

积极预期与大学生体育锻炼参与行为的关系 ——运动自我效能感与感知收益的链式中介作用

卢 睿

(厦门大学嘉庚学院,福建 漳州 363105)

摘 要: 本研究探讨积极预期对大学生体育锻炼行为的影响机制,并检验运动自我效能感与感知收益的链式中介作用。对福建省8所高校2486名大学生的问卷调查显示:积极预期、运动自我效能感、感知收益与体育锻炼行为两两显著正相关。积极预期既可直接影响锻炼行为,也通过运动自我效能感与感知收益的独立中介影响锻炼行为,以及通过“运动自我效能感→感知收益”的链式中介发挥作用。结果表明,积极预期主要通过提升学生的运动自我效能感,进而增强其对锻炼收益的积极感知,最终促进锻炼行为坚持。研究揭示了从认知预期到行为实践的心理路径,为高校通过强化学生自我效能与运动体验来促进体育锻炼提供了依据。

关键词: 积极预期;大学生;体育锻炼;运动自我效能感;感知收益

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2026)02-0070-06

DOI: 10.20185/j.cnki.1003-983X.2026.02.013

The Relationship Between Positive Expectancy and College Students' Participation in Physical Exercise: The Chain Mediation Role of Exercise Self-Efficacy and Perceived Benefits

LU Rui

(Xiamen University Tan Kah Kee College, Zhangzhou Fujian, 363105)

Abstract: This study explores the mechanism by which positive expectations influence college students' physical exercise behavior and examines the chain mediation role of exercise self-efficacy and perceived benefits. A survey of 2,486 college students from eight universities in Fujian Province showed that positive expectations, exercise self-efficacy, perceived benefits, and physical exercise behavior were all significantly positively correlated with each other. Positive expectations can directly affect exercise behavior, as well as indirectly influence it through the independent mediating effects of exercise self-efficacy and perceived benefits, and through the chain mediation of 'exercise self-efficacy → perceived benefits.' The results indicate that positive expectations primarily promote adherence to exercise by enhancing students' exercise self-efficacy, which in turn strengthens their positive perception of the benefits of exercise. The study reveals the psychological pathway from cognitive expectations to behavioral practice and provides a basis for universities to promote physical exercise by enhancing students' self-efficacy and exercise experience.

Keywords: positive expectancy; college students; physical exercise; exercise self-efficacy; perceived benefits

大学生体质健康水平的持续下滑与体育锻炼参与不足,目前已成为一个持续关注的议题^[1]。根据世界卫生组织的数据,超过80%的青少年及年轻成年人未能达到每日推荐的身体活动量,且长时间宅在宿舍或在图书馆,这种静坐少动的生活方式为其远期健康埋下了巨大隐患^[2]。尽管高校普遍致力于通过体育课程、健康宣传、校园晨跑等措施来应对这一挑战,但大学生群体中体育锻炼的参与率、坚持率依旧未达标,“知行分离”

现象仍普遍存在。这种健康行为差距,显示了超越传统教育模式,转而深入探究驱动个体从认知意向转化为持续行为的内在心理动力机制的紧迫性^[3]。在诸多心理前因变量中,积极预期被诸多理论框架视为行为初始与维持的认知基石,是指个体对从事体育锻炼所能带来的多维积极结果的预先信念与乐观展望^[4]。然而,积极预期并非一个孤立的概念,其深层机制与心理学中经典的“安慰剂效应”存在深刻的同构性^[5];即对积极结果的信念本身,便能启动一系列心理生理过程,最终促成该结果的(部分)实现^[6]。尽管如此,积极预期或这种“运动安慰剂效应”如何通过一套有序的内在心理加工链条,最终转化为稳定、自发的锻炼行为,其间的具体路径仍是一个未被充分揭示的领域。

积极预期的理论根源可追溯至社会认知理论^[7]与期望—

收稿日期:2025-11-11

作者简介:卢 睿(1994~),男,湖北恩施人,硕士,讲师,研究方向:体育心理学,E-mail:691231297@qq.com。

价值理论^[8],它强调个体对行为与结果之间关联的主观评估是驱动行为的关键。在运动情境下,它具体表现为学生对参与锻炼将能改善情绪、增强体能、促进社交或提升认知功能等所抱有的信心强度^[9]。大量研究已证实,积极预期能有效预测锻炼意向^[10]。然而,意图与行为之间存在巨大鸿沟^[11],这表明从预期到坚持,需要关键的中介变量来传递其效应。值得注意的是,积极预期的运作机制与“安慰剂效应”存在共同点。在医学研究中,患者对疗效的积极信念能通过激发内源性阿片类物质释放、调节多巴胺回路等生理机制,真实地缓解疼痛与改善症状^[12]。在运动领域,个体对锻炼益处的强大信念,同样可能通过塑造主观体验与自我感知,为其实际的行为坚持提供内在动力^[13]。这种“期望—体验—行为”的环路,构成了运动参与与心理与生理交互作用的核心^[14]。依据生物心理社会模型,健康行为的产生与维持是认知、情感、生理与环境因素复杂互动的结果。

