

体育活动对大学生心理幸福感的影响:一个链式中介模型

李思伟,陈 好,胡春贵
(扬州大学 体育学院,江苏 扬州 225000)

摘要: **目的** 探讨体育活动对社会联结、利他行为以及心理幸福感的作用,同时分析社会联结与利他行为在体育活动与心理幸福感之间所起的中介效应。**方法** 运用《体育活动等级量表》《心理幸福感问卷》《社会联结量表》《利他行为量表》对扬州市某本科院校 1 051 名不同专业的大学生进行心理测量。以体育活动为自变量;社会联结和利他行为为中介变量;心理幸福感为因变量。用 SPSS 中的 PROCESS 插件进行中介分析。**结果** 在控制了人口统计学变量的情况下,体育活动可以正向预测大学生心理幸福感;社会联结和利他行为分别在体育活动和大学生心理幸福感之间起部分中介作用($p < 0.01$);社会联结和利他行为在体育活动和大学生心理幸福感之间起链式中介作用,中介效应占总效应的 49.8%。**结论** 体育活动对大学生的心理幸福感具有显著正向影响,社会联结与利他行为在体育活动与心理幸福感之间起链式中介作用。

关键词: 体育活动;心理幸福感;社会联结;利他行为

中图分类号: G804.8 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2026)02-0091-07

DOI: 10.20185/j.cnki.1003-983X.2026.02.016

Effects of Physical Activity on College Students' Psychological Well-being: A Chain Mediated Model

LI Siwei, CHEN Hao, HU Chungui
(Yangzhou University, College of Physical Education, Yangzhou Jiangsu, 225000)

Abstract: **Objective** To examine the effect of physical activity on social connectedness, altruistic behavior, and psychological well-being, as well as the mediating effects of social connectedness and altruistic behavior. **Methods** Using the Physical Activity Rating Scale, Psychological Well-being Scale, Social Connectedness Scale, and Altruistic Behavior Scale, a psychological assessment was conducted on 1,051 undergraduate students from different majors at a university in Yangzhou. Physical activity was treated as the independent variable; social connectedness and altruistic behavior served as mediating variables; and psychological well-being was the dependent variable. A mediating effect analysis was performed using the PROCESS macro in SPSS. **Results** Upon adjusting for demographic variables, the analysis revealed that physical activity positively predicted psychological well-being among students. Social connectedness and altruistic behavior were found to be partial mediators ($p < 0.01$), and they also functioned as sequential mediators, explaining 49.8% of the total mediating influence. **Conclusion** Physical activity exerts a significant impact on students' psychological well-being, with social connectedness and altruistic behavior serving as sequential mediators in the relationship between engagement in sports and mental health.

Keywords: physical activity; psychological well-being; social connectedness; altruistic behavior

2020 年,习近平总书记强调了加速推进体育强国建设的重要性,并着重指出要持续增强人民群众的获得感、幸福感和安全感^[1]。在这一国家战略背景下,提升全民幸福感,特别是作为社会未来中坚力量的大学生的幸福感,已成为一项重要任

务。与此同时,《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025)》也明确指出,必须将心理健康工作提升至更为显著的地位。大学生作为特殊的社会群体,正处于由青春期向成年早期的关键过渡阶段。此阶段承载着多重发展任务:在心理层面需完成认知能力提升与心理成熟的双重跨越;在社会化进程中需构建符合社会规范的交往模式;在人格塑造方面需实现优势潜能的充分开发与健全人格的最终确立。该群体心理素质的培育质量不仅直接影响当前规模持续扩大的青年群体心理健康水平,更将对未来社会核心人才的心理资本储备、国家人力资源的可持续发展以及社会建设水

收稿日期:2025-10-10

第一作者简介:李思伟(2003~),男,江苏无锡人,在读硕士,研究方向:体育心理学理论与应用,E-mail:MX120250498@stu.yzu.edu.cn。

平产生深远影响^[2]。当前大学生群体的心理健康状况令人担忧,2022年蓝皮书报告显示,约21.48%的大学生存在抑郁倾向,同时有45.28%的大学生可能面临焦虑倾向^[3]。因此,改善大学生心理健康状况刻不容缓。本研究将重点讨论体育活动对大学生心理健康的机制作用,为后续相关研究提供文献支撑。

