

体育视角下大学生自我认知对自我效能的影响：一个有调节的中介模型

曾晴文

云南师范大学体育学院，云南 昆明

收稿日期：2024年10月15日；录用日期：2024年11月20日；发布日期：2024年12月4日

摘要

目的：探讨家庭体育氛围在自我认知、性格气质与自我效能之间的作用机制。方法：采用体育自我认知问卷、性格气问卷、家庭体育氛围问卷、教师影响问卷以及体育自我效能问卷，对474名大学生进行了问卷调查。结果：1) 大学生体育自我认知正向影响性格气质和自我效能；2) 性格气质在自我认知与自我效能起着部分中介调节作用；3) 家庭体育氛围调节了自我认知与性格气质之间的关系，并进而影响性格气质在自我认知与自我效能之间的中介调节作用；4) 家庭体育氛围较高时，性格气质在自我认知与自我效能之间的中介调节作用较大。结论：1) 性格气质部分中介了自我认知与自我效能之间的关系；2) 家庭体育氛围对中介模型前半段起着调节的作用。

关键词

自我认知，性格气质，家庭氛围，自我效能

The Influence of College Students' Self-Cognition on Self-Efficacy from the Perspective of Sports: A Moderated Mediation Model

Qingwen Zeng

School of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

Received: Oct. 15th, 2024; accepted: Nov. 20th, 2024; published: Dec. 4th, 2024

Abstract

Objective: To explore the mechanism of family sports atmosphere on the relationship between self-

cognition, personality and self-efficacy. Methods: A questionnaire survey was conducted on 474 college students using sports self-cognition questionnaire, personality and temperament questionnaire, family sports atmosphere questionnaire, teacher influence questionnaire and sports self-efficacy questionnaire. **Results:** 1) College students' sports self-cognition positively affects personality and self-efficacy; 2) Personality and temperament play a partial mediating role in self-cognition and self-efficacy; 3) Family sports atmosphere moderates the relationship between self-cognition and personality and temperament, and then affects the mediating role of personality and temperament between self-cognition and self-efficacy; 4) When the family sports atmosphere is high, the mediating role of personality and temperament between self-cognition and self-efficacy is greater. **Conclusion:** 1) Personality and temperament partially mediate the relationship between self-cognition and self-efficacy; 2) Family sports atmosphere plays a moderating role in the first half of the mediation model.

Keywords

Self-Cognition, Personality and Temperament, Family Atmosphere, Self-Efficacy

Copyright © 2024 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

自我认知(Self-Cognition)与自我效能(Self-Efficacy)是影响人发展的主要因素,对自己的正确认识和积极的人生态度是保障一个人成功的基本前提,由此,自我认知和自我效能一直在心理学领域的研究扮演着重要角色。随着研究的持续推进,自我认知和自我效能在促进人发展中的效能已被普遍证实和接受,研究者在其相互影响以及外来因素对二者的影响研究中已经取得的丰厚的研究成果。但是,在理清自我认知与自我效能之间的影响以及外来因素干扰的同时,探究二者之间的影响路径、作用机制及外来因素的调节作用就显得尤为重要。

现阶段,相关研究研究证明,积极的和消极的自我认知对自我效能会产生截然不同的效果[1],同时也会影响人的性格气质(Temperament Feature) [2],而人的性格气质在一定程度上会对自我效能产生影响[3]。生态系统理论认为,个体的发展会受到环境因素的制约,而家庭、学校作为与人最亲密的社会化场域,会深刻影响人发展[4],同时,作为在学校里对学生发展扮演着重要角色的教师而言,其影响是学生成长中的重要影响因素[5]。但是,作为受多种因素影响的自我认知与自我效能而言,在清楚其受多种因素影响的同时,探究这些影响因素对其具体的影响路径和作用机制是研究的首要任务。

基于此,本文将对“自我认知-自我效能”的影响路径进行研究。具体来说,以大学生为研究对象,采用层次回归分析和 Bootstrap 方法,探讨自我认知对自我效能的影响,以及加入性格气质和家庭氛围分布作为中介变量和调节变量,进一步厘清二者之间的影响路径、中介调节作用及有调节的中介作用。通过对自我认知对自我效能的影响研究,深入自我认知的研究范畴,解析自我认知对自我效能的影响路径和作用机制,明晰自我认知对自我效能具有影响作用的边界问题,以更好地指导学生树立积极的自我效能,为孩子的成长提供更有效的指导途径。

