

大学生体育锻炼与核心自我评价的关系 ——不同应对方式的中介作用和性别的调节作用

张春蕾,韩岩峰,刘 冲,曹光豪,舒俊文
(扬州大学 体育学院,江苏 扬州 225100)

摘 要: **目的** 探讨体育锻炼、积极应对方式、消极应对方式与大学生核心自我评价水平的关系,并进一步检验不同应对方式在体育锻炼与核心自我评价间的中介作用及性别的调节作用。**方法** 采用体育活动等级量表、核心自我评价量表、简易应对方式量表对 635 名大学生(男 340 人,女 295 人)进行调查研究。**结果** 1)体育锻炼能正向预测大学生的核心自我评价($p<0.01$);体育锻炼可正向预测大学生的积极应对方式($p<0.01$);体育锻炼能负向预测大学生的消极应对方式($p<0.05$)。2)积极应对方式(95% CI:0.011–0.035)和消极应对方式(95% CI:0.001–0.022)均在体育锻炼与大学生核心自我评价间具有中介作用。3)性别在体育锻炼与积极应对方式之间起调节作用($\beta_{int}=-0.072, p<0.05$),且男性($\beta_{simple slope}=0.206, p<0.01$)的调节效应大于女性($\beta_{simple slope}=0.117, p<0.01$)。**结论** 不同的应对方式在大学生体育锻炼和核心自我评价中起中介作用,在对积极应对方式的采取上,男女生有性别差异,且男生通过体育锻炼量的提高会比女生对积极应对方式的采取更明显。

关键词: 体育锻炼;核心自我评价;应对方式;性别;大学生

中图分类号: G804.82 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2024)01-0072-06

Relationship Between Physical Activity and Core Self-evaluation Among University Students: the Mediating Role of Different Coping Styles and Moderating Role of Gender

ZHANG Chunlei, HAN Yanfeng, LIU Chong, CAO Guanghao, SHU Junwen
(College of Physical Education, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu, 225100)

Abstract: **Objective** To explore the relationship between physical activity, positive coping styles, negative coping styles and college students' core self-evaluation level, and to further test the mediating role of different coping styles between physical activity and core self-evaluation and the moderating role of gender. **Methods** The Physical Activity Rating Scale, the Core Self-evaluation Scale, and the Simple Coping Styles Questionnaire were used to investigate and study 635 college students (340 men and 295 women). **Results** 1) Physical activity positively predicted college students' core self-evaluations ($p<0.01$); physical activity positively predicted college students' positive coping styles ($p<0.01$); and physical activity negatively predicted college students' negative coping styles ($p<0.05$). 2) Both positive coping styles (95% CI:0.011–0.035) and negative coping styles (95% CI:0.001–0.022) mediated the association between physical activity and college students' core self-evaluation. 3) Gender moderated the relationship between physical activity and positive coping styles ($\beta_{int}=-0.072, p<0.05$) and the moderating effect was greater for males ($\beta_{simple slope}=0.206, p<0.01$) than females ($\beta_{simple slope}=0.117, p<0.01$). **Conclusion** Different coping styles mediate physical activity and core self-evaluation among college students, there are gender differences in the adoption of positive coping styles, and male students' adoption of positive coping styles will be more pronounced than female students' adoption of positive coping styles through an increase in the amount of physical activity.

Keywords: physical activity; core self-evaluation; coping styles; gender; university student

核心自我评价是指个体对自身的一个深度认识,并由此产生的对整体价值和能力等的评价与体验,换一句话说,核心自我评价是个体对自身价值最基本的认识和判断^[1],主要包括自尊、神经质、控制点和一般自我效能 4 个部分^[2]。相关研究表

明,体育锻炼对于个体的核心自我评价具有积极的影响^[3]。首先,进行体育锻炼可以增强身体的功能和形态,提高体能素质,增强个体对自身身体状况的认知和评价^[4]。这种积极的身

