

●运动人体科学●

体育锻炼与流动老年人主观幸福感的关系研究 ——有调节的中介模型

朱立志, 黄达武

(江西师范大学 体育学院, 江西 南昌 330022)

摘要: **目的** 研究体育锻炼与流动老人主观幸福感之间关系, 加入社会融合和家庭适应度作为中介和调节变量, 探讨2者在体育锻炼与主观幸福感之间的作用机制。 **方法** 采用问卷调查法、数理统计法进行研究。 **结果与结论** 1) 流动老年人体育锻炼、主观幸福感、社会融合、家庭适应度等变量两两之间均存在显著正相关。2) 流动老年人体育锻炼显著正向预测主观幸福感, 也可通过社会融合影响主观幸福感, 社会融合在体育锻炼与主观幸福感间起部分中介作用。3) 家庭适应度在社会融合与主观幸福感间存在调节作用, 且家庭适应度只调节体育锻炼与主观幸福感中介模型的后半路径。

关键词: 流动老年人; 主观幸福感; 体育锻炼; 社会融合; 调节中介模型

中图分类号: G804 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2023)09-0814-07

Relationship Between Physical Exercise and Subjective Well-being of Floating Elderly: A Moderated Mediation Model

ZHU Lizhi, HUANG Dawu

(Physical Education College, Jiangxi Normal University, Nanchang Jiangxi, 330022)

Abstract: **Objective** To study the relationship between physical exercise and the subjective well-being of migrant elderly, to explore the mechanism between physical exercise and subjective well-being by adding social integration and family fitness as mediating and moderating variables. **Methods** Questionnaire survey and mathematical statistics method were used to conduct research. **Results and Conclusion** 1) There was a significant positive correlation between the variables of physical exercise, subjective well-being, social integration, and family fitness among the migrant elderly. 2) Physical exercise in the migrant elderly significantly positively predicts subjective well-being, and can also affect subjective well-being through social integration, and social integration plays a part-mediating role between physical exercise and subjective well-being. 3) Family fitness has a moderating effect between social integration and subjective well-being, and family fitness only regulates the second half of the mediating model between physical exercise and subjective well-being.

Keywords: migrant elderly; subjective well-being; sports participation; social integration; adjust the mediation mode

近年来,世界人口老龄化趋势日益显著,已成为社会关注的焦点。根据国家统计局第7次人口普查数据,我国年满60周岁以上的老年人口2.6亿人,占总人口比重的18.7%^[1]。2021年江西省有760多万老年人口,据预测往后每年将净增27~35万人,其中高龄、失能老年人口数也将快速上升。老年群体日益增长的美好健康生活需要与不平衡、不充分发展之间的矛盾,将成为江西老年健康工作的主要矛盾^[2]。根据我国

卫生健康委员会公布的《中国流动人口发展报告2018》得知,流动老年人口数量及占总流动人口的比重分别为1778.4万人和8.01%,相比2005年分别增长6.43倍和4.17倍。我国流动人口规模已由增长期步入调整期^[3]。尽管我国流动人口的总规模已呈现出减少的态势,且流动儿童人数也在下降,但数据表明老年流动人数仍不断增长。我国人口流动的基本方向是农村到城市,呈现出“全家迁移”和“拖家带口”的特点,而非单纯的劳动力流动^[4]。由于老年人口快速增长、照顾孙辈、传统养老观念以及城市化水平不断推进等因素的影响,能预测我国会有更多的老人加入到“流动”的行列中。

党的二十大提出“实施积极应对人口老龄化的国家战略”^[5]。人口流动日益频繁,流动老人群体的日常生活逐渐被重视。通过文献阅读发现,流动老年人这一弱势群体的主观幸福获得感现状令人堪忧,在较大程度上影响了他们的身心健康、制约了其对美好生活的追求^[6-7]。随着年龄的增加,人们对健康越发关注,老年人身体机能逐年下降,患病概率的增加会

收稿日期:2023-07-03

基金项目:江西省高校人文社会科学研究项目(TY21109);江西师范大学研究生创新基金项目(YJS2021077)。

第一作者简介:朱立志(1997~),男,江西景德镇人,硕士,研究方向:体育教学。

通讯作者简介:黄达武(1981~),男,湖北潜江人,博士,教授,研究方向:学校体育学, E-mail: huangdawu2005@126.com。

影响老年人的日常生活。流动老人受多方面因素影响,身心健康问题比一般老年人群多,且很难有规律地进行身体锻炼,造成身体机能得不到发展。因而对生活的不满情绪增多,影响主观幸福感的提升^[8]。近年来,体育锻炼意识已深入人心,日常锻炼更是老年人生活中不可缺少的部分。在以往研究中,探讨体育锻炼与幸福感之间关系的研究较多,且多数研究结果表明体育锻炼能促进主观幸福感水平的提升^[9-12],但目前对体育锻炼与流动老年人的幸福感关系研究却较少,在前人的研究基础上,本研究提出假设 1:体育锻炼对流动老年人主观幸福感有显著正向影响。