2. 研究假设

自我效能(Self-Efficacy)是评价个体健康教育及行为干预的重要指标,是个体对自己执行特定行为能

力的信心[6]。自我效能在具体的实践当中可以发挥的积极作用来促进人的发展,但其积极作用的发挥具有不稳定性,易受众多社会因素的干扰影响[7],学生可能因父母冲突引发情绪与认知反应,损耗自我心理资源进而阻碍自我效能积极作用的发挥[3],相关研究也发现社会支持越好的大学生,自我效能感越高[8]。而作为自我效能的基本表现形式,大学生自我效能感是自身发展的动力源泉。自我效能感是指个体对实现既定目标所需能力的信念感知,被认为是人类动机和行为的基础,一般包括特定自我效能感和一般自我效能感两类[9][10]。自我效能是最经常考察的心理健康积极指标[11],对身心健康有着促进作用,大学生的一般自我效能感的提高,对改善其心理健康状况具有十分重要的作用[12]。

自我认知(Self-Cognition)是对自己的洞察和理解,包括自我观察和自我评价。自我观察是指对自己感知、思维和意向等方面的觉察;自我评价是指对自己想法、期望、行为及人格特征的判断与评估,这是自我调节的重要条件[13]。自我认知作为个人认知图式的重要部分,当个人处于某种特定情境中时,与该情境有关的认知图示的部分被激活,进而影响个人对于此情境的认知、编码和信息获取。抑郁认知理论认为,自我评价与抑郁症存在重要关联,通常自我评价低与抑郁有显著的正相关[14],这是因为自我评价低是一种对自我的负性认知,当个体遭遇负性事件的时候,有可能会出现过度的自我批评,自罪和自责,过多关注自己的缺点,对自己没有信心,担心自己无法应对,进而对未来失去信心,陷入抑郁的情绪中[2]。在针对大学生群体的研究发现,自我认知是影响主观幸福感的重要因素,从提高自我认知水平的角度找寻方法,是提高大学生主观幸福感的有效手段[15][16]。在自我认知的实践过程中,通常存在积极和消极错觉偏差,自我认知积极错觉偏差是指自我评价超乎客观表现和外部评价者对其评价[17],自我的乐观偏向会促进积极情绪和心理健康,而自我认知消极错觉偏差则会让个体在对自我评价做出消极的评价,使个体缺乏信心,表现出消极的性格气质[1],不同的自我认知对于性格气质和自我效能的效果也有所不同。与此同时,自我认知对大学生的心理健康、生活满意感、主观幸福感、参与体育锻炼等健康行为都有着重要作用[18][19]。基于此,本研究提出假设:

H1: 大学生自我认知正向影响自我效能

H2: 大学生自我认知正向影响性格气质

性格(Temperament)是一个人对现实的稳定的态度,以及与这种态度相应的,习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征。性格优势理论指出,如果善于在日常生活中运用这些优势,将会最大限度地增进个体的幸福体验[20],而且个体具有较高的自我认知的自我评价水平有利于促进性格优势的形成[21],成功的情绪调节可以促使学生发展更好的同伴关系,减少问题行为的产生,进而有助于其积极的社会适应及心理健康的良好发展[22]。外向者一般具有较高的开放性和支持性,而宜人的人在沟通中合作性比较强,更容易与别人维持和谐关系;而神经质者平时会表现出比较冷漠,更容易倾向于把别人的行为归因为不诚实,因此在与人交往中容易造成沟通障碍,很难以与别人维持比较融洽的沟通[23],不同的性格使人表现出不同的认知理念和行为举止,影响个体的社会适应。而气质是个体在情感、活动性和注意领域、反应性和自我控制方面的个体差异,这种个体差异具有一定的生理基础[24]。气质虽是先天形成的,具稳定性,但现代神经科学和分子生物学研究表明,环境和经验对气质表现也有很大作用[25]。在面对困难时,气质性乐观者倾向于坚信自己的目标能够实现,受趋近动机调节和支配;气质性悲观者则倾向于放弃目标,受回避动机调节和支配[26],以致造成不同的结果。基于此,本研究假设:

H3: 大学生性格气质正向影响自我效能

H4: 在自我认知与自我效能之间的作用机制中,性格气质起着中介调节作用

生态系统理论认为,个体发展受到各种环境的影响,其中家庭环境是与个体关系最为密切的环境系统[4]。相关研究进一步证明,学生的心理素质、自我效能、性格气质等受家庭环境与学生行为的相互作用影响[27],其中家庭环境因素起着决定性作用。个人的性格气质虽然受先天遗传因素影响较大,但环境

