体育锻炼对大学生生活满意度的影响
——特质正念与身体自尊的链式中介作用

郭文秀
（吉林体育学院 研究生处，吉林 长春 130022）

摘　要：从锻炼心理学研究视角出发，引入特质正念与身体自尊 2 个中介变量，采用体育活动等级量表、生活满意度量表、正念注意与觉知量表以及身体自尊量表对河北省 654 名在校大学生进行问卷调查，深入探究体育锻炼与大学生生活满意度之间的关系及其作用机制。体育锻炼能够直接正向影响特质正念、身体自尊与大学生生活满意度，同时特质正念与身体自尊在体育锻炼对大学生生活满意度的影响关系中具有链式中介作用，体育锻炼能够通过特质正念与身体自尊进一步作用于大学生活满意度。积极鼓励学生参加体育锻炼活动，能够有效提高人体特质正念水平，促进运动者身体自尊发展，最终影响生活满意度的提升。

关键词：体育锻炼；生活满意度；特质正念；身体自尊；锻炼心理学
中图分类号：G806　**文献标识码**：A　**文章编号**：1003-983X(2023)03-0205-06

Effects of Physical Exercise on Life Satisfaction of University Students: the Chain Mediating Role of Trait Positive Thinking and Body Self-esteem

GUO Wenxiu
(Graduate Department, Jilin Sports University, Changchun Jilin, 130022)

Abstract: From the perspective of exercise psychology, two mediating variables, namely trait positive thinking and body self-esteem, were introduced, and the Physical Activity Rating Scale, Life Satisfaction Scale, Positive Attention and Awareness Scale and Body Self-Esteem Scale were used to investigate the relationship between physical activity and life satisfaction among 654 university students in Hebei province. The results show that physical exercise can directly and positively influence trait positive thoughts, body self-esteem and life satisfaction of university students, while trait positive thoughts and body self-esteem have a chain mediating role in the relationship between physical exercise and life satisfaction of university students, and physical exercise can further influence life satisfaction of university students through trait positive thoughts and body self-esteem. By actively encouraging students to participate in physical exercise activities, the level of trait positive thinking can be effectively increased, which promotes the development of body self-esteem of athletes and ultimately influences the increase of life satisfaction.

Keywords: physical exercise; life satisfaction; trait mindfulness; body self-esteem; exercise psychology

生活满意度是指个体根据自己设定的标准对生活质量进行的一种主观评价，它是衡量人们生活状态的一项重要指标，也是影响心理健康的一个重要内容[1]。大学生作为未来助力国家发展的后备人才资源，提升大学生生活满意度，促进大学生心理健康，将有助于推动“体育强国”和“健康中国”建设，加快实现中华民族伟大复兴“中国梦”。值得注意的是，生活满意度不仅受到自身心理状态、情绪方面的影响，同时也受到外界社会因素、生活事件以及包括体育锻炼在内的行为方式的影响作用[2]。研究表明，体育锻炼是促进大学生心理健康发展的一个重要因素[3]，经常进行体育锻炼，能够有效增强生活满意度[4]。

锻炼心理学是隶属于心理学的一个子学科，它是专门为研究体育锻炼促进心理健康所产生的一门应用心理科学。锻炼心理学认为，体育锻炼是促进心理健康的一个关键因素，它能够为运动者带来良好心理效益，并有效促进个体生活满意度提升[5]。众多学者从锻炼心理学研究视角出发，探讨了体育锻炼对生活满意度以及心理健康方面的促进作用。其中，刘青[6]就将自我效能感与身体自尊这两个心理学变量放入体育锻炼对生活满意度的影响关系中，发现体育锻炼可以通过身体自尊对生活满意度产生影响，并且身体自尊对生活满意度的影响更大；颜军[7]在研究中发现体育锻炼能够推动学生身体自尊发展，有助于帮助学生树立更强的自信心。除此之外，徐唯[8]还将特质正念这一心理学概念引入到锻炼心理学领域，发现体育锻炼能够有效提升大学生的正念素养，极大提高个体特质正念水平，并且通过特质正念，体育锻炼能有效调节和改善运动者的心理状态，降低抑郁水平，减少消极情绪对身体造成的

收稿日期：2023-02-09
作者简介：郭文秀(1998~)，女，河北保定人，在读硕士，研究方向：体育锻炼与心理健康、学校体育学，E-mail:2816526799@qq.com。