幸福感与心理健康之间存在着显著的耦合关系,其被视为心理健康的本质特征,并在很大程度上决定心理健康的发展趋势^[4]。幸福感主要由3个维度构成,分别为主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感。这几个维度之间既相互联系,又各自独立^[5]。其中侧重于个体自我实现的心理幸福感,体现为一种以享受和满足为标志的主观心理状态^[6]。有研究发现,心理幸福感的提升与个体的免疫功能和身体健康显著相关,而适当的体育活动可以提高免疫力,促进身体健康^[7]。目前,国外对于体育活动与幸福感的关系研究已取得较大进展。研究发现,7周的有氧运动干预可以显著改善大学生的自尊和幸福感^[8],且相较于长期处于久坐状态的青少年,体育活动水平较高的青少年,其心理幸福感往往更为强烈^[9]。在我国,有关体育与幸福感的研究仍处于起始阶段,重点聚焦于探讨体育活动催生心理幸福感的生物学基础^[10],而针对体育活动与心理幸福感的具体关系与影响路径展开的研究相对匮乏。根据自我决定理论,人类存在3种基础心理需求,分别是自主需求、能力需求和归属需求。自主需求强调个体对行为选择的主导性;能力感需求则指向个体在行动过程中对环境的掌控力以及对自身能力的效能确认;归属感需求则关乎个体是否能感受到来自环境和他人的关爱与支持^[11]。当这些基本心理需求得到满足时,个体往往倾向于拥有更高层次的心理幸福感^[12]。参与体育活动能够使个体体验到自我控制、能力增强以及融入集体的感觉。自主选择参与体育活动的时间、内容和地点,自由运用各种运动技巧,能使人们的自主需求得到满足。体育活动所蕴含的竞技特质能够激励个体通过持续地学习和勤奋地训练来提高技能水平,在自我超越和战胜对手的过程中实现能力上的满足。同时,体育活动作为一种社交活动,个体在团队中的角色定位以及被团队成员的认可和接纳,满足了归属感的需求。通过自我提升和超越,体育活动能够满足人们对于健康、归属、自尊和自信等多方面的心理需求,进而增进个体的心理幸福感。

在体育活动对个体心理幸福感产生正面效应的过程中,存在若干中介变量,这些变量能够与体育活动协同作用,进而影响心理幸福感。在心理学研究中,社会联结一般是指人们在与他人及群体互动中感受到的归属感,是一种个体的主观感受^[13]。国外学者在理论上普遍达成共识,即感知到的归属感或联系感是一种基本的心理需求,当这种需求得到满足时,它会带来积极的结果。Baumeister与Leary将归属感或感觉联系的需求定义为“一种普遍的驱动力,旨在形成并保持至少最低限度的持久、积极且具有重要性的人际关系”,他们认为归属感是一种基本动机,在各种环境中发挥作用,并且对幸福感至关重要^[14]。自我决定理论中也提出,归属感的满足能够降低孤独感与社交焦虑,增强情绪调节能力。社会联结程度较高的个体,在与他人相处的过程中归属感也就更高,很少会有强烈的孤独感以及社交焦虑。由此可见,社会联结可能对心理幸福感产生积极影响,社会联结程度高的个体能感受到更多的归属感,更愿意参加社会性活动,从而促进心理健康。在体育活动

的进程中,例如篮球、慢跑、羽毛球等,参与者不可避免地需要与他人进行协作、沟通与交流,进而增进人际间的沟通与理解,构建起积极的人际关系网络。Hoye等人在研究中发现体育参与者的社会联系得分显著高于无参与者^[15]。White及其研究团队在对11633项研究进行深入分析后,同样得出结论:社会联结作为体育活动与心理健康之间的中介因素,其存在得到了强有力的证据支持^[16]。综上所述,社会联结可能在体育活动与心理幸福感之间起中介作用。

本文所关注的另一个中介变量是利他行为。利他行为是指个体出于自愿,协助他人以使对方获得利益,而不寻求任何回报,是一种高层次的亲社会行为^[17]。有研究发现亲社会行为能够增强个体的自我接纳、自尊和自我价值感,从而促进个体自我价值的实现^[18]。周志民等研究发现,利他行为能在社群氛围与心理幸福感之间发挥中介作用,助人者通过该过程增强自我认同,从而获得更高幸福感^[19]。社会交换理论提出,对于利他者来说,行为虽然没有带来外部回报,但实际上带来了内部回报。利他者在行为过程中可以感受到自我价值的提升,从而体会到自我实现的快乐,这正符合了心理幸福感侧重于自我实现的心理理念,因此利他行为可能提升个体心理幸福感。目前,学术界对于体育活动与利他行为之间关系的研究尚显不足,因此本研究仅能依据与之间接相关的研究资料,对二者之间的联系提出合理的推断。首先,体育活动作为一种增进身心健康的方式,与诸如亲社会行为、助人行为等积极心理特质显示出紧密的关联性。其次,大量研究已证实这些积极心理特质与利他行为之间存在显著的相关性^[20]。有研究发现,体育活动具有道德教育的功能,个体在参与体育活动的过程中可以强化个体的角色意识,使利他行为得以内化,对利他行为具有积极的促进作用^[21]。经常参加体育活动的青少年会表现出更高水平的亲社会行为,体育活动有助于提高青少年的环境适应能力^[22]。综上所述,利他行为可能在体育活动与心理幸福感之间起中介作用。