的塑造作用却也不可忽视[25]。家庭对孩子的影响是最直接的，作为孩子最早的社会化场域，家庭环境不仅仅影响家庭教育效果，在某些情况下，也会阻碍学校教育[28]。在孩子的学习表现上，家庭环境也发挥着显著性作用[29]，给孩子提供良好的家庭教育环境，是提升孩子综合能力的基本前提[30]，完善家庭氛围有利于提升孩子的积极情绪和心理状态。在功能不健全的家庭中，家庭成员之间缺少开放式的交流和互动，彼此之间疏离，缺乏家庭的归属感和责任感，并不断集聚负性情绪，降低家庭成员的自我效能，进而影响家庭成员的社会适应[31]。基于此，本研究提出假设：

H5：家庭氛围在大学生自我认知与性格气质之间起调节作用

综上所述，家庭氛围(Family Atmosphere)对孩子的自我认知与自我效能之间的中介作用起着调节效能，即对于那些家庭氛围较高、较积极的孩子而言，自我认知经由性格气质对其自我效能产生积极影响的中介效应相对较强；反之，对于那些家庭氛围较低、较消极的孩子而言，性格气质在自我认知对其自我效能影响路径中的中介效应更弱。基于此，本研究提出假设：

H6：家庭氛围对性格气质的中介效应具有调节作用

生态系统理论提出，学校也是对儿童发展有着重要影响的微环境系统[4]，其中师生关系是教师和学生在学校环境中通过相互影响而建立起来的特殊人际关系[5]，被认为是亲子关系的一种延伸，教师可以作为替代的依恋对象，提供给学生和依恋有关的安全和信任，促进学生的健康发展[32]。教师作为学生在学校情景中接触到的重要角色，一直被认为是影响学生发展的重要因素，教师在教育教学过程中所实施的行为会深刻影响学生的认知、效能等行为实践[33]。与此同时，年龄、性别等因素对学生的自我认知、性格气质、自我效能均匀显著影响，是研究需要考虑的干扰因素。基于此，本研究将教师影响(Impact of Teacher)、年龄、性别作为控制变量纳入研究模型之中，在丰富研究内容的同时也探究其对研究的影响作用。

综上所述，本研究的概念模型图如图 1 所示。

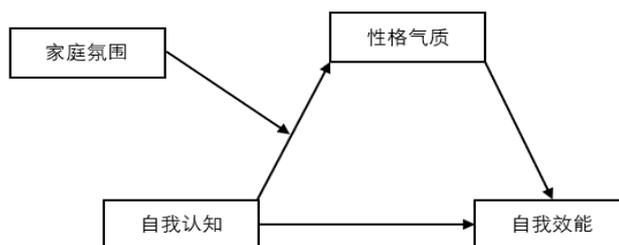


Figure 1. Research concept model diagram

图 1. 研究概念模型图

3. 对象与方法

3.1. 研究对象

采用整群抽样法在 XX 大学各学院中抽取 500 名学生为研究对象，回收问卷 500 份，剔除无效问卷 26 份，得到有效问卷 474 份，问卷有效率为 94.8%。其中男生 122 人(占总体 25.74%)，女生 352 人(占总体 74.26%)；年龄分布为 17~24 岁，平均年龄为 19.34 岁。

3.2. 研究设计

量表设计

1) 体育自我认知问卷：参考了陈培友[34]编制的体育自我认知问卷来测量大学生的体育自我认知，

一共包括 4 道题目。采用 5 点计分，总均分越高说明其体育自我认知越高。本研究中此量表的 Cronbach α 为 0.728。

2) 性格气质问卷：参考了胡冬临[35]编制的性格气质问卷来测量大学生的性格气质，一共包括 4 道题目。采用 5 点计分，总均分越高说明其性格气质越积极向上。本研究中此量表的 Cronbach α 为 0.701。

3) 家庭氛围问卷：参考了刘霞[36]编制的家庭体育氛围问卷来测量大学生的家庭体育氛围情况，一共包括 3 道题目。采用 5 点计分，总均分越高说明其家庭体育氛围越浓厚。本研究中此量表的 Cronbach α 为 0.752。

4) 体育教师影响问卷：参考了陈培友[34]编制的体育教师影响问卷来测量大学生在学校被体育教师的影响情况，一共包括 3 道题目。采用 5 点计分，总均分越高说明其受体育教师影响越深。本研究中此量表的 Cronbach α 为 0.741。

5) 体育自我效能问卷：参考了代俊[37]编制的家体育自我效能问卷来测量大学生的体育自我效能情况，一共包括 4 道题目。采用 5 点计分，总均分越高说明其体育自我效能越积极。本研究中此量表的 Cronbach α 为 0.719。

