

大学生健身主观幸福感的差异性及其影响因素

杨鄂平¹, 丁爱玲², 唐晓东¹, 徐自升¹, 万 强¹
文 智¹, 梁红霞³, 李传东⁴

(1. 郧阳医学院 体育课部, 2. 郧阳医学院 生化教研室, 湖北 十堰 422000;
3. 商丘师范学院 公共体育部, 河南 商丘 476000; 4. 十堰计算机学院, 湖北 十堰 442000)

摘 要: 以湖北省4所大学4个年级的1000名在校大学生为被试者, 采用自编的《大学生健身主观幸福感测量表》进行研究。结果表明: (1) 大学生健身主观幸福感总体水平较高, 且存在学校类型、年级的显著差异, 重点大学学生健身主观幸福感更高; 二年级、四年级学生健身主观幸福感最低。(2) 影响大学生健身主观幸福感的直接因素是健身的体验、技能、情境、期望, 且呈正相关, 其影响程度从大到小依次为: 体验、技能、情境、期望。(3) 影响因子可以有效地解释和预测大学生健身主观幸福感变化。

关 键 词: 健身主观幸福感; 健身体验; 健身期望; 健身情境; 健身技能; 大学生
中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)08-0083-05

Difference in subjective sense of fitness happiness between college students and its affecting factors

YANG E-ping¹, DING Ai-ling², TANG Xiao-dong¹, XU Zhi-shen¹, WANG Qiang¹
WEN Zhi¹, LIANG Hong-xia³, LI Chuan-dong⁴

(1. Department of Physical Education, 2. Department of Biology and Chemistry, Yunyang Medical College, Shiyan 442000, China; 3. Department of Physical Education, Shangqiu Normal Institute, Shangqiu 476000, China; 4. Shiyan Computer School, Shiyan 442000, China)

Abstract: The authors carried out the study by basing their testees on 1000 on-campus college students in four classes and using the Form of Measurement of Subjective Sense of Fitness Happiness of College Students they made, and revealed the following findings: 1) the overall level of subjective sense of fitness happiness of college students is relatively high, whereas there is a significant difference in terms of type of college and class – the level of subjective sense of fitness happiness of college students in major universities is higher, while that of sophomore and senior students is the lowest; 2) direct factors that affect subjective sense of fitness happiness of college students are fitness experience, fitness skill, fitness emotion and fitness expectation in the decreasing order of affecting degree, and are positively correlative with subjective sense of fitness happiness of college students; 3) the affecting factors can effectively explain and predict the occurrence and change of subjective sense of fitness happiness of college students.

Key words: subjective sense of fitness happiness; fitness experience; fitness expectation; fitness emotion; fitness skill; college student

20世纪60年代, 国外锻炼心理学学者对健身与主观幸福感有了一定的研究, 开始关注健身与主观幸

福感的关系, 出现了一项健身与健康成年人的总体幸福感关系的研究^[1]。到了70年代, 西方心理学对健身

收稿日期: 2007-08-21

收稿日期: 湖北省教育厅人文社会科学重点基金项目(2006z101)。

作者简介: 杨鄂平(1956-), 男, 教授, 研究方向: 体育教学与训练。

与情绪影响的实证研究越来越多,取得了丰硕的成果,但是,这些研究更多地是注重对幸福特征的描述性分析(即幸福者有哪些特征),而缺少对健身者心理因素(即哪些心理因素使他们对自己生活感到幸福和满意)进行探索,而后者显然是现阶段研究的重点。

在我国,有关健身主观幸福感的研究刚刚起步,丁新华、王极盛^[2]强调研究主观幸福感的重要性,认为大力开展主观幸福感的研究,可以改善和提高青少年的生活质量,促进青少年的健康成长。本研究目的在于借鉴已有的主观幸福感的研究成果,编制出大学生健身主观幸福感量表,探讨我国大学生健身主观幸福感现状及影响因素,希望可以为体育新课程所倡导的主体性教学实践提供理论依据。

1 调查对象

本调查共向湖北省 4 所大学的 4 个年级 1 000 名大学生发放调查问卷,回收有效问卷 883 份,其中重点大学 432 份、非重点大学 451 份;一年级 234 份、