首先,积极预期是形成运动自我效能感的关键要素,这一过程本身就蕴含着安慰剂效应的作用逻辑。运动自我效能感,作为个体对自身有能力组织并执行锻炼任务、克服障碍的信心判断^[15],其来源不仅限于过去的成败经验,更包括言语说服(即他人或自我形成的积极预期)与身心状态解读^[16]。当一个大学生对“锻炼能减轻压力”抱有强烈预期时,这种信念如同一种认知层面的“安慰剂”会增强其面对运动挑战时的心理资源,使其将初始的生理唤醒(如心跳加速)解读为“充满活力”而非“难以承受”,从而转化为“我能行”的效能感。研究显示,通过操纵积极预期(如告知受试者某项活动能提升情绪或能有效地结交到异性朋友)^[17],可以有效提升其完成运动任务的自我效能感与坚持时间,这直接印证了运动情境下的安慰剂效应^[18]。且运动自我效能感很可能作为内在引擎,进一步放大个体在锻炼过程中对积极益处的感知,这一环节是巩固“安慰剂效应”的关键。基于此,本研究提出假设:H1:积极预期正向预测体育锻炼参与行为;H2:运动自我效能感在积极预期与体育锻炼参与行为之间起中介作用。

感知收益指个体主观评估的、从锻炼中实际获得的积极体验与回报^[19]。根据 Broaden-and-build 理论,积极的情绪状态能够拓展个体的思维—行动范畴,并构建持久的个人资源。高运动自我效能感的个体,在锻炼过程中焦虑更低、专注度更高,更容易进入心流状态,从而体验到更强烈的即时愉悦感与成就感^[20]。这种由效能感形成的正向体验,会显著提升其对锻炼益处的觉察与评价,即形成更高的感知收益^[21]。这正如安慰剂效应中,信念通过改变主观体验来验证自身;相信运动有益或相信运动能带来其他益处的人,更可能从一次运动中感受到“酣畅淋漓”和“情绪满足”^[22],这种强化了了的感知收益又反过来巩固了最初的积极预期和运动自我效能,形成一个正向反馈循环^[23]。因此,本研究进一步提出假设:H3:感知收益在积极预期与体育锻炼参与行为之间起独立中介作用;H4:运动自我效能感和感知收益在积极预期与体育锻炼参与行为之间起链式中介作用。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

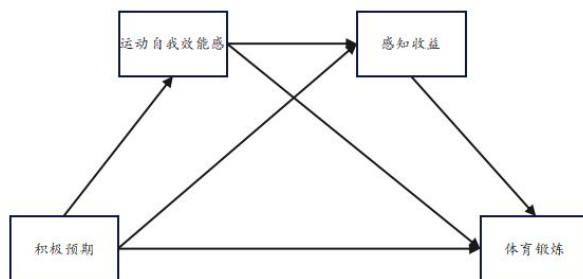


图 1 假设模型图

本研究采用多阶段抽样方法,以福建省高校在校大学生为调查对象,首先根据学校类型与地域分布随机选取 8 所高等院校;其次,从每所院校中按年级与学科分层整群抽取若干个班级。共发放问卷 2 600 份,回收有效问卷 2 486 份,有效回收率为 95.6%。其中男性大学生 1 285 人(51.7%),女性大学生 1 201 人(48.3%);年级分布为大一年级 855 人(34.4%)、大二年级 781 人(31.4%)、大三年级 661 人(26.6%)及大四年级 189 人(7.6%);学科类别覆盖人文社科 771 人(31.0%)、理工科 1 410 人(56.7%)及艺体类 305 人(12.3%)。所有被试均知情同意并自愿参与本研究。

表 1 研究样本特征分布规划 (N=2 486)

