

体育活动对大学生学习投入的影响 ——未来取向与意向性自我调节的链式中介作用

孙国良¹, 石芳¹, 丁雨晴¹, 饶登¹, 张晶², 李君洋¹, 王积福¹

(1.长江大学 教育与体育学院,湖北 荆州 434023;2.武汉体育学院 体育教育学院,湖北 武汉 430079)

摘要: **目的** 探讨体育活动、意向性自我调节、未来取向和学习投入之间的关系。**方法** 采用体育活动等级量表、学习投入量表、青少年未来取向问卷、意向性自我调节问卷对 670 名大学生进行调查分析。**结果** 1) 体育活动正向预测学习投入、未来取向、意向性自我调节;未来取向正向预测意向性自我调节、学习投入;意向性自我调节正向预测学习投入。2) 回归分析证实:未来取向与意向性自我调节在体育活动与学习投入中均存在部分中介效应;未来取向、意向性自我调节在体育活动与学习投入中起到链式中介作用。**结论** 1) 体育活动、未来取向、意向性自我调节与学习投入两两相关。2) 未来取向与意向性自我调节在体育活动与学习投入之间起单独中介作用。3) 参加体育活动可以通过未来取向和意向性自我调节这两个因素链式中介作用于大学生学习投入。

关键词: 体育活动;学习投入;意向性自我调节

中图分类号: G806 文献标识码: A 文章编号: 1003-983X(2024)05-0102-06

DOI: 10.20185/j.cnki.1003-983X.2024.05.018

Effect of Physical Exercise on College Students' Learning Engagement: The Role of Intentional Self-regulation and Future Orientation in Chain Mediation

SUN Guoliang¹, SHI Fang¹, DING Yuqing¹, RAO Deng¹, ZHANG Jing², LI Junyang¹, WANG Jifu¹

(1.School of Education and Physical Education, Yangtze University, Jingzhou Hubei, 434023; 2. School of Physical Education, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei, 430079)

Abstract: **Objective** To explore the relationship between physical activity, intentional self-regulation, future orientation and study input. **Methods** A survey of 670 college students was conducted and analyzed using the *Physical Activity Rating Scale*, the *Learning Input Scale*, the *Youth Future Orientation Questionnaire*, and the *Intentional Self-Regulation Questionnaire*. **Results** 1) Physical activity positively predicted learning input, future orientation and intentional self-regulation. Future orientation positively predicted intentional self-regulation, and learning input. Intentional self-regulation positively predicted learning input. 2) Regression analyses confirmed that both future orientation and intentional self-regulation had partial mediating effects in physical activity and academic engagement, future orientation and intentional self-regulation acted as chain mediators in physical activity and academic engagement. **Conclusions** 1) Physical activity, future orientation, intentional self-regulation, and academic engagement are related to each other. 2) Future orientation and intentional self-regulation mediate the relationship between physical activity and academic engagement. 3) Participation in physical activity can mediate the academic engagement of college students through the chain mediation of two factors: future orientation and intentional self-regulation.

Keywords: physical activity; learning engagement; intentionality self-regulation

收稿日期: 2024-05-08

基金项目: 湖北省教育厅哲学社会科学研究项目(22Y055); 湖北省省级教学改革研究项目(2023282)。

第一作者简介: 孙国良(2000~), 女, 河北承德人, 在读硕士, 研究方向: 体育教学。

通讯作者简介: 王积福(1988~), 男, 河南信阳人, 博士, 副教授, 研究方向: 体育运动心理, E-mail: jifuwang@163.com。

2019 年, 教育部发布的《关于一流本科课程建设的实施意见》中明确强调: “加大学生学习投入”。近几年调查显示, 大学生群体学习投入整体偏低, 存在普遍拖延现象^[1]。学习投入是一种与学习相关的、积极的、充实的精神状态^[2], 是影响学生学习效率和提高学业成绩的关键变量^[3]。研究发现, 个体学习投入程度越高、成绩越好, 对学校的心理适应也就越好, 高水平的学习投入可以提高学生的幸福感, 并且直接关系到其未来发展与学业成就^[4]。因此, 探究学习投入生成机制, 提高大学生学习投入水平, 具有重要的现实意义。体育活动作为一种改善