二年级 229 份、三年级 221 份、四年级 199 份;男生 476 份、女生 407 份。

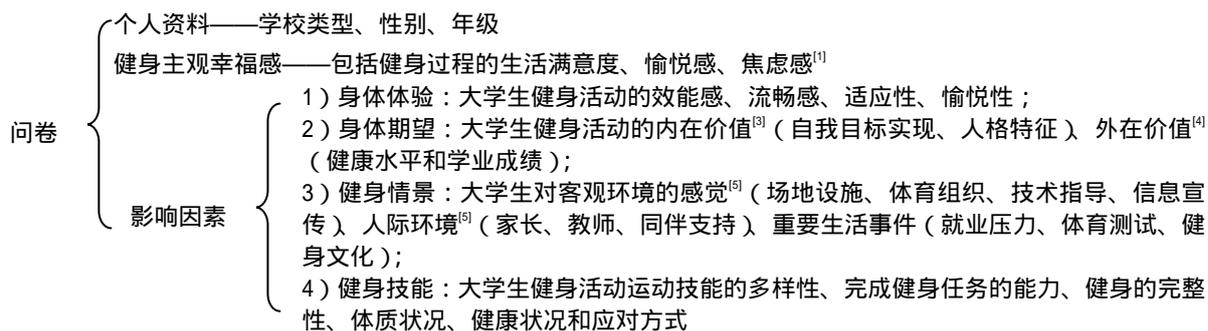
2 调查方法与内容

2.1 测量表制定

在开放式问卷调查、初测及探索性因素分析的基础上,参考 Ed Diener 等人编制的主观幸福量表^[1]编制出《大学生健身主观幸福感测量表》正式问卷。量表采用 5 级记分制,健身过程中的生活满意度、愉悦感以正向题为据(分值越高生活满意度、愉悦感越高),健身过程中焦虑感以负向题为据(分值越高焦虑感越低),平均总体得分越高表明大学生的健身主观幸福感越高。影响健身主观幸福感的健身体验、健身期望、健身情境、健身技能的分值分别取各组成要素的平均值。

2.2 问卷(测量表)组成

问卷组成如下。



调查内容在全面调查实施之前,先在湖北地区高校进行了初试(测试人数 100 人),根据测试结果,对初测问卷特殊问题进行专家访谈,然后确定本课题的调查内容,最后采用集体施测法,由课题组成员到各高校各年级亲自发放问卷并收回。

问卷由被测对象独立完成,调查表中的每一个项目都要求被调查者如实填写,总量表、各分量表按其程度分别赋值,所获得的数据全部输入计算机,采用 SPSS11.0 统计软包分析处理。

3 结果及分析

3.1 问卷信度、效度

对总量表、分量表分别进行探索性因素分析,依据特征根大于 1 和碎石图,析出 5 个因子(总量表)可较好地概括大学生健身主观幸福感现状分量表原

始变量的信息,累积解释方差为 45.5%,这说明该量表具有较高的结构信度,各分量表的信度表明 5 个分量表(除个人基本资料)的一致信度(Alpha)分别是:0.83、0.81、0.76、0.72、0.70。

3.2 大学生健身主观幸福感

统计表明,大学生健身主观幸福感极低的 55 人(1~2 分),占总人数的 6.23%;较低的 179 人(2~3 分),占总人数的 20.27%;较高的 649 人(3 分以上),占总人数的 73.50%。

进行多因素方差分析表明(表 2),大学生健身主观幸福感的学校类型、年级主效应均极其显著($F=11.78, P=0.000; F=12.36, P=0.000$),学校类型与性别的交互作用非常显著($F=6.26, P=0.004$),学校类型、年级、性别的交互作用显著($F=2.53, P=0.04$)。

表 2 大学生健身主观幸福感的多因素方差分析

差异来源	SS	Df	MS	F	Sig
学校类型	7.86	1	4.86	11.78 ¹⁾	0.00
年级	8.19	3	5.31	12.36	0.00
性别	2.05	1	1.03	2.06	0.13
学校类型×年级	2.73	3	0.64	1.47	0.18
学校类型×性别	5.92	1	2.16	6.26 ²⁾	0.00
年级×性别	2.28	5	0.47	0.98	0.56
学校×年级×性别	6.53	7	1.05	2.53	0.04