变量	类别	频数/N	占比/%
性别	男	1 285	51.7
	女	1 201	48.3
年级	大一	855	34.4
	大二	781	31.4
	大三	661	26.6
	大四	189	7.6
	人文社科	771	31.0
学科类别	理工科	1 410	56.7
	艺体类	305	12.3

1.2 测量工具

1.2.1 积极预期

本研究参考 Williams 等人^[24]编制、李焕苏^[25]修订的《锻炼结果预期量表》(Outcome Expectations for Exercise Scale-2, OEEs-2)。量表共包含 6 个题项,采用 Likert 五点计分法,从 1 分(完全不同意)到 5 分(完全同意)进行评定。量表包含两个维度:身心预期(如“锻炼能让我感觉更放松”)和社会预期(如“锻炼能让我获得他人的认可”)。所有题项得分加总取平均值,分数越高表示积极预期越强。经预测试,该量表在本研究中的克隆巴赫 α 系数为 0.89。

1.2.2 体育锻炼参与行为

对体育锻炼参与行为的测度采用梁德清修订的《体育活动等级量表》^[26](Physical Activity Rating Scale-3, PARS-3),该量表通过测量体育锻炼的强度、时间和频率 3 个指标来综合评估个体的身体活动水平。计分方法为:运动量=运动强度 $\times$ (运动时间-1) $\times$ 运动频率。将原始得分映射到 0~100 的标准化

区间,形成 3 个等级分类标准:低体育锻炼量(0—19 分)、中等体育锻炼量(20—42 分)、高体育锻炼量(43—100 分)。该量表克隆巴赫 α 系数为 0.71。

1.2.3 运动自我效能感

运动自我效能感的测量借鉴 Bandura 自我效能理论框架修订的《运动自我效能感量表》^[27] (Exercise Self-Efficacy Scale)以及张颖君的《运动自我效能量表》^[28],该量表用于评估个体在面对各种内部与外部障碍时,对自身能够坚持进行体育锻炼的信心程度。量表共 8 个题项,采用 Likert 五点计分法,1 代表“完全没信心”,5 代表“完全有信心”。典型题项如“当你感到学习压力很大时,你有多大信心坚持锻炼? ”。所有题项得分加总取平均值,分数越高表明运动自我效能感越强。经检验,该量表在本研究中的克隆巴赫 α 系数为 0.91。

1.2.4 感知收益

采用运动益处/障碍量表(EBBS)中的“收益”维度来测量感知收益^[29]。该量表专门用于评估个体对参与体育锻炼所能带来的各种积极结果的认知和体验。选取了该维度中与本研究目的高度相关的题项,涵盖心理、生理及社会收益等方面,如“锻炼能让我感到更放松”“锻炼能改善我的睡眠质量”“锻炼能给我提供社交的机会”,共 12 个题项。所有题项均采用 Likert 五点计分方式,1 代表“非常不同意”,5 代表“非常同意”,得分越高表示个体感知到的锻炼收益越强。经检验,该量表在本研究中的克隆巴赫 α 系数为 0.88, $\chi^2/df=2.85$, $CFI=0.96$, $TLI=0.95$, $RMSEA=0.06$, $SRMR=0.04$ 。

2 研究结果与分析

2.1 共同方法偏差性检验

为了防止可能存在的共同方法偏差,在测量过程中采用匿名方式,并运用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验。结果显示,有 11 个因子的特征根大于 1,第一个因子解释的变异量为 25.2%,小于 40%的临界值^[30],因此本研究认为不存在严重的共同方法偏差。

2.2 各变量均值、标准差及相关性矩阵

本研究采用皮尔逊相关对积极预期、运动自我效能感、感知收益及体育锻炼参与行为 4 个核心变量进行了相关分析,结果如表 2 所示。积极预期($M=3.82$, $SD=0.76$)与体育锻炼呈显著正相关($r=0.32$, $p<0.001$),表明大学生对锻炼结果的积极预期越强,其实际锻炼水平越高;运动自我效能感($M=3.24$, $SD=0.85$)与积极预期显著正相关($r=0.46$, $p<0.001$),同时与体

育锻炼也呈中等正相关关系($r=0.41$, $p<0.001$);感知收益($M=3.67$, $SD=0.71$)除与运动自我效能感显著正相关($r=0.52$, $p<0.001$)外,还与体育锻炼呈现出较强的正相关($r=0.48$, $p<0.001$)。各变量之间均呈现显著的正向关联,这些结果为后续的链式中介效应分析奠定了初步基础。

表 2 变量的描述性统计与相关矩阵($N=2\ 486$)

