Advances in Psychology 心理学进展, 2026, 16(11), 255-264
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2026.1611547

Hans汉斯

体育锻炼动机对大学生生活满意度的影响研究

聂若群

安徽大学哲学学院，安徽 合肥

收稿日期：2026年10月8日；录用日期：2026年11月6日；发布日期：2026年11月18日

摘　要

目的：探讨体育锻炼动机对大学生生活满意度的影响，心理韧性的中介作用和领悟社会支持的调节作用。方法：采用运动行为调节问卷(BREQ-2)、简明心理韧性量表(CD-RISC)、领悟社会支持量表(PSSS)和生活满意度量表(SWLS)对608名大学生进行调查。结果：1) 体育锻炼动机、心理韧性、领悟社会支持与生活满意度两两间均呈显著正相关；2) 整体有调节的中介效应未达统计学显著水平；3) 心理韧性的间接效应显著，直接效应未达显著水平；4) 体育锻炼动机与领悟社会支持的交互项显著预测心理韧性，即对领悟社会支持高的个体，体育锻炼动机对其心理韧性的影响更大。结论：整体有调节的中介模型不显著；心理韧性起到显著完全中介作用；领悟社会支持调节中介路径的前半段。

关键词

体育锻炼动机，生活满意度，心理韧性，领悟社会支持

Research on the Influence of Exercise Motivation on College Students' Life Satisfaction

Ruoqun Nie

School of Philosophy, Anhui University, Hefei Anhui

Received: October 8, 2026; accepted: November 6, 2026; published: November 18, 2026

Abstract

Objective: This research investigates the influence of motivation for physical exercise on college

文章引用: 聂若群(2026). 体育锻炼动机对大学生生活满意度的影响研究. *心理学进展, 16(11),* 255-264.
DOI: 10.12677/ap.2026.1611547

students' life satisfaction, the mediating role of psychological resilience, and the moderating role of perceived social support. Methods: A survey was conducted among 608 college students using the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2), the Brief Resilience Scale (CD-RISC), the Perceived Social Support Scale (PSSS), and the Satisfaction with Life Scale (SWLS). Results: 1) Motivation for physical exercise, psychological resilience, perceived social support, and life satisfaction were all significantly positively correlated with each other; 2) the overall moderated mediation effect did not reach statistical significance; 3) the indirect effect of psychological resilience was significant, whereas the direct effect was not; 4) the interaction between motivation for physical exercise and perceived social support significantly predicted psychological resilience, suggesting that for individuals with high levels of perceived social support, the effect of physical exercise motivation on their psychological resilience is stronger. Conclusion: The overall moderated mediation model was not significant; psychological resilience played a significant full mediating role; perceived social support moderated the first stage of the mediating pathway.

Keywords

Physical Exercise Motivation, Life Satisfaction, Psychological Resilience, Perceived Social Support

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

大学生处于由学校向社会过渡的重要阶段，但随着社会转型加速与竞争压力加剧，他们在学业、就业、人际等方面面临多重挑战，容易产生消极社会心态，进而影响其对自身生活状况的整体评价，降低对生活的满意度(Zhang & Zheng, 2017)。生活满意度是个体依据自身标准对生活质量进行的总体认知评价(Huebner, 2004)，也是衡量个体心理健康、主观幸福感(王鑫强，张大均，2012)和国家经济发展状况(Tabueva et al., 2024)的重要指标。较低的生活满意度不仅与抑郁、情绪不稳定等心理问题有关(Fergusson et al., 2015; Hanniball et al., 2021)还可能进一步影响学业表现、社会适应和终生发展潜力(Lima et al., 2025)。因此，探讨大学生生活满意度的影响因素及其作用机制，对于促进大学生积极心理发展具有重要意义。

体育锻炼动机是激发个体参与并维持体育锻炼行为的重要心理动力(宋玄，2020)，不仅决定个体是否参与体育活动，也可能影响其从体育锻炼中获得的积极心理体验。已有研究表明，体育锻炼动机与生活满意度显著正相关(柯发铭，2024；赵会江，2022)。体育锻炼动机作为驱动个体参与体育锻炼的内在动力，还是影响生活满意度的重要因素(金青云，2011；赵会江，2022)。较强的体育锻炼动机可能促使大学生更加主动、持续地参与体育活动，并在运动过程中获得愉悦感、成就感和自我肯定，从而形成更加积极的生活体验。因此，体育锻炼动机可能是影响大学生生活满意度的重要心理因素。据此，本研究提出假设 1：体育锻炼动机正向预测大学生生活满意度。