3.3. 数据处理

采用 SPSS 26.0 进行描述性统计及相关分析；运用 Hayes 编制的 PROCESS 4.1 宏程序中的 Model 4 及 Model 7 进行有调节的中介效应检验。检验前对控制变量均作虚拟化处理，对各连续变量均作标准化处理，并采用 Bootstrap 对数据进行 5000 次随机抽样进行相应的参数评估，其置信区间选择 95% 的置信区间。

4. 数据分析与结果

4.1. 信度与效度检验

采用 SPSS 对问卷的信效度进行分析可得表 1。如表 1 可知，5 个维度的所以测试题项的因子载荷均大于 0.55，组合效度均大于 0.75，平均抽取方差均大于 0.5，由此可知，数据与研究模型具有较好地聚合效度。同时，5 个维度的 Cronbach α 也均大于 0.7，说明本研究量表具有良好的内部一致性。与此同时，对相关数据进行区别效度检验，将 5 个维度的 AVE 数值进行开平方所得的数值与 5 个维度之间的相关性进行比较，结果如表 2 所示。有表 2 可知，5 个维度的 AVE 系数的平方根均大于其维度之间的相关系数，表明 5 个维度测试题项之间具有良好的区别效度。

Table 1. Reliability and validity analysis results

表 1. 信效度分析结果

变量	题项	因子载荷	组合效度	AVE	Cronbach α
自我认知(SC)	SC1	0.743	0.833	0.555	0.728
	SC2	0.800			
	SC3	0.716			
	SC4	0.717			
性格气质(TF)	TF1	0.695	0.813	0.527	0.701
	TF2	0.825			
	TF3	0.794			
	TF4	0.585			

续表

教师影响(IT)	TI1	0.688			
	TI2	0.843	0.790	0.559	0.741
	TI3	0.701			
家庭氛围(FA)	FA1	0.835			
	FA2	0.851	0.867	0.686	0.752
	FA3	0.797			
自我效能(SE)	SE1	0.747			
	SE2	0.775			
	SE3	0.813	0.853	0.593	0.719
	SE4	0.742			

Table 2. Discriminant validity test**表 2.** 区别效度检验

变量	SC	TF	IT	FA	SE
SC	0.745				
TF	0.429**	0.726			
IT	0.415**	0.338**	0.748		
FA	0.262**	0.398**	0.513**	0.828	
SE	0.512**	0.615**	0.257**	0.283**	0.770

注：对角线上的数字为 AVE 的平方根，对角线下数字为变量间相关系。

4.2. 研究假设的验证

Table 3. Mediation effect test**表 3.** 中介效应检验

变量	模型 1 (因变量 SE)			模型 2 (因变量 TF)			模型 3 (因变量 SE)		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
constant	-2.709	0.712	-3.806	1.150	0.801	1.435	-3.054	0.672	-4.544
SC	0.411	0.059	6.979	0.209	0.066	3.155	0.348	0.056	6.210
TF							0.300	0.039	7.760
IT	0.184	0.049	3.727	0.225	0.056	4.040	0.117	0.047	2.466
gender	0.528	0.127	4.171	0.118	0.142	0.828	0.492	0.119	4.126
age	0.134	0.033	4.092	0.000	0.037	0.013	0.134	0.031	4.338
R ²		0.191			0.068			0.283	
F		27.690			8.621			36.993	

Table 4. Decomposition of total effect, direct effect and mediating effect
表 4. 总效应、直接效应和中介效应分解

	Effect	SE	LLCI	ULCI	Percentage
Total effect	0.411	0.059	0.295	0.527	
Direct effect	0.348	0.056	0.238	0.459	84.67%
Indirect effect	0.063	0.023	0.020	0.110	15.33%

首先, 研究将自我认知(SC)设为模型的自变量, 因变量由性格气质(TF)来充当, 然后进一步对模型的控制变量进行设置, 以教师影响(TI)、性别、年龄等为控制变量, 建立直接效应模型, 并进一步对模型数据进行分析, 结果如表 3、表 4 所示。由模型 1 的 $\beta = 0.411$, $t = 6.979 > 3.290$, $p < 0.001$, 由此, 可得自我认知与自我效能之间呈正相关关系, 并且采用 Bootstrap 对数据进行 5000 次随机抽样进行相应的参数评估, 其结果显示: 95% CI 为[0.295, 0.527], 其置信区间不包含 0, 即 H1 验证成功, 表示自我认知对自我效能起着促进作用。同样的, 模型 2 的数据分析结果显示: $\beta = 0.209$, $t = 3.155 > 2.580$, $p < 0.01$, Bootstrap 95% CI 为[0.238, 0.459], 其置信区间不包含 0, 即 H2 假设验证成功, 表明自我认知对性格气质起着积极的促进作用。与此同时, 由模型 3 分析结果显示: $\beta = 0.300$, $t = 7.760 > 3.290$, $p < 0.001$, Bootstrap 95% CI 为[0.020, 0.110], 其置信区间不包含 0, 即 H3 假设验证成功, 表明性格气质与自我效能之间呈正相关关系。