体认知和自我评价可以有助于提升核心自我评价的水平。其次,内啡肽假设理论认为,在体育锻炼过程中,身体会释放出内啡肽等内源性荷尔蒙,这些物质可以带来快乐和满足感^[5]。当个体感受到身体内在幸福感的增强时,对自己的评价会更加积极,同时也会减少和降低抑郁、焦虑等消极情绪。此外,通过参与体育锻炼,个体可以不断挑战自己,超越自己的极限,

收稿日期:2023-08-18

第一作者简介:张春蕾(1999~),女,安徽合肥人,在读硕士,研究方向:体育心理学,E-mail:2898595389@qq.com。

取得进步和成就感。这种持续性的成就体验会增强个体对自己能力和价值的认知^[6]。个体会感到自己具备应对问题和挑战的能力,从而提高核心自我评价的水平。首先提出假设 1,体育锻炼可以直接正向预测大学生的核心自我评价水平。

应对方式是指个体为了适应环境、缓解压力时所采取的处理问题的一种行为方式,一般将应对方式分为 2 个维度,即积极应对方式和消极应对方式^[7]。应对方式理论认为,当个体使用积极的应对方式来面对问题时,他们更有可能实现解决问题的目标,体验到成功和成就感^[8]。这种积极的应对方式可以增强个体对自己能力和价值的认知和评价,认识到自己具备应对问题的能力,并对自己产生更加积极的态度和信心^[9]。相反,当个体使用消极的应对方式来应对困难时,他们可能会感到无助和无能,从而对自己的能力和价值产生怀疑和负面评价^[10]。这种消极的应对方式会削弱个体对自身能力的认知和评价,可能导致核心自我评价的下降。这也在不同的人群中得到了验证^[11-12]。纵向研究显示,体育锻炼可以提供情绪宣泄的出口,增加身体活动和运动,帮助释放压力并改善情绪状态^[13]。通过锻炼,个体可以减轻焦虑、压力和抑郁等负面情绪,提高心理健康水平^[14]。这种积极的情绪调节可以使个体更具应对困境和挑战的能力,采取积极主动的解决方案。因此,提出假设 2,体育锻炼会通过不同的应对方式对大学生的核心自我评价产生间接影响。

性别差异在生理、心理和社会方面都起着重要作用,这些因素会影响个体在体育锻炼中的表现和应对方式。从生理方面来看,男性和女性的身体构成存在明显差异^[15]。男性在肌肉力量、身体耐力和爆发力方面通常更强,而女性则更具有柔韧性。这种生理差异会在体育锻炼中影响个体的选择和应对方式^[16]。除了生理差异,男性和女性在情感和认知方面有不同的倾向。在应对压力和挑战时,男性通常更倾向于通过竞争和冲突来解决问题,更容易采取积极和直接的方式来面对困难。而女性则更倾向于采取合作和表达情感的方式来解决问题,她们可能更注重与他人的关系和互助^[17]。此外,社会文化因素对性别在体育锻炼中的影响也至关重要。长期以来,体育活动在社会中被广泛认为是男性的领域,而女性则受到了限制和歧视。这种社会文化环境对个体的体育参与和应对方式产生了影响^[18]。男性可能更多地享受体育锻炼所带来的权力和荣誉感,而女性则可能受到社会对体态和外貌的压力,对体育锻炼产生抵触情绪^[19]。最后提出假设 3,性别会在体育锻炼和应对方式间起着调节作用。

综上所述,本研究拟探讨体育锻炼、应对方式和核心自我评价 3 者之间的关系,以及不同应对方式在其中起的影响,进一步再讨论性别在大学生体育锻炼和应对方式之间承担的作用,有助于更好的解释体育锻炼是如何影响大学生的核心自我评价水平。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采取方便抽样,对江苏省扬州市某高校选取调查对象并进行问卷的发放。本次研究收回 723 份问卷,剔除重复回答的数据和无效问卷后,最终回收 635 份有效问卷,问卷回收有效

