

# 大学生体育锻炼、自信心与生活满意度的关系

The relationship between physical exercise, self-confidence, and life satisfaction among college students

周慧<sup>1</sup> 王雨晴<sup>2</sup>

Zhou Hui<sup>1</sup> Wang Yuqing<sup>2</sup>

(1 内蒙古师范大学心理学院 呼和浩特 011599 2 华北理工大学心理与精神卫生学院 唐山 063210)

(1 School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot 011699; 2 School of Psychology and Mental Health, North China

University of Science and Technology, Tangshan 063210)

**摘要:**目的:本研究通过调查大学生群体的体育锻炼等级、自信心水平以及生活满意度得分,构建中介模型,探究大学生体育锻炼与生活满意度的关系,以及自信心在体育锻炼等级与生活满意度之间的中介作用。方法:通过采用问卷调查法,以河北省某高校 284 名大学生为被试,使用大学生体育锻炼活动等级测评量表(PARS-3)、青年学生自信问卷、生活满意度量表进行测量。结果:①大学生体育锻炼水平存在明显的性别差异;②大学生体育锻炼等级对生活满意度具有显著的直接预测作用;③大学生的自信心水平在其体育锻炼等级和生活满意度中起部分中介作用。结论:对大学生群体而言,体育锻炼等级会直接影响大学生生活满意度的体验,同时自信心在大学生体育锻炼与生活满意度之间起部分中介作用。

**[Abstract]**Objective: This study investigates the physical exercise level, self-confidence level, and life satisfaction scores of college students, constructs a mediation model, and explores the relationship between physical exercise and life satisfaction among college students, as well as the mediating role of self-confidence in the relationship between physical exercise level and life satisfaction. Methods: A questionnaire survey was conducted among 284 college students from a university in Hebei Province, using the Physical Activity Rating Scale (PARS-3), the Young Student Self-Confidence Questionnaire, and the Life Satisfaction Scale. Results: There is a significant gender difference in the level of physical exercise among college students; The level of physical exercise among college students has a significant direct prediction effect on life satisfaction; The level of self-confidence among college students plays a partial mediating role in their physical activity levels and life satisfaction. Conclusion: For college students, physical activity level directly affects their experience of life satisfaction, while self-confidence plays a partial mediating role between physical activity and life satisfaction among college students.

**关键词:**大学生; 体育锻炼; 生活满意度; 自信心

**[Keywords]** College students; Physical exercise; Life satisfaction; self-confidence

近些年来,人们逐步认识到促进个体健康发展的重要途径之一是提升个体的生活满意度。“全民健身”国家战略的提出,人们对身心健康的关注点逐渐转移到了体育锻炼上来。锻炼心理学研究证实,生活满意度的主观体验与大学生的锻炼支持、身体自尊、自我效能密切相关<sup>[1-4]</sup>,受环境因素、社会因素<sup>[5]</sup>等变量调节。研究体育锻炼和生活满意度的关系问题,在理论上应考虑到自信心在其中的作用机制。既可为大学生提供切实可行的提升生活满意度的方法,又可以为实现全民健身国家目标贡献理论支撑。国内外研究者通过对体育锻炼、自信心和生活满意度任意两者之间关系的研究,规律、恰当的体育锻炼能够使个体获得比平时更多的运动带来的轻松感受<sup>[6]</sup>,并且恰当的体育锻炼对于改善大学生不良情绪有显著正性作用,合适的体育锻炼可以使大学生的正性情绪所占比重显著提高<sup>[7-8]</sup>。体育锻炼对自信心具有正向促进作用。自信心的程度与锻炼的频率在一定程度上也呈现较为显著的正相关。自信心在锻炼动机、投入、效果中起中介作用,自信心是一个重要中介变量。在现实生活中体育锻炼对于消除消极情绪有很重要的作用。本研究当中,我们采用的体育锻炼定义为:休闲时间的体育活动,能够改善身体的心肺、肌肉、灵活性等组织功能<sup>[9]</sup>。生活满意度是人们根据外部标准内化成自身的判断依据来对自己生活质量进行全面和积极的评价,是人们对过去发生过的事件经历的体验感、满意度和各方面的综合评价<sup>[10-11]</sup>。是对各种满意度水平的总体评估。大量研究发现体育锻炼和生活满意度存在显著正相关<sup>[12]</sup>,适当的体育锻炼可以提升生活满意度,相较而言,不进行体育锻炼或者体育锻炼较少的大学生生活满意度评分相对较低<sup>[13]</sup>。车丽萍主张自信具有复杂性,是个体对自己的积极肯定和确认程度,是对自身能力、价值等作出客观、正向认知与评价的一种稳定性特征<sup>[14]</sup>。本研究所采用的自信心定义即车丽萍的研究定义。