1) 表示 $P < 0.001$; 2) 表示 $P < 0.01$

进一步对不同学校类型大学生健身主观幸福感作比较,发现非重点大学的学生健身主观幸福感低(重点大学(3.66+0.65)分,非重点大学为(3.38+0.74)分)。在学校类型水平上分析性别差异,发现重点大学男女生健身主观幸福感的差异不显著(男生(3.63+0.78)分,女生为(3.61+0.74)分);而非重点大学男女生差异显著($F=0.46, P=0.024$),女生健身主观幸福感更低(男生(3.46+0.75)分,女生为(3.28+0.74)分)。

对不同年级大学生健身主观幸福感作多重比较,发现一年级大学生健身主观幸福感最高(3.75+0.64)

分,然后迅速下降,二年级只有(3.22+0.71)分,三年级上升(3.58+0.77)分,四年级降低为(3.31+0.72)分。二、四年级与一、三年级比较差异具有极显著性意义($P < 0.01$)。

3.3 健身体验、期望、情境、技能与主观幸福感

表 3 的相关分析表明,健身体验、技能与大学生健身主观幸福感呈中等正相关;健身情境与大学生健身主观幸福感呈中等正相关,与健身体验呈较高正相关(0.67);健身期望与大学生健身主观幸福感呈中等的负相关,与健身技能呈较高的正相关(0.56)。

表 3 健身体验、期望、情境、技能与主观幸福感相关矩阵

因子	平均值	1	2	3	4	5
1(健身主观幸福感)	3.56	1.00				
2(健身体验)	3.84	0.50 ¹⁾	1.00			
3(健身技能)	3.49	0.43 ¹⁾	0.49 ¹⁾	1.00		
4(健身情境)	4.01	0.34 ¹⁾	0.67 ¹⁾	0.14	1.00	
5(健身期望)	3.15	-0.36 ¹⁾	0.15	0.56 ¹⁾	0.23 ¹⁾	1.00

1) $P < 0.001$

3.4 四因子对主观幸福感的预测作用

为进一步观察 4 因子与不同健身主观幸福感水平的相互关系,以健身主观幸福感水平为因变量,以影

响 4 因子为预测变量,采用逐步多元回归方法(stepwise-regression)探讨 4 因子对主观幸福感的预测作用(见表 4)。

表 4 健身体验、技能、情境、期望与主观幸福感的多重回归分析参数

因子	健身主观幸福感					
	多元相关系数 r	决定系数 R	增加释放量 R	F 值	净 F 值	标准化回归系数
健身体验	0.490	0.347	0.146	117.013	117.013	0.321
健身技能	0.433	0.387	0.124	84.361	16.787	0.265
健身情境	0.342	0.357	0.098	71.310	22.125	0.212
健身期望	0.357	0.308	0.087	72.211	25.554	0.203

健身体验、健身技能对大学生健身主观幸福感构成显著的回归效应;健身情境、技能对健身体验构成

显著回归效应;健身期望对健身技能构成显著回归效应;健身情境对健身体验构成显著回归效应。

进入回归方程的显著变量有4个,多元相关系数为0.455,其联合解释变量为0.455,即表4中各个变量可联合预测大学生主观幸福感水平45.5%的变异量。就个别变量的解释量来看,以健身体验的预测力最佳,其解释量为14.6%,其次是健身技能、健身情境、健身期望,其解释量分别为12.4%、9.8%和8.7%。

从多元相关系数来看,体验、技能、情境、期望与健身主观幸福感呈正相关,相关系数(r)分别为0.490、0.433、0.340、0.357,也就是说,大学生健身主观幸福感水平与其对健身的积极情感体验,技能状况,社会、学校、家庭支持系统以及目标、价值取向有密切的关系,并随着4因子水平的提升,其健身主观幸福感水平呈现向上趋势。

多重回归分析所得的标准回归系数,可建立标准化回归方程为:健身主观幸福感水平 = $0.321 \times$ 健身体验 + $0.265 \times$ 健身技能 + $0.212 \times$ 健身情境 - $0.203 \times$ 健身期望。

4 讨论

4.1 大学生健身主观幸福感现状

研究表明,大学生健身主观幸福感总体水平比较乐观,被调查对象中较高者为73.50%,较低者为20.27%,极低者为6.23%。显然,如此高的大学生健身主观幸福感有利于培养大学生热爱健身的良好品质,有利于终身健身习惯的养成。