危害[9]。

上述分析表明,体育锻炼不仅能够通过特质正念促进个体心理健康发展，还能通过身体自尊提升个体对生活的满意程度。然而,至今尚未有学者将特质正念与身体自尊这 2 个心理层面上的变量同时引入到体育锻炼对生活满意度的影响作用机制中去,深入探究两者在这一影响过程中所发挥的双重中介效应。基于此,本研究将继续立足于锻炼心理学研究视角,在探讨体育锻炼对大学生生活满意度的影响关系中引入特质正念与身体自尊 2 个中介变量,构建大学生满意度作用机制理论模型,通过深入剖析体育锻炼、特质正念、身体自尊与生活满意度之间的关系,检验体育锻炼这一外部行为是如何通过特质正念与身体自尊来对生活满意度产生影响的。一方面是为了丰富前人对锻炼心理学的研究，拓宽体育锻炼心理效应的研究范围,另一方面也是为今后在具体实践过程中强化体育锻炼的干预作用,进而提高大学生生活满意度提供理论依据。

1　理论基础与研究假设

1.1　体育锻炼与生活满意度

体育锻炼是指为了增进身体健康，以身体运动为内容和手段的具有一定强度、频率和持续时间的身体活动[10],它是影响生活满意度的一个重要因素[11]。相关研究表明,体育锻炼能够有效增强学生的心理韧性与自我效能感[12-13],同时适当的体育锻炼还能够提高个体的主观幸福感[14-15],改善不良消极情绪,增强运动者对生活状态的积极认知,进而增加生活满意度[16]。生活满意度是个体在一段时间内对生活状况的总体满意程度,作为一种主观上的心理评价,体育锻炼将会在很大程度上调整改善这种主观评价，对生活满意度的提高起到有效的促进作用[17]。并且体育锻炼的时长、次数和锻炼强度都会影响到生活满意度,个体参加体育锻炼的次数越多,对生活的满意度水平就会越高[18]。据此,提出假设:

H1:体育锻炼正向影响生活满意度。

1.2　体育锻炼、特质正念与生活满意度

特质正念是指个体对当下的体验保持觉知和专注的能力[19],它并不是一种人格特质的存在,而是可以同时受到先天与后天因素的影响，且后天因素如适当的教育与干预手段对特质正念所产正的影响程度更大[20]。研究发现,体育锻炼有助于提高个体自身特质正念的注意与态度水平，使运动个体在体育锻炼过程中更加关注当下的感觉，充分享受整个锻炼过程[8]。现在的体育运动已经不在意结果的输赢与否,其锻炼的主要目的还是为了增强自身体质、提升自己的身体健康,这种单纯的锻炼目的,也将大大增强自身特质正念水平的提高。此外,研究也表明,特质正念与个体心理健康紧密联系,它能够有效调节自身行为,为个体提供积极的情绪状态[21]。徐唯[9]就对锻炼心理学中的特质正念进行过研究，认为特质正念作为一种积极的人格特质,对促进大众心理健康、主观幸福感与生活满意度具有积极作用，高水平的特质正念可以有效减少抑郁情绪的产生,促进自身心理健康[22]。作为影响自身积极情感与情绪的一个重要因素,特质正念能够有效减少焦虑、抑郁等消极情绪的发生,强化个体的主观幸福感与生活满意度[19],积极参与体育锻炼能够有效提升个体的正念水平[23],促进积极情绪的产生,从而提升运动者对生活的满意度。由此推测,大学生进行体育锻炼时,可以有效地提升个体的正念水平,对当下的情绪状态和身体感受有更多的关注，从而对目前的生活状态具有更高的评价。由此,本文提出假设:

H2:体育锻炼正向影响特质正念。

H3:特质正念对生活满意度具有显著正向作用。

H4:特质正念在体育锻炼与生活满意度中发挥中介作用。

1.3　体育锻炼、身体自尊与生活满意度

身体自尊是个体对身体不同方面的满意或不满意程度[24],它是整体自尊的一个子维度，对个人心理健康发展起到重要作用[25]。目前学者们都是在体育运动领域对身体自尊进行研究[26],并且研究结果表明体育锻炼能够有效促进身体自尊的发展[27-28],体育锻炼可以提高客观身体自我,并受到相关社会以及心理因素的影响使客观身体自我转变为主观的身体自尊[29]。同时身体自尊直接正向影响生活满意度[30],个体身体自我概念越强,其生活满意度水平就越高,而身体自尊水平比较低的个体就会缺乏运动信心,对自己的身体吸引力表示不满,进而引发抑郁症、焦虑等心理疾病,严重影响到生活满意度[31]。在此基础上,提出以下假设:

H5:体育锻炼正向影响身体自尊。

H6:身体自尊正向影响生活满意度。

H7:身体自尊在体育锻炼与生活满意度的影响关系中起到中介作用。

基于上述假设可以看出,体育锻炼能够直接有效地对生活满意度产生影响,并在这一影响过程中受到特质正念与身体自尊两个心理中介变量的双重驱动。并且,已有研究显示,特质正念能够正向影响身体自尊的发展[32]。由此推测,特质正念可以通过身体自尊间接影响大学生的生活满意度,也就是说,在体育锻炼对生活满意度的影响机制中,特质正念和身体自尊具有双重中介效应,体育锻炼能够通过特质正念与身体自尊进一步作用于大学生生活满意度。据此,本文提出以下假设:

H8:特质正念正向影响身体自尊。

H9:特质正念与身体自尊在体育锻炼影响大学生生活满意度的影响过程中中具有链式中介作用。

根据上述一系列假设，本文构建出体育锻炼对生活满意度的作用影响机制理论模型,该模型图如下。

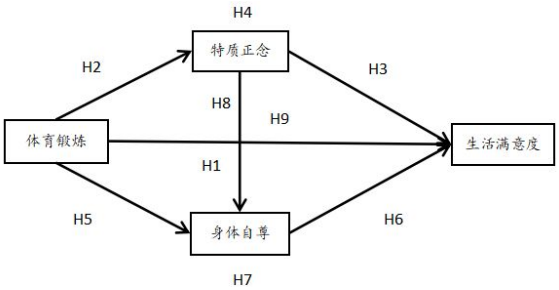

图 1　理论模型

2　研究设计

2.1　调查对象

对河北省 6 所高校的在校大学生采用网络问卷发放与纸

质问卷发放相结合的问卷调查方式。共发放问卷 670 份,回收 670 份,剔除 16 份无效问卷后,剩余有效问卷 654 份,有效回收率为 97.61%。其中男生 335 人,占总人数的 51.22%,女生 319 人,占总人数的 48.78%,同时大一、大二、大三、大四年级的学生人数分别为 186 人、212 人、162 人与 94 人, 各占总人数的 28.44%、32.42%、24.77%与 14.37%。

2.2 研究工具

2.2.1 体育活动等级量表

采用梁德清[33]1994 年修订的《体育活动等级量表》(PARS-3),该量表包括体育活动的时间、频率与强度 3 个维度,3 项测量指标均划分为 5 个等级, 其中活动频率和活动强度从 1~5 分进行打分,活动时间从 0 分到 4 分进行计分。身体活动量的计算公式为时间、频率与强度 3 者的乘积,最低分 0 分,最高分 100 分。本研究中量表的 Cronbach's α 系数为 0.763。

2.2.2 正念注意与觉知量表

采用陈思佚、崔红与周仁来等人[34]所修订的中文版正念注意与觉知量表(简称 MAAS)。该量表主要是基于被测者当前的注意与觉知程度对个体的正念水平进行测量, 量表共有 15 个题项,所有题项均采用李克特 6 点计分法,从 1~6 分进行打分,1 为几乎总是,6 为几乎没有, 测量结果得分越高,表明测试者的特质正念越强, 在平常生活中对周围的事物以及正在发生的事件的觉知与注意力水平越高。本研究采用 MAAS 的总得分来作为调查对象的个体特质正念水平指标,其量表的 Cronbach's α[1]系数为 0.875。

2.2.3 身体自尊量表

采用徐霞[35]编制的中文版身体自尊量表(PSPP),该量表由两部分组成:身体自我价值感 1 个主量表与运动技能、身体状况、身体素质和身体吸引力 4 个分量表,每一个量表分别有 6 个题项,一共 30 道题,均采用李克特 4 点评分法,从 1 分到 4 进行打分。经检验,此量表的 Cronbach's α 系数为 0.901。量表的总得分越高,则代表被测者的身体自尊水平越高。