率为 87.8%。其中,男生 340 人(53.5%),女生 295 人(46.5%)。调查对象年龄为 17~22 岁,平均年龄为(19.45±1.79)岁。

1.2 研究工具

1.2.1 体育活动等级量表

体育锻炼的测量采用由梁德清^[20]修订的体育活动等级量表(Physical Activity Rank Scale-3,PARS-3),从参加体育锻炼的强度、时间和频率 3 个方面来考察个体的运动量。在本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.763。

1.2.2 核心自我评价量表

采用由 JUDGE^[21]等人编制,杜建政^[22]等翻译并修订的核心自我评价量表(Core Self-Evaluations Scale,CSES)。该量表共 10 个条目,采用 Likert 5 点计分,得分越高,表明个体的核心自我评价水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.766。

1.2.3 简易应对方式量表

采用由解亚宁^[23]所编制的简易应对方式量表(Simplified Coping Style Questionnaire,SCSQ),包含 20 个条目,采取 4 点计分的方式,其中 12 个条目用来测量积极应对方式,8 个条目用来测量消极应对方式。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.864,2 个分维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.895 (积极应对方式)、0.852(消极应对方式)。

1.3 数据处理与统计分析

以 SPSS26.0 进行问卷的信度检验、描述性统计和相关分析,对拟定的研究假设进行初步验证。使用 PROCESS 4.0 插件进行有调节的中介模型分析^[24],最后采用 Bootstrap 法对中介效应和调节效应进行检验。

2 研究结果

2.1 共同方法偏差的控制与检验

采用 Harman 单因素方法对共同方法偏差进行检验^[25],结果表明,有 8 个公因子的特征值大于 1,其中第一个因子的方差解释率低于临界值 40%^[26],为 27.27%。据此认为本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.2 描述性统计及相关分析

表 1 为 635 名大学生体育锻炼、应对方式与核心自我评价在性别上的差异分析。在体育锻炼总量上,男生锻炼水平明显比女生高,男女生之间存在显著性差异($p<0.01$);大学生核心自我评价水平在性别上差异显著($p<0.01$),男生的核心自我评价水平稍高于女生;大学生积极应对方式在性别上差异显著($p<0.01$),男生对积极应对方式的采取高于女生;而大学生消极应对方式在性别上不存在显著性差异($p>0.05$)。

表 2 为各变量间的相关性检验。结果表明,大学生体育锻炼与核心自我评价($r=0.285, p<0.01$)、积极应对方式($r=0.162, p<0.01$)显著正相关,核心自我评价与积极应对方式($r=0.419, p<0.01$)也呈显著正相关,消极应对方式和核心自我评价($r=-0.384, p<0.01$)、积极应对方式($r=-0.176, p<0.01$)都呈显著负相关。

表 1 大学生体育锻炼、应对方式与核心自我评价在性别上的差异分析($n=635$)

变量	男($n=340$)	女($n=295$)	t	p
体育锻炼	31.903 ± 25.235	16.027 ± 12.453	9.239	<0.01
积极应对方式	25.311 ± 6.492	25.184 ± 5.516	5.267	<0.01
消极应对方式	12.095 ± 5.244	10.772 ± 4.838	-2.286	>0.05
核心自我评价	34.745 ± 6.858	34.496 ± 6.742	7.462	<0.01

表 2 各变量相关性检验

变量	$M \pm SD$	体育锻炼	核心自我评价	积极应对方式	消极应对方式
体育锻炼	24.526 ± 19.998	1			
核心自我评价	34.620 ± 6.800	0.285**	1		
积极应对方式	25.253 ± 6.054	0.162**	0.419**	1	
消极应对方式	11.481 ± 5.098	-0.078	-0.384**	-0.176**	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$; 下表同。