体质和心理健康水平^[5],提高生活质量的多方面、多种类的身体活动,对提高学习投入具有重要的作用^[6]。本研究旨在深入探讨体育活动与学习投入之间的内在联系,揭示体育活动在影响大学生学习投入过程中未来取向和意向性自我调节的链式中介作用,为提高大学生学习投入水平提供一些参考。

体育活动与学习投入有着密切关系。体育活动是一种健康、积极的生活方式,在提高个体身体健康与心理健康的同时,还会改变个体行为习惯和行为方式^[7]。前期已有研究发现,学生学习投入水平受到很多因素影响,其中主要包括学校因素、家庭因素以及学生个人因素等^[8]。事实上,在影响学生学习投入的诸多因素中,学生参加体育活动的情况占据重要位置^[6]。研究表明,体育活动能够有效缓解学习压力,提高学习效率^[9];参与运动能够帮助大学生在课堂上拥有更高的注意力^[10];体育活动会使人更勇于面对拖延的任务,改善学习拖延情况^[1],通过调整个体心理、精神与身体状态,提高学生的学习投入水平。经常参加体育活动的大学生,学习投入更多,学业成绩更好,体育活动与学习投入有显著的正相关关系^[11]。基于上述分析,本研究提出假设 H1:体育活动正向预测大学生学习投入。

通过对前人的研究梳理发现,可以推测未来取向在体育活动和学习投入之间发挥中介作用。未来取向是个体的思想和行为指向未来的方向,预示着个体的目标设置、对未来的期望以及这一系列的思考和规划过程^[12]。自我决定理论认为^[13],当个体能够自主决定、自我选择自己的行为时,往往会激发其强烈的驱动力,从而表现出更高的内在动力和效率。未来取向激发个体积极分析自身优势与外在环境资源而非被动地接受环境的影响,这种倾向会促使个体主动规划未来,展现出更为主动的学习行为^[14]。研究发现,未来取向和运动水平之间呈显著正相关,参与体育活动可以提高学生对未来的期待使学生获得更积极的未来取向^[15]。高未来取向者拥有更强的成就动机^[16],对个人目标抱有更乐观的预期,同时也更愿意为了实现目标去付诸行动^[17],因此对未来方向越清晰的学生,学业表现越好^[18],学习投入水平也就越高^[19]。积极的未来取向提高学习投入水平,体育活动的参与影响未来取向的提升。因此本研究假设 H2:未来取向在体育锻炼与学习投入之间存在中介作用。

此外,研究还发现,意向性自我调节对学习投入也有显著影响。意向性自我调节是个体获得积极自我发展目标的行动过程^[20],是调节自身思考和处理外部干扰的一种心理调控能力。调查显示,意向性自我调节高的学生能够对自身资源进行更为合理的优化利用^[21],对青少年的发展具有非常积极的影响^[22]。正确且强烈的自我调节,可以改善校园氛围消极因素的作用^[23],影响学生情绪发展趋势^[24],引导学生正确观念^[25],使学生拥有更高水平的学习投入水平^[26]。在进行体育活动时,个体会大致设定预期所要达到的运动目标并为了实现该目标将脑力活动与体力活动协调统一不断进行策略调整与思考,优化自身运动方法与运动技能,这一过程对学生意向性自我调节能力的提高具有很大的参考价值^[27]。因此,体育锻炼可能通过提高意向性自我调节来作用于学生学习投入水平。基于此本研究假设 H3:意向性自我调节在大学生体育活动与学习投入之间存在中介作用。

根据以往的研究发现,未来取向显著正向预测意向性自

我调节,未来取向是个体对未来的一种偏好和倾向^[28],意向性自我调节是个体为了实现目标采用积极策略对自身行动进行控制的过程^[29]。根据认知—动机系统理论,正面的未来取向有助于个体构建通往未来的积极途径拥有清晰的未来目标,并以目标作为指引明确发展方向^[30],使学生更善于采用各种行动策略来实现预定目标。个体对未来的关注会使学生有意识地采用意向性自我调节促使自身得到更好的发展^[28]。由此推测,未来取向可以通过意向性自我调节来改善学习投入水平,同时参与体育活动可以通过未来取向与意向性自我调节进一步提高学生学习投入。基于此,提出假设 H4:未来取向与意向性自我调节在体育活动与大学生学习投入中起链式中介作用。