2.2.4 生活满意度量表

采用 Diener[36]编制的生活满意度量表(SWLS),量表共有 5 个题项,所有题项均从 1~7 分进行打分,其中 1 分表示非常不同意,7 分表示非常同意。所有题项均为正向计分,调查者所打分数相加即为本人的生活满意度水平, 经检验, 该量表的 Cronbach's α 系数为 0.880,最终得分越高表示其生活满意度越高。

2.3 统计方法

运用 SPSS 26.0 软件与 SPSS process 组件对直接路径与间接路径进行效应检验,以验证研究中所提出的各个假设。此外, 为了排除调查者自填问卷导致数据可能存在的共同方法偏差问题,采用 Harman 单因子法对收集的数据进行共同方差偏差检验[37]。结果显示,未旋转主成分分析总共产生了 4 个因子,且生成的第一个因子解释了 25.791%的方差变异,该值明显低于官方认定的 40%的判断标准。数据不存在严重的共同方法偏差问题,可以继续进行后面的统计分析。

3 实证结果分析

3.1 变量间的描述性统计及相关性分析

采用 SPSS26.0 对体育锻炼、特质正念、身体自尊与生活满意度 4 个变量进行描述性统计与相关性分析, 结果见表 1。从结果中可以看到,在 95%的置信区间下,体育锻炼、特质正念、身体自尊与生活满意度 4 个变量之间均具有显著相关性(r=0.156~0.379,p<0.01),变量不存在共线性现象,为之后进一步开展研究工作, 验证文中所提出的研究假设是否成立提供了条件。

3.2 假设检验

3.2.1 直接效应检验

表 3 所示即为体育锻炼、特质正念、身体自尊与大学生生活满意度几个变量进行直接效应检验的结果。结果表明,在体育锻炼、特质正念、身体自尊与大学生生活满意度 4 个变量的相互影响中,各个变量之间都具有显著的直接效应,其中,"体育锻炼→特质正念" 这一直接路径的效应值最大, 效应值为 0.411(p=0.000<0.001)。此外,在检验体育锻炼、特质正念与身体自尊这 3 个变量对大学生生活满意度的直接作用中, 发现特质正念对生活满意度的效应值最大, 位于 3 个影响变量的首位,其直接效应值达到了 0.279,显著性 p=0.000<0.001,其次是体育锻炼对生活满意度的直接效应路径,效应值为 0.164(p=0.000<0.001),最后是身体自尊的直接作用,直接效应值为 0.136。除此之外, 特质正念还对身体自尊具有 0.305 的效应值,并且显著性 p=0.000<0.001。在体育锻炼对特质正念、身体自尊的直接效应影响路径中, 体育锻炼对特质正念的直接效应最大,而"体育锻炼→身体自尊"的效应值则为 0.234,显著性 p=0.000<0.001,表明了 H1、H2、H3、H5、H6、H8 研究假设的成立。

3.2.2 中介效应检验

依据前面所构建的理论模型图(图 1),将体育锻炼当作自变量,生活满意度作为因变量,同时引入特质正念与身体自尊

表 1 均值、标准差及相关性

相关性	M	SD	1	2	3	4
体育锻炼	25.420	15.011	1			
特质正念	56.420	7.234	0.223**	1		
身体自尊	41.964	12.351	0.379**	0.189**	1	
生活满意度	10.354	3.786	0.241**	0.231**	0.156**	1

注:** 表示 p<0.01,相关性显著

表 2　直接效应检验

直接效应影响路径	效应值	S.E.	t	p	LLCI	ULCI
体育锻炼→特质正念	0.411	0.056	8.963	0.000	0.376	0.498
特质正念→身体自尊	0.305	0.270	5.732	0.000	0.288	0.351
体育锻炼→身体自尊	0.234	0.443	7.854	0.000	0.216	0.483
体育锻炼→生活满意度	0.164	0.542	4.243	0.000	0.149	0.362
特质正念→生活满意度	0.279	0.042	3.937	0.000	0.061	0.454
身体自尊→生活满意度	0.136	0.168	2.165	0.010	0.102	0.236