2.3 中介效应检验

如表 3 中变量关系的回归分析结果所示: 体育锻炼能直接显著正向预测大学生的核心自我评价水平 ($\beta=0.084, p<0.01$)。在以积极应对方式和消极应对方式为中介变量后, 体育锻炼仍可以对核心自我评价水平 ($\beta=0.051, p<0.01$)、积极应对方式 ($\beta=0.043, p<0.01$) 有显著的正向预测作用, 体育锻炼对消极应对方式 ($\beta=-0.017, p<0.05$) 有显著的负向预测作用。大学生的积极应对方式显著正向预测核心自我评价水平 ($\beta=0.529, p<0.01$), 消极应对方式显著负向预测核心自我评价水平 ($\beta=-0.605, p<0.01$)。

表 4 中进行了中介效应量的分析, 结果表明, 积极应对方

式和消极应对方式在体育锻炼和核心自我评价之间分别起着显著的中介作用, 这两条路径占总效应的 39.29%, 总间接效应为 0.033。中介效应由 2 条间接效应的路径组成: 间接效应路径 1 (体育锻炼→积极应对方式→核心自我评价) 占总效应的 27.38%, 效应值为 0.023; 间接效应路径 2 (体育锻炼→消极应对方式→核心自我评价) 占总效应的 11.91%, 效应值为 0.010。以上 2 条间接路径的效应值均达到显著水平 (95% 置信区间均不包含 0)。这也表示了大学生体育锻炼对自身核心自我评价的水平, 会受到不同应对方式的关联。

2.4 性别的调节作用

根据 Hayes 提出的有调节的中介分析模型, 利用 PRO-

表 3 应对方式在体育锻炼与核心自我评价间的中介作用

结果变量	预测变量	拟合指数			系数显著性	
		R	R^2	F	β	t
核心自我评价	体育锻炼	0.285	0.081	55.942	0.084	7.479**
积极应对方式	体育锻炼	0.162	0.026	17.046	0.043	4.129**
消极应对方式	体育锻炼	0.078	0.006	3.834	-0.017	-1.958*
核心自我评价	积极应对方式	0.649	0.421	153.007	0.529	15.060**
	消极应对方式				-0.605	-14.653**
	体育锻炼				0.051	5.619**

表 4 应对方式在体育锻炼与核心自我评价中的中介效应分析

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应/%
总效应	0.084	0.011	0.062	0.106	
直接效应	0.051	0.009	0.033	0.069	60.71
间接效应1	0.023	0.006	0.011	0.035	27.38
间接效应2	0.010	0.004	0.001	0.022	11.91
总间接效应	0.033	0.007	0.019	0.048	39.29

CESS 4.0 插件,使用 Bootstrap 法检验性别在体育锻炼与不同应对方式中的调节效应,抽样次数为 5 000 次。体育锻炼和性别的交互项对积极应对方式有显著的交互效应 ($\beta_{int}=-0.072$, $p<0.05$;表 5),说明不同的性别对体育锻炼与积极应对方式的关系中起调节作用。

进一步再进行简单斜率检验,结果发现,随着体育锻炼量的增加,男性大学生参加体育锻炼后对积极应对方式的影响

($\beta_{simple\ slope}=0.206$, $p<0.01$)显著高于女性大学生($\beta_{simple\ slope}=0.117$, $p<0.01$),这表明了随着体育锻炼量的增加,男性大学生参与体育锻炼后对积极应对方式的采取会高于女性大学生(图 1)。

综上所述,本研究进行了体育锻炼与大学生核心自我评价的关系调查,并发现不同应对方式,即积极应对方式和消极应对方式,会在体育锻炼和核心自我评价中起着中介作用,性别在体育锻炼和积极应对方式间具有调节效应(图 2)。

表 5 有调节的中介模型

序号	方程1(因变量:积极应对方式)				方程2(因变量:消极应对方式)			
	β	SE	t	p	β	SE	t	p
体育锻炼	0.151	0.046	3.323	0.001	-0.162	0.045	-3.553	0.000
性别	0.138	0.043	4.894	0.005	-0.187	0.043	-4.407	0.000
体育锻炼×性别	-0.072	0.047	-1.535	0.020	-0.059	0.047	-1.266	0.206
R^2		0.032				0.036		
F		6.988**				7.837**		