在人口老龄化和人口流动背景下,老年流动群体不断增加,城市社会问题也越来越突出^[13]。我国老年社会保障主要有养老保险制度、老年医疗社会保障以及老年社会福利等几个方面,但老年社会保障体系并不完善,在诸多方面均存在问题^[14]。在老年保障制度不完备和户籍制度的限制下,流动老年群体在流入地的社会融合显得力不从心,需受到更多重视。有研究者指出,仅探讨变量之间的直接关系是不够的,只有引入中介变量才能揭示体育锻炼“如何”对主观幸福感起作用^[15]。在以往的研究中,探讨流动老人社会融合问题的研究较多,一方面,有研究指出体育锻炼能提高流动人群的社会融合程度,即体育锻炼水平越高,其社会融合程度也越高^[16-18],另一方面,社会融合能够提高个体的主观幸福感,社会融合程度越高,个体主观幸福感水平也越高^[19-21],因此,体育锻炼可能通过促进社会融合水平进而提高个体主观幸福感。基于此本研究提出假设 2:社会融合在流动老年人体育锻炼对主观幸福感的影响中发挥中介作用。

目前,“家庭化”流动模式成为新趋势^[22-23],使我们不得不关注家庭方面的因素对流动老人幸福感的影响,虽然体育锻炼会通过间接路径对主观幸福感产生影响,但这种影响可能存在一定的个体差异^[24]。所以进一步探讨体育锻炼通过社会融合对主观幸福感产生影响的中介过程是否受其他因素的调节是有必要的,这不仅有助于回答体育锻炼在怎样的情况下起作用的问题,也可以进一步揭示体育锻炼对主观幸福感的作用机制。有研究结果表明家庭成员对老年人情感、经济以及家庭地位等方面的重视,利于其社会融合和主观幸福感水平的提升^[25-26]。基于此,本研究提出假设 3:社会融合在流动老年人体育锻炼对主观幸福感影响中的中介效应受到家庭适应度的调节。

1 研究对象与方法

1.1 对象

本研究以江西省流动老年人体育锻炼与主观幸福感的关系作为研究对象,以南昌市和景德镇市的流动老年人群体为调查对象。

调查对象纳入标准为:①年龄 ≥ 55 岁;②户口未迁入南昌市或景德镇市;③流动时长 ≥ 3 个月。

1.2 工具

1.2.1 体育锻炼等级量表

流动老年人体育锻炼的基本情况选用学者梁德清^[27]修订的体育锻炼等级量表(PARS-3)进行测量,量表涉及调查对象

锻炼强度、每次锻炼时间和频率等指标,采用 5 级计分法。主要反映受试者 1 个月以来的体育锻炼情况,本研究量表 Cronbach's α 为 0.60。

1.2.2 中国老年人主观幸福感量表

选用陈彤学者编制的《中国老年人主观幸福感量表》^[28]对流动老年人幸福感水平的基本情况测量。问卷包含 23 个项目,3 个维度(分量表),分别是自我完满感(12 道)、生活满足感(5 道)、家庭适意感(6 道)。其中有 3 项条目为反向计题,在问卷中分别为第 21、28、37 题。问卷题项采用李克特 5 级评分方法,从 1—5 分由“完全不符合”向“完全符合”过渡,本研究量表 Cronbach's α 为 0.86。得分越高者,说明主观幸福感越强。

1.2.3 社会融合量表

社会融合的测量将直接引用龚静学者^[29]根据杨菊华所建立的指标体系,并针对城市流动老年人特点对该指标体系进行修订后的量表,该量表包括“经济整合”“文化接纳”和“身份认同”3 个维度,共 12 个具体指标,采用李克特 5 级评分方法,从 1 分至 5 分由“很不满意”向“非常满意”过渡。对流动老年人的社会融合情况进行统计,本研究量表 Cronbach's α 为 0.82。

1.2.4 家庭适应度指标

家庭适应度的测量将引用学者许玮^[30]在流动老年人研究中家庭部分的测量指标,通过询问流动老年人的家庭生活状况和情感支持等相关问题来测量流动老年人在流入地的家庭适应水平。具体包括:“是否向家人倾诉心思?”“是否适应流入地的家庭生活习惯?”“意见是否得到家人支持?”“自评对家庭的贡献和价值?”等 4 个指标。答案项均为(是=1)(否=0)的二分变量,将 4 项加总后得到家庭适应度的测度指标,数值越大,则表明流动老年人的家庭生活适应度越高。

1.3 程序

研究采用现场问卷发放与收回的方式。考虑到大多数老年人群体文化水平低、书写困难、视力等方面原因,独立完成全部问卷题项较困难,便以一对一提问,然后代填写的形式进行,完成 1 份问卷题项约 10~30 min。

2022 年 7 月底持续到 2023 年 2 月初进行问卷数据的收集工作。问卷发放选择在南昌市青云谱区、东湖区、西湖区以及青山湖区等 4 个老年人群和流动人口较集中城区,在 4 个区多个街道、公园、广场等场所共发放问卷 300 份,实际回收 287 份,其中有效问卷 276 份,期间由于南昌市疫情封控等原因,在景德镇市珠山区和昌江区老年人群较集中的公园和广场等区域共发放问卷 150 份,回收 142 份,有效问卷为 106 份。总实际发放问卷 450 份,回收 429 份,回收率为 95.33%,其中有效问卷 382 份,有效率为 89.04%。