2 个中介变量,利用 SPSS Process 工具进行中介效应检验。首先,根据置信区间估计法,选择 Process 插件中的 Model 6 模型,确定重复抽取次数为 5 000 次,然后勾选 95%的置信区间。检验结果表明,总效应值为 0.435,直接效应值为 0.314,总中介效应值为 0.121,直接效应在总效应中比重偏大,占比为 72.184%,总中介效应值为 0.121,在总效应中占比较小,比重为 27.816%,说明整条路径的总效应更多的是通过直接效应来实现。同时 Bootstrap 的检验结果表明,在 95%的置信区间下,特质正念与身体自尊同时在体育锻炼对大学生生活满意度的影响关系中存在显著的中介效应,其两条中效应路径“体育锻炼→特质正念→生活满意度”与“体育锻炼→身体自尊→生活满意度”所对应的置信区间分别为(0.011,0.075)、(0.018,0.087),可以看到,所在置信区间范围都没有包含 0,说明特质正念与身体自尊在这之中均起到部分中介作用,因此,研究中所提出的 H4、H7 成立。同时,从检验结果中也可以看出,“体育锻炼→特质正念→身体自尊→生活满意度”这条链式效应影响路径在 95%的置信区间下最小值为 0.039,最大值 4.598,其置信区间范围也不包括 0,这也验证了研究假设 H9 的成立,即链式中介作用真实存在,并且链式中介的效应值为 0.020。而在中介效应当中,“体育锻炼→特质正念→生活满意度”这一路径的效应值为 0.038,占总效应的 8.736%,占总中介 31.405%;“体育锻炼→身体自尊→生活满意度”这一中介路径的效应值为 0.063,占总中介 52.066%,占总效应的 14.483%。由此可知,体育锻炼促进大学生生活满意度大部分是由身体自尊来实现的,而通过特质正念促进大学生生活满意度提升的路径效应占比仅为 31.405%。

3.3　结果分析

3.3.1　体育锻炼与生活满意度的关系

研究结果表明,体育锻炼对生活满意度具有显著的正向影响,假设 H1 得到验证,这一结论也得到了相关研究的支持[6,17]。当前大多数大学生在空闲时间都会选择去操场或者户外进行体育锻炼,这已经成为他们生活中的一种常态。当大学生进行一定时间和强度的运动后,会感到从未有过的放松,体育锻炼会使运动者内心的消极情绪得到及时有效的宣泄和释放[3],有效缓解了学生的不良情绪,避免了消极心理可能带来的种种危害,这种心理状态的积极改变也将大大提升了大学生的生活满意度[6,11]。因此,要注意开展多种形式的体育活动,积极鼓励学生进行体育锻炼,让学生在体育锻炼的过程中提升自己的特质正念水平,使学生更加注重对当下所发生事物的认知与感受,仔细体会体育锻炼给自己身心所带来的切实改变,树立学生面对生活状态的正面认知,进一步帮助其提升生活满意度。

3.3.2　特质正念的中介作用

特质正念在体育锻炼对大学生生活满意度的作用影响过程中起到部分中介作用,研究假设 H4 成立,该结果与徐唯[9]的研究结果一致。特质正念是说个体对日常生活中所发生事件的觉知与注意力水平,特质正念水平越高表明该个体对当下所存在事物以及发生事件的觉知力与注意力更强[19],具有较高特质正念水平的大学生会更加注重自身的身体与心理感受,并进一步提高生活满意程度[22]。当大学生进行体育锻炼时,体育锻炼所产生的心理效益会促进运动者特质正念水平上升,让个体更加容易关注到体育锻炼这一行为对自己身体健康与心理状态所产生的改变,并且高水平的特质正念使得个体及时发现自身身体素质与运动技能的提高、身体状况的改善以及身体吸引的提升,有效增强学生身体自我价值感,从而对生活状态抱有一种积极认知,提升大学生生活满意度水平。

表 3　链式中介效应检验

路径	效应值	Bias-corrected 95%CI		占比(%)	占比(%)
		Lower	Upper		
总效应	0.435	0.373	0.814	–	–
直接效应	0.314	0.008	0.601	72.184	–
总中介效应	0.121	0.054	0.178	27.816	–
体育锻炼→特质正念→生活满意度	0.038	0.011	0.075	8.736	31.405
体育锻炼→特质正念→身体自尊→生活满意度	0.020	0.003	0.039	4.598	16.529
体育锻炼→身体自尊→生活满意度	0.063	0.018	0.087	14.483	52.066