心理韧性是指个体在面对逆境、压力或挑战时，能够良好适应、迅速恢复并实现个人成长的能力(潘芊伊，2025)。作为一种积极心理资本(Bonanno, 2004)，心理韧性能够帮助个体有效应对压力、调节情绪并保持积极心态，从而形成更加积极的生活评价，提升生活满意度(何键辉等，2026；柳慧萍等，2020)。既有研究发现，心理韧性不仅与生活满意度显著相关，还能够正向预测生活满意度(肖娟等，2025)；张照晴等的研究进一步发现，心理弹性在定向运动与生活满意度之间发挥完全中介作用(张照晴等，2025)。与此同时，柯发铭(2024)的研究表明，体育锻炼行为能够通过提升自我效能感和运动动机进一步影响生活满

意度，提示体育锻炼所形成的积极心理资源在运动动机与生活满意度之间可能发挥重要传导作用。由此推测，体育锻炼动机可能通过持续参与体育锻炼，使个体在克服运动困难、完成锻炼目标的过程中积累积极体验和应对经验，进而增强心理韧性，并最终提高生活满意度。因此，本研究提出假设 2：心理韧性在体育锻炼动机与生活满意度之间发挥中介作用。

进一步而言，体育锻炼动机向心理韧性的转化并非完全发生于个体内部，也可能受到外部社会环境的影响。社会支持是指个体通过社会互动关系所获得的支持与帮助(李可心，屈卫国，2021；吴捷，2008)，领悟社会支持则强调个体对这种支持的主观感知(Eagle et al., 2019)。社会支持能够正向预测心理韧性及其他积极心理资源，李安琪(2024)发现差序社会支持影响心理韧性；周惠玉等(2020)发现社会支持可正向预测自尊，而自尊与心理韧性同属积极心理资本。同时，社会支持对生活满意度具有显著正向预测作用(李可心，屈卫国，2021；王蕊等，2026；吴晨阳等，2025)。社会支持不仅能够直接改善个体的积极心理状态，也可能作为一种支持性环境，促进个体将积极动机转化为心理资源。自我决定理论指出，个体具有实现自我整合和主动发展的内在倾向，但这种发展受到社会环境的影响。当社会环境能够满足个体的自主、胜任和关系需要时，外部动机更容易逐渐内化，并进一步促进个体产生适应性行为和积极心理结果(Deci et al., 2017)。社会支持的缓冲器模型认为，社会支持能够通过提供外部资源缓冲压力事件的不利影响，从而维持或促进个体的身心健康(宫宇轩，1994)。这一观点进一步说明，社会支持可能并非简单地直接影响生活满意度，而是作为一种支持性环境条件，增强个体自身积极因素的作用。在体育锻炼情境中，较高的领悟社会支持能够为大学生提供情感、信息和陪伴等资源，使其在参与体育锻炼过程中获得更多认可、鼓励和积极反馈，从而增强锻炼过程中的胜任感和坚持意愿，使体育锻炼动机更容易转化为应对困难和调节压力的能力，即心理韧性。相反，当个体感受到的社会支持较少时，虽然其自身仍可能具有较强的锻炼动机，但缺乏持续性的情感和环境支持，动机向积极心理资源转化的过程可能受到一定限制。因此，本研究认为，领悟社会支持可能主要作用于“体育锻炼动机 → 心理韧性”这一前半路径，即当大学生获得较高水平的社会支持时，体育锻炼动机更容易通过积极的运动体验和社会环境支持转化为心理韧性；而当社会支持较低时，这种转化作用可能相对减弱。因此，本研究提出假设 3：领悟社会支持正向调节体育锻炼动机对心理韧性的影响(见图 1)。