根据先前的研究模型假设, 性格气质在自我认知对自我效能之间中介调节作用, 而且是起着部分中介的作用, 由表 4 可知, 在自我认知对自我效能之间的影响之中直接效应占比 84.67%, 而间接效应则为 15.33%, 并且此间接效应是通过性格气质这个中介进行传导的, 由此可以证明 H4 是正确的。

其次, 通过中介模型对家庭氛围对自我认知和自我效能之间的调节作用进行验证, 将自我认知、性格气质和自我效能进行去中心化处理, 然后加入交互项构建起具有调节作用的中介模型, 对调节变量家庭氛围对中介效应的调节作用进行检验, 其检验结果如表 5 所示。由模型 4 可知, 加入调节变量构建起有调节的中介模型以后, 自我认知和性格气质对自我效能的调节作用结果分析显示分别为: $\beta = 0.348$, $t = 6.210 > 3.290$, $p < 0.001$ 和 $\beta = 0.300$, $t = 7.760 > 3.290$, $p < 0.001$, 由此可证明在加入调节变量以后, 自我认知和性格气质对自我效能的影响作用显著, 有调节的中介模型构建成功。

Table 5. Moderated mediation effect test
表 5. 有调节的中介效应检验

	模型 4 (因变量 SE)				模型 5 (因变量 TE)				
	β	se	t	p	β	se	t	p	
constant	-3.054	0.672	-4.544	0.000	constant	2.045	0.912	2.243	0.025
SC	0.348	0.056	6.210	0.000	SC	-0.185	0.151	-1.227	0.220
TF	0.300	0.039	7.760	0.000	FA	-0.183	0.180	-1.021	0.308
IT	0.117	0.047	2.466	0.014	SC \times FA	0.117	0.043	2.747	0.006
gender	0.492	0.119	4.126	0.000	IT	0.164	0.056	2.908	0.004
age	0.134	0.031	4.338	0.000	gender	0.080	0.136	0.593	0.554
R ²		0.283			age	0.001	0.035	0.025	0.980
F		36.993			R ²		0.162		
					F		14.999		

最后, 对调节变量的调节路径进行验证, 结果如模型 5 所示, 家庭氛围对自我认知与性格气质路径调节结果为 $\beta = 0.117$, $t = 2.747 > 2.580$, $p < 0.01$, 表明家庭氛围在自我认知与性格气质之间的路径具有调节作用。为了更好地直观展示调节变量的调节作用, 本研究绘制了 Splitplot 用以更好地展示家庭氛围在低一个标准差、平均值、高一个标准差时的调节效果, 如图 2 所示。由图可知, 在低家庭氛围中, 自我认知对性格气质的影响较弱; 而在高家庭氛围中, 自我认知对性格气质的影响较强, 由此可知, 家庭氛围在自我认知对性格气质的影响路径中起正向调节作用, 由此, 结果证明 H5 假设成立。

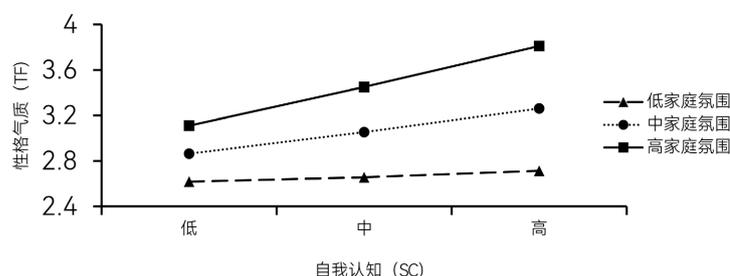


Figure 2. The regulatory effect of FA on the relationship between SC and TF
图 2. FA 对 SC 与 TF 关系的调节效应

此外, 通过对 5 个模型进行分析, 研究发现作为控制变量的教师影响在各个模型中均有显著影响作用, 其在各个模型中的数据分析结果分别为模型 1 ($\beta = 0.184$, $t = 3.727 > 3.290$, $p < 0.001$)、模型 2 ($\beta = 0.225$, $t = 4.040 > 3.290$, $p < 0.001$)、模型 3 ($\beta = 0.117$, $t = 2.466 > 1.960$, $p < 0.05$)、模型 4 ($\beta = 0.117$, $t = 2.466 > 1.960$, $p < 0.001$)、模型 5 ($\beta = 0.164$, $t = 2.908 > 2.580$, $p < 0.01$), 表明教师影响对其余变量都有影响, 并且都是发挥着正向的促进作用。与此同时, 作为控制变量的年龄和性别, 在 5 个模型中的分析结果均达到显著水平, 表明本研究的控制变量在选择上均有可靠性, 没有污染了本研究其余变量之间的相关关系。