3.3.3　身体自尊的中介作用

身体自尊在体育锻炼对大学生生活满意度的影响过程中起到部分中介作用,验证了 H7 的成立,这与刘青[6]的研究结果一致。身体自尊是指个体对身体自我观念的一种评估[38],这项评估囊括了自己身体状况与素质、运动技能以及身体吸引力几个方面,它是整体自尊的一部分,反映了个体对身体自我的满意或者不满意感[39],身体自尊水平与个体身心健康发展具有密切联系[40],高水平的身体自尊表明身体健康水平较高,对生活的满意程度越高[29],身体自尊水平较低的个体缺乏运动信心,对自己的身体吸引力不满意,引发抑郁症、焦虑等心理疾病,并会影响到生活满意度[30]。当大学生在锻炼身体的过程中,能够明显感受到自己的身体素质得到提高[41],体型与身体状况日渐得到改善,自身免疫力大大增强,同时在锻炼过程中学习并掌握了诸多运动技能, 会激发学生内心积极向上的正面心理状态[42],提高学生今后解决问题的能力,有助于保持自身情绪状态的稳定,使大学生更加满意当下的生活状态。

3.3.4　特质正念与身体自尊的链式中介作用

从 Bootstrap 的中介效应显著性检验结果中可以看出,特质正念与身体自尊两个变量在体育锻炼对大学生生活满意度的影响作用机制中具有链式中介作用,假设 H9 成立。特质正念作为一种积极的人格特质, 是个体自我发展与幸福生活的重要保证[43],大学生在进行体育锻炼时,体育锻炼会发挥出心理效益影响个体心理健康[26],从而提高运动者的特质正念水平, 特质正念会使运动者努力克服并消除自身存在的消极心理因素,促使运动者浑身散发正能量[22],找到自己的身体价值感[28],并进一步影响生活满意度。

上述对路径关系结果的一系列阐释, 证实了特质正念与身体自尊这 2 个心理变量在体育锻炼对大学生生活满意度影响过程中的双重中介效应。这一实证结果的呈现一方面为探讨体育锻炼对特质正念、身体自尊两个心理变量的影响关系提供理论基础, 进一步丰富了体育锻炼对大学生生活满意度提升方面的研究, 另一方面也深化了锻炼心理学这一研究视角,拓宽了体育锻炼对心理效益影响方面的研究范围。

4　结论与展望

4.1　结论

本文从锻炼心理学角度入手,引入特质正念与身体自尊 2 个心理中介变量, 建立体育锻炼对大学生生活满意度的作用机制理论模型。研究结果显示:在体育锻炼对大学生生活满意度的作用影响机制中, 体育锻炼不仅能够直接有效地提升大学生生活满意度,而且也对特质正念、身体自尊具有显著正向影响;特质正念、身体自尊能够显著影响大学生生活满意度,并且特质正念与身体自尊在体育锻炼对大学生生活满意度的影响过程中起到链式中介效应。通过开展形式多样、种类丰富的体育活动,积极鼓励学生参加体育锻炼,可以有效提高学生特质正念水平,促进学生身体自尊发展,并最终赋能大学生生活满意度提升。

4.2　展望

本研究仅仅探究了特质正念与身体自尊 2 个心理变量在体育锻炼对大学生生活满意度影响过程中的双重中介作用,对于其他可能会影响到生活满意度的相关心理中介变量并没有考虑进去。因此,在后续研究中,可以继续立足于锻炼心理学视角,深入剖析体育锻炼与其他相关心理变量之间的关系,以及这些变量对生活满意度、主观幸福感与心理健康等方面的影响作用, 以期进一步丰富与拓展锻炼心理学在体育锻炼与心理健康方面的应用, 助力大学生心理健康发展以及主观幸福感与生活满意度的提升。

参考文献:

[1] JOHNSON D C S M.Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life[J]. Social Indicators Research,1978,5(4):475-492.

[2] CRUZ-FERREIRA,FERNANDES J,GOMES D,et al.Life satisfaction,physical health-concept and health status.The effects of six months of Pilates-based exercise in adult women[J].Women Health,2011,51(51):240-255.

[3] 谢黎红,殷晓旺.体育舞蹈锻炼对大学生心理健康影响的实验研究[J].江西师范大学学报(自然科学版),2010,34(4):437-440.

[4] 韩会君,段清婷.大学生体育参与和主观幸福感的关系研究[J].广州体育学院学报,2012,32(6):97-100.

[5] 徐　唯.特质正念:锻炼心理学研究的新视角[J].成都体育学院学报,2020,46(1):94-99.