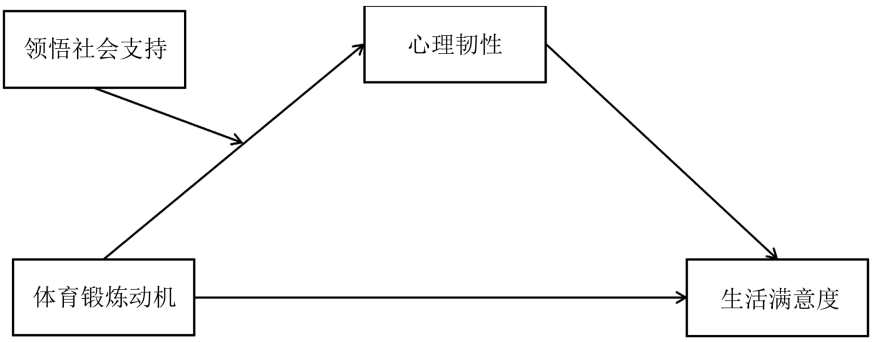


Figure 1. Theoretical model diagram
图 1. 理论模型图

2. 对象与方法

2.1. 对象

本研究于 2026 年 6~9 月采用方便取样法，通过线上与线下相结合的方式面向全国高校在校大学生发放问卷。被试均自愿参与，并在获得知情同意后由经过培训的工作人员指导完成问卷填写。共发放问卷

648 份，其中线上问卷 401 份，线下问卷 247 份。按照填答时间少于 120s、测谎题错误、规律性作答及缺失值超过 10%等标准剔除无效问卷，最终获得有效问卷 608 份，有效回收率为 93.83%。其中男生 178 人(29.3%)，女生 430 人(70.7%)；大一 144 人(23.7%)，大二 208 人(34.2%)，大三 100 人(16.4%)，大四 48 人(7.9%)，研究生 108 人(17.8%)；专业类别中，文史哲类 162 人(26.6%)，理工农医类 256 人(42.1%)，艺术体育类 26 人(4.3%)，经管法类 132 人(21.7%)，教育学类 32 人(5.3%)；生源地方面，城镇 334 人(54.9%)，农村 274 人(45.1%)。

2.2. 方法

2.2.1. 体育锻炼动机量表

采用运动行为调节问卷(Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, BREQ)测量大学生的体育锻炼动机。Mullan 等(1997)基于自我决定理论编制了运动行为调节问卷，Markland 和 Tobin (2004)在此基础上进行修订，增加了无动机维度；Wilson 等(2006)进一步引入整合调节维度，形成六维度的运动行为调节问卷(BREQ-3)。González-Cutre 等(2010)对该问卷的 23 条目版本进行了修订与验证。本研究采用包含无动机、外部调节、内摄调节、认同调节、整合调节和内在动机六个维度的 23 条目版本，采用 Likert 5 点计分，得分越高表示相应维度的动机水平越高。本研究主分析以体育锻炼动机综合指标开展分析，未进一步比较六个动机维度的差异化作用。该量表在本研究中的 Cronbach’s α 系数为 0.881。

2.2.2. 简明心理韧性量表(CD-RISC)

采用 Connor 和 Davidson (2003)编制的简明心理韧性量表(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)，并参考 Yu 和 Zhang (2007)修订与验证的中文版量表。该量表共 25 个条目，采用 Likert 5 点计分(0~4 分)，包含坚韧、自强和乐观三个维度，总分越高表示心理韧性水平越高。本研究中该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.940。

2.2.3. 领悟社会支持量表(PSSS)

采用 Zimet 等(1988)编制的多维领悟社会支持量表(Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)，并参考姜乾金(1999)的中文版量表。该量表共 12 个条目，包含家庭支持、朋友支持和其他重要支持三个维度。结合本研究对象及实际问卷表述，对部分支持来源的描述进行了相应调整。采用 Likert7 点计分，得分越高表示感知到的社会支持水平越高。本研究中该量表 Cronbach’s α 系数为 0.943。

2.2.4. 生活满意度量表(SWLS)

采用 Diener 等(1985)编制的生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS)，共 5 个条目，采用 Likert 7 点计分，得分越高表示个体生活满意度越高。本研究中该量表 Cronbach’s α 系数为 0.851。

2.3. 统计处理

采用 SPSS 26.0 对所有数据进行描述性统计分析和相关分析，并通过插件 PROCESS v3.4 宏程序进行有调节的中介效应检验。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法对数据进行共同方法偏差检验。探索性因子分析结果显示，共有 10 个因子的特征根大于 1，最大公因子解释的方差解释率为 29.736%，小于 40%的临界值，表明本研究不存在明显的共同方法偏差。

3.2. 描述性统计与相关分析

各变量描述统计及相关分析结果表明(见表 1)，体育锻炼动机、心理韧性、领悟社会支持与生活满意度四个变量两两之间均呈显著正相关。此外性别与锻炼动机、心理韧性、生活满意度均呈显著负显著相关，年级与锻炼动机呈负著相关，生源地与社会支持、生活满意度均呈负显著相关。为了减少虚假效应和未分解效应对研究结果的影响，将性别、年级和生源地作为控制变量进行后续分析。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis
表 1. 各变量描述性统计与相关分析