大学生健身主观幸福感存在学校差异,非重点大学学生的健身主观幸福感显著低于重点大学学生;其中,无论男生还是女生,重点大学学生的健身主观幸福感比非重点大学高。可见,目前高校分等级制度引起校园文化的差异和对健身的价值取向、归因方式影响了大学生健身主观幸福感。过去人们认为在整体上情感体验,男女之间存在差异,结果发现,男女之间差异没有达到显著水平。但非重点大学男生的健身主观幸福感显著高于女生,这可能与男生的社会角色规定有关:在社会化进程中,男女学生有选择地接受不同的社会影响和社会要求,形成与其相适应的心理特征^[10]。

研究还表明,不同年级大学生健身主观幸福感有起伏,一年级时大学生健身主观幸福感最高,二年级降到最低,三年级开始回升,四年级缓慢下降。二、四年级是相对最低的两个年级,且与一、三年级存在显著差异($P < 0.01$)。表明二、四年级是大学生处于健身主观幸福感的转折期,正如Heady B^[9]认为的“重要的生活事件会对主观幸福感产生影响”,此时关注大学生健身心理问题显得尤其重要。

4.2 健身体验对大学生健身主观幸福感的影响

健身体验是影响大学生健身主观幸福感的最主要因子,可解释其14.6%变异。已有的主观幸福感研究表明,“主观性是主观幸福感的重要特征之一,决定人们是否幸福的不是发生在人们身上的事件,而是人们对事件进行的解释”^[7]。学生成功的经验会提高其自我效能感。相反,失败的经验会降低其自我效能感^[8]。本文研究的结论同样适用于大学生健身主观幸福感:健身体验,即健身过程中的主观体验是影响大学生健身主观幸福感的关键因子,如果学生体验不到成功的健身愉悦感,久之,必然厌倦健身,降低自我效能感,这也符合积极情绪“拓延——建构”^[9]所阐述的原理:积极情感体验有利于提高大学生健身主观幸福感。

4.3 健身技能对大学生健身主观幸福感的影响

健身技能是直接影响大学生健身主观幸福感的重要因子。健身活动技能的多样性,任务的重要性、完整性是健身活动的重要内容。研究中发现,一年级学生刚跨入校门,对新的学校生活还具有新鲜感,为了得到新老老师和新同学的认可,他们会更主动地关心同学、关心集体,与同伴的关系显得较为和谐。同时,较少的体育测试,简单的技术动作没有显示出体育技能方面的差距,因此学生健身主观幸福感最高。随着教师、家长、学校对运动技能的强调,结业考试和评比次数的增多,大学生越来越感到技能的重要,二年级时,大学生之间的健身技能差距逐渐明显,这使大学生的健身主观幸福感明显降低。三年级学校没有规定体育课,也没有了考试压力,学生用已学过的技能进行健身,对未来也充满信心,幸福感与二年级相比快速回升。四年级,受社会就业压力和其它生活事件的影响,又出现下降趋势。

健身技能对大学生的健身主观幸福感不仅产生直接影响,还通过健身体验产生间接影响:健身技能往往决定着大学生面对健身任务时的感受,关系到大学生接受表扬或批评的多少,也关系到教师、同学、运动伙伴对自己的态度,从而必然决定着学生的健身体验。

4.4 健身情境对大学生健身主观幸福感的影响

本研究表明,社会关系比客观环境具有重要的社会支持作用,它可以提供物质上或精神上的许多帮助,增加他们的归属感、喜悦感、自尊、自信。这些可以通过健身体验间接作用于他们的健身主观幸福感。已有研究表明,“运动人际环境的好坏对运动的实施有重要的影响,运动实施程度越高者,其父母的支持和期望值越高,还拥有更多的运动伙伴,来自同伴的支持、帮助与召唤也更多,易形成运动支持网络和团队协作关系”^[10]。罗森塔尔(R. Rosenthal)对教

师期望的研究表明，教师期望对学生学习能力以及学业成绩的影响都是显著的^[11]。Triandis^[12]也认为，在集体主义文化中，个人必须时刻保持与他人的协调(与服从他人的需要和期望)，这有利于使他们体验到更高的主观幸福感，也就是说，对大学生个体而言，良好的社会关系可以提高他们的幸福感。我们研究验证了这一结论。