[6] 刘　青,姜　琨,杨　丽.听障大学生锻炼自我效能感和身体自尊在体育锻炼与生活满意度间的中介作用[J].中国学校卫生,2017,38(5):748-750.

[7] 颜　军,李　崎,张智锴,等.校园课外体育锻炼对小学高年级学生身体自尊和自信的影响[J].体育与科学,2019,40(2):100-104.

[8] 徐　唯.体育锻炼对大学生特质正念的影响研究[J].福建体育科技,2021,40(4):74-78.

[9] 徐　唯.大学生体育锻炼与抑郁:正念与社会支持的多重中介作用[J].社会科学家,2021,286(2):148-155.

[10] 李京诚.锻炼心理学[M].北京:高等教育出版社,2017.

[11] 胡　坤."健康老龄化" 视角下老年人体育锻炼与生活满意度[D].西南大学,2021.

[12] 王龙洋,金光辉,张亚文,等.体育锻炼对初中生遭受校园欺凌的影响——心理韧性与自我效能感的链式中介作用[J].体育教育学刊,2022,38(1):67-73.

[13] 刘　洋,何普芳."健康中国"背景下青少年体育锻炼的积极心理价值探骊[J].湖北体育科技,2020,39(5):410-414.

[14] 邓　瑞.体育锻炼对居民主观幸福感的影响:社会网络的中介效应[J].体育教育学刊,2022,38(1):31-38.

[15] 王　旭,张　勇,李张玉.体育锻炼、自感身心健康与居民主观幸福感——基于 CGSS2015 调查数据的实证分析[J].体育成人教育学刊,2021,37(1):64-71.

[16] 王　平,高沐阳.参加体育活动对城市离退休人员生活满意度的影响探析[J].体育文化导刊,2017(05):52-57.

[17] 戴　群,姚家新.体育锻炼与老年人生活满意度关系:自我效能、社会支持、自尊的中介作用[J].北京体育大学学报,2012,35(5):67-72.

[18] 徐寰宇,殷　菲,杨淑娟,等.体育锻炼对资中县农村中学生生活满意度的影响[J].卫生研究,2018,47(6):936-941.

(下转第255页)

2020,32(3):241-250.
[2] 白晋湘,李洪雄,张小林.基于协同学理论背景下湖湘体育文化发展与体育湘军成长研究[J].成都体育学院学报,2013,39(5):6-10.
[3] 王　琛,赵英军,刘　涛.协同效应及其获取的方式与途径[J].学术交流,2004(10):47-50.
[4] 戚文海.制度变迁、技术创新、结构调整与经济增长——以体制变迁中的俄罗斯为例[J].国外社会科学,2010(01):44-50.
[5] 戴艳萍,胡　冰.基于协同创新理论的文化产业科技创新能力构建[J].经济体制改革,2018(02):194-199.
[6] 范如国.复杂网络结构范型下的社会治理协同创新[J].中国社会科学,2014(04):98-120+206.
[7] 袁建国,布　特,高宇飞,等.建设体育强国的体育产业指标体系构建[J].上海体育学院学报,2016,40(3):30-33.
[8] 鲍明晓.从体育部门经营创收到现代体育产业体系初创——对改革开放以来中国体育产业发展的思考[J].体育科学,2018,38(7):15-16.
[9] 赵玉林,谷军健.技术与制度协同创新机制及对产业升级的协同效应[J].中国科技论坛,2018(03):1-9.
[10] 姚小林.现代冰雪体育产业体系内涵与构建路径[J].体育文化导刊,2022(07):72-77+110.
[11] 王晨曦.我国体育产业高质量发展的动力体系重塑及系统评价[J].山东体育学院学报,2021,37(3):71-82.
[12] 臧志彭.数字创意产业全球价值链重构——战略地位与中国路径[J].科学学研究,2018,36(5):825-830.
[13] 张　睿,董芹芹.数字经济驱动体育产业跨界融合的理论阐释与推进路径[J].湖北体育科技,2022,41(12):1103-1108.
[14] 陈雯雯,黄海燕.元宇宙视域下的体育产业:诉求、变革与展望[J].西安体育学院学报,2022,39(4):396-402.
[15] 史景龙.新发展格局下体育产业的角色定位与塑造路径[J].湖北体育科技,2022,41(5):414-418.
[16] 韩朝阳,杨　苓,李拓键.我国体育产业数字化转型的现实需求与实现路径[J].湖北体育科技,2022,41(1):6-10+40.
[17] 李耀磊,张永华.智能化体育产业法律规制问题与策略[J].河北法学,2021,39(1):112-120.
[18] 黄　建.经验借鉴与治理革新:美国体育产业制度治理的经验与本土启示[J].湖北体育科技,2022,41(6):511-514+540.