变量	$\bar{x} \pm SD$	1	2	3	4
积极预期	3.82 ± 0.76	1			
运动自我效能感	3.24 ± 0.85	0.46***	1		
感知收益	3.67 ± 0.71	0.39***	0.52***	1	
体育锻炼	2.58 ± 0.93	0.32***	0.41***	0.48***	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ 。

2.3 链式中介效应检验

根据分层回归分析结果(见表 3),3 个统计模型分别揭示了研究中变量的预测关系。在模型 1 中,积极预期显著正向预测运动自我效能感($\beta=0.46$, $p<0.001$),解释其 21.2%的变异;模型 2 显示,运动自我效能感($\beta=0.44$, $p<0.001$)与积极预期($\beta=0.19$, $p<0.001$)共同解释感知收益 34.8%的变异;模型 3 则表明,在同时纳入 3 个预测变量后,积极预期($\beta=0.10$, $p<0.001$)、运动自我效能感($\beta=0.15$, $p<0.001$)与感知收益($\beta=0.35$, $p<0.001$)均对体育锻炼参与行为保持显著正向预测作用,三者共同解释 38.6%的行为变异。这些结果为后续中效应检验奠定了坚实基础。

此外,基于表 4 的 Bootstrap 中介效应检验(抽样 5 000 次)结果显示:积极预期对大学生体育锻炼行为影响的总效应值为 0.320。该影响主要通过直接效应与间接效应 2 条途径实现:其中直接效应值为 0.114,占总效应的 35.6%;总间接效应值为 0.206,占总效应的 64.4%,说明中介效应在整体影响中占据主要地位。进一步分析发现,间接效应通过 3 条显著路径传导:通过运动自我效能感的独立中介路径效应值为 0.069(占比 21.6%),通过感知收益的独立中介路径效应值为 0.066(占比 20.6%),而通过运动自我效能感→感知收益的链式中介路径效应值为 0.071(占比 22.2%),且所有路径的 Bootstrap 置信区间均未包含 0。值得注意的是,链式中介路径在 3 条间接路径中贡献最大,表明“运动自我效能感→感知收益”这一序列中介机制在解释积极预期对体育锻炼行为的影响中具有关键作用。

表 3 链式中介模型回归系数表($N=2\ 486$)

预测变量	模型1(运动自我效能感)			模型2(感知收益)			模型3(体育锻炼)		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
积极预期	0.46***	0.02	16.43	0.19***	0.02	9.50	0.10***	0.02	5.00
运动自我效能感	-	-	-	0.44***	0.02	22.00	0.15***	0.02	7.50
感知收益	-	-	-	-	-	-	0.35***	0.02	17.50
R ²		0.212			0.348			0.386	
F		270.03***			432.38***			381.52***	

表 4 中介路径的 Bootstrap 检验结果

路径	效应值	Boot SE	Boot 95% CI	相对效应占比/%
总间接效应	0.206	0.02	[0.17, 0.25]	64.4
积极预期→运动自我效能感→体育锻炼行为	0.069	0.01	[0.05, 0.09]	21.6
积极预期→感知收益→体育锻炼行为	0.066	0.01	[0.05, 0.09]	20.6
积极预期→运动自我效能感→感知收益→体育锻炼行为	0.071	0.01	[0.05, 0.09]	22.2
直接效应(积极预期→体育锻炼行为)	0.114	0.02	[0.07, 0.15]	35.6
总效应	0.320	0.03	[0.26, 0.38]	100.0

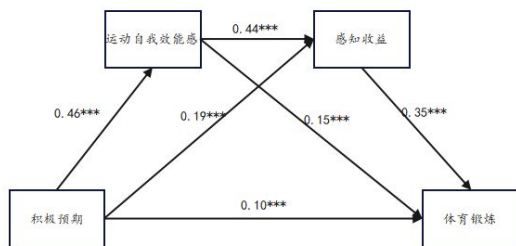


图 2 模型路径图

3 讨论

本研究通过构建链式中介模型,深入系统地考察了积极预期对大学生体育锻炼参与行为的影响机制,并成功揭示了运动自我效能感与感知收益在其中扮演的序列中介角色。研究结果显示,大学生对体育锻炼的积极预期不仅直接为其参与行为提供了初始动力,更重要的是,它通过“提升运动自我效能感→催化并深化感知收益→转化为持续参与行为”这一连贯的链式心理机制,对锻炼行为产生更为持久和稳定的驱动作用。这一发现超越了将锻炼参与简单视为理性决策的传统视角,将其重新定义为在积极信念引导下,个体通过成功的自我调节和深刻的正向体验而建立的一种内源性动机行为。