4.5 健身期望对大学生健身主观幸福感的影响

本研究表明，大学生健身期望对其健身主观幸福感的影响通过两个途径：一是现有的健身技能。一定程度上证明了健身主观幸福感产生的缺口/比值假说：健身期望值与现有的健身技能间的“缺口”或“比值”，缺口比值越小，主观幸福感越高。但进一步分析发现，决定大学生健身主观幸福感的主要是现在的健身技能，健身期望值与现有的健身技能的“缺口”只是起一定的作用，这可能表明，对大学生健身主观幸福感造成影响的“缺口”不是来自于自身的比较，而是来自于他人的比较，正如社会心理影响假说所认为的那样“社会心理因子会影响主观幸福感”。二是通过健身情境或现有的健身技能再通过健身体验。健身技能越好或健身技能差的大学生，他们就会感觉到社会压力越大，健身技能的差距必然使学生体验到健身积极情绪越少，主观幸福感越低。

本研究也证明了健身期望的价值目标归因能够作为大学生主观幸福感的发生机制，主要是大学生人格特征、归因方式与外部环境交互作用的结果，发生的关键是一个人的价值如何在外部事件与生活质量之间进行协调，即人们对生活事件的解释。

5 对提高大学生健身主观幸福感的建议

1)针对不同运动项目的特点，把健身活动分为体能主导和技能主导两大类，科学地制定出他们能够实现的不同健身项目的各自目标，目标制定能使每位大学生通过自身努力就能够实现，充分发挥他们的多种健身技能，使他们看到实现目标、体验健身活动成功的可能性，增强大学生的自我效能感，让他们在健身活动中充分体验健身的流畅性、适应性、愉悦性，减少健身的焦虑感，提高健身主观幸福感。

2)针对不同类型技能的大学生，满足他们的健身技能需求，进行健身活动技能的多样性、任务的重要性、完整性的管理，充分发挥大学生的技能优势，积极投入到自己所喜欢的健身项目中，形成自己的运动项目偏好。

3)逐步完善社会、学校、家庭对大学生的健身活动支持服务系统，建立和谐的人际关系，关注大学生生活中的重要生活事件，优化大学生的健身情境。

4)规范学校管理，建立更加合理的健身考核评价体系，注重学生的过程管理，评价学生更多的是纵向比较，而不是横向比较，减轻学生的压力，让每位有进步的学生都可以得到教师、学校的认可和表扬，从而有效地增强学生对健身价值的认可度，用成功的健身归因来解释大学生的健身主观幸福感。

5)关注大学校园文化建设，针对二、四年级大学生的心理变化，及时开展多种形式的心理咨询、疏导工作，形成正确地评价健身价值取向和归因方式，协调重要生活事件与生活质量之间的关系，做好对事件的解释。

参考文献：

- [1] Diener E, Suh R, Lucas R, et al. Subjective Well-being, Three decades of progress[J]. *Psychological Bulletin*, 1999, 125(2):276-302.
- [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, 12(1):59 - 66.
- [3] 严标宾, 郑雪, 邱林. 大学生主观幸福感的影响因素研究[J]. *华南师范大学学报:自然科学版*, 2003(2):137-143.
- [4] 董奇, 周勇, 陈红兵. 自控监控与智力[M]. 杭州:杭州人民出版社, 1996:99 - 109.
- [5] 杨鄂平, 童丽平. 全民健身对知识分子身心健康影响的研究[J]. *天津体育学院学报*, 2006, 21(5):372-377.
- [6] Heady B A. Personality, life events, and subjective Well-being toward a dynward equilibrium model[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(4): 731-739.
- [7] 李儒林, 张进辅, 梁新刚. 影响主观幸福的相关因素理论[J]. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17(11): 783 - 785.
- [8] 张爱卿. 动机论: 迈向 21 世纪的动机心理学研究[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 1999: 251.
- [9] Fredrickson B L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-build theory of positive emotions[J]. *American Psychologist*, 2001, 56(3): 218-226.
- [10] 朱健民, 黄超群. 关于大学生运动不应群的社会心理因素分析[J]. *中国学校体育*, 2003(5): 63-64.
- [11] 李伯黍, 燕国材. 教育心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1993:381.
- [12] Triandis H C. Individualism and collectivism[M]. Boulder CO: Westview Press, 1995.

[编辑: 李寿荣]