截至目前,有关社会联结与利他行为的研究较少,与之相关的多开展在社会支持领域,且相关研究证据较为丰富^[23-25]。二者的核心区别在于,社会支持是指个体通过社会关系获得的具体帮助资源,强调显性互动行为,而社会联结则更关注个体对自身与社会网络联结程度的主观感受。但二者在所有文化中二者均与归属感、幸福感呈正相关^[26]。因此这一领域的研究结论仍能为社会联结与利他行为的关系提供一些佐证。利他行为作为一种自发的亲社会行为,其必然建立在个体对与他人交际的感知上。国内研究发现,当个体觉察到优良的人际环境与紧密的组织联系时,其归属感将得到增强,进而倾向于展现更多的利他行为,并减少敌对及攻击性行为^[27]。良好的社会交往会减少个体社会威胁知觉,增加信任感,从而促进利他行为的形成^[28]。国外学者的研究也支持这些观点,他们认为社会规范通过个人规范内化,并间接或直接地影响亲社会行为^[29]。指出个体亲社会行为不仅仅是个人利他主义的直接产物,也需要嵌入社会环境中的机制的运作^[30]。大学生通过体育活动扩大人际关系网络,建立起较高水平的社会联结,越容易促进利他行为的发生,心理幸福感水平也随之提升。本研究认为社会联结与利他行为可能存在着链式关系。

综上所述,本研究拟基于自我决定理论和社会交换理论,

对体育活动与大学生心理幸福感之间的潜在心理机制进行深入探索,提出以下假设(图 1):

H1: 体育活动可以正向预测大学生心理幸福感。

H2: 社会联结在体育活动与心理幸福感的关系中起中介作用。

H3: 利他行为在体育活动与心理幸福感的关系中起中介作用。

H4: 社会联结与利他行为在体育活动与心理幸福感的关系中起链式中介作用。

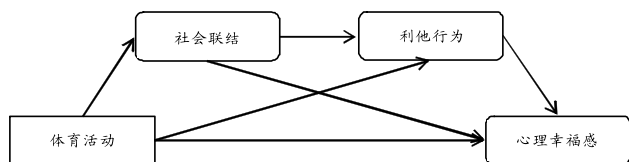


图 1 假设模型图

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采取方便取样法,抽取江苏省扬州市某本科院校不同专业的学生进行问卷调查,征得被试同意后,共发放问卷 1 051 份,删除没有完整作答以及没有认真作答的问卷后,共回收有效问卷 962 份,有效回收率为 91.53%。

1.2 研究方法

1.2.1 大学生体育活动量的测量

采用梁德清修订的体育活动等级量表,该量表共包含体育活动的强度、持续时间和频率 3 个评估项目^[30]。量表采用 Likert 5 级评分(1=最低水平,5=最高水平),体育活动参与程度的计算方式为强度乘以(时间-1)再乘以频率。根据计算结果,活动量被划分为 3 个等级:19 分及以下为小运动量;20 至 42 分为中等运动量;43 分及以上为大运动量。在本研究中,该量表的 Cronbach's $\alpha=0.743$,达到统计学要求。

1.2.2 大学生心理幸福感状况的测量

采用苗元江所编撰的《综合幸福感问卷》中的《心理幸福感问卷》部分。该问卷包含 6 个维度,共计 33 个条目^[31]。问卷采用 Likert 7 级计分(1=最低水平,7=最高水平),得分越高,心理幸福感水平越佳。本研究中,Cronbach's $\alpha=0.979$ 。此外,验证性因素分析的结果显示, $\chi^2/df=4.707$ 、CFI=0.944、TLI=0.939、RMSEA=0.071、SRMR=0.041。

1.2.3 大学生社会联结水平的测量

采纳范晓兰团队修订的社会联结量表(中文版),涵盖联结维度和非联结维度,各 10 个题目^[32]。量表采用 Likert 6 点计分(1=最低水平,6=最高水平),得分越高,表明个体在人际交往和群体互动中的归属感越高。在本研究中,该量表的 Cronbach's $\alpha=0.862$ 。此外,验证性因素分析结果显示, $\chi^2/df=4.862$ 、CFI=0.941、TLI=0.932、RMSEA=0.072、SRMR=0.063。

1.2.4 大学生利他行为水平的测量

采用郭庆科等修订的利他行为量表中文版,分为亲缘利他,同伴利他和陌生利他 3 个维度,共 21 个条目^[33]。该量表以 Likert 5 点计分(1=最低水平,5=最高水平),量表得分越高,表