3.1 积极预期的直接效应:信念的先导作用与行为的心理导航

本研究结果验证了假设 H1,即积极预期对大学生体育锻炼参与行为具有显著的正向预测作用。该结果支持了社会认知理论与期望—价值理论的基本观点,即个体对行为结果的信念是促进行为选择的关键认知因素^[31]。积极预期作为一种认知评估,为个体提供了参与锻炼的基本理由与方向^[32],具有明确的行为引导功能^[33]。例如,当大学生形成“锻炼能提升我在社交中的自信”或“规律运动有助于改善个人形象”等预期时,这种对未来的积极构想本身就具备一定的动机属性,有助于降低行为发生的心理阻碍,使个体在面临行动选择时更倾向于采取与预期结果一致的行为。从目标设定理论的角度看,积极预期实际上为个体设定了一个具有吸引力的长期目标,即便在缺乏即时反馈的情况下,该目标仍能持续发挥引导作用^[34]。因此,积极预期的直接效应体现了其在行为启动与方向维持中的双重意义,是大学生从锻炼意愿转化为实际行动的重要认知前提。

3.2 运动自我效能感的中介作用:从“我想”到“我能”的信念转化

本研究的路径分析结果支持了假设 H2,证实运动自我效

能感在积极预期与体育锻炼参与行为之间起显著的中介作用。根据 Bandura 的社会认知理论,预期与效能感虽共同作用于行为,但在面对具有挑战性的任务时,个体对自身能力的信念尤为关键。本研究表明,积极预期不仅能直接驱动行为,还能通过提升个体的运动自我效能感间接促进锻炼参与。当大学生对锻炼结果抱有积极信念时,这种信念可转化为应对运动挑战的心理资源,使其更倾向于将锻炼初期的生理不适(如心率加快、肌肉疲劳)视为正常反应,而非失败信号,从而提升其完成锻炼任务的信心^[35]。具有较高运动自我效能感的学生在面临学业压力、天气不佳或身体疲劳等常见障碍时,往往表现出更强的应对能力、更有效的策略规划以及更低的焦虑水平。因此,运动自我效能感的中介路径表明,积极预期需部分转化为对自身能力的切实信心,才能更有效地促进锻炼行为的落实与坚持。

3.3 感知收益的中介作用与链式机制:体验价值对行为维持的影响

研究结果进一步全面支持了假设 H3 与 H4。一方面,感知收益在积极预期与行为间的独立中介作用(H3)显著,这说明积极预期可以直接增强个体对锻炼所能带来益处的评估,这种正向评估本身就能独立地激励行为参与,构成了行为驱动的一条重要认知路径^[36]。也就是说,当大学生对体育锻炼持有“能够改善情绪”或“有助于促进健康”等积极预期时,这种对未来结果的信念会直接提升他们对锻炼活动本身的价值评判,即感知收益。这种被强化的价值感知,如同一个内在的“价值锚点”,能够直接激发个体的参与动机并引导其行为选择,即使个体对自身运动能力的信心(自我效能感)暂时不足^[37]。例如,即便一位学生认为自己可能不擅长运动,但若他深信锻炼能有效缓解其焦虑情绪或帮助塑造良好体型,这种对收益的强烈预期本身就可能促使他尝试并参与锻炼。因此,感知收益的独立中介路径凸显了结果价值评估在动机过程中的核心地位,它表明,对行为所带来益处的清晰认知和认同,是连接积极信念与实际行动的一座直接桥梁。

另一方面,“运动自我效能感→感知收益”这一链式中介路径(H4)也得到了验证,且效应值显著。该路径揭示了从能力信念到体验感知,再到行为参与的递进心理过程。首先,运动自我效能感不仅影响行为坚持,也显著塑造锻炼过程中的体验质量^[38]。高效能感者更容易在锻炼中进入专注、投入的“心流”状态,并能将运动中的生理变化(如出汗、呼吸加快)积极解读为“锻炼有效”和“身体正在变强”的标志,从而从认知和情感层面增强其对锻炼益处的即时与切身感知^[39]。其次,这种

被强化的、源于亲身实践的感知收益进一步成为维持行为的关键因素。根据自我决定理论,当个体从锻炼中具体体验到愉悦感、成就感、社交联结或精力提升等内在与外在价值时,其参与动机将得以内化,行为也因此更可能从外部驱动转化为习惯性坚持^[40]。例如,团队运动带来的归属感、体能进步带来的掌控感,直接满足了个体的关系需求与胜任需求^[41-42]。