Table 6. Bootstrap test of moderated mediation effect

表 6. 有调节的中介效应的 Bootstrap 检验

结果类型	调节变量	效应值	Boot SE	Boot95% CI	
				Low	High
有调节的 中介效应	低家庭氛围-Eff1 (FA = M - 1SD)	0.014	0.028	-0.041	0.070
	中家庭氛围-Eff2 (FA = M)	0.062	0.022	0.021	0.109
	高家庭氛围-Eff3 (FA = M + 1SD)	0.111	0.032	0.052	0.178
有调节的 中介效应比较	(中 - 低) Eff2-Eff1	0.049	0.020	0.011	0.091
	(高 - 低) Eff3-Eff1	0.097	0.040	0.023	0.183
	(高 - 中) Eff3-Eff2	0.049	0.020	0.011	0.091

家庭氛围的高低对性格气质中介作用的调节作用有着显著的调节作用, 具体表现如表 6 所示。在低家庭氛围($\rho = 0.014$, 其 Boot95% CI 包含了 0), 说明在家庭氛围很低的时候, 其对性格气质的中介调节基本上没有作用, 但通过表 5 显示, 即使在低家庭氛围时, 随之低家庭氛围的增高, 其对于自我认知与性格气质之间的调节作用也会不断增强。在中家庭氛围($\rho = 0.062$, 其 Boot95% CI 不包含 0)时, 自我认知通过性格气质对自我效能的间接作用较强。而在高家庭氛围($\rho = 0.111$, 其 Boot95% CI 不包含 0)时, 自

我认知通过性格气质对自我效能的间接作用更强。其次,采用中介效应的验证方法,以0.035为调节中介指标,其Bootstrap 95% CI为[0.008, 0.066],不包含0,表明有调节的中介效应存在。基于以上所述,性格气质对自我认知与自我效能之间关系的中介作用受到家庭氛围的调节,存在被调节的中介效应,即H6假设验证成功。

5. 研究结论与建议

5.1. 研究结论

本研究构建了一个有调节的中介模型,分析了自我认知对自我效能的路径影响和作用机制,检验了性格气质在路径影响中具体的中介调节作用,同时也厘清了家庭氛围在模型中的调节作用,证明了教师影响、性别、年龄等控制变量在整个模型作用过程中的影响作用。研究结果表明:

首先,自我认知会正向影响自我效能。自我认知是自我效能的重要影响因素,当大学生表现出积极的自我认知时,也会拥有较高的自我效能。说明自我效能不仅仅受到个人能力、阅历等的影响,更重要的是个人的自我认知是什么样的,积极的自我认知能够发挥着积极的促进作用,培养大学生高自我效能,是大学生积极面对人生的重要保障。

其次,性格气质在自我认知和自我效能之间发挥着中介调节作用。说明了自我认知不仅仅可以直接正向影响自我效能,还通过性格气质这个中介来发挥作用。在大学生的具体实践中,其自我认知会形成特定的性格气质,从而积极影响自我效能,也就是说,大学生自我认知对自我效能的影响作用有直接和间接两条影响路径,进而在一定程度上解释了大学生自我认知对其自我效能正向影响的作用机制。

最后,家庭氛围对中介路径起着调节作用。大学生家庭氛围的强弱使自我认知对其性格气质的影响强弱不同。当大学生拥有较高的家庭氛围时,自我认知对自我效能的影响作用更强,也更容易使大学生形成积极的性格气质。相反,当大学生家庭氛围较低时,自我认知对性格气质的影响几乎可以忽略不计。基于此,家庭氛围在“自我认知-性格气质-自我效能”的中介作用路径的前半段发挥着积极的调节作用。

5.2. 建议

1) 深入自我认知的研究范畴。在自我认知的影响研究中,大多数研究都是集中在心理学视域,剖析的是自我认知对自我效能的直接影响。在今后的研究中,研究者应立足于心理学学科,基于心理学的理论支撑,从不同的研究视角出发,探讨自我认知的多元功能,丰富和完善自我认知和自我效能之间的作用机制。