通过前面文献的梳理,我们知道,体育锻炼会影响人的身体满意度、情感体验、社会交往以及学习满意度,并且长期有规律进行适度体育锻炼的大学生在这四个方面往往会获得更积极的反馈,从而有较低的自卑心理,即获得更多自信。同时有研究表明,自信心是构成生活满意度的重要部分,自信的人的自我意识相较于自卑的

人要更加积极一些,自信程度高的学生保持情绪的稳定要更容易。对大学生而言,自信心作为个人的重要心理品质,对于他们对客观事物的判断有影响,同时还与他们当前的学习生活以及健康状况有关。自信心水平越高的学生生活满意度相对也会更高。体育锻炼通过影响自信心水平进而影响生活满意度。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

采用方便取样法对大学生进行问卷调查,得到有效问卷 284 份。其中大一 35 人,大二 44 人,大三 51 人,大四 147 人,大五 7 人,男性 116 人,女性 168 人。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 研究工具

大学生体育锻炼活动等级测评量表

采用梁德清等人修订的体育活动等级量表(PARS-3)。量表从参加体育锻炼的强度、时间、频率 3 个方面来考察运动量。运动量=强度×时间×频率,问卷的最高分是 100 分,该问卷的最低分是 0 分,得分>43 分为大运动量;20~42 分为中等运动量;<19 分为小运动量。

青年学生自信问卷

量表由毕重增、黄希庭编制<sup>[15]</sup>,采用因素分析的方法分析表明青年学生自信是一个五因素结构,量表使用五点 Likert 式等级量表(1-5,分别代表从“很不符合”“很符合”不同等级),分值越高,自信水平越高。

生活满意度量表

量表由 Diener 等人编制,包括 5 个项目,用于评价生活满意度的认知成分——生活满意度,要求被试评定对这 5 个句子的赞同程度,分值在 1~7 之间,1 表示强烈反对,7 表示强烈赞成,得分越高说明生活满意度越高。

#### 1.2.2 研究方法

问卷法:本研究使用大学生体育锻炼活动等级量表、青年学生自信问卷、生活满意度量表三种量表工具。

统计方法:采用 spss 对数据进行相关分析以及中介效应检验。

1.2.3 研究实施

首先,将问卷指导语告知被试,并向被试说明作答方法,告知被试匿名原则,要求受试者根据自己的实际情况独立完成调查(约5分钟)。最后剔除无效问卷,获得本研究的数据。

2 结果分析

2.1 共同方法偏差检验

检验过后,问卷项目的 KMO=0.916, Bartlett 检验的卡方值为 6647.60, P<0.001, 适合进行因素分析,采用 Harman 单因子检验进行共同方法偏差检验。结果发现特征根值大于 1 的因子共有 8 个,第一个因子解释的变异量为 34.34%, 因此认为共同方法偏差并不显著。

2.2 大学生体育锻炼的性别差异

采用卡方检验的方法,对不同性别体育锻炼差异的显著性进行检验。表 2.1 显示不同性别在体育锻炼程度上存在显著差异 (P<0.001)。具体表现为男生体育锻炼运动量普遍比女生高。

表 2.1 大学生体育锻炼性别差异的卡方分析

	值	df	渐进显著性(双侧)
皮尔逊卡方	45.154	2	0.000
似然比	46.041	2	0.000
线性关联	43.665	1	0.000

注: \*p<0.05,\*\*p<0.01,\*\*\*p<0.001

2.3 体育锻炼、自信心水平和生活满意度的相关分析

运用 Person 积差相关对各变量之间的相关性进行测量。各变量相关如表 2.2 所示,大学生体育锻炼、自信心水平与生活满意度之间存在两两相关,结果为本研究相关假设检验提供了支持。

表 2.2 大学生体育锻炼、自信心水平与生活满意度的相关矩阵 (N=284)

变量	M	SD	体育锻炼	自信心水平	生活满意度
体育锻炼	15.43	20.815	1		
自信心水平	123.61	17.596	0.259**	1	
生活满意度	23.04	6.432	0.182**	0.580**	1

注: \*p<0.05,\*\*p<0.01,\*\*\*p<0.001,体育锻炼得分越高表示体育锻炼程度越高

2.4 自信心在体育锻炼和生活满意度中的中介效应

采用 Bootstrap 的方法,数据呈现在表 2.3 中。结果显示,体育锻炼对自信心的正向预测作用十分显著 ( $\beta = 0.259, t = 4.512, p < 0.001$ ) ; 体育锻炼对生活满意度有显著的正向预测作用 ( $\beta = 0.182, t = 3.102, p < 0.001$ ) ; 自信心对生活满意度有一个比较明显的正向预测作用 ( $\beta = -0.572, t = 11.376, p < 0.001$ ), 而且体育锻炼对生活满意度的预测作用在加入自信心这一中介变量后仍然显著 ( $\beta = 0.033, t = 0.662, p < 0.001$ )。所以自信心在体育锻炼和生活满意度之间起到了一个部分中介的作用,表 2.3。