2 研究结果

2.1 共同方法偏差检验

本文选用 Harman 单因素检验法,因子特征值大于 1 的公因子被提取出 10 个,这 10 个特征值大于 1 的公因子共解释了 60.905% 的方差解释,第一个公因子的方差解释率为

24.984%, 低于 40% 的临界值标准, 本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.2 描述性统计

由表 1 可知, 体育锻炼、主观幸福感、社会融合、家庭适应度两两之间均存在显著正相关。

2.3 社会融合在流动老年人体育锻炼与主观幸福感之间的中介作用分析

将体育锻炼作为自变量 (X), 主观幸福感作为因变量 (Y), 社会融合作为中介变量 (W), 将性别、年龄、月收入、流动范围等变量作为控制变量, 采用依次检验法, 运用 SPSS 分层回归分析进行社会融合在流动老年人体育锻炼与主观幸福感间的中介作用检验。

本研究对中介作用的检验方法选择温忠麟和叶宝娟^[31]的中介效应检验流程, 具体步骤如下: 1) 检验自变量 (X) 与因变量 (Y) 之间的系数 c; 2) 检验自变量 (X) 和中介变量 (W) 之间的系数 a、检验中介变量 (W) 和因变量 (Y) 的系数 b; 3) 检验因变量 (Y) 和自变量 (X) 与中介变量 (W) 之间的系数 c'。

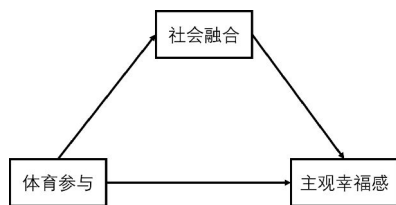


图 1 中介模型检验图

从表 2 可知, 本文所有预测变量方差膨胀因子都低于 1.28, 所以不存在严重的多重共线性问题。在模型 1 中, 体育锻炼与主观幸福感之间存在显著正相关, 回归系数 $\beta=0.458$ 、 $p<0.001$, 说明系数 c 显著, 可进行系数 a 和 b 的检验; 在模型 2 中, 体育锻炼与社会融合为显著正相关, 回归系数 $\beta=0.364$ 、 $p<0.001$, 这说明回归系数 a 是显著的; 在模型 3 中, 社会融合与

主观幸福感之间存在显著正相关, 回归系数 $\beta=0.635$ 、 $p<0.001$, 这说明回归系数 b 是显著的。

在模型 4 中, 结果显示体育锻炼和社会融合都可以显著正向预测主观幸福感, 回归系数分别为 $\beta=0.262$ 、 $\beta=0.538$ 、 $p<0.001$, 表明中介变量社会融合在体育锻炼与主观幸福感关系中存在中介作用, 并且在同一模型中自变量体育锻炼对因变量主观幸福感的直接效应存在, 所以社会融合对体育锻炼和主观幸福感的关系起到部分中介作用。

为了确保中介作用具有检测力, 采用 Bootstrap 法重新检验社会融合在其中的中介效应, 在 SPSS 的 process4.1 插件中进行 (模型 4), 同样将性别、年龄、月收入、流动范围等变量作为控制变量, Bootstrap 法依据效应分析中 95% 置信区间是否包含数字 0, 具体结果如下:

从表 3 可知, 在体育锻炼到主观幸福感的途径中, 总效应值为 0.485 6, 95% 置信检验区间为 [0.389 2, 0.582 0], 置信区间未经过 0, 表明总效应 c 显著, 中介变量社会融合加入之后 (体育锻炼→社会融合→主观幸福感), 95% 置信检验区间为 [0.152 3, 0.266 3], 置信区间未经过 0, 说明中介效应存在。且直接效应 c' 显著, 95% 置信检验区间为 [0.191 5, 0.364 3], 置信区间未经过 0, 即社会融合在体育锻炼与主观幸福感之间起部分中介作用。

2.4 体育锻炼与主观幸福感的中介模型

现进一步探究家庭适应度对中介路径的调节效应。以体育锻炼为自变量 (X), 主观幸福感为因变量 (Y), 社会融合为中介变量 (W), 家庭适应度为调节变量 (U), 并将性别、年龄、月收入以及流动范围变量作为控制变量。

依据温忠麟^[32]有调节的中介模型检验步骤:

做 Y 对 X、U、交互项 UX 的回归, 检验自变量 X 和 UX 的系数是否显著, 判断不加入中介变量时直接效应是否受到 U 的调节; 2) 做 W 对 X、U 以及交互项 UX 的回归, 检验 X 和 UX

表 1 各变量的描述性统计

	M	SD	1	2	3	4
体育锻炼	17.979	9.594	1			
主观幸福感	87.390	10.169	0.461**	1		
家庭适应度	3.468	0.677	0.246**	0.389**	1	
社会融合	42.591	3.145	0.362**	0.635**	0.478**	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$; 下表同。