2) 解析自我认知对自我效能的影响路径和作用机制。根据现有的心理学研究可知,个人的自我认知会对自我效能产生正向的影响作用,但其积极的影响作用是怎样传导的,其具体影响路径和作用机制详细情况是什么等问题亟需进一步研究验证。本文基于体育学科的理论支撑,研讨了大学生自我认知对自我效能的直接和间接两条影响路径,并进一步验证了性格气质在自我认知和自我效能之间拥有部分中介作用,进而得出了自我认知怎样影响自我效能的研究问题提出了新的研究视角。在未来的研究中,研究应致力于自我认知与自我效能的影响路径和作用机制的深入研究,明确影响路径的作用方向,为实践提供指导;与此同时,也应该聚焦于其作用机制研究,自我认知与自我效能之间的作用机制尚未特别清晰明了,因此,完善和明晰其作用机制是目前研究需要考虑的重要方向,具有重要的研究价值和意义。

3) 探究明晰自我认知对自我效能具有影响作用的边界问题。现有的研究主要探讨的是自我认知是否对自我效能有影响及影响大小等问题,而对其具体的影响情境不同是否存在差异等问题的研究少有涉及。基于此,本文将家庭氛围作为调节变量引入研究框架,建立了一个有效调节的中介模型,并进一步验证

了家庭氛围在“自我认知-性格气质-自我效能”第一部分上的调节作用,进而找到了影响作用的边界条件。但是,在“自我认知-性格气质-自我效能”模型中,存在众多影响因素,可以构建多个有调节的中介模型,在丰富调节变量的同时也完善了此模型的综合性。在未来的研究中,改变调节变量或者改变调节变量的作用路径是研究的重要内容,也是重要的研究方向。

4) 本研究的结果显示,自我效能受到自我认知、性格气质等因素的影响,在提升学生自我效能的实践过程中,不仅仅要强化学生树立正确的自我认知,也要重视学生积极性格气质的培养,帮助学生克服生活压力、学业压力等所带来的消极情绪,以更好地促进学生树立积极的自我效能。同样地,现阶段我国家庭氛围也越来越积极浓厚,对孩子的发展也提出了越来越高的要求,父母要做好家庭教育、学校要做好学校教育、社会也要积极发挥其育人作用,同时家庭要营造积极的氛围,打造多元而全面的育人环境和育人理念,促进学生的健康成长。

5.3. 研究局限与研究展望

1) 本研究只进行了自我认知对自我效能的影响研究,而对其他条件对自我效能的影响没有纳入研究范围,在今后的研究中,可将别的条件纳入研究中,增加自变量的丰富性,比较不同自变量的影响效果差异,从局部的差异性出发,完善研究的整体性。

2) 本研究在调节变量上的选取只针对家庭教育的“家庭氛围”,但实践上影响“自我认知-自我效能”的变量众多,在今后的研究中,可从学校教育、社会教育等维度出发,选择不同的调节变量,使研究更加深入和完善。

参考文献

- [1] Meevissen, Y.M.C., Peters, M.L. and Alberts, H.J.E.M. (2011) Become More Optimistic by Imagining a Best Possible Self: Effects of a Two Week Intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **42**, 371-378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- [2] 庞英, 洪炜, 赵楠, 等. 高中生的自我认知在社会支持与抑郁间的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(3): 353-354, 326.
- [3] 李其容, 杨艳宇, 李春萱. 父母冲突、青少年日常自我效能和学习投入:日常消极情绪与日常沉思在父母冲突调节效应中的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2023, 39(2): 236-246.
- [4] Bronfenbrenner, U. (1979) *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- [5] 罗嘉仪, 李华华, 麦宝欣. 新冠肺炎疫情背景下中学生复学心理健康状况调查分析[J]. 中小学心理健康教育, 2020(22): 12-15.
- [6] 山慧, 徐筱晴, 侯佳雨, 等. 下肢静脉溃疡自我效能量表的汉化及信效度检验[J]. 护理研究, 2022, 36(23): 4181-4185.
- [7] Hagger, M.S., Wood, C., Stiff, C. and Chatzisarantis, N.L.D. (2010) Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, **136**, 495-525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- [8] 宋灵青, 刘儒德, 李玉环, 等. 社会支持、学习观和自我效能感对学习主观幸福感的影响[J]. 心理发展与教育, 2010, 26(3): 282-287.
- [9] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, **84**, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- [10] Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman.
- [11] Pinquart, M. and Sörensen, S. (2003) Differences between Caregivers and Noncaregivers in Psychological Health and Physical Health: A Meta-Analysis. *Psychology and Aging*, **18**, 250-267. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.18.2.250>
- [12] 杨琴, 蔡太生. 团体心理干预对大学生自我效能、自我接纳影响的研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(5): 731-733.
- [13] 孔艳玲, 张少波. 内观认知疗法对网瘾大学生自我认知与自我评价的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2016,