变量	M ± SD	1	2	3	4
1 体育锻炼动机	2.98 ± 0.54	-			
2 心理韧性	3.58 ± 0.57	0.45**	-		
3 领悟社会支持	5.29 ± 0.97	0.25**	0.62**	-	
4 生活满意度	4.31 ± 1.05	0.30**	0.56**	0.54**	-

注：M 为平均值，SD 为标准差。*$p < 0.05$；**$p < 0.01$；***$p < 0.001$。下同。

3.3. 中介效应检验

在控制性别、年级、专业、生源地、锻炼频率和锻炼时长等变量的情况下，采用 PROCESS 3.4 中的模型 4，Bootstrap 法重复抽样 5000 次，检验心理韧性在锻炼动机与生活满意度之间的中介效应。回归结果显示(见表 2)，以心理韧性为因变量的回归模型整体显著($R^2 = 0.256$, $F = 12.735$, $p < 0.001$)，体育锻炼动机显著正向预测心理韧性($B = 0.371$, $p < 0.001$)。以生活满意度为因变量的回归模型同样显著($R^2 = 0.349$, $F = 18.606$, $p < 0.001$)。在同时纳入体育锻炼动机和心理韧性后，心理韧性显著正向预测生活满意度($B = 0.954$, $p < 0.001$)，而体育锻炼动机对生活满意度的直接预测作用不显著($B = 0.109$, $p > 0.05$)。中介效应分析结果表明(见表 3)，心理韧性在锻炼动机和生活满意度之间的中介效应为 0.354，95%的置信区间为[0.259, 0.449]，不包含 0，这表明心理韧性在体育锻炼动机与生活满意度之间起显著的中介作用。同时，体育锻炼动机对生活满意度的总效应为 0.463 ($t = 5.666$, $p < 0.001$)，说明在控制相关人口学特征及锻炼行为特征后，体育锻炼动机与大学生生活满意度之间仍存在显著的正向关联。由于直接效应未达到显著水平，而间接效应的 Bootstrap 置信区间不包含 0，说明体育锻炼动机与生活满意度之间的关系主要通过心理韧性这一中间机制体现。

Table 2. Test of the mediation effect model
表 2. 中介效应模型检验表

结果变量	预测变量	R^2	F	p	B	SE	t	β
心理韧性	体育锻炼动机	0.256	12.735	<0.001	0.371	0.042	8.925***	0.353
生活满意度	体育锻炼动机	0.349	18.606	<0.001	0.109	0.076	1.435	0.057
生活满意度	心理韧性	-	-	-	0.954	0.071	13.470***	0.519

Table 3. Breakdown of total, direct, and indirect effects
表 3. 总效应、直接效应及间接效应分解表

效应类型	效应值	SE	95% LLCI	95% ULCI
总效应	0.463	0.082	0.303	0.624
体育锻炼动机 → 生活满意度	0.109	0.076	−0.040	0.259
体育锻炼动机 → 心理韧性 → 生活满意度	0.354	0.049	0.259	0.449

注：间接效应的 95% CI 为 Bootstrap 置信区间。

3.4. 有调节的中介模型检验

采用 PROCESS 3.4 的模型 7，检验领悟社会支持对心理韧性中介效应的调节作用。结果显示(见表 4)，首先需要明确的是，整体有调节的中介效应未达到统计学显著水平：有调节的中介指数为 0.060，95%的置信区间为[−0.003, 0.123]，包含 0。

Table 4. Conditional indirect effects and moderated mediation index at different levels of perceived social support
表 4. 不同领悟社会支持水平下的条件间接效应及有调节的中介指数

社会支持	间接效应	Boot SE	95% CI
低(−1SD)	0.167	0.050	[0.073, 0.270]
均值	0.226	0.039	[0.152, 0.309]
高(+1SD)	0.285	0.050	[0.188, 0.386]
调节中介指数	0.060	0.032	[−0.003, 0.123]