表 2 社会融合在体育锻炼与主观幸福感间的中介效应分析统计表

模型	自变量	因变量	R	R ²	F	B	t	共线性统计	
								容差	VIF
1	体育锻炼	主观幸福感	0.508	0.258	26.206***	0.458	9.906***	0.922	1.084
2	体育锻炼	社会融合	0.462	0.213	20.416***	0.364	7.649***	0.922	1.084
3	社会融合	主观幸福感	0.657	0.431	56.997***	0.635	15.560***	0.909	1.100
4	体育锻炼	主观幸福感	0.697	0.486	59.097***	0.262	6.326***	0.797	1.253
	社会融合					0.538	12.885***	0.786	1.271

的系数是否显著;3)根据(1)的检验结果,(直接效应未受到调节)做 Y 对 X、U、W 以及交互项 UW 的回归,或(直接效应受到调节)做 Y 对 X、U、W 以及交互项 UX 和 UW 的回归,检验 W 和 UW 的系数是否显著。

从分析步骤可知,检验有调节的中介模型时,需先检验直接效应是否受到 U 调节,然后根据检验结果进一步检验调节变量 U 在中介效应哪个路径存在调节作用。在进行分层回归分析前,将性别、年龄、月收入、流动范围等控制变量以外的所有变量进行标准化处理成 Z 分数,将中介变量 W 和调节变量 U 的 Z 分数相乘得到交互项 UW,同理得到自变量 X 和调节变量 U 的交互项 UX,分析结果如下。

从表 4 可知,方程 1 中体育锻炼对主观幸福感的效应是显著的($\beta=0.405, t=8.863, p<0.05$),体育锻炼和家庭适应度的交互项 UX 效应不显著($\beta=-0.031, t=-0.670, p>0.05$),说明家庭适应度在体育锻炼对主观幸福感的直接效应中不起调节作用;方程 2 中体育锻炼对社会融合的效应显著($\beta=0.272, t=6.085, p<0.001$),体育锻炼和家庭适应度的交互项 UX 效应不显著($\beta=0.074, t=1.658, p>0.05$),说明家庭适应度不调节体育锻炼与主观幸福感中介模型的前半路径;方程 3 中社会融合对主观幸福感的效应显著($\beta=0.490, t=10.744, p<0.001$),说明社会融合是体育锻炼与主观幸福感之间的中介变量。家庭适应度和社会融合的交互项 UW 效应显著($\beta=0.133, t=3.281, p<0.01$),说明家庭适应度在体育锻炼与主观幸福感中介模型中起调节作用。并综合方程 1 和方程 2 的检验结果得出,家庭适应度只调节中介模型的后半路径。

为进一步保证中介调节模型的检测力,采用 bootstrap 法对模型进行检验,因前面已得出直接效应未受到调节,选择模型 58(图 1),根据检验结果中 95%置信区间是否包含 0 来判

断调节效应的存在,结果如下。

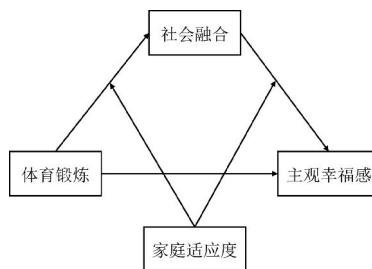


图 2 有调节的中介模型检验图

从表 5 可知,体育锻炼对社会融合有显著预测($\beta=0.2715, t=6.0859, p<0.001$),95%的置信区间[0.1838, 0.3592]未经过 0,体育锻炼和家庭适应度的交互项不显著($\beta=0.0772, t=1.6590, p=0.0980>0.05$),95%的置信区间[-0.0143, 0.1686]经过 0,说明家庭适应度在体育锻炼与主观幸福感中介模型前半路径不存在调节作用;社会融合对主观幸福感有显著预测($\beta=0.4897, t=10.7446, p=0.0000<0.001$),95%的置信区间[0.4001, 0.5794]未经过 0,体育锻炼与主观幸福感中介模型成立;社会融合和家庭适应度的交互项显著($\beta=0.1317, t=3.2815, p=0.0011<0.01$),95%的置信区间[0.0528, 0.2106]未经过 0,说明家庭适应度只调节中介模型的后半路径。这与前面的依次检验法结果相同。

为了进一步了解家庭适应度是如何调节社会融合对主观幸福感的影响,将家庭适应度分成 3 个组别,平均值为一个组别,平均数加减一个标准差得到高分组和低分组,结果如下。

从表 6 可知,3 个分组的 95%置信区间都未经过 0,效应值分别是 0.3581、0.4897 和 0.5929,表明家庭适应度在这 3

表 3 社会融合中介效应显著性检验 bootstrap 分析统计表

路径	Effect	Boot SE	95%置信区间		效应占比/%
			BootLL CI 上限	BootUL CI 下限	
总效应	0.4856	0.0490	0.3892	0.5820	
直接效应	0.2779	0.0439	0.1915	0.3643	57.22
间接效应	0.2077	0.0292	0.1523	0.2663	42.77