为了适应新时代的需要,建设更高水平的人才培养体系,教育部要求取消毕业前补考等“清考”行为,让大学教育回归其本来的定位^[31]。在此背景下,各高校开始重视提高本科教育质量,建立了学业预警和淘汰机制。目前,我国高等教育由规模的外延式发展转向重质量的内涵式发展,大学生学习投入成为近年来考察和评价高等教育质量的重要方式之一^[32],因此,如何提高大学生的学习投入水平显得至关重要。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究采用方便取样法^[33],利用网络问卷加纸质版问卷相结合的方式,从河北省与湖北省 3 所大学随机抽取 736 名大学生(大一至大四)完成问卷调查。剔除连续填写、漏填等无效问卷后,剩余 670 份问卷,其中男性 284 人(42.4%),女性 386 人(57.6%),大一、二、三、四年级分别为 207 人,188 人,171 人,104 人,河北省 261 人,湖北省 409 人,问卷有效率 92.3%,被试年龄分布在 20±1.89。为了确保研究的顺利进行和数据的准确性,问卷指导语部分明确向被试者详细阐述研究的用途、自愿参与的原则以及其他相关事宜,同时,取得所调查学校的正式许可,并在学校工作人员的帮助下顺利发放,此外所选取的被试均由任课教师当面告知需认真作答并留出充裕的时间填写后当堂回收。

1.2 调查工具

1.2.1 体育活动等级量表

采用梁德清修订的体育活动等级量表^[34]。从强度、时间、频率维度对被试运动量进行测量。身体活动等级计算公式为:身体活动量 = 运动强度×(运动时间-1)×运动频率。采用 5 点计分法,得分越高说明学生参加运动程度越高。本研究中该量表的内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.669,信效度良好。

1.2.2 学习投入量表(UWES-S)

本研究选用由 Schaufeli 编制、国内学者方来坛等人^[35]翻译并修订的学习投入量表。量表共包括 17 个题项,共 3 个维度。采用 7 点计分法,1 代表“从来没有”,7 代表“总是”,得分越高,表明学习投入的水平越高。本研究中该量表的内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.95,信效度良好。

1.2.3 意向性自我调节问卷

本研究选用代维祝等人^[30]翻译并修订的意向性自我调节

问卷。问卷共包括 9 个题项,要求被试从目标选择、优化和补偿 3 个维度报告自己的自我调节水平。采用 5 点记分,1 表示“非常不符合”,5 表示“非常符合”。得分越高,表示被试的意向性自我调节水平越高。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.83,信效度良好。

1.2.4 青少年未来取向问卷

本研究选用刘霞等人^[36]编制的青少年未来取向问卷。问卷共计包括 31 个题项,采用 5 点计分法,按照出现频率的多少,1 代表“非常不符合”,5 代表“非常符合”。得分越高,表明被试的未来取向越积极。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.955,信效度良好。

1.3 统计处理与分析

本研究采用 SPSS27.0 对所有数据进行统计处理。采用 Hayes 编写的 process 插件中的模型 6,对未来取向与意向性自我调节进行中介效应分析。并采用 Bootstrap 法对链式中介效应的显著性进行检验。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验

本研究随机安排各量表所处位置,所使用的量表设计了适当的反向计分题项,并提前告知受试者匿名填写,且采用 Harman 单因素检验法对共同方法偏差进行检验。结果显示,特征根大于 1 的因子有 11 个且最大因子方差解释率为 33.392%(<40%),说明共同方法偏差并未能解释变量间的大部分变异,本研究的共同方法偏差并不严重。

2.2 大学生在体育活动、未来取向、意向性自我调节、学习投入的人口学特征

本研究采用独立样本 t 检验,性别为自变量,体育活动、未来取向、意向性自我调节和学习投入为因变量,对不同性别的大学生进行分析。结果显示(表 1),在体育活动和学习投入方面,不同性别的大学生具有显著差异($p<0.001$),女性均低于男性。而在意向性自我调节与未来取向方面两者差异无统计学意义($p>0.05$)。