注：Bootstrap 抽样 5000 次。

有调节的中介模型结果显示(见表 5)，将领悟社会支持加入模型后，以生活满意度为因变量的回归模型整体显著(F = 18.606, $p < 0.001$) (见表 5)。心理韧性能够显著正向预测生活满意度(B = 0.954, t = 13.470, $p < 0.001$)，而控制心理韧性后，体育锻炼动机对生活满意度的直接预测作用未达到显著水平(B = 0.109, t = 1.435, $p = 0.152$)。以心理韧性为因变量的回归模型整体显著(F = 34.215, $p < 0.001$)。体育锻炼动机显著正向预测心理韧性(B = 0.237, t = 6.807, $p < 0.001$)，领悟社会支持显著正向预测心理韧性(B = 0.308, t = 17.160, $p < 0.001$)，体育锻炼动机与领悟社会支持的交互项显著正向预测心理韧性(B = 0.063, t = 2.300, $p < 0.05$)，交互项的加入使模型解释率增加了 0.4% ($p = 0.022$)。这表明，领悟社会支持显著调节体育锻炼动机对心理韧性的影响，即领悟社会支持对该模型前半路径存在显著调节。

Table 5. Test of the moderated mediation model
表 5. 有调节的中介模型检验

结果变量	预测变量	B	SE	t	95% CI
生活满意度	体育锻炼动机	0.109	0.039	1.435	[−0.040, 0.259]
	心理韧性	0.954	0.039	13.470***	[0.815, 1.093]
心理韧性	体育锻炼动机	0.237	0.035	6.807***	[0.169, 0.305]
	领悟社会支持	0.308	0.018	17.160***	[0.273, 0.343]
	体育锻炼动机 × 领悟社会支持	0.063	0.028	2.300*	[0.009, 0.117]
	R^2	0.511			
	F	34.215***			
	ΔR^2	0.004			
	ΔF	5.291*			

进一步进行简单斜率分析发现(见表 4)，在低水平领悟社会支持(M − 1SD)条件下，体育锻炼动机对心理韧性具有显著正向预测作用(B = 0.175, SE = 0.046, t = 3.774, $p < 0.001$, 95% CI [0.084, 0.267])；在平均水平领悟社会支持条件下，该效应同样显著(B = 0.237, SE = 0.035, t = 6.807, $p < 0.001$, 95% CI [0.169,

0.305])；在高水平领悟社会支持(M + 1SD)条件下，该效应进一步增强(B = 0.298, SE = 0.041, t = 7.259, p < 0.001, 95% CI [0.218, 0.379])。上述结果表明，随着领悟社会支持水平的提高，体育锻炼动机对心理韧性的正向预测作用逐渐增强。

Bootstrap 检验结果显示(见表 4)，在低、平均和高水平领悟社会支持条件下，体育锻炼动机通过心理韧性影响生活满意度的间接效应分别为 0.167、0.226 和 0.285，95% Bootstrap 置信区间均不包含 0，表明在三种社会支持水平下，体育锻炼动机均能够通过心理韧性显著关联生活满意度，且随着社会支持水平提高，条件间接效应逐渐增大。然而，有调节的中介指数为 0.060，95% Bootstrap 置信区间包含 0。这一结果表明，虽然不同支持水平下的条件间接效应各自显著，且体育锻炼动机与领悟社会支持的交互项在当前模型中显著，但整体间接效应是否随社会支持水平发生显著变化仍未得到统计学支持。因此，本研究支持领悟社会支持对体育锻炼动机与心理韧性关系的调节作用，但整体有调节的中介效应尚未得到统计学上的充分支持。

4. 讨论

本研究发现，体育锻炼动机能够正向预测大学生生活满意度，与已有关于体育锻炼动机、休闲动机与生活满意度或主观幸福感关系的研究结果总体一致(金青云，2011；龙学才，2025；赵会江，2022)。从理论上看，锻炼动机较强的个体更可能主动参与并坚持体育活动，在持续运动过程中获得愉悦、成就和自我肯定，从而形成更加积极的生活体验。已有研究也发现，体育锻炼动机与生活满意度存在显著正相关(Li et al., 2026; Zhang & Ma, 2025)，说明锻炼动机可能是体育活动产生积极心理效益的重要起点。不过，本研究采用横断面调查设计，主要依据个体在同一时间点的自我报告进行测量，尚不能据此确定体育锻炼动机与生活满意度之间的因果关系，未来可采用纵向追踪或实验研究进一步检验二者的动态关系。同时，本研究未进一步区分无动机、外部调节、内摄调节、认同调节、整合调节和内部动机等不同动机类型，不同动机形式可能产生不同的心理效益，未来可进一步探讨不同动机质量对生活满意度的差异化影响。