明个体的利他行为越多。在本研究中,该量表的 Cronbach's $\alpha=0.966$ 。此外,验证性因素分析结果显示, $\chi^2/df=4.609$ 、CFI=0.960、TLI=0.951、RMSEA=0.070、SRMR=0.044。

1.3 数据分析

采用 SPSS 27.0 对数据进行统计分析。通过相关分析方法,探讨了各变量之间的关联性。随后,依据温忠麟提出的中介效应检验流程和方法^[34],运用回归分析对体育活动与心理幸福感之间的关系路径进行了深入分析。此外,本研究还借助 Bootstrap 方法,对社会联结和利他行为的独立中介效应以及这两者之间的链式中介效应进行了验证。

2 研究结果

2.1 变量内部结构特征

鉴于本研究数据系由参与者自行填写,可能存在共同方法偏差的问题,故本研究运用 Harman 单因子检验以诊断共同方法偏差^[35]。结果表明,9 个因子的特征值超过 1,首个因子所解释的变异量为 35.93%,低于 40%的临界值。据此,本研究不存在严重的共同方法偏差。

对研究数据进行正态性检验,结果证实大学生体育活动、心理幸福感、社会联结及利他行为的数据均符合正态分布规律。

2.2 参与者特征

表 1 显示了参与者的社会人口特征的描述性统计数据。样本由 592 名(61.5%)男性和 370 名(38.5%)女性大学生组成,平均年龄为 20.53 岁。涵盖了不同年级和城乡来源的学生。

表 1 调查对象基本信息统计表

基本信息	分组	人数	百分比/%
性别	男	592	61.5
	女	370	38.5
年级	大一	372	38.7
	大二	249	25.9
	大三	170	17.7
	大四	171	17.8
生源地	城市	433	45.0
	农村	529	55.0

2.3 体育活动、社会联结、利他行为和心理幸福感的描述性统计及相关分析

相关分析显示(表 2):体育活动与心理幸福感显著正相关($r=0.23, p<0.01$),与社会联结显著正相关($r=0.08, p<0.05$),与利他行为显著正相关($r=0.18, p<0.01$)。心理幸福感与社会联结显著正相关($r=0.51, p<0.01$),与利他行为显著正相关($r=0.61, p<0.01$),社会联结与利他行为显著正相关($r=0.26, p<0.01$)。当个体社会联结程度上升时,其心理幸福感随之增强。当个体利他行为增加时,其心理幸福感也随之而增加。

2.4 社会联结和利他行为的链式中介作用检验

为了探讨体育活动、社会联结、利他行为对心理幸福感的预测关系,在相关分析的基础上,以前三者为自变量,以心理幸福感为因变量,进行回归分析,具体统计结果见表 3。

表 2 体育活动、社会联结、利他行为和心理幸福感相关统计结果

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
体育活动	18.91	22.09			
社会联结	80.09	13.75	0.08*		
利他行为	76.09	17.188	0.18**	0.26**	
心理幸福感	178.75	34.29	0.23**	0.51**	0.61**

注:*表示 $p<0.05$; **表示 $p<0.01$, ***表示 $p<0.001$, 下同。

表 3 模型中变量关系的回归分析(标准化)

回归方程		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
心理幸福感		0.207	0.043	9.246		
	性别				0.030	0.422
	年级				0.058	1.262
	生源地				0.018	0.263
	体育活动				0.201	5.788***
社会联结		0.126	0.016	3.344		
	性别				0.108	1.516
	年级				0.079	1.683
	生源地				-0.451	-0.646
	体育活动				0.094	2.676**
利他行为		0.407	0.166	32.959		
	性别				0.024	0.365
	年级				0.006	0.135
	生源地				0.021	0.322
	体育活动				0.111	3.408**
	社会联结				0.382	11.934***
心理幸福感		0.725	0.526	153.012		
	性别				-0.451	-0.906
	年级				0.008	0.255
	生源地				0.038	0.772
	体育活动				0.102	4.093***
	社会联结				0.460	17.580***
	利他行为				0.383	14.627***

注:性别、年级和生源地均采用虚拟编码。

体育活动显著正向预测大学生心理幸福感 ($\beta=0.201, p<0.001$);其次,将社会联结和利他行为纳入回归方程后,体育活动显著正向预测社会联结($\beta=0.094, p<0.01$),显著正向预测利他行为 ($\beta=0.111, p<0.01$); 社会联结显著正向预测利他行为 ($\beta=0.382, p<0.001$), 显著正向预测心理幸福感 ($\beta=0.460, p<0.001$); 利他行为显著正向预测心理幸福感 ($\beta=0.383, p<0.001$), 此时体育活动对心理幸福感的预测依旧显著 ($\beta=0.102, p<0.001$)。