表 1 人口学分析

序号	性别	平均值	标准差	t	p
体育活动	男	42.560	26.730	14.232	<0.001
	女	16.119	19.004		
意向性自我调节	男	3.890	0.568	3.011	0.009
	女	3.741	0.673		
未来取向	男	3.594	0.484	2.742	0.036
	女	3.493	0.466		
学习投入	男	5.184	1.014	4.617	<0.001
	女	4.797	1.141		

2.3 描述统计和相关分析

表 2 列出了各研究变量的平均数和标准差以及相关矩阵。从相关矩阵表中可以看出,体育活动、未来取向、意向性自我调节与大学生学习投入两两正相关。

表 2 描述统计和相关分析($n=670$)

	平均值	标准差	1	2	3
体育活动	27.327	26.097			
学习投入	4.961	1.105	0.445**		
未来取向	3.536	0.476	0.252**	0.432**	
意向性自我调节	3.804	0.634	0.327**	0.586**	0.578**

注:* 为 $p<0.05$,** 为 $p<0.01$,*** 为 $p<0.001$;下图表同。

2.4 链式中介效应检验

在控制性别、年龄、生源地等人口因素下,以体育活动自变量,大学生学习投入为因变量,意向性自我调节和学习投入作为中介变量。利用 Hayes 开发的 process 插件中的模型 6,对链式中介效应进行检验,采用 Bootstrap 方法,进行 5 000 次重复抽样估计 95%的置信区间。回归分析结果显示(表 3):体育活动与学习投入呈显著正相关关系($\beta=0.426, p<0.001$)。将未来取向和意向性自我调节纳入回归方程后,体育活动与未来取向呈显著正相关关系($\beta=0.216, p<0.001$),与意向性自我调节呈显著正相关关系($\beta=0.29, p<0.001$)。未来取向与意向性自我调节呈显著正相关关系($\beta=0.598, p<0.01$),与学习投入呈正相关关系($\beta=0.126, p<0.05$)。意向性自我调节与学习投入呈显著正相关关系($\beta=0.464, p<0.001$)。在纳入未来取向和意向性自我调节两个变量后,体育活动仍显著正向预测学习投入($\beta=0.264, p<0.001$)。

采用 Bootstrap 法对中介效应进行分析,结果显示(表 4):总效应值为 0.426,95%置信区间不包含 0,表明总效应显著。直接效应值为 0.264,95%置信区间不包含 0,表明体育活动对学习投入有显著的直接效应。总间接效应值为 0.162,95%置信区间不包含 0,表明未来取向、意向性自我调节在体育活动与学业投入间有显著的中介效应。由未来取向和想学自我调节作为中介变量的中介效应由以下 3 条路径组成:体育活动 $\rightarrow$ 未来取向 $\rightarrow$ 学业投入的路径形成的间接效应 1(效应值 0.027);体育活动 $\rightarrow$ 意向性自我调节 $\rightarrow$ 学习投入的路径形成的间接效应 2(效应值 0.080);体育活动 $\rightarrow$ 未来取向 $\rightarrow$ 意向性自我调节 $\rightarrow$ 学习投入路径形成的间接效应 3(效应值 0.116)。以上中介效应的 95%置信区间(下限和上限)均未包含 0 值,本研究中各路径的效应均达到显著水平。