- 24(11): 1750-1752.
- [14] Beck, A. (1983) Cognitive Therapy of Depression: New Perspectives. In: Clayton, P.J. and Barrett, J.E., Eds., *Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches*, Raven Press.
- [15] 杨晓峰, 许思安, 郑雪. 大学生社会支持、核心自我评价与主观幸福感的关系研究[J]. 中国特殊教育, 2009(12): 83-89.
- [16] 王翠萍, 王德芳. 民族学院大学生身体自我与生活满意度关系[J]. 中国公共卫生, 2010, 26(12): 1579-1580.
- [17] 刘旭丹, 程素萍, 胡治国. ADHD 儿童自我认知积极错觉偏差[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(3): 536-541.
- [18] 孔祥军. 大学生自我概念与防御方式的相关研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(1): 60-62.
- [19] 汤炯, 邓云龙, 常宪鲁, 等. 大学生性别、身高和体重指数与身体自我满意度的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(5): 537-538, 541.
- [20] Seligman, M.E.P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- [21] Furnham, A. and Lester, D. (2012) The Development of a Short Measure of Character Strength. *European Journal of Psychological Assessment*, **28**, 95-101. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000096>
- [22] Otterpohl, N. and Wild, E. (2013) Cross-lagged Relations among Parenting, Children's Emotion Regulation, and Psychosocial Adjustment in Early Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, **44**, 93-108. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.862802>
- [23] Noller, P. and Callan, V.J. (1990) Adolescents' Perceptions of the Nature of Their Communication with Parents. *Journal of Youth and Adolescence*, **19**, 349-362. <https://doi.org/10.1007/bf01537077>
- [24] Zentner, M. and Bates, J.E. (2008) Child Temperament: An Integrative Review of Concepts, Research Programs, and Measures. *International Journal of Developmental Science*, **2**, 7-37. <https://doi.org/10.3233/dev-2008-21203>
- [25] Kagan, J. (2010) *The Temperamental Thread: How Genes, Culture, Time, and Luck Make Us Who We Are*. Dana Press.
- [26] De Pascalis, V., Cozzuto, G., Caprara, G.V. and Alessandri, G. (2013) Relations among EEG- α Asymmetry, BIS/BAS, and Dispositional Optimism. *Biological Psychology*, **94**, 198-209. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2013.05.016>
- [27] Pan, Y., Hu, Y., Zhang, D., Ran, G., Li, B., Liu, C., et al. (2017) Parental and Peer Attachment and Adolescents' Behaviors: The Mediating Role of Psychological Suzhi in a Longitudinal Study. *Children and Youth Services Review*, **83**, 218-225. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.10.038>
- [28] 蒋逸民. 国外对中小学生学习家庭环境影响的研究及其启示[J]. 外国教育研究, 2007, 34(4): 29-34.
- [29] 杨帆. 家庭环境是怎样影响小学生学习表现的——基于对新教育实验“家校合作共育”行动效果的调查[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2021, 39(3): 71-83.
- [30] 雷浩, 刘衍玲, 田澜. 家庭环境、班级环境与高中生学业成绩的关系: 学业勤奋度的中介作用[J]. 上海教育科研, 2012(4): 17-20.
- [31] Beavers, R.H.F., Berenson, G. and White, H. (1981) *Annual Review of Family Therapy*. Human Sciences Press, 57-59.
- [32] Hughes, J.N., Wu, J., Kwok, O., Villarreal, V. and Johnson, A.Y. (2012) Indirect Effects of Child Reports of Teacher-Student Relationship on Achievement. *Journal of Educational Psychology*, **104**, 350-365. <https://doi.org/10.1037/a0026339>
- [33] Pianta, R.C. and Steinberg, M. (1992) Teacher-Child Relationships and the Process of Adjusting to School. *New Directions for Child and Adolescent Development*, **1992**, 61-80. <https://doi.org/10.1002/cd.23219925706>
- [34] 陈培友, 孙庆祝. 青少年体力活动促进的社会生态学模式构建——基于江苏省中小学生的调查[J]. 上海体育学院学报, 2014, 38(5): 79-84.
- [35] 胡冬临. 社会生态学模型视域下我国青少年身体活动影响因素研究[D]: [硕士或博士论文]. 天津: 天津体育学院, 2022.
- [36] 刘霞, 范兴华, 申继亮. 初中留守儿童社会支持与问题行为的关系[J]. 心理发展与教育, 2007, 23(3): 98-102.
- [37] 代俊, 陈瀚. 社会生态学视角下青少年校外身体活动行为的影响因素研究[J]. 首都体育学院学报, 2018, 30(4): 371-377.