相关分析结果符合进一步对社会联结和利他行为进行中介效应检验的统计学要求。接下来采用 Bootstrap 方法(5 000 次)^[34], 在 95%置信区间内检验社会联结与利他行为的中介作用。中介效应量分析结果显示(图 1 和表 4):社会联结和利他行为在体育活动和大学生心理幸福感之间起显著中介作

用,总的标准化中介效应值为 0.100,占体育活动对大学生心理幸福感总效应(效应值 0.201)的 49.8%。中介效应具体由 3 条路径产生的间接效应组成(图 2):体育活动→社会联结→心理幸福感的路径产生的间接效应 1(效应值 0.043, 95%CI [0.012, 0.076]);体育活动→利他行为→心理幸福感的路径产生的间接效应 2(效应值 0.043, 95%CI [0.017, 0.072]);体育活动→社会联结→利他行为→心理幸福感的路径产生的间接效应 3(效应值 0.014, 95%CI [0.004, 0.025])。3 个间接效应依次占总效应的 21.4%、21.4%和 7.0%。以上间接效应的 95%置信区间均不包括 0,表明这 3 个间接效应均达到显著水平。上述结果验证本文提出的假设,即社会联结和利他行为在体育活动促进大学生心理幸福感的过程中分别具有中介作用,并且通过连锁机制进一步影响体育活动对心理幸福感的效果。

表 4 社会联结、利他行为的链式中介模型效应检验

效应类型	效应值	下限	上限	相对效应占比/%
总效应	0.201	0.133	0.270	100.0
直接效应	0.102	0.053	0.150	50.7
间接效应1	0.043	0.012	0.076	21.4
间接效应2	0.043	0.017	0.072	21.4
间接效应3	0.014	0.004	0.025	7.0
总间接效应	0.100	0.053	0.146	49.8

注:间接效应1=体育活动→社会联结→心理幸福感;间接效应2=体育活动→利他行为→心理幸福感;间接效应3=体育活动→社会联结→利他行为→心理幸福感。

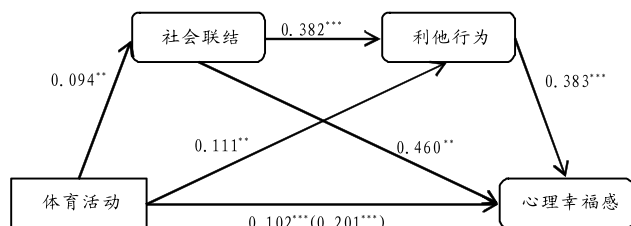


图 2 体育活动和心理幸福感的关系模型及标准化路径

3 讨论

本项研究旨在探讨体育活动对大学生心理幸福感影响的内在机制,通过纳入社会联结与利他行为这 2 个关键变量,构建并验证了大学生体育活动与心理幸福感之间的链式中介模型。研究结果揭示了体育活动与社会联结、利他行为以及心理幸福感之间的正相关性,同时验证了社会联结与利他行为在这一过程中的链式中介效应,从而体现出体育活动在促进大学生心理健康和社会适应方面的重要作用。

3.1 体育活动与心理幸福感的关系

当前学界对体育与幸福感之间关系的研究主要聚焦于主观幸福感领域^[36-38],侧重于个体在参与体育活动时所经历的情绪体验。心理幸福感相较于主观幸福感而言更具内在性、稳定性,更有助于自我能力的提升实现^[39]。大学生作为社会未来的核心人才,以及推动国家未来发展的重要力量,其心理幸福感水平同样应当引起重视。研究结果论证 H1,即体育活动与大学生心理幸福感呈正相关性,验证自我决定理论,即体育活动可以通过满足人的自主需要、能力需要和归属需要来提高个体的心理幸福感。大学生在参与体育活动时,享有项目选择的自主权、运动时间的决定权、动作技术的创新权。随着体育活动水平的提升,这些自主权的运用亦将随之增加,满足自主需求,实现心理幸福感的提升。科学化的体育活动能够精进运动技能、强化身体机能、达成预设目标,实现自我。此外,体育活动中的团队协作、社群构建和情感联结,如共同经历比赛的胜负,都能加深归属感,通过满足归属需求来提升心理幸福感。

生理机制层面,人体会分泌多种令人身心愉悦的神经递质或激素,如在运动引发肌肉微损伤和乳酸堆积后,会产生内啡肽,以进行疼痛缓解与情绪抚慰;在技能突破或目标达成时,会产生多巴胺,以体验即时愉悦;团队运动中肢体接触时,