综上,本研究提出的链式中介机制表明,大学生持续的体育锻炼参与可被理解为“信念引导—能力支撑—体验强化”的递进过程:积极预期启动行为意向,运动自我效能感增强行为执行力,而对锻炼过程中所获价值的切身感知则最终促进行为的内化与维持。该机制有助于解释为何单纯的信息宣传效果有限—关键在于将抽象认知转化为具身化的积极体验。

4 建议

4.1 强化积极预期,引导行为启动

建议教育工作者在健康宣传与课程设计中,有意识地塑造学生对于体育锻炼多元价值的积极信念。不仅应强调其长期健康效益,更需凸显其在即时情绪改善、学业精力提升、及社交圈拓展(包括获得良性异性关注)等方面的积极作用,从而为学生提供清晰且富有吸引力的行为理由,有效降低其行为启动的决策成本。

4.2 提升自我效能,赋能行为坚持

建议学校与体育社团着力构建支持性的运动环境,通过组织低门槛、趣味性强且蕴含渐进挑战的体育活动,为学生创造丰富的“成功体验”。教师与指导者应提供结构化的技能指导与及时的正向反馈,重点帮助学生跨越初期障碍,建立“我能胜任”的稳固信心,从而将其锻炼动机转化为面对困难时仍能坚持的韧性。

4.3 深化感知收益,促进动机内化

建议在实践中超越技能传授,着力打造沉浸式、体验化的运动场景。可通过设计团队合作项目、引入心流理论优化课程流程、引导学生关注并分享锻炼带来的身心积极变化(如压力释放、社交归属感增强、外形改善带来的自信等),使其切身感知到锻炼满足其胜任、归属与自主需求的内在价值,最终将外部要求转化为自觉、持续的参与行为。

参考文献:

- [1] GUTHOLD R, STEVENS G A, RILEY L M, et al. Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adolescents: a Pooled Analysis of 298 Population-Based Surveys with 1.6 Million Participants [J]. The Lancet Child & Adolescent Health, 2020, 4(1): 23-35.
- [2] CASTRO O, BENNIE J, VERGEER I, et al. How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis [J]. Prevention Science, 2020, 21(3): 332-343.
- [3] RHODES R E, MCEWAN D, REBAR A L. Theories of Physical Activity Behaviour Change: a History and Synthesis of Approaches [J]. Psychology of Sport and Exercise, 2019, 42: 100-109.
- [4] 唐文杰, 侯玉波. 预期如何影响人们对不愉快事件的体验? [J]. 心理科学, 2017, 40(6): 1435-1441.
- [5] WEEKS S R, TSAO J W. Placebo Effects: Understanding the mechanisms in health and disease [J]. Journal of the Neurological Sciences, 2009, 281(1-2): 130-131.
- [6] BANDURA A. Social Cognitive Theory: an Agentic Perspective [J]. Asian Journal of Social Psychology, 1999, 2(1): 21-41.
- [7] ECCLES J S, WIGFIELD A. Motivational Beliefs, Values, and Goals [J]. Annual Review of Psychology, 2002, 53: 109-132.
- [8] WILLIAMS D M, RHODES R E. The Confounded Self-Efficacy Construct: Conceptual Analysis and Recommendations for Future Research [J]. Health Psychology Review, 2016, 10(2): 113-128.
- [9] HAGGER M S, CHATZISARANTIS N L D. An Integrated Behavior Change Model for Physical Activity [J]. Exercise and Sport Sciences Reviews, 2014, 42(2): 62-69.
- [10] FEIL K, FRITSCH J, RHODES R E. The Intention-Behaviour Gap in Physical Activity: a Systematic Review and Meta-Analysis of the Action Control Framework [J]. British Journal of Sports Medicine, 2023, 57(19): 1265-1271.
- [11] WAGER T D, ATLAS L Y. The Neuroscience of Placebo Effects: Connecting Context, Learning and Health [J]. Nature Reviews Neuroscience, 2015, 16(7): 403-418.
- [12] 黎涌明, 邱俊强, 徐飞, 等. 奥运会运动员竞技表现提升的非训练类策略: 基于国际创新成果与实践应用 [J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(4): 51-63.
- [13] EKKEKAKIS P. People Have Feelings! Exercise Psychology in Paradigmatic Transition [J]. Current Opinion in Psychology, 2017, 16: 84-88.
- [14] ENGEL G L. The Need for a New Medical Model: a Challenge for Biomedicine [J]. Science, 1977, 196(4286): 129-136.
- [15] BANDURA A. Self-Efficacy: The Exercise of Control [M]. New York: W. H. Freeman, 1997.
- [16] WARNER L M, SCHÜZ B, WOLFF J K, et al. Sources of Self-Efficacy for Physical Activity [J]. Health Psychology, 2014, 33(11): 1298-1308.
- [17] WILLIAMS D M. Outcome Expectancy and Self-Efficacy: Theoretical Implications of an Unresolved Contradiction [J]. Personality and Social Psychology Review, 2010, 14(4): 417-425.
- [18] GOYAL M, SINGH S, SIBINGA E, et al. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: a Systematic Review and Meta-Analysis [J]. Deutsche Zeitschrift Für Akupunktur, 2014, 57(3): 26-27.
- [19] 李静, 韩丽琴, 李旭旭, 等. 认知平衡理论指导下的三元联动延续护理对类风湿关节炎患者运动自我效能的提升评价 [J/OL]. 中国典型病例大全, 1-5 [2025-10-27]. <https://link.cnki.net/doi/10.20256/j.cnki.zgdxbl.20251024.008>.
- [20] FREDRICKSON B L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. the Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions [J]. The American Psychologist, 2001, 56(3): 218-226.
- [21] BUCHANAN R, CSIKSZENTMIHALYI M. Flow: The Psychology of Optimal Experience [J]. Design Issues, 1991, 8(1): 80.
- [22] RHODES R E, KATES A. Can the Affective Response to Exercise Predict Future Motives and Physical Activity Behavior? A Systematic Review of Published Evidence [J]. Annals of Behavioral Medicine, 2015, 49(5): 715-731.
- [23] 柳惟君, 夏梦金. 基于自我效能的康复护理对慢性阻塞性肺疾病患者运动耐力及自我效能的影响研究 [J]. 结核与肺部疾病杂志, 2025, 6(S1): 98-100.