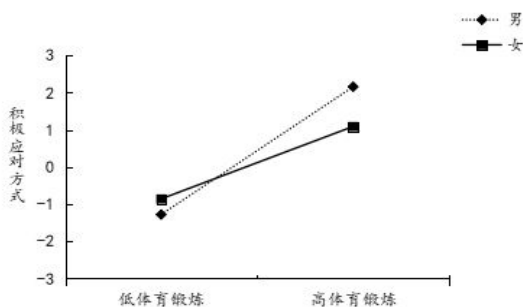


图 1 性别的调节效应

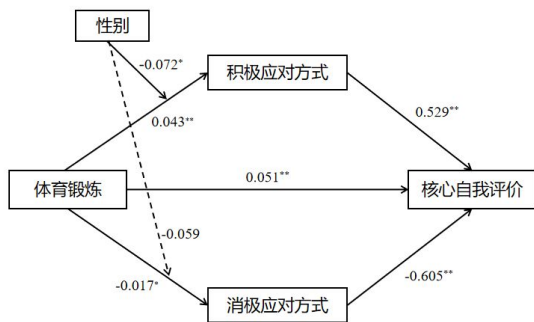


图 2 体育锻炼对核心自我评价影响的路径图

3 讨论

3.1 大学生体育锻炼对核心自我评价的直接作用

首先,假设 1 得到支持,体育锻炼与大学生核心自我评价呈显著正相关,并且体育锻炼对其核心自我评价有明显的正向预测作用。一般自我效能感是指个体对自身有能力完成的任务所需要的动机和认知资源,并且其是核心自我评价的重要组成部分,自我效能理论认为个体对自身能力的信念会影响其行为和情绪^[27]。体育锻炼可以提升个体的自我效能感,即

对自身在体育锻炼中取得成功的信心,从而会促进和提高自我评价的水平^[28]。当个体通过体育锻炼获得积极的锻炼经验和成就感时,他们对自己在相关领域的能力会产生更高的自信,从而提升核心自我评价^[29]。自尊理论认为个体的自尊是核心自我评价的一个不可或缺的部分。横断面的研究发现,体育锻炼可以通过改善身体形象、提高体能和个体能力等方面,来满足和愉悦自身的内部需求,进而来提升个体的自尊^[30]。国内实验研究也证实了,尤其是在学生群体中,校外体育锻炼可增强学生的身体自尊和自信水平,且中等强度的运动最为合适,这对学生的心理健康发展和核心素养的培养有着重要意义^[31]。并且在国外的实验研究中也得到了相应的结果^[32,4]。

3.2 不同应对方式的中介作用

研究结果显示,不同应对方式,即积极应对方式和消极应对方式都在体育锻炼和大学生核心自我评价之间起中介作用,验证了假设 2。顺应性应对理论认为个体在应对压力和困境时,会选择适应性的方式来应对^[33]。体育锻炼可以被看作一种积极的适应性应对方式。通过体育锻炼,个体可以释放紧张情绪,放松身心,提升心理健康,从而应对日常生活中的压力和困境^[13]。在对初中生群体进行的调查研究表明,参加体育锻炼的学生比不参加体育锻炼的学生应对能力更强,也更愿意采取积极应对方式^[34]。社会比较理论认为,个体通过与他人进行比较来确定自己的价值和能力^[35]。不同的应对方式可能导致不同的比较对象,从而对核心自我评价产生影响。例如,与那些情况相似或比自己状况更糟糕的人比较,可能会提高自我评价,但与那些比自己条件好或地位高的人进行比较时,压力的刺激可能会使个体削弱自我评价水平,进而使自信心受挫^[36]。自我确认理论认为,个体通过强化自己的核心价值观和身份,来维护 and 提高自己的核心自我评价^[37]。积极的应对方式,如积极思考、自我反省和培养自我价值感,可以加强个体对自身价值的认同,从而提升核心自我评价。体育锻炼,尤其是团体性的体育活动,作为一种积极的社会和人际活动,在锻炼过程中,会培养团队成员团结、凝聚力等积极的精神和价值

