响。研究表明, 体育活动量与生活技能之间存在显著的正相关关系。这一发现与世界卫生组织 (WHO, 1999) 和联合国教科文组织 (UNESCO, 2015) 的观点相一致, 即体育活动是促进个体全面发展的重要途径。体育活动通过提供团队合作、目标设定和时间管理的机会, 直接促进了学生生活技能的发展 (Johnston et al., 2013; Ji et al., 2022)。此外, 体育活动还有助于提高个体的情绪调节能力和自我效能感 (王佳卉, 2024), 这些都是生活技能的重要组成部分 (Ritchie et al., 2014)。因此, 体育活动量的增加可以直接预测生活技能的提高, 这一效应不受性别、年龄和学年等控制变量的影响。

3.2 心理弹性和身体自我概念的中介作用

心理弹性和身体自我概念在体育活动量与生活技能关系中起到了部分中介作用。心理弹性作为个体适应压力和挑战的能力, 是连接体育活动和生活技能的重要心理机制。体育活动通过增强个体的心理弹性, 帮助其更有效地应对生活中的不确定性和困难, 从而提升了生活技能 (Ritchie et al., 2014)。身体自我概念, 即个体对自己身体的认知和评价, 也在体育活动与生活技能的关系中起到了中介作用。体育活动通过改善身体形象和增强身体能力, 提升了学生的身体自我概念, 进而增强了其自尊和自我效能感, 这些感知能够促进生活技能的发展 (Tiggemann & Hanna, 2004; 颜军, 2024)。

3.3 体育活动量预测大学生生活技能的链式中介

以上结论基于对韩国大学生样本的实证研究, 揭示了公共体育课程中体育活动量通过心理弹性和身体自我概念对生活技能的正向影响, 为体育教育实践提供了科学依据和干预策略。未来的研究可以进一步探讨不同文化背景下体育活动与生活技能的关系, 以及如何设计更有效的体育活动来促进不同群体的生活技能发展。

4 不足与展望

4.1 研究不足

本研究在探讨韩国大学生在公共体育课程中, 体育活动量与生活技能的关系时, 虽然提供了有价值的见解和发现, 但仍存在一些局限性: 首先, 本研究主要采用了横断

面的研究设计, 这限制了我们对因果关系和时间序列变化的深入理解。此外, 研究数据主要依赖于自我报告问卷, 可能受到社会期望偏差和回忆偏差的影响。其次, 研究样本限定在韩国大学生这一特定群体, 可能无法完全代表其他文化背景或年龄段的大学生。此外, 样本选择主要基于方便取样, 可能存在选择偏差, 影响结果的普遍性。第三, 本研究主要关注了体育活动量、心理弹性和身体自我概念与生活技能之间的即时关系, 未能长期追踪其动态变化和长期效应。

4.2 研究展望

未来的研究可以采用纵向研究设计, 扩大样本范围, 包括不同文化、年龄和性别的群体, 以增强研究结果的普适性和适用性。同时, 可以结合定量和定性方法, 如深度访谈和观察, 以获得更全面和深入的理解。此外, 探索体育活动对生活技能的长期影响, 以及不同体育活动类型对心理弹性和身体自我概念的具体作用机制, 也是未来研究的重要方向。对此, 未来的研究应致力于采用多元化的方法和更广泛的样本, 以全面揭示体育活动在不同文化和社会发展阶段对生活技能的影响机制。

5 研究结论

本文探讨了体育活动与生活技能之间的紧密联系及其心理影响机制, 这为我们开辟了促进大学生全面成长的新视角。首先, 体育活动的积极影响显著: 体育活动与生活技能呈正相关性, 增强体育活动有助于提高大学生的生活技能。其次, 心理弹性的中介作用不容忽视: 心理弹性在体育活动与生活技能之间扮演了部分中介角色。通过提升个体的心理弹性, 体育活动有助于大学生更有效地处理生活中的挑战与压力, 进而促进生活技能的提升。再次, 身体自我认知也起到了中介作用: 在体育活动与生活技能的关联中, 身体自我认知展现了其中介功能。体育锻炼通过提升个人的身体自我观念, 加强了自尊与自我效能, 从而促进了生活技能的提升。其次, 链式中介模型的实证: 体育锻炼的量通过心理弹性和身体自我观念, 证实了对生活技能发展的链式中介作用。这一结果突显了在体育教学中综合心理和社会因素的必要性, 为制定和执行有效的体育计划提供了科学支持。

参考文献:

[1]Camire M, Trudel P, Forneris T. Coaching and transferring

life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches [J]. *The Sport Psychologist*, 2012, 26(3): 243–260.

[2]Goudas M, Giannoudis G. A team-sports-based life-skills program in a physical education context [J]. *Learning and Instruction*, 2008, 18(6): 528–536.

[3]Johnston J, Harwood C, Minniti A, Wark J. Positivity youth development in swimming: Clarification and consensus of key psychosocial assets [J]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2013, 25(4): 392–411.

[4]Ji X, Zheng S, Chen C, et al. Development and psychometric evaluation of the Chinese version of the life skills scale for physical education [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(9): 1–16.

[6]Ritchie SD, Wabano MJ, Russell K, Young TK. Promoting resilience and wellbeing through an outdoor intervention designed for aboriginal adolescents [J]. *Rural and Remote Health*, 2014, 14: 23–25.

[6]Tiggemann M, Hanna D. Impact of mental health problems on physical self-esteem [J]. *European Psychomotricity Journal*, 2004, 4(9): 3–32.

[7]World Health Organization. Partners in life skills education [M]. Geneva: Department of Mental Health WHO, 1999.

[8]United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Education for All [EB/OL]. (2015) [2024–10–23].

[9]Cronin L, Allen J. Development and validation of the Life Skills Scale for Sport (LSSS) [J]. *Journal of Sport and Exercise*

Psychology, 2017, 39(2): 71–83.

[10]Saltin B, Grimby G. Physiological analysis of middle-aged and old former athletes. Comparative study of cardiovascular function, blood gases, and lactate concentration in runners and sedentary men [J]. *Mayo Clinic Proceedings*, 1968, 43(4): 282–291.

[11]Podsakoff PM, Mackenzie SB, Lee JY, et al. Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies [J]. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88(5): 879–903.

[12]王佳卉, 成欣, 王玉秀. 体育锻炼对大学生主观幸福感的影响: 完美主义和自我增强的链式中介作用 [J]. *体育学研究*, 2024.

[13]颜军, 钱凯娟, 陶宝乐, 张文杰, 仲冰冰, 江悦妍. 运动干预对儿童心理健康影响的实验研究: 身体自尊与自我概念的链式中介作用 [J]. *体育与科学*, 2024.

作者简介:

王颖 (1989–), 女, 汉族, 江苏省溧阳市人, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 体育心理学。

基金项目:

江苏省高校哲学社会科学研究一般项目 (2023SJYB2267); 泰州学院教学教改课题一般项目 (2023JGB12)