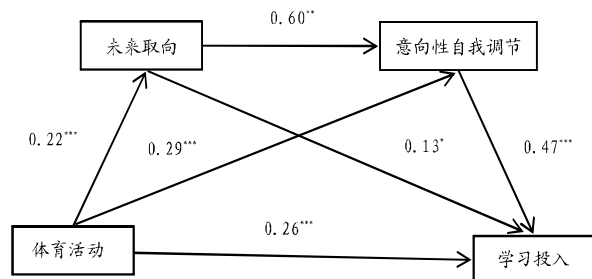


图 1 链式中介效应路径图

3 讨论

习近平总书记在 2023 年新年贺词中说到“明天的中国,

表 3 4 个变量间回归关系的分析

	学习投入			未来取向			意向性自我调节			学习投入		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
常量	0.02	0.03	0.710	0.09	0.032	2.72	0.07	0.03	2.12	0.02	0.03	-0.68
体育活动	0.43	0.03	12.859***	0.22	0.032	6.74***	0.29	0.03	8.94***	0.26	0.03	8.85***
未来取向							0.6	0.03	18.31***	0.13	0.04	3.13**
意向性自我调节										0.46	0.04	11.62***
R^2	0.2			0.06			0.11			0.42		
F	165.36***			45.42***			79.87***			163.39***		

表 4 中介效应分析表

路径	效应	Boot SE	Boot LLCL	Boot ULCL	相对中介效应/%
总效应	0.425 8	0.033 1	0	0.360 8	0.00
直接效应	0.264 1	0.029 8	0	0.205 5	62.00
总间接效应	0.161 7	0.026 5	0.116 5	0.213 5	38.00
体育活动→未来取向→学习投入	0.027 3	0.009 8	0.009 8	0.047 8	6.40
体育活动→意向性自我调节→学习投入	0.079 5	0.017 3	0.048 3	0.115 9	18.70
体育活动→未来取向→意向性自我调节→学习投入	0.115 9	0.012 2	0.034 2	0.034 2	27.00

希望寄予青年。青年兴则国家兴,中国的发展要靠广大青年挺膺担当。”因此本研究从大学生学习投入水平作为切入点,为大学生如何获得更好地发展提供一些借鉴。从理论角度看,丰富了学习投入的影响机制研究,是对体育活动提升心理品质研究的进一步深化;从现实角度看,为大学生加强体育锻炼、提升意向性自我调节能力、拥有更积极的未来取向、提高学生学习投入水平提供参考,具有一定的应用价值。

3.1 体育活动对学习投入的影响

研究发现,体育活动可以正向预测学习投入,验证了假设 1,这与已有研究结果相一致^[6]。参与体育活动可以有效提高学生对自我的控制、抗压、注意^[37]以及社会感知^[38]等能力,促进其心理以及生理^[39]健康发展,这些在锻炼中所改善的心理品质与身体素质体现在学习中会使学生在学习的过程里拥有更高水平的执行能力,更乐观而且更具有毅力^[40],从而提升学生的学习投入水平。由此我们可以很直观地看到参加体育活动对学生学习投入的影响。

3.2 未来取向在体育活动和学习投入的中介作用

本研究发现,未来取向是体育活动和学习投入的中介变量,H2 得到验证。从未来取向的单独中介作用来看,体育活动会对人体各个方面均产生正面影响,使个体更容易缓解焦虑抑郁等负面情绪,拥有更积极的未来取向^[41]。未来取向可以正向预测学习投入,具有较强未来自我连续性的学生在跨期选择中能够更加理性地思考和自我控制,选择趋向于长远,从而做出使自身受益更多的选择,也更倾向于健康的行为方式^[42]。未来取向会帮助学生建立更加健康良好的生活习惯,而且对个体的学业成就、制定生活计划等方面都具有非常积极的意义^[43],因此未来取向越高的大学生学习投入水平也相对越高。

3.3 意向性自我调节在体育活动和学习投入的中

介作用

本研究还发现意向性自我调节在大学生体育活动与学习投入之间起独立中介作用。验证了 H3。关系发展系统理论认为^[44],青少年个体有能力通过自我调节来促进自身与环境的最佳匹配。因此,意向性自我调节水平的高低对青少年在学校及学习中的各种问题,如学习适应、师生关系等,具有重要影响^[45]。意向性自我调节水平低的学生在面对困难与挑战时往往表现得意志不够坚定,无法很好地实现预定目标,而参与适度的体育活动可以很好的磨炼学生的意志,提高学生对自身的控制能力,帮助学生更好的面对挫折与挑战,灵活应对现实生活中各种突发事件,努力去实现预定目标,使学生拥有更高的意向性自我调节能力,从而去提高自己的学习投入水平。