表 2.3 自信心水平在体育锻炼与生活满意度之间的中介效应检验

步骤	预测变量	因变量	$\beta$	SE	t	R <sup>2</sup>
1	体育锻炼	自信心	0.259	0.049	4.512	0.064
2	体育锻炼	生活满意度	0.182	0.018	3.102	0.030
3	体育锻炼 自信心	生活满意度	0.033 0.572	0.016 0.018	0.662 11.376	0.333

3 讨论

当代大学生体育锻炼等级的提高会直接导致生活满意度的提高。大学生长期有规律地进行适度的体育锻炼,对于缓解身心疲惫感具有十分重要的作用,从而主观情绪体验更加积极,进而大学生的生活满意度体验将更加强烈;体育锻炼大都具有长期性和规律

性,需要顽强的毅力和坚韧的品格,体育锻炼使学生获得更加积极的心态,在面对困难时能表现出更加积极的应对态度,会获得更强的生活满足感和内心满足感;体育锻炼最直接的效果就是提高学生的身体素质,这对提高生活满意度存在积极作用;生活满意度同时会受到社会交往、人际关系的影响,体育锻炼是社会交往的一个重要载体,很多运动需要团体协作才可以进行,由此体育锻炼可以提高生活满意度。

自信心的部分中介作用体现十分明显。体育锻炼也可以通过影响自信心水平进而影响生活满意度。体育锻炼可以影响人的体型,长期进行有规律体育锻炼的大学生群体很大程度上会获得更加健美的身材,个体生理满意度较高,从而树立更强的自信心,体会到更多的生活满意度;受较高自信心的驱使,大学生倾向于将失败归因于外部因素,同时有利于为下一次的问题解决提供更好的方法,进而更容易获得生活满意度;体育锻炼可以锻炼大学生的意志品质,拥有强大毅力的人较容易取得事情的成功,从而获得更多的生活满意度。

4 研究不足

①研究收集的数据女生数量更多,大四的学生更多,基础的人口统计学变量控制不到位。问卷存在一定的失衡现象。②本研究关于性别差异在体育锻炼和生活满意度的关心研究中还不够深入,后续研究可重点注意性别差异的作用,从而为体育锻炼的性别差异研究提供更多信息。

参考文献:

[1]谢敏芳,李黎.大学生主观幸福感现状调查与研究[J].绍兴文理学院学报(自然科学版),2008(02):103-106+120.  
 [2]张羽,邢占军.社会支持与主观幸福感关系研究综述[J].心理科学,2007(06):1436-1438.  
 [3]毕重增,张萍,朱晓菲.自尊对主观幸福感的影响:有调节的中介效应[J].心理科学,2012,35(3):683-686.  
 [4]孟慧,梁巧飞,时艳阳.目标定向、自我效能感与生活满意度的关系[J].心理科学,2010,33(1):96-99.  
 [5]刘芳,李维青,买跃霞.主观幸福感与心理健康关系的内隐社会认知研究[J].中国健康心理学杂志,2010,18(4):470-473.  
 [6]季浏,李林,汪晓赞.身体锻炼对心理健康的影响[J].山东体育学院学报,1998,14(1):38-43.  
 [7]Adrian D. McInman, Bonnie G. Berger. Self-concept and mood changes associated with aerobic dance[J]. Australian Journal of Psychology, 1993, 45(3).  
 [8]朱凤书.大学生体育锻炼与主观幸福感的剂量关系研究[J].当代体育科技,2016,6(32):125-126.  
 [9]Puetz Timothy W, O'Connor Patrick J, Dishman Rod K. Effects of chronic exercise on feelings of energy and fatigue: a quantitative synthesis.[J]. Psychological bulletin, 2006, 132(6).  
 [10]吴明霞.30年来西方关于主观幸福感的理论发展[J].心理学动态,2000(04):23-28.  
 [11]张菲倚,蒋利娇,许克松.体育锻炼对大学生主观幸福感的影响:人际关系困扰和自尊的中介作用[J].心理技术与应用,2021,9(2):77-87.  
 [12]丁智超.大学生体育锻炼与主观幸福感的分析[J].当代体育科技,2019,9(28):147+149.  
 [13]车丽萍.自信的概念、心理机制与功能研究[J].西南师范大学学报(人文社会科学版),2002,28(2):86-89.  
 [14]姚安全.大学生体育锻炼、乐观人格和主观幸福感的关系研究[D].郑州大学,2011.  
 [15]毕重增,黄希庭.青年学生自信问卷的编制[J].心理学报,2009,41(5):444-453.