本研究需要强调有调节的中介指数的 95% Bootstrap 置信区间包含 0，因此整体有调节的中介效应未获得统计学支持。研究分析发现，心理韧性在体育锻炼动机与生活满意度之间发挥显著间接作用，且加入心理韧性后，体育锻炼动机对生活满意度的直接效应不再显著。该结果与心理韧性作为积极心理资源促进适应和积极生活评价的研究结论一致(Bonanno, 2004；Cohn et al., 2009；Ong et al., 2006；何键辉等，2026)。这说明体育锻炼动机对生活满意度的影响主要通过心理韧性这一积极心理资源实现。从机制上看，体育锻炼具有一定的挑战性和持续性，个体在完成运动目标、克服疲劳以及应对运动困难的过程中，需要不断进行自我调节和坚持，这些经历能够促进坚韧、自强和乐观等积极心理品质的发展(潘芊伊，2025)。心理韧性作为一种积极心理资本，能够帮助个体更好地应对压力、调节情绪并保持积极心态(Cohn et al., 2009; Ong et al., 2006)，从而提升生活满意度(柳慧萍等，2020；肖娟等，2025；何键辉等，2026)。李焕玉等(2022)的研究同样发现心理韧性能够在体育锻炼与生活满意度之间发挥重要的传导作用。因此，体育锻炼动机可能首先推动个体持续参与运动，再通过运动过程中不断积累的成功体验和应对经验增强心理韧性，最终改善其对整体生活的评价。需要指出的是，本研究将心理韧性作为整体变量进行考察，尚未进一步分析坚韧、自强和乐观等不同维度的作用差异，这可能掩盖了部分更具体的作用机制。未来可从心理韧性的不同维度出发，检验其不同维度是否具有差异化作用。

关于领悟社会支持的调节作用，本研究在纳入全部控制变量后发现，体育锻炼动机与社会支持的交互项显著，但交互项带来的解释率增量较小(ΔR^2 = 0.004)，而有调节的中介指数的 95%的置信区间包含 0。前者检验“体育锻炼动机 → 心理韧性”路径是否随领悟社会支持水平而变化，后者检验整体间接效

应是否随领悟社会支持水平发生系统性变化。因此，前半路径交互显著、条件间接效应分别显著，并不等同于整体有调节的中介效应显著。有调节的中介指数未达到统计显著水平(95% CI [−0.003, 0.123])其置信区间下限已十分接近 0，呈现出边缘显著的趋势。这一结果可能是调节效应量较小($\Delta R^2 = 0.004$)，虽在统计上显著，但强度有限，不足以使整个中介路径的条件间接效应产生显著差异；中介路径后半段的效应较大，可能在一定程度上掩盖了前半段调节对整体间接效应的差异化影响；有调节的中介指数检验需要较大的样本量才能检测到小效应，本研究 N = 608 虽已满足基本要求，但对于检测小效应仍可能存在统计功效不足的问题。未来研究可进一步扩大样本量，或采用多群组分析，以更充分地检验社会支持对中介路径的调节效应。

简单斜率分析表明，在低、中、高领悟社会支持水平下，体育锻炼动机对心理韧性的预测作用均显著，且其效应值由 0.175 逐渐增加至 0.237 和 0.298，说明随着个体感受到的社会支持增加，体育锻炼动机对心理韧性的促进作用进一步增强。可能是因为大学生在坚持体育锻炼的过程中，除了自身动机外，还需要家庭、朋友、同伴及学校等外部环境的支持。当个体感受到较多的情感、信息和陪伴支持时，其锻炼行为更容易获得肯定，在面对运动困难和坚持过程中的挫折时也更容易获得积极反馈，从而使锻炼动机更有效地转化为坚持、调节和应对困难的能力。已有研究认为，社会支持能够为个体提供重要的外部心理资源，并与心理韧性等积极心理资源密切相关(晁粉芳，2010；马文燕等，2021；张玲玲等，2021；赵燕等，2014)。本研究还发现，即使在低社会支持水平下，体育锻炼动机对心理韧性的预测作用仍然显著，这说明社会支持更可能是一种促进性资源，而非体育锻炼动机产生作用的必要条件。因此，高校在开展体育和心理健康教育时，不仅可通过目标设置、积极反馈和自主选择等方式增强学生对体育锻炼价值的认同与兴趣；另一方面，还可通过同伴互助、教师指导和家庭沟通等方式提供稳定的支持资源，为学生将锻炼动机转化为积极心理资源创造更有利的条件。不过，本研究采用的是领悟社会支持总分，未进一步比较家庭支持、朋友支持和其他支持来源的差异，未来可从支持来源及支持类型进行细分，以进一步明确何种社会支持最有利于体育锻炼动机向心理韧性转化。