3.4 未来取向和意向性自我调节在体育活动和学习投入的链式中介作用

在探究体育活动对学习投入之间的影响时,本研究发现未来取向和意向性自我调节可以构成一条重要的链式中介效应,验证了 H4。研究发现,未来取向可以正向显著预测意向性自我调节,这与人研究结论保持一致^[46]。拥有高水平未来取向的学生其意向性自我调节水平也越高,其主要原因是对于高未来取向的大学生来说,未来是有目标的,在学习生活过程中,他们会根据理想和目标,不断修正自己的行为 and 规划,以达到目标^[18]。另一方面,意向性自我调节是青少年积极发展的一个重要心理基础,意向性调节水平较高的学生会拥有更健康的身心发展,以完成个人目标及达到个人目的,进而学习投入水平也就越高^[25]。当环境能够让体验到自主性,或者感受到能够主宰自己的行为并成为自己生活的主人时,这将有助于增强参与活动的内在动机^[47],体育锻炼为大学生提供了自主选择的机会,支持他们独立解决问题并参与决策过程^[11],

这会促使学生拥有更积极的未来取向,意向性自我调节水平也会随之提高,使其可以更为主动、积极、可控地去完成预定任务,提高学习的内在动机,最终改善学习投入水平。

4 研究局限及展望

本研究检验了体育活动、学习投入、未来取向与意向性自我调节的关系,为提高大学生学习投入水平提供一些参考。但是,本研究还是存在一些局限性有待完善。第一,本研究完全采用问卷自评的形式,自评群体均为在校大学生,研究方法为主体过于单一,未来可以增加研究方法为主体,使测量结果更为客观准确;第二,本研究只讨论了意向性自我调节与未来取向这两种变量的中介作用,在未来的研究中需要从更多维度探讨体育活动与学习投入的影响因素,以更好地提高学生投入水平。

5 结论

体育活动显著正向预测未来取向、意向自我调节、学习投入,且与未来取向、意向性自我调节和大学生学习投入之间两两显著正相关;未来取向与意向性自我调节在体育活动与学习投入中均具有单独中介作用;参加体育活动可以通过未来取向和意向性自我调节这2个因素链式中介作用于大学生学习投入。

本研究的结果对大学生学习投入影响因素进行了扩展,为大学生学习投入的研究拓宽了视野。通过结果也对我们进行了提示,学校、社会以及国家等层面应当给予一定的政策支持,以鼓励青少年积极参加体育活动,加强学生体育锻炼意识,使学生在提高身体素质的同时改善其心理健康水平,激发学生学习的内在动力。

参考文献:

- [1] 钟俊,褚跃德.大学生拖延与体育活动的关系[J].北京体育大学学报,2013,36(8):113-116+133.
- [2] 李国华,孟琳琳,黄薇,等.慢性精神分裂症患者神经认知功能与共情能力的相关性研究[J].现代预防医学,2022,49(24):4495-4499.
- [3] 魏忠凤.自我控制与大学生学业拖延的关系:手机成瘾与学习投入的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2023,31(5):1248-1252.
- [4] LI Y B, LERNER R M. Trajectories of school engagement during adolescence: implications for grades, depression, delinquency, and substance use[J]. Dev Psychol, 2011, 47(1):233-247.
- [5] 赵强,薛玉行.体育锻炼增强大学生体质实证研究[J].体育文化导刊,2011(4):94-97.
- [6] 沈过.中学生体育锻炼、学习投入、主观幸福感的关系:基于CEPS数据的实证研究[J].福建体育科技,2023,42(6):97-104.
- [7] 魏忠凤.体育锻炼与大学生学业拖延的关系:自我控制和手机依赖的链式中介作用[J].沈阳体育学院学报,2023,42(5):24-32.
- [8] 吴业春,杨鑫.新工科类大学生学习投入影响因素研究:基于扎根理论的分析[J].中国高校科技,2023(11):58-64.
- [9] 杨昕莹,隋燕.体育锻炼对提高学习效率的作用[J].辽宁体育科技,1999(5):48-51.