会产生催产素,以促进集体身份认同^[40]。可见,体育活动可以从生理、心理等多方面促进心理幸福感水平的提高。

3.2 社会联结的中介作用

研究结果支持 H2,即社会联结作为中介变量对大学生心理幸福感水平产生正向影响。研究表明,体育活动作为一种社会交往的方式对社会联结水平存在正向影响^[15,41]。Wray 等的相关研究指出体育活动干预增加青少年之间的互动交流,从而促进其感受到归属感,促进社会联结水平的提高^[42]。Franke 等人的研究同样支持上述理论,即体育活动能够扩大人际关系网络,增加社交机会,减少孤独感,且长期体育活动的参与能够增强社会联系^[43]。在参与团队体育活动(例如飞盘、排球等)时,大学生必须进行角色分配和战术协作。此过程中,参与者需建立相互信任与依赖,共同对抗对手;在体育课程中,大学生将接受教师及同学的指导与协助,使其不断增强自我认识以及提高社交技能,满足基本心理需求,并且通过举办的体育游戏和竞赛,促进个体间的交流与合作;在校园跑、工间操等集体活动中,大学生们在共同的场合中执行同步动作,研究指出,同步动作能在陌生团队中产生社会联结效应,且活动规模越大,效应越显著^[44]。因此,校园跑、工间操等大规模体育活动对于提升大学生的社会联结水平具有显著的促进作用。已有研究证明,社会联结作为体育活动与心理健康之间的中介变量有强证据支持^[16],更高水平的社会联结会导致更高水平的心理幸福感^[45]。社会联结与个体的归属感呈现双向强化的关系,大学生通过体育活动被群体所接纳,感受到来自他人的支持、关爱和认可,归属感将随着社会联结程度的提升而增强。根据自我决定理论,当归属需要被满足时,个体的情绪调节能力会得到增强,孤独感与社交焦虑则会随之降低。综上,体育活动能够促进社会联结,提升心理幸福感水平。

3.3 利他行为的中介作用

研究结果支持 H3,即利他行为作为中介变量对大学生心理幸福感产生正向影响。利他行为作为一种不追求外部回报、高层次的亲社会行为,在当前学者所指出的中国大学正在培育精致利己主义现象的背景下,培养大学生的利他行为显得尤为关键^[25]。Simpson 和 Willer 指出,亲社会行为受到社会规范与情境因素的显著影响。体育活动,特别是团队运动,创设了高度的互动情境与明确的合作目标,促使参与者形成相互依赖与情感共鸣,从而更易关注并回应他人的需求,为利他行

为的产生提供了土壤^[20]。全海英等人的研究也表明,情境性的体育游戏能够有效促进幼儿的利他行为,这间接提示了结构化体育活动对利他行为的塑造潜力^[21]。此外,体育活动常被视为一种道德实践的场域。大学生在活动中学习并遵守规则,体验公平竞争,这有助于强化其道德自我概念与角色认同,从而更倾向于将利他行为内化为自我的一部分。根据社会交换理论,利他行为虽不追求外部回报,却能带来显著的内部回报,如自我价值感的提升与积极情绪的体验,行为者通过利他行为肯定自我价值,体验到自我实现中的快乐^[46]。因此,大学生在参与体育活动的过程中,随着利他行为的增多,如篮球比赛中的助攻、健身过程中的帮他人保护帮助等,使他们能够不断感受到自我价值的提升,持续获得内在满足,进而提高其心理幸福感。综上所述,利他行为在体育活动与心理幸福感的提升过程中扮演重要的角色。

3.4 社会联结和利他行为的链式中介作用

本研究发现,社会联结和利他行为在体育活动与心理幸福感的关系中发挥链式中介作用,验证 H4。该链式路径揭示了体育活动促进心理幸福感的内在社会心理机制:体育活动首先通过增加社会互动和团队协作来提升大学生的社会联结水平,进而促进其利他行为,最终实现心理幸福感的提升。社会规范理论认为,个体通过内化所处社会群体的规范来形成自身的行为准则^[47],社会规范作为一种既有的外部社会环境,通过激发个体内在价值观,促使其形成心理层面的后果认知与责任归属,进而激活个人规范,以此对个体行为产生影响。在我国强调集体主义的文化背景下,当个体通过体育活动建立起更强的社会联结,更深入地融入群体后,会更容易接受并内化群体中互帮互助的利他规范,从而增加利他行为的发生。同时,社会联结水平的提升直接增强了学生的归属感与对周围环境的信任感,这有助于降低其社会威胁知觉和攻击性倾向,为利他行为的产生创造了有利的心理条件。有研究发现,良好的社交体验与信任感能有效促进青少年的网络利他行为^[28],这一结论在现实人际互动中同样具有启发性。积极健康的社会情绪不仅可直接推动亲社会行为倾向的提升,还能增强人际信任程度。并且,人际信任程度越高,亲社会行为倾向便越显著^[48]。从社会交换的视角看,利他行为亦可被视为一种能够带来内部回报的隐性投资。在团队体育活动中,个体展现出的利他行为能够即时强化其自我价值感并获得积极的情感反馈,这种正向体验会进一步激励其未来的利他行为,形成一个积极的循环。最终,通过自我价值的实现和积极心理体验的积累,个体的心理幸福感得以提升。