(上接第209页)

[19] BROWN K W,RYAN R M.The Benefits of Being Present:Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being[J].Journal of Personality and Social Psychology,2003,84(4):822-848.
[20] 段文杰.正念研究的分歧:概念与测量[J].心理科学进展,2014,22(10):1616-1627.
[21] 李奕慧,刘　颖.焦虑状态下特质正念对医学生积极情绪注意偏向的眼动研究[J].湘南学院学报(医学版),2020,22(1):14-17.
[22] 沈　莉,王雅楠,刘生敏,等.企业员工特质正念对职业幸福感链式影响机理探究[J].中央财经大学学报,2022(10):109-118.
[23] 余　思,张春阳,徐　慰.特质正念与大学生焦虑和攻击性的纵向关系:心理弹性的中介和留守经历的调节[J].心理发展与教育,2022,38(5):711-719.
[24] 陈作松,徐　霞.锻炼心理学[M].北京:高等教育出版社,2015:76-77.
[25] 孙超峰.不同学业阶段体育锻炼与身体自尊、整体自尊的关系[D].天津体育学院,2020.
[26] 颜　军,钱凯娟,陶宝乐,等.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,2022,43(3):89-96.
[27] 许恒正,高　亮,肖留根,等.八段锦锻炼对“体弱”大学生身体自尊与运动动机的影响[J].成都体育学院学报,2020,46(5):102-108.
[28] 庞文绮.体育锻炼对师范女大学生身体自尊的影响[J].体育学刊,2017,24(3):123-127.
[29] 刘　青,姜　琨,杨　丽.聋人大学生体育锻炼、身体自尊和抑郁的关系[J].中国特殊教育,2017(06):43-48.
[30] JOSEPH R,ROYSE K,BENITEZ T,et al.Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators[J].Quality of Life Research,2014,23(2):659-667.
[31] 李王欣.后金融危机语境下中产阶层人群运动休闲范式、身体自尊与生活满意度研究——以上海、南京、杭州中产阶层人群为例[J].南京体育学院学报(社会科学版),2011,25(5):56-62.
[32] 徐　唯.大学生特质正念对自尊的影响:身体自尊的中介作用[J].山东体育学院学报,2022,38(1):112-118.
[33] 梁德清.高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J].中国心理卫生杂志,1994(01):5-6.
[34] 陈思佚,崔　红,周仁来,等.正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验[J].中国临床心理学杂志,2012,20(2):148-151.
[35] 徐　霞,姚家新.大学生身体自尊量表的修订与检验[J].体育科学,2001(02):78-81.
[36] Diener E,Emmons R A,Larsen R J,et al. The Satisfaction With Life Scale[J]. Journal of personality assessment,1985,49(1):71-75.
[37] 周　浩,龙立荣.共同方法偏差的统计检验与控制方法[J].心理科学进展,2004(06):942-950.
[38] SHAVELSON R J,HUBNER J J,STANTON G C.Self-Concept:Validation of Construct Interpretations[J].Review of Educational Research,1976,46(3):407-441.
[39] SIMONS J,DAMME T V,DELBROEK H,et al.Impact of mental health problems on physical self-esteem[J].European Psychomotricity Journal,2017,9(1):3-32.
[40] 张小友,张忠秋.体育锻炼对大学生心理健康的影响:身体自尊的中介作用[J].湖北体育科技,2018,37(2):140-144.
[41] 刘　萍,张韧仁,文　静,等.体育锻炼促进智障学生体质健康及心智发展[J].湖北体育科技,2020,39(1):73-76.
[42] 祝丽君,王　娟,孔令云,等.体育锻炼对青少年攻击行为的影响:自尊的中介作用[J].湖北体育科技,2020,39(2):139-142+160.
[43] 王鑫强,谢　倩,张大均,等.心理健康双因素模型在大学生及其心理素质中的有效性研究[J].心理科学,2016,39(6):1296-1301.