- [10] 全海英,李海涛.“微运动”改善大学生课堂注意能力的效应研究[J].沈阳体育学院学报,2018,37(5):81-86.
- [11] 张晓.大学生健身自主支持感、体育锻炼行为与学习投入的关系研究[D].曲阜师范大学,2019.
- [12] 肖雨蒙,杨莹,冯宁宁,等.留守儿童未来取向类型与适应不良的关系:基于潜在剖面分析[J].西南大学学报(自然科学版),2022,44(8):13-19.
- [13] 陈福亮,杨剑,李浏.自我决定理论在中国学校体育课程情境下的初步检验[J].首都体育学院学报,2014,26(5):465-470+475.
- [14] 陈奕荣,吴忠良.特殊教育师范生感知班级氛围对学习投入的影响:专业认同的中介作用与未来取向的调节作用[J].心理发展与教育,2022,38(2):244-253.
- [15] 黄帅.大学生体育锻炼、未来取向对自我控制的影响[D].西南大学,2017.
- [16] 刘霞,黄希庭,普彬,等.未来取向研究概述[J].心理科学进展,2010,18(3):385-393.
- [17] 李甜甜,顾吉有.父母心理控制与儿童学业焦虑的关系:未来取向和父母学业参与的作用[J].心理与行为研究,2023,21(3):359-366.
- [18] 浦昆华,高兴慧,李东明,等.大四学生未来取向对慢就业态度的影响:职业成熟度的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(7):1072-1077.
- [19] 李小凤.中学生未来取向与学业成绩的关系:学习投入的中介作用[D].西南大学,2022.
- [20] 代维祝,张卫,李董平,等.压力性生活事件与青少年问题行为:感恩与意向性自我调节的作用[J].中国临床心理学杂志,2010,18(6):796-798+801.
- [21] 王国霞,盖笑松.青少年期的意向性自我调节[J].心理科学进展,2011,19(8):1158-1165.
- [22] 凌宇,张玉,王豪哲,等.国家认同对青少年学习投入的影响研究[J].中国临床心理学杂志,2024,32(1):26-31.
- [23] 林霜,杨柳英,陈继鑫,等.学校氛围、意向性自我调节与青少年吸烟行为:不良同伴的中介作用[J].教育测量与评价,2018(5):57-64.
- [24] 杜净泽.高中生认知情绪调节策略和意向性自我调节[D].陕西师范大学,2014.
- [25] 金革.大学生意向性自我调节、体育锻炼与拖延行为关系研究[D].延边大学,2022.
- [26] 周爱保,胡砚冰,刘锦涛,等.青少年社交焦虑与学习投入的关系:意向性自我调节的解释作用及其年龄差异[J].心理发展与教育,2022,38(1):54-63.
- [27] 曹彩云.课外体育活动的参与对高中生主观幸福感的影响[D].山西师范大学,2022.
- [28] 麦晓博.亲子关系对青少年积极发展的影响:有调节的中介模型[D].南宁师范大学,2023.
- [29] 方作之,常保瑞.遭受社会排斥一定会降低亲社会行为吗?未来取向的调节作用[J].中国临床心理学杂志,2023,31(5):1042-1046.
- [30] 张玲玲.未来取向的认知:动机观在青少年生涯规划辅导中的应用[J].当代教育科学,2008(5):48-49.
- [31] 教育部.印发《关于深化职业教育教学改革全面提高人才培养质量的若干意见》[J].现代教育,2015(10):1.
- [32] 甘少杰,翟睿轩,韩思雯.大学生同伴互动对学习投入的影响研究:以学习效能感为中介变量[J].贵州师范学院学报,2023,39(8):68-77.