- [24] WILLIAMS D M, ANDERSON E S, WINETT R A. A Review of the Outcome Expectancy Construct in Physical Activity Research [J]. Annals of Behavioral Medicine, 2005, 29(1): 70-79.
- [25] 李焕苏. 患者运动结果预期测量工具的研究进展[J]. 当代护士(下旬刊), 2024, 31(9): 15-19.
- [26] 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(1): 5-6.
- [27] BANDURA A, BANDURA A. Guide for Constructing self-Efficacy Scales[J]. 2006; 307-337.
- [28] 张颖君, 薛贵方. 运动自我效能量表在维持性血液透析病人中的信度及效度检验[J]. 护理研究, 2019, 33(18): 3133-3136.
- [29] SECHRIST K R, WALKER S N, PENDER N J. Development and Psychometric Evaluation of the Exercise Benefits/Barriers Scale[J]. Research in Nursing & Health, 1987, 10(6): 357-365.
- [30] PODSAKOFF P M, MACKENZIE S B, LEE J Y, et al. Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies[J]. Journal of Applied Psychology, 2003, 88(5): 879-903.
- [31] 徐淑颖, 蔡曙光, 冯廷勇. 预期想象对延迟折扣的影响: 基于预期想象能力可塑性的研究[J]. 心理与行为研究, 2023, 21(5): 592-599.
- [32] 梁丽梅. 不确定性反应风格与预期情绪的关系探究: 自我效能感的中介作用[J]. 潍坊工程职业学院学报, 2019, 32(5): 83-88.
- [33] SHEERAN P, MAKI A, MONTANARO E, et al. The Impact of Changing Attitudes, Norms, and Self-Efficacy on Health-Related Intentions and Behavior: a Meta-Analysis[J]. Health Psychology, 2016, 35(11): 1178-1188.
- [34] LOCKE E A, LATHAM G P. Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. a 35-Year Odyssey[J]. The American Psychologist, 2002, 57(9): 705-717.
- [35] BANDURA A. Health Promotion by Social Cognitive Means [J]. Health Education & Behavior, 2004, 31(2): 143-164.
- [36] MCEACHAN R R C, CONNER M, TAYLOR N J, et al. Prospective Prediction of Health-Related Behaviours with the Theory of Planned Behaviour: a Meta-Analysis[J]. Health Psychology Review, 2011, 5(2): 97-144.
- [37] CSIKSZENTMIHALYI M. Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi [M]. Dordrecht: Springer Netherlands, 2014: 3-16.
- [38] EKKEKAKIS P, PARFITT G, PETRUZZELLO S J. The Pleasure and Displeasure People Feel when they Exercise at Different Intensities: Decennial Update and Progress towards a Tripartite Rationale for Exercise Intensity Prescription[J]. Sports Medicine, 2011, 41(8): 641-671.
- [39] VAN DEN BROECK A, FERRIS D L, CHANG C H, et al. A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work [J]. Journal of Management, 2016, 42(5): 1195-1229.
- [40] BRÖTZ D. Exercise, Physical Activity, and Self-Determination Theory: a Systematic Review[J]. Physioscience, 2013, 9(1): 37.
- [41] GRAUPENSPERGER S A, BENSON A J, EVANS M B. Everyone else Is Doing It: The Association between Social Identity and Susceptibility to Peer Influence in NCAA Athletes [J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 2018, 40(3): 117-127.
- [42] 张温琦, 刘程鹏, 郑霞, 等. 童年情感忽视与青少年体育锻炼的关系: 情绪调节能力与身体觉察的中介效应[J]. 湖北体育科技, 2025, 44(6): 42-46+118.