观,进而潜移默化的影响每个个体的自我认同和自我评价水平^[14]。

3.3 性别的调节作用

本研究发现,男性大学生在体育锻炼时会较女性大学生有更强的采取积极应对方式的能力。而在体育锻炼与消极应对方式间,性别的调节作用不显著。研究假设 3 部分成立。在大学阶段,由于对未来前景和就业压力的加重,男女生对于消极方式的采取虽有所不同,但都较为普遍,且消极应对方式对心理健康的影响大于积极应对方式^[38],这与前人的研究结果一致^[39]。更有研究发现,进行轻微的体育锻炼后,反而会降低自身效能感,因为未完全唤醒个体的运动机能,也会损耗自身的身体资源,进而会影响个体的决策判断和应对方式的采取^[40]。

根据前人的许多研究表明,在面对应激事件中,女性更倾向于内部策略,男性更偏向于外部策略^[41],且在体育活动量不断加大的情况下,男性的应对方式会比女性表现的更积极^[42]。性别图式理论认为,个体在社会化的过程中了解到有关于性别的认知图式,使得其会以性别为基础来搜索和关注一些信息^[43]。对于男性和女性,最普遍的关注是生理差异,并且在体育活动中,女性由于身体构造差异会相较于男性处于劣势地位。但相比较于生理差异,社会文化因素和意识形态是造成性别差异影响的根本性因素。根据性别角色社会化理论,由于男性和女性在社会化过程中扮演着不同的角色和承担不同的任务,那么在应对方式的处理上也会有着不同的表现^[17]。在对青少年群体的调查研究中发现,男性一般会比女性锻炼意向和参与度更高,会更喜欢大强度、活力十足的内容,并保持这种锻炼的状态^[44]。体育锻炼本身就能够促进个体的积极、乐观情绪,减缓抑郁、焦躁等消极情绪,受社会文化方面的因素,男性进行体育锻炼的机会更多,从体育锻炼中所获得的效益也会比女性更明显,进而会体现到应对方式的采取上,即男性会比女性采取更积极的应对方式,且效应的显著性也会大于女性。

4 结论

体育锻炼可正向预测大学生的核心自我评价水平和积极应对方式,负向预测大学生的消极应对方式;

不同的应对方式,即积极应对方式和消极应对方式在大学生体育锻炼与核心自我评价的关系中都具有中介作用;

性别在体育锻炼与积极应对方式间起调节作用,且男性的调节效应大于女性。

参考文献:

- [1] 黎建斌,聂衍刚.核心自我评价研究的反思与展望[J].心理科学进展,2010,18(12):1848-1857.
- [2] JUDGE T A, BONO J E. Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis[J]. Journal of applied Psychology, 2001, 86(1):80.
- [3] 郭嘉琳.大学生体育锻炼对身体自尊、核心自我评价的影响研究[D].西安体育学院,2016.
- [4] BAKER M K, KENNEDY D J, BOHLE P L, et al. Core self-evaluation as a predictor of strength training adoption in older adults[J]. Maturitas, 2011, 68(1):88-93.
- [5] 乔玉成,范艳芝.诘问与回应:体育与幸福关系研究的 8 个基本问题[J].上海体育学院学报,2020,44(7):1-15.
- [6] 陈善平,宋迪,谢丽君,等.中国大学生的体育锻炼动机聚类分析及体育行为特征[J].首都体育学院学报,2023,35(1):57-67.
- [7] 姜乾金,黄丽,卢抗生,等.心理应激:应对的分类与身心健康[J].中国心理卫生杂志,1993,7(4):145-147+190.
- [8] BENSKY K M, PAITZ R F, PEREIRA L J, et al. Testing the predictions of coping styles theory in threespined sticklebacks[J]. Behavioural Processes, 2017, 136:1-10.
- [9] 许娜,徐碧波,侯小花,等.大学生未来时间洞察力与职业决策困难:自尊和积极应对方式的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(12):1893-1897.
- [10] 许娜,徐碧波,李娇娇,等.大学生羞怯与自我损耗:消极应对方式和错失恐惧的链式中介效应[J].杭州师范大学学报(自然科学版),2022,21(5):470-474+479.
- [11] LEE J H, SOL K W, ZAHEED A B, et al. Coping Styles and Cognitive Function in Older Non-Hispanic Black and White Adults[J]. The Journals of Gerontology: Series B, 2023, 78(5):789-798.
- [12] STEINER H M, ERICKSON S J, HERNANDEZ N L, et al. Coping styles as correlates of health in high school students[J]. Journal of adolescent health, 2002, 30(5):326-335.
- [13] OATEN M F, CHENG K. Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise[J]. British journal of health psychology, 2006, 11(4):717-733.
- [14] SALMON P F. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory[J]. Clinical psychology review, 2001, 21(1):33-61.
- [15] TROST S G, PATE R R, SALLIS J F, et al. Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth[J]. Medicine & science in sports & exercise, 2002, 34(2):350-355.
- [16] 陈红,黄希庭.青少年身体自我的发展特点和性别差异研究[J].心理科学,2005,42(2):432-435.
- [17] 陈莉,石晓柯,李维娜,等.基于不同冲突水平的认知控制对性别刻板印象表达的影响[J].心理学报,2022,54(9):628-645.
- [18] CUNDIFF J L, VESCIO T K. Gender stereotypes influence how people explain gender disparities in the workplace[J]. Sex Roles, 2016, 75(3-4):126-138.
- [19] AMODIO D M, SWENCIONIS J K. Proactive control of implicit bias: A theoretical model and implications for behavior change[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2018, 115(2):255-275.
- [20] 梁德清.高校生应激水平及其与体育锻炼的关系[J].中国心理卫生杂志,1994,8(1):5-6.
- [21] JUDGE T A, EREZ A Z, BONO J E, et al. The core self-evaluations scale: Development of a measure[J]. Personnel psychology, 2003, 56(2):303-331.
- [22] 杜建政,张翔,赵燕.核心自我评价的结构验证及其量表修订[J].心理研究,2012,5(3):54-60.
- [23] 解亚宁.简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J].中国临床心理学杂志,1998(2):53-54.
- [24] HAYES A F. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach[M]. New York: Guilford Press, 2013:86-112.
- [25] PODAAKOFF P M, MACKENZIE S B, LEE J Y, et al. Common method biases in behavioral research: a critical review of the litera-

- ture and recommended remedies[J]. Journal of applied psychology, 2003, 88(5):879.
- [26] 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, 22(6):942-950.
- [27] JUDGE T A, EREZ A, BONO J E. The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance[J]. Human performance, 1998, 11(2-3):167-187.
- [28] 韩岩峰, 张春蕾. 大学生体育锻炼与生活满意度的关系: 一般自我效能感和生命意义感的链式中介作用[J]. 湖北体育科技, 2023, 42(7):612-616.
- [29] 高远, 罗苏奇, 岁漠然. 体育锻炼与大学生主观幸福感的关系: 领悟社会支持与情绪调节自我效能感的链式中介作用[J]. 湖北体育科技, 2023, 42(3):199-204+249.
- [30] 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.
- [31] 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.
- [32] CHRÓINÍN D N, MURTAGH E K, BOWLES R L. Flying the 'Active School Flag': Physical activity promotion through self-evaluation in primary schools in Ireland[J]. Irish Educational Studies, 2012, 31(3):281-296.
- [33] ZEIDNER M D. Adaptive coping with test situations: A review of the literature[J]. Educational psychologist, 1995, 30(3):123-133.
- [34] 仲磊. 留守初中生体育锻炼与心理健康的关系: 应对方式与心理韧性的链式中介作用[D]. 扬州大学, 2021:45.
- [35] GOETHALS G R. Social comparison theory: Psychology from the lost and found[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 1986, 12(3):261-278.
- [36] MORRIS M L, MESSAL C B, MERIAC J P. Core self-evaluation and goal orientation: Understanding work stress[J]. Human Resource Development Quarterly, 2013, 24(1):35-62.
- [37] ANDREWS J D. Psychotherapy of depression: A self-confirmation model[J]. Psychological Review, 1989, 96(4):576.
- [38] 扶丹丹. 应对方式对大学生人际关系困扰与 SCL-90 各因子的中介作用[J]. 信阳农林学院学报, 2019, 29(2):142-145+151.
- [39] 谭平, 彭豪祥. 710 名大学生应对方式与其心理健康的相关研究[J]. 三峡大学学报(人文社会科学版), 2006, 27(5):86-88.
- [40] 张世平, 骆秉全. 基于主动性视角对小学生体育锻炼及其影响因素的研究[J]. 山东体育学院学报, 2020, 36(6):103-110.
- [41] 肖计划, 李晶. 青少年学生不同个性的应付行为研究[J]. 中国行为医学科学, 1996, 5(2):79-81+113.
- [42] 陶宝乐, 江悦妍, 仲冰冰, 等. 体育锻炼对高心理应激大学生情绪注意偏向的影响[J]. 体育与科学, 2023, 44(3):80-89+100.
- [43] 夏小燕. 性别角色发展的理论述评[J]. 黑龙江教育学院学报, 2007, 23(2):70-73.
- [44] 董宝林, 毛丽娟. 学校自然环境、人际环境和青少年体育锻炼的关系[J]. 体育学刊, 2021, 28(2):111-117.