- [33] 石芳,薛超宇,丁凤,等.身体活动对学习拖延的影响:自尊与消极完美主义的链式中介作用[J].湖北体育科技,2023,42(7):584-588+658.
- [34] 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.
- [35] 方来坛,时勤,张风华.中文版学习投入量表的信效度研究[J].中国临床心理学杂志,2008,16(6):618-620.
- [36] 刘霞,黄希庭,毕翠华.青少年未来取向问卷的编制[J].西南大学学报(社会科学版),2011,37(6):7-12+201.
- [37] 游永豪,温爱玲,谢云,等.长期体育锻炼对青年人不同认知任务干扰时平衡能力的影响[J].中国康复医学杂志,2024,39(3):382-391+411.
- [38] 王树明,卜宏波.体育锻炼对青少年社会情感能力的影响:社会支持和心理韧性的链式中介作用[J].体育学研究,2023,37(6):24-33.
- [39] 张春蕾,高远,孙宗臣.体育锻炼与大学生主观幸福感的关系:领悟社会支持与基本心理需要满足的链式中介作用[J].湖北体育科技,2023,42(7):601-605.
- [40] 泰国阳.青少年体育锻炼对新冠肺炎疫情风险感知的影响:健康信念和焦虑抑郁的链式中介效应[J].湖北体育科技,2023,42(9):821-826.
- [41] KAHANA E, KAHANA B, ZHANG J P. Motivational Antecedents of Preventive Proactivity in Late Life: Linking Future Orientation and Exercise[J]. Motivation and Emotion, 2006, 29(4): 438-459.
- [42] MASON H D, VAN WYK B J. Resilient learning experiences of university students: Exploring positive future orientations[J]. Informa Uk Limited, 2023, 33(5): 463-468.
- [43] 张锐.偶像崇拜与延迟折扣:未来取向和自我控制的影响[D].四川师范大学,2022.
- [44] 郭海英,刘方,刘文,等.积极青少年发展:理论、应用与未来展望[J].北京师范大学学报(社会科学版),2017(6):5-13.
- [45] 朱颖贤,梁俏,喻承甫,等.不良同伴交往、意向性自我调节与初中生网络游戏成瘾:师生关系的调节作用[C]//第二十二届全国心理学学术会议摘要集.华南师范大学心理学院,广州大学教育学院,2019:223-224.
- [46] 林间开,陈雨璇,陈沛,等.学校联结、意向性自我调节与高中生未来取向的关系:感恩的调节作用[J].教育测量与评价,2021(12):50-58.
- [47] 宋子函,徐诗视,刘光怡,等.自我决定理论在体育健康促进研究领域的应用与展望[J].福建体育科技,2024,43(1):16-23.

(上接第55页)

- Tourism Geographies, 2015, 17(5): 719-737.
- [36] RODRIGUES P M M, VALDUNCIEL L, MIGUEL-DÁVILA J Á. Quality management in sports tourism[J]. European Sport Management Quarterly, 2014, 14(4): 345-374.
- [37] KENNELLY M, TOOHEY K. Strategic alliances in sport tourism: National sport organisations and sport tour operators[J]. Sport management review, 2014, 17(4): 407-418.
- [38] SHAW M T M, LEGGAT P A, BORWEIN S. Travelling to china for the beijing 2008 olympic and paralympic games[J]. Travel medicine and infectious disease, 2007, 5(6): 365-373.
- [39] PAGE S J, BENTLEY T. Tourist safety in New Zealand and Scotland[J]. Annals of Tourism Research, 2005, 32(1): 150-166.
- [40] 陶萍.乡村体育旅游循环经济型发展研究:基于低碳生态视角[J].沈阳体育学院学报,2014,33(2):64-67.
- [41] JACKSON G, REEVES M, COLLINS M F, et al. Evidencing the sport-tourism interrelationship: a case study of elite British athletes [R]. Leisure Management Issues & Applications, 1998:263-275.
- [42] 黄开腾.论乡村振兴与民族地区农村“空心化”治理[J].北方民族大学学报(哲学社会科学版),2019(2):51-58.
- [43] 蒋依依,高洁,周小芳,等.体旅新时代,冰雪新征程:“后奥运时代体育与旅游融合发展”专题研讨会会议综述[J].旅游学刊,2022,37(7):148-154.
- [44] 蒋依依,洪鹏飞,谢婷,等.京张体育文化旅游带建设的使命与路径[J].北京体育大学学报,2021,44(4):1-12.
- [45] 尹莉君,高雪婷.体育特色村庄助力乡村振兴的逻辑思路及实践路径[J].湖北体育科技,2023,42(9):787-792.
- [46] 庄园,张雨刚.价值审视与城市创新:民俗体育与旅游产业共生发展论绎[J].湖北体育科技,2024,43(1):99-102.