表 4 流动老年人主观幸福感调节中介模型检验分析统计表

模型	自变量	因变量	R	R ²	F	B	t	共线性统计	
								容差	VIF
1	体育锻炼	主观幸福感	0.568	0.322	25.449***	0.405	8.863***	0.867	1.154
	家庭适应度					0.256	5.391***	0.806	1.240
	体育锻炼×家庭适应度					-0.031	-0.670	0.870	1.150
2	体育锻炼	社会融合	0.595	0.354	29.386***	0.272	6.085***	0.867	1.154
	家庭适应度					0.414	8.961***	0.806	1.240
	体育锻炼×家庭适应度					0.074	1.658	0.870	1.150
3	体育锻炼	主观幸福感	0.709	0.503	47.326***	0.254	6.207***	0.795	1.258
	家庭适应度					0.133	2.847**	0.607	1.649
	社会融合					0.490	10.744***	0.640	1.561
	家庭适应度×社会融合					0.133	3.281**	0.807	1.239

个水平上都存在调节作用。

现用简单斜率进一步分析家庭适应度在社会融合和主观幸福感之间的调节作用。

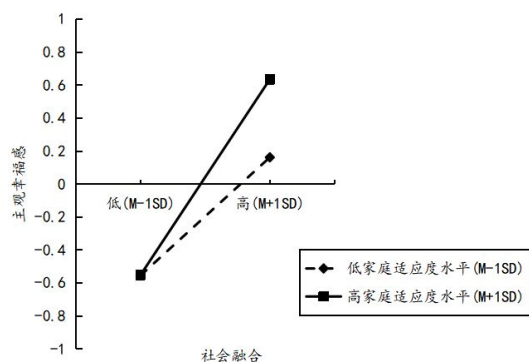


图 3 简单斜率图

从表 6 和图 3 简单斜率图可知,无论是在高家庭适应度水平,还是在低家庭适应度水平上,都表现出流动老年人的社会融合越高,其主观幸福感也越高;但相对于高家庭适应度水平,社会融合对主观幸福感的正向预测作用在低家庭适应度水平上更弱。

综上所述,社会融合在体育锻炼和主观幸福感之间的中介作用受到家庭适应度的调节,有调节的中介模型成立。

3 讨论

3.1 流动老年人体育锻炼与主观幸福感的关系

由表 1 和表 2 可知,对流动老年人体育锻炼与其主观幸福感进行相关分析及回归分析时发现,体育锻炼与主观幸福感具有显著正相关,对应的相关系数为 0.461。这就说明随流动老年人体育运动量地慢慢增加,自身的主观幸福感也随之提高。这在学者高悦利^[33]的研究中也有提到,她通过对被试体育锻炼量和主观幸福感的分析和研究,认为体育锻炼量和主观幸福之间呈显著正相关性,同时也说明体育锻炼量的提高,主观幸福感水平也随之提升。另一方面,流动老年人的体育锻炼对主观幸福感的标准化回归系数为 0.458, p 值小于 0.001,

说明体育锻炼对主观幸福感存在显著的正向预测作用。同时也表示流动老年人进行体育锻炼能增加自身愉悦感,减少烦恼并提高自身的主观幸福感水平。在杨姣^[34]和廖宇^[35]等人的研究中有相似结论,他们同样采用《体育活动等级量表(PARS-3)》为测量工具对老年人的幸福感进行调查,然后进行回归分析研究,认为体育锻炼能显著正向预测主观幸福感。

流动老年人进行身体锻炼并对自身主观幸福感产生正向影响作用,表明在一定程度上提高流动老年群体的体育运动量,可改善其主观幸福感水平。这与我们的常识认知相符合,适当参与体育运动有助于增强我们自身的体质,尤其是流动老年人群体,在日常生活中,由于身体机能的快速衰退和各种因年龄而出现的慢性疾病使他们感到烦恼^[36],而进行身体锻炼对预防未知疾病和减缓身体机能衰退能起到非常好的效果,进而使流动老年人的主观幸福感得到提升,另外,当进入到老年时期后,老年人群体常常因各种原因产生自卑、焦虑、忧郁等不良情绪^[37],长期保持身体锻炼,养成体育运动习惯,有助于自信心的提升,使其心态有所改善,流动老年人的精神面貌会变得更好,其主观幸福感也会显著提升。

3.2 体育锻炼对主观幸福感的影响:社会融合的中介作用

本文探索了体育锻炼与主观幸福感及社会融合 3 者之间的相关关系,由表 1 可知,流动老年人的体育锻炼、社会融合都与主观幸福感呈显著正相关,这与很多学者的研究结果一致。从表 2 可知,社会融合在流动老年人体育锻炼对主观幸福感的影响中存在部分中介作用。从表 3 可知,直接效应和间接效应值为 0.277 9 和 0.207 7,效应占比分别为 57.22% 和 42.77%。表明体育锻炼可直接影响流动老年人主观幸福感水平,也可以通过社会融合水平的提高间接影响其主观幸福感水平,社会融合是提高我国流动人口幸福感和健康的重要因素^[38]。