(上接第46页)

- (3):195-200.
- [11] Home Office. Compact on Relations between Government and the Voluntary and Community Sector in England[EB/OL]. (1998-11) [2022-12-14]. https://www.icnl.org/wp-content/uploads/United-Kingdom_CompactEngland.pdf.
- [12] 孙秋. 英国政府与非政府组织之间伙伴关系[D]. 华中师范大学, 2008:13.
- [13] Commission for the Compact. The Compact on relations between Government and the Third Sector in England [EB/OL]. (2009) [2022-12-14]. <http://sectorsource.ca/resource/file/compact-relations-between-government-and-voluntary-and-community-sector-england>.
- [14] HM Government. The Compact (The Coalition Government and civil society organizations working effectively in partnership for the benefit of communities and citizens in England)[EB/OL]. (2010-12-14) [2022-12-14]. <https://www.gov.uk/government/publications/government-voluntary-and-community-sector-agree-new-compact-for-working-in-partnership>.
- [15] Cabinet. Compact between Tower Hamlets Council and the Voluntary and Community Sector(2018-2022)[EB/OL]. (2018-03-20) [2022-12-14]. <https://democracy.towerhamlets.gov.uk/documents/s12386353%20Compact%20with%20the%20VCS%20Cabinet%20report.pdf>.
- [16] 何继新, 付美佳. 网格化管理在社区基层公共服务网络关系中的变迁动力与反思对策[J]. 杭州师范大学学报(社会科学版), 2021, 43(6):114-123.
- [17] 代争光, 张峰瑞. 城市社区公共体育服务走向合作治理: 价值、困境与进路[J]. 湖北体育科技, 2022, 41(11):1003-1008.
- [18] 杨华, 张小航. 我国体育治理中政社合作的现实困境及路径选择: 以上海市为例[J]. 首都体育学院学报, 2018, 30(5):395-398.
- [19] 柳鸣毅, 敬艳, 孙术旗, 等. 行政放权与多元赋能: “社会力量办体育”的中国方案: 基于浙江省改革实践的案例分析[J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(9):30-41+52.
- [20] W·理查德·斯科特, 杰拉尔德·F·戴维斯. 组织理论: 理性、自然与开放系统的视角[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011:28.
- [21] 王鹤, 李明, 丁自豪. 基层体育社会组织参与体育合作治理的主体决策与动态演化: 基于演化博弈模型的分析[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(6):21-30.
- [22] 陈丛刊, 魏文. 我国体育社会组织治理方式分析与启示[J]. 体育文化导刊, 2018(4):10-14.