本研究仍存在其他若干局限。第一，研究采用横断面设计，无法确认变量间的时间顺序与因果关系，未来可开展三波或多波追踪，并在预先设定假设的基础上检验交叉滞后关系，或通过随机干预提供更强的方向性证据。第二，样本采用方便取样，虽然招募范围覆盖全国高校，但并不构成全国大学生概率样本；且线上问卷 401 份通过社交平台收集，线下问卷 247 份来自安徽大学课堂，调查方式与样本来源部分重合，因而无法将可能的差异完全归因于线上或线下作答方式。同时，样本中女生占 70.7%，性别构成不均衡，可能限制结果的代表性与外部效度。因此，不宜将结果直接推广至全国大学生总体。未来可采用分层或多阶段抽样，覆盖不同地区、高校层次、年级和专业，并根据总体结构设置性别配额；同时在同一学校或同一抽样框内采用平衡的线上、线下调查方式，记录调查模式，并预先检验模式效应。

参考文献

晁粉芳(2010). *大学生心理韧性与人格、社会支持的关系*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.

宫宇轩(1994). 社会支持与健康的关系研究概述. *心理学动态, (2),* 34-39.

何键辉, 刘婉杰, 杨宇恩(2026). 大学生的压力知觉与生活满意度的关系: 心理弹性的中介作用. *心理月刊, 21(16),* 37-40, 45.

姜乾金(1999). 领悟社会支持量表. *中国心理卫生杂志, (增刊),* 131-133.

金青云(2011). 休闲体育参加者的休闲动机与主观幸福感的关系. *体育学刊, 18(5),* 31-37.

柯发铭(2024). *大学生体育锻炼行为对生活满意度的影响: 自我效能感与运动动机的链式中介*. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.

李安琪(2024). 差序社会支持对老年人生活满意度的影响——心理韧性的中介和调节双重效应. *人口与发展, 30(4),*

62-75, 144.

李焕玉, 颜军, 沈波, 陈爱国, 黄彩花(2022). 课外体育锻炼对小学高年级学生生活满意度的影响: 自信心与心理韧性的链式中介作用. *中国体育科技, 58(12),* 51-56.

李可心, 屈卫国(2021). 社会支持对农村老年妇女生活满意度的影响: 有调节的中介效应. *心理研究, 14(1),* 69-74.

柳慧萍, 魏祥迁, 刘穿石(2020). 退休人员心理弹性对心理健康的影响: 生活满意度的中介作用. *中国老年学杂志, 40(21),* 4656-4659.

龙学才(2025). 大学生网球锻炼动机对心理健康的影响研究: 主观幸福感的中介作用. 见 福建师范大学、亚太身体活动学会(编), *身体活动与健康促进国际学术研讨会摘要集*(pp. 29-30). 《中国学术期刊(光盘版)》电子杂志社有限公司.

马文燕, 高朋, 黄大炜, 邹维兴(2021). 留守青少年领悟社会支持和主观幸福感的关系: 自尊与心理韧性的链式中介效应. *贵州师范学院学报, 37(6),* 14-22.

潘芊伊(2025). 心理弹性在大学生家庭氛围和情绪调节策略间的中介作用. *心理月刊, 20(24),* 84-89, 118.

宋玄(2020). *中学生心理需要满足、锻炼动机与体育锻炼行为的关系研究*. 硕士学位论文, 株洲: 湖南工业大学.

王蕊, 罗雨晴, 李玉周(2026). 广场舞锻炼量对老年人生活满意度的影响: 社会支持的中介作用. *河南师范大学学报(自然科学版),* 1-9.

王鑫强, 张大均(2012). 初中生生活满意度的发展趋势及心理韧性的影响: 2 年追踪研究. *心理发展与教育, 28(1),* 91-98.

吴晨阳, 李大林, 李苇, 柳曼, 吴文峰(2025). 易地扶贫搬迁户领悟社会支持与生活满意度及被他人接纳的纵向关系. *中国心理卫生杂志, 39(12),* 1062-1067.