再社会化是指由于原来的社会化失败或者不再适用,需要重新学习社会的价值观念和行为规范的社会化过程。当流动老人进入与原有文化异质的城市生活环境时,他们原本的一些思想观念和行为方式可能不再适用于流入城市,为了更好地适应城市生活节奏,他们不得不重新在生活习惯、行为准

表 5 有调节的中介分析统计表

因变量	自变量	回归系数	SE	t	p	95%置信区间	
						LLCI	ULCI
社会融合	体育锻炼	0.271 5	0.044 6	6.085 9	0.000 0***	0.183 8	0.359 2
	体育锻炼×家庭适应度	0.077 2	0.046 5	1.659 0	0.098 0	-0.014 3	0.168 6
主观幸福感	社会融合	0.489 7	0.045 6	10.744 6	0.000 0***	0.400 1	0.579 4
	社会融合×家庭适应度	0.131 7	0.040 1	3.281 5	0.001 1**	0.052 8	0.210 6

表 6 不同家庭适应度水平下的效应值

家庭适应度水平		效应值	SE	t	p	LLCI	ULCI
低分组	-1.000 0	0.358 1	0.064 3	5.572 5	0.000 0***	0.231 7	0.484 4
平均值	0.000 0	0.489 7	0.045 6	10.744 6	0.000 0***	0.400 1	0.579 4
高分组	0.783 8	0.592 9	0.052 2	11.368 1	0.000 0***	0.490 4	0.695 5

则或者价值观念等多个方面进行重大的调整和学习,这就是再社会化的过程^[39]。老年人的再社会化主要受到2方面的制约,一方面是个人的障碍,包括个人生理机能的退化以及负面心理因素的影响,流动老年人在新环境中,需要独自面对大部分事情,容易出现孤独、压抑等不良情绪,经常参与体育锻炼有助于释放其精神上的压力。另一方面是社会障碍,主要表现在支持政策、公共基础设施等因素的缺失。流动老年人社会融合涵盖了经济、心理、行为及身份认同诸方面,若流动老人享受不到基本的公共服务政策,必将会引起一系列新矛盾,威胁社会秩序的稳定与协调发展,流动老人的主观幸福感必定受到影响^[40]。

所以一方面我们需要宣传体育锻炼对身心健康的益处,提高老年人自我锻炼意识,并引导流动老年人利用好空闲时间进行合理的身体锻炼。同时安排专业人员定期进行科学的指导,帮助其养成正确锻炼的良好习惯。长期地坚持体育活动可在身体锻炼的同时加强与外界社会的沟通,协调其人际关系,促进积极的情感体验,减少不良情绪产生。另一方面加快相关福利政策改革,尽量缩小流动老人与当地人在各方面的待遇差距,提高流动老年人社会融合水平,以间接达到提升流动老年人主观幸福感的目的。

3.3 社会融合对主观幸福感的影响:家庭适应度的调节作用

本文研究了家庭适应度是否调节了体育锻炼→社会融合→主观幸福感的中介过程。由表4和表5可知,家庭适应度只在体育锻炼对主观幸福感影响的中介模型后半段路径上具有调节作用,即家庭适应度在社会融合与主观幸福感之间具有调节作用。由表6和图2可知家庭适应度在社会融合和主观幸福感之间的调节效应分析结果,家庭适应水平高的流动老年人,其社会融合水平也会升高,主观幸福感也就随之升高,而对于家庭适应水平较低的流动老人来说则相反。

家庭适应度作为流动老年人在流入地的一个重要方面,它在很大程度上影响老年人的主观情绪。流动人口家庭中,大多数子女都比较忙而无暇顾及家里的老人,甚至由于代沟等原因,相当一部分老人在家庭中处于被边缘化的状态。子女们只给予老人一些经济支持,却不关心老年人心中所想,并且在家庭中老年人的家庭地位也不被重视^[41-42]。长此以往,流动老年人在家庭中得不到子女的重视和精神慰藉,其精神状态会慢慢下降,产生孤僻不愿与人交流的情绪,生活质量下降,社会融合水平也会降低,主观幸福感程度也随之降低。因此要呼吁成年子女在日常生活中尊重父母的意见,多与他们沟通交流。在互动过程中,流动老年人接受成年子女给予的代际支持增多,家庭间的关系更加亲密,正向情绪增多而不良情绪减少,流动老年人社会交际也会增多,进而孤独感减少,社会融合水平增加,其主观幸福感水平也会随之增加。

4 结论

流动老年人的体育锻炼与主观幸福感存在显著正相关;体育锻炼与社会融合存在显著正相关;社会融合与主观幸福感存在显著正相关;家庭适应度与主观幸福感存在显著正相关;家庭适应度与社会融合存在显著正相关。

流动老年人体育锻炼显著正向预测主观幸福感,也可通

过社会融合影响主观幸福感,社会融合在体育锻炼与主观幸福感间起部分中介作用。

家庭适应度在社会融合与主观幸福感间存在调节作用,即家庭适应度调节体育锻炼与主观幸福感中介模型的后半路径,有调节的中介模型成立。

参考文献:

- [1] 国家统计局.第七次全国人口普查公报(第七号)[EB/OL].(2021-05-11)[2023-01-02]. http://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1901087.html.
- [2] 肖守渊,刘佳.江西:有效有序应对人口老龄化挑战[J].中国卫生,2022,447(11):109.
- [3] 国家卫生健康委员会.中国流动人口发展报告2018[M].北京:人民出版社,2018.
- [4] 国家卫生健康委员会.中国流动人口发展报告2015[M].北京:人民出版社,2015.
- [5] 霍子文,肖菲,李丹妮,等.积极应对人口老龄化战略的养老服务设施规划响应[J].规划师,2023,39(1):13-19.
- [6] 乐龄研究课题组.城市流动老年人社会适应及影响因素研究:基于广州的实证分析[J].上海城市管理,2020,29(4):63-72.
- [7] 李雨潼.中国老年流动人口的社会融入及其影响因素分析[J].人口学刊,2022,44(1):99-112.
- [8] 池上新,吕师佳.社会融入与随迁老人的身心健康:基于深圳市调查数据的分析[J].深圳社会科学,2021,4(5):95-108.
- [9] 马超,石振国,王先亮,等.体育活动与幸福感的互促互进:基于大学生同伴关系与自我认知的中介效应[J].中国健康心理学杂志,2022,30(6):893-899.
- [10] SNYDER E E, SPREITZER E. A Involvement in sports and psychological well-being[J]. International Journal of Sports Psychology, 1974, 5: 28-39.
- [11] 江珊.社区舞蹈活动对老年人幸福感的影响:以长春市xx社区为例[J].当代音乐,2019,626(5):42-44.
- [12] 宋淑华,侯林艳,李同泽.60-69岁老年气排球运动参与者体能及主观幸福感的特征[J].中国老年学杂志,2020,40(5):1074-1076.
- [13] 陈盛淦.随迁老人城市适应影响因素的实证研究[J].福建农林大学学报(哲学社会科学版),2015,18(6):70-73+83.
- [14] 张瑾.中国流动人口养老保障研究[D].中央财经大学,2020.
- [15] 叶宝娟,胡笑羽,杨强,等.领悟社会支持、应对效能和压力性生活事件对青少年学业成就的影响机制[J].心理科学,2014,37(2):342-348.
- [16] 盛克庆,叶利琴.积极老龄化视角下体育参与对流动老年人口社会融合的影响研究[J].山东体育学院学报,2022,38(2):100-109.
- [17] 石芷雨.中山市大涌镇流动人口体育参与现状及其对促进社会融合的影响研究[D].成都体育学院,2021.
- [18] 吴迪.上海市新生代农民工城市融合对体育休闲参与的影响研究[D].上海体育学院,2020.
- [19] 赵臣,陈扬乐,张凯,等.三亚市季节性旅游移民社会融合对主观幸福感的影响[J].地理科学,2020,40(12):2064-2072.
- [20] 朱文娟.健康、保障与社会融入:积极老龄化视角下的老年人主观幸福感研究[J].湖南财政经济学院学报,2020,36(3):38-47.
- [21] 罗洁.社会支持对老年流动人口主观幸福感的影响研究[D].广东省社会科学院,2022.

- [22] 彭大松.家庭化流动背景下老年流动人口的城市融入研究[J].深圳大学学报(人文社会科学版),2020,37(6):105-114.
- [23] 王建平,叶锦涛.大都市老漂族生存和社会适应现状初探:一项来自上海的实证研究[J].华中科技大学学报(社会科学版),2018,32(2):8-15.
- [24] 笕可宁,郭宝荣.积极应对人口老龄化国家战略下体育支持赋能老年人社区关爱服务研究[J].沈阳体育学院学报,2023,42(1):7-14.
- [25] 高建丽,陈杨,张晓晴.代际支持、养老保险对老年人幸福感的影响及城乡差异[J].邢台学院学报,2023,38(2):1-7.
- [26] 苗国强.家庭代际团结对城市老年人主观幸福感的影响研究:基于河南省的调查[J].中国软科学,2020,349(1):104-111.
- [27] 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(1):5-6.
- [28] 陈彤.中国老年人主观幸福感量表的编制[J].兰州学刊,2009,189(6):120-122.
- [29] 龚静.社会融入对城市随迁老人休闲满意度影响研究[D].苏州大学,2017.
- [30] 许玮.社区体育参与对流动老人社会融合的影响研究[J].山东体育学院学报,2021,37(5):111-118.
- [31] 温忠麟,叶宝娟.中介效应分析:方法和模型发展[J].心理科学进展,2014,22(5):731-745.
- [32] 温忠麟,叶宝娟.有调节的中介模型检验方法:竞争还是替补?[J].心理学报,2014,46(5):714-726.
- [33] 高悦利.上海市老年人体育锻炼与主观幸福感的关系研究[D].上海师范大学,2010.
- [34] 杨姣,任玉嘉,李亚敏,等.体育锻炼对老年人精神幸福感的影响:心理弹性的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2021,29(1):191-194+208.
- [35] 廖宇,陈子超.体育锻炼对老年人主观幸福感干预效果的元分析[J].四川体育科学,2022,41(4):66-74+79.
- [36] 周素红,宋江宇,文萍.城市流动老年人日常活动与健康行为[J].科技导报,2021,39(8):36-43.
- [37] 胡建江,倪延延,黎秋菊,等.杭州市流动老年人抑郁现状及影响因素分析[J].中国公共卫生,2016,32(9):1144-1148.
- [38] 张玲.社会融合对身体健康的影响:主观幸福感的中介作用[D].武汉大学,2020.
- [39] 李理,蒋宏宇.社会融入视角下随迁老人体育参与及其保障研究[J].湖南科技大学学报(社会科学版),2017,20(5):118-123.
- [40] 郑佳然.流动老人人口社会融入困境及对策研究:基于6位“北漂老人”流迁经历的质性分析[J].宁夏社会科学,2016,194(1):112-119.
- [41] 翟振武,冯阳.当今随迁老人家庭融入中的矛盾冲突及应对[J].中州学刊,2023,314(2):91-96.
- [42] 靳小怡,刘妍璐.照料孙子女对老年人生活满意度的影响:基于流动老人和非流动老人的研究[J].东南大学学报(哲学社会科学版),2017,19(2):119-129+148.