4 结论

本研究发现,体育活动能够正向预测大学生的心理幸福感。社会联结和利他行为可以分别作为体育活动和大学生心理幸福感之间的中介变量。此外,社会联结和利他行为在体育活动与大学生心理幸福感之间起链式中介作用。

参考文献:

- [1] 习近平主持召开教育文化卫生体育领域专家代表座谈会强调 全面推进教育文化卫生体育事业发展 不断增强人民群众获得

感幸福感安全感[N].人民日报,2020-09-23(1).

- [2] 吴明证,李阳,王洁,等.家庭仪式与大学生幸福感的关系:社会联结与自我控制的链式中介作用[J].心理科学,2021,44(6):1346-1353.
- [3] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等.心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2021~2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023:70-99.
- [4] 俞国良.心理健康的新诠释:幸福感视角[J].北京师范大学学报(社会科学版),2022(1):72-81.
- [5] 何安明,张钰睿,惠秋平.大学生感恩与社会幸福感的关系:手机冷落行为的中介作用和负性生活事件的调节作用[J].心理发展与教育,2023,39(4):505-512.
- [6] 阳家鹏,向春玉.体育锻炼提升大学生心理幸福感的途径研究:社会自我效能感的中介作用[J].成都体育学院学报,2021,47(3):132-136+142.
- [7] 白新玥,陈佩杰,石慧,等.运动促进免疫抵御 COVID-19 的机制:基于肥胖与低体力活动人群视角[J].上海体育学院学报,2022,46(11):75-88.
- [8] RUIZ-RANZ E, ASÍN-IZQUIERDO I. Physical Activity, Exercise, and Mental Health of Healthy Adolescents: a Review of the last 5 years[J]. Sports Medicine and Health Science, 2025,7(3):161-172.
- [9] SÁNCHEZ-OLIVA D, ESTEBAN-CORNEJO I, PADILLA-MOLEDO C, et al. Associations between Physical Activity and Sedentary Time Profiles Transitions and Changes in Well-Being in Youth: The UP&DOWN Longitudinal Study[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2020, 47: 101558.
- [10] 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.
- [11] DECI E L, RYAN R M. The "What" and "why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior[J]. Psychological Inquiry, 2000, 11(4):227-268.
- [12] DECI E L, RYAN R M. A Motivational Approach to Self: Integration in Personality[C]. Nebraska symposium on motivation. 1991, 38(1): 237-288.
- [13] 李志勇,吴明证,孙杨,等.家庭仪式与儿童积极心理健康的关系:共情与社会联结的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2025,33(2):348-352.
- [14] JOSE P E, RYAN N, PRYOR J. Does Social Connectedness Promote a Greater Sense of Well - Being in Adolescence over Time?[J]. Journal of Research on Adolescence, 2012, 22(2): 235-251.
- [15] HOYE R, NICHOLSON M, BROWN K. Involvement in Sport and Social Connectedness[J]. International Review for the Sociology of Sport, 2015, 50(1): 3-21.
- [16] WHITE R L, VELLA S, BIDDLE S, et al. Physical Activity and Mental Health: a Systematic Review and Best-Evidence Synthesis of Mediation and Moderation Studies[J]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2024, 21(1): 134.
- [17] 李文辉,李婵,沈悦,等.大学生共情对利他行为的影响:一个有调节的中介模型[J].心理发展与教育,2015,31(5):571-577.
- [18] 冯琳琳.亲社会行为对幸福感的影响:基本心理需要的中介作用和动机的调节作用[D].山东:山东师范大学,2017.
- [19] 周志民,张良波,郑付成.在线品牌社群氛围如何培育成员幸福感? 利他行为的中介作用[J].企业经济,2020,39(9):62-71.
- [20] SIMPSON B, WILLER R. Beyond Altruism: Sociological Foundations of Cooperation and Prosocial Behavior[J]. Annual Review of So-