吴捷(2008). 老年人社会支持、孤独感与主观幸福感的关系. *心理科学, (4),* 984-986, 1004.

肖娟, 吴思颖, 吴曼, 孙雪芹, 余颖, 周健坤(2025). 高职护生述情障碍潜在剖面分析及影响因素. *护理研究, 39(2),* 225-230.

张玲玲, 徐晶, 朱安宏, 谢莉, 李艳玲(2021). 领悟社会支持对大学生应对方式的影响: 生命意义感和心理韧性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志, 29(5),* 758-761.

张照晴, 杨宁, 杨智宇(2025). 定向运动对大学生生活满意度的影响: 自我效能感与心理弹性的中介作用. 见 中国心理学会体育运动心理专业委员会, 湖北省普通高等学校体育教学指导委员会(编), *第九届全国体育锻炼与心理健康学术会议摘要集*(pp. 15-16). 《中国学术期刊(光盘版)》电子杂志社有限公司.

赵会江(2022). *体育锻炼动机、身体自尊与生活满意度的关系研究: 以六盘水市省级示范性高中为例*. 硕士学位论文, 延吉: 延边大学.

赵燕, 张翔, 杜建政, 郑雪(2014). 流动儿童社会支持与抑郁及孤独的关系: 心理韧性的调节和中介效应. *中国临床心理学杂志, 22(3),* 512-516, 521.

周惠玉, 梁圆圆, 刘晓明(2020). 大学生生活满意度对网络成瘾的影响: 社会支持和自尊的多重中介作用. *中国临床心理学杂志, 28(5),* 919-923.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist, 59,* 20-28. https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion, 9,* 361-368. https://doi.org/10.1037/a0015952

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 4,* 19-43. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived Social Support, Received Social Support, and Depression among Clergy. *Journal of Social and Personal Relationships, 36,* 2055-2073. https://doi.org/10.1177/0265407518776134

Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life Satisfaction and

Mental Health Problems (18 to 35 Years). *Psychological Medicine, 45,* 2427-2436. https://doi.org/10.1017/s0033291715000422

González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema, 22,* 841-847. https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8961

Hanniball, K. B., Viljoen, J. L., Shaffer, C. S., Bhatt, G., Tweed, R., Aknin, L. B. et al. (2021). The Role of Life Satisfaction in Predicting Youth Violence and Offending: A Prospective Examination. *Journal of Interpersonal Violence, 36,* 5501-5529. https://doi.org/10.1177/0886260518805103

Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents. *Social Indicators Research, 66,* 3-33. https://doi.org/10.1023/b:soci.0000007497.57754.e3

Li, J., Kang, W., Li, S., Li, C., Ren, C., & Liao, H. (2026). From Social Support to Subjective Wellbeing: The Sequential Roles of Enjoyment-Based Exercise Motivation and Flow Experience among Physically Active Women. *Frontiers in Psychology, 17,* Article 1880314. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1880314

Lima, B. P. B., de Souza, L. E. C., & Jost, J. T. (2025). System Justification, Subjective Well-Being, and Mental Health Symptoms in Members of Disadvantaged Minority Groups. *Clinical Psychology Review, 115,* Article ID: 102532. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102532

Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26,* 191-196. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191

Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A Graded Conceptualisation of Self-Determination in the Regulation of Exercise Behaviour: Development of a Measure Using Confirmatory Factor Analytic Procedures. *Personality and Individual Differences, 23,* 745-752. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00107-4

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91,* 730-749. https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730

Tabueva, A., Ismatullina, V., Adamovich, T., Malykh, A., Kolyasnikov, P., & Malykh, S. (2024). Life Satisfaction among Adolescents: Validation of the Adapted Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Behavioral Sciences, 14,* Article 1042. https://doi.org/10.3390/bs14111042

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). "It's Who I Am... Really!" The Importance of an Integrated Regulation of Exercise Behaviour. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11,* 79-104. https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x

Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 35,* 19-30. https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19

Zhang, H., & Ma, H. (2025). The Effect of Sport Motivation on Burnout in Adolescent Athletes—Chain Mediating Effect of Life Satisfaction and Mental Toughness. *Journal of Human Kinetics, 99,* 239-252. https://doi.org/10.5114/jhk/201433

Zhang, J. T., & Zheng, Y. (2017). How Do Academic Stress and Leisure Activities Influence College Students' Emotional Well-Being? A Daily Diary Investigation. *Journal of Adolescence, 60,* 114-118. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.003

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52,* 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2