(上接第796页)

其他赛事活动低碳管理工作提供可借鉴的经验及案例,也将为全人类共同应对环境、能源问题贡献中国智慧和方案。

参考文献:

- [1] 任慧涛,易剑东.大型体育赛事碳中和管理:国际奥委会的倡议[J].北京体育大学学报,2022,45(2):25-38.
- [2] 戴丽.申办2022年冬奥会我国承诺可持续发展[J].节能与环保,2015(2):34-35.
- [3] 新华网.习近平在第七十五届联合国大会一般性辩论上发表重要讲话[EB/OL].(2020-09-22)[2022-06-24].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1678546728556033497&wfr=spider&for=pc>.
- [4] 廖小平,董成.论新时代中国生态文明国际话语权的提升[J].湖南大学学报(社会科学版),2020,34(3):9-17.
- [5] 郭振,乔凤杰,刘波.从阿尔贝维尔到利勒哈默尔:国际奥委会环境策略的转变与形成[J].体育学刊,2017,24(3):50-55.
- [6] 孙葆丽,朱志强,刘石,等.冬奥遗产可持续发展期研究[J].武汉体育学院学报,2022,56(2):5-11.
- [7] 北京2022年冬奥会和冬残奥会组委会.北京冬奥会低碳管理报告(赛前)[R].2022.
- [8] 腾讯网.北京市:碳达峰顺利完成,碳中和目标明确[EB/OL].(2021-06-17)[2022-06-27].<https://auto.ifeng.com/c/878wfoTF9hg>.
- [9] 朱琳,王秋蓉.全面碳中和的北京冬奥会贡献中国与世界:访清华大学能源环境经济研究所所长助理、副教授,北京冬奥会可持续性咨询和建议委员会碳管理工作组组长周剑[J].可持续发展经济导刊,2022(Z1):36-39.
- [10] 中央纪委国家监委网.冬奥观察|绿色冬奥“电力十足”[EB/OL].(2022-02-21)[2022-06-30].https://www.ccdi.gov.cn/toutiao/202202/20220221_173222.html.
- [11] 北京2022年冬奥会和冬残奥会组委会.可持续·向未来:北京冬奥会可持续发展报告(赛前)[R].2022.
- [12] 马春,陈元欣.2022北京冬奥会推进大型体育赛事碳中和的经验启示[J].湖北体育科技,2022,41(10):847-851+857.
- [13] 金朝霞,黄亚玲.人类命运共同体与北京2022年冬奥会理念的耦合与实践[J].北京体育大学学报,2022,45(1):76-83.
- [14] 北京2022年冬奥会和冬残奥会组委会.北京2022年冬奥会和冬残奥会遗产案例报告(2022)[R].2022.
- [15] 搜狐网.未来前沿科技在东京奥运会上竞技[EB/OL].(2021-08-30)[2022-07-05].<https://wenhui.whb.cn/third/baidu/202108/30/421692.html>.
- [16] 张婷,李祥虎,肖玲,等.北京冬奥会背景下我国冰雪运动可持续发展路径研究[J].体育文化导刊,2018(7):17-21.
- [17] 李祥虎,袁雷,丁晓梅.中国政治治理特点对奥运会可持续发展的影响研究[J].沈阳体育学院学报,2022,41(2):70-76.
- [18] 孙葆丽,孙葆洁,王月,等.奥林匹克运动可持续发展的体系化构建研究[J].西安体育学院学报,2022,39(2):136-141.
- [19] 中国循环经济协会网.北京2022年冬奥会和冬残奥会碳中和计划[EB/OL].(2021-12-23)[2022-07-10].<https://www.chinacace.org/news/view?id=13172>.