- ciology, 2015, 41(1): 43-63.
- [21] 全海英,张婧婧,张烨.情境启动体育游戏对4~6岁幼儿利他行为的促进研究[J].沈阳体育学院学报,2014,33(4):7-12.
- [22] 高善春.体育参与和城市融入:随迁青少年的个案研究[J].中国青年研究,2018(4):53-59.
- [23] 丁超云,周龙,宁明安,等.体育锻炼与大学生非自杀性自伤行为的关系:社会支持和心理韧性的链式中介作用[J].湖北体育科技,2025,44(1):73-78.
- [24] 徐璐璐,王芳,汤丽.感恩和领悟社会支持在上海市临床医学本科生共情能力与利他行为间的作用分析[J].医学与社会,2022,35(9):87-92.
- [25] 刘永存,吴贤华,张和平,等.社会支持对大学生利他行为的影响:自我效能感的中介作用[J].中国特殊教育,2021(3):78-83.
- [26] 丁越,刘力嘉,寇彧.互联网时代的大学生人际关系满意度:线上积极反馈与感知社会支持的作用[J].心理发展与教育,2026(1):39-49.
- [27] 杨欣欣,刘勤学,周宗奎.大学生网络社会支持对网络利他行为的影响:感恩和社会认同的作用[J].心理发展与教育,2017,33(2):183-190.
- [28] 姜永志,王超群.社交网络使用对青少年网络利他行为的影响:有调节的中介模型[J].中国临床心理学杂志,2021,29(4):824-828.
- [29] HYUN K, SEOCK Y K. The Roles of Values and Social Norm on Personal Norms and Pro-Environmentally Friendly Apparel Product Purchasing Behavior: The Mediating Role of Personal Norms [J]. Journal of Retailing and Consumer Services, 2019, 51: 83-90.
- [30] 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.
- [31] 苗元江.心理学视野中的幸福[D].南京师范大学,2003.
- [32] 范晓兰,韦嘉,张进辅.社会联结量表修订版在中学生群体中的信效度检验[J].西南师范大学学报(自然科学版),2015,40(8):118-122.
- [33] 吴睿,郭庆科,李芳.内隐和外显测量对利他行为的预测:来自IAT和BIAT的证据[J].心理学探新,2018,38(4):356-362.
- [34] 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.
- [35] 丹豫晋,石岩,刘映海.体育科学研究中有中介的调节和有调节的中介潜变量模型检定[J].天津体育学院学报,2018,33(5):419-425+447.
- [36] 王佳卉,成欣,王玉秀.体育锻炼对大学生主观幸福感的影响:完美主义和自我增强的链式中介作用[J].体育学研究,2024,38(2):72-82.
- [37] 蒲毕文,邓星华,吴开霖.健康中国建设背景下我国居民进行体育锻炼影响其主观幸福感的实证研究:基于CGSS的相关数据分析[J].首都体育学院学报,2023,35(5):556-567+584.
- [38] 周浩,周倩羽.体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升:认知重评与心理韧性的链式中介作用[J].山东体育学院学报,2022,38(1):105-111.
- [39] HENDERSON L, KNIGHT T. Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspectives to More Comprehensively Understand Wellbeing and Pathways to Wellbeing[J]. International Journal of Wellbeing, 2012, 2(3):196-221.
- [40] 李辉,马潇曼,孙凡,等.从身体运动到体育与健康学科核心素养:生成要义与路径[J].沈阳体育学院学报,2024,43(5):22-28.
- [41] LEE S W, WON D Y, PARK S H. The Causal Relationship among Physical Education, Leisure Sports Participation, Social Connectedness, Violence, and Depression of Adolescent [J]. Journal of Sport and Leisure Studies, 2016, 65: 411-422.
- [42] WRAY A, MARTIN G, OSTERMEIER E, et al. Physical Activity and Social Connectedness Interventions in Outdoor Spaces among Children and Youth: a Rapid Review [J]. Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: research, 2020, 40(4): 104-115.
- [43] FRANKE T, SIMS-GOULD J, LUSINA-FURST S, et al. "I Didn't Think I Needed It. But I Find I Look Forward to It very much": Social Connectedness and Physical Health through the Eyes of Older Adults [J]. Activities, Adaptation & Aging, 2022, 46(1): 9-30.
- [44] 薛秋,尹可丽.同步动作对社会联结的影响:集体欢腾的中介作用和团队规模的调节作用[J].心理学报,2024,56(12):1821-1835.
- [45] REHMAN A U, YOU X, WANG Z, et al. The Link between Mindfulness and Psychological Well-Being among University Students: The Mediating Role of Social Connectedness and Self-Esteem [J]. Current Psychology, 2023, 42(14): 11772-11781.
- [46] 李双双,张永春,李雪平.公正世界信念与大学生心理幸福感:特质移情与利他行为的作用[J].中国临床心理学杂志,2017,25(2):359-362.
- [47] 姚宇,苗静云,刘振华.社会规范对个体行为的影响及作用机制:一个基于行为经济学视角的研究综述[J].产业经济评论,2024,23(2):123-139.
- [48] 杨柳,杜薇,方平,等.社会情绪对亲社会行为的影响:人际信任的中介作用和社会支持的调节作用[J].心理研究,2024,17(2):132-139.