(上接第5页)

- 纷民事典型案例新闻发布会[EB/OL]. (2023-06-21) [2025-03-13]. http://www.scio.gov.cn/xwfb/gfgjxwfb/gfgjfbh/zgfb/202307/t20230705_726606.html.
- [3] 张勇, 王瑞连. 中华人民共和国体育法释义[M]. 北京: 中国法制出版社, 2023: 290.
- [4] 马宏俊. 体育强国建设中依法治体的路径研究[J]. 成都体育学院学报, 2022, 48(2): 6-17.
- [5] 李智. 修法背景下我国独立体育仲裁制度的设立[J]. 法学, 2022(2): 162-175.
- [6] IOC. Olympic Charter(2020)[EB/OL]. (2020-07-17) [2025-07-08]. https://library.olympics.com/default/olympic-charter.aspx?_lg=en-GB.
- [7] 于善旭. 建立我国体育仲裁背景下完善体育行业协会内部解纷制度的探讨[J]. 体育学刊, 2022, 29(2): 1-10.
- [8] 李智, 王俊晖. 体育仲裁制度建设重点问题研究[J]. 体育学刊, 2024, 31(2): 15-22.
- [9] 国家体育总局. 马军委员关于《体育仲裁受理、审理及司法审查》的授课视频[EB/OL]. (2023-11-06) [2025-04-05]. <https://www.sport.gov.cn/tyzc/n25137752c26934957/content.html>.
- [10] 孙国友. 法治与自治: 司法介入管理型体育纠纷的限度[J]. 首都体育学院学报, 2008, 20(4): 11-12.
- [11] 徐士韦. 体育行政纠纷解决路径研究[J]. 西安体育学院学报, 2017, 34(4): 412-419.
- [12] 马宏俊. 试论我国体育法律体系的建立与完善: 以《中华人民共和国体育法》修改为视角[J]. 体育科学, 2021, 41(1): 7-20.
- [13] 沙洁与吉林省体育局重竞技运动管理中心等劳动争议纠纷一案, 吉林省长春市南关区人民法院(2020)吉0102民初911号民事判决书[EB/OL]. (2021-12-24) [2025-05-08]. <https://wenshu.court.gov.cn>.
- [14] 刘谢慈. 多元解纷的法治协同: 内部体育纠纷的司法治理[J]. 体育学刊, 2023, 30(3): 48-57.
- [15] 张瑞林. 体育管理学[M]. 3版. 北京: 高等教育出版社, 2015: 102.
- [16] 陈桂明. 仲裁法论[M]. 北京: 中国政法大学出版社, 1993: 6.
- [17] 李乾贵. 现代仲裁法学研究[M]. 北京: 中国政法大学出版社, 2019: 16.
- [18] 朱涛. 论新修订的《中华人民共和国体育法》规定的体育仲裁范围[J]. 体育科学, 2022, 42(9): 3-8.
- [19] 国家体育总局等上诉杨继勇等信息公开一案, 北京市第二中级人民法院(2016)京02行终608号行政判决书[EB/OL]. (2016-08-11) [2025-05-08]. <https://wenshu.court.gov.cn>.
- [20] 陆旭. 我国体育调解的“附属化”及其消解[J]. 湖北体育科技, 2025, 44(6): 16-21.