

积极心理学在高职教育中的应用： 体育锻炼对心理资本的影响分析

唐士通, 白宝玉, 尹子文

曲靖职业技术学院, 云南 曲靖

收稿日期: 2024年6月21日; 录用日期: 2024年8月23日; 发布日期: 2024年9月3日

摘要

从积极心理学的视角出发采用横断面调查设计, 使用问卷调查对612名高等职业院校学生的体育锻炼与心理资本的四个维度(自我效能感、希望、乐观、韧性)进行分析, 探讨高职学生体育锻炼与心理资本之间的关系。结果显示, 高职学生的体育锻炼与心理资本存在显著正相关关系, 且体育锻炼对心理资本产生显著的正向影响。根据研究结果, 探讨如何通过体育锻炼这一积极心理干预手段, 促进高职学生心理资本发展, 对高职院校心理健康教育有积极意义, 也为积极心理学在教育领域的应用提供了新的视角。

关键词

积极心理学, 体育锻炼, 心理资本, 高职学生, 心理健康

The Application of Positive Psychology in Vocational Education: An Analysis of the Impact of Physical Exercise on Psychological Capital

Shitong Tang, Baoyu Bai, Ziwen Yin

Qujing Vocational and Technical College, Qujing Yunnan

Received: Jun. 21st, 2024; accepted: Aug. 23rd, 2024; published: Sep. 3rd, 2024

Abstract

This study, from the perspective of positive psychology, adopts a cross-sectional survey design and uses a questionnaire to analyze the relationship between physical exercise and the four dimensions

文章引用: 唐士通, 白宝玉, 尹子文. 积极心理学在高职教育中的应用: 体育锻炼对心理资本的影响分析[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(9): 8-15. DOI: 10.12677/ass.2024.139776

of psychological capital (self-efficacy, hope, optimism, and resilience) among 612 vocational college students. The results indicate that there is a significant positive correlation between the physical exercise of vocational college students and their psychological capital, and that physical exercise has a significant positive impact on psychological capital. The study explores how physical exercise, as a positive psychological intervention, can promote the development of psychological capital in vocational college students, which is of positive significance for mental health education in vocational colleges and also provides a new perspective for the application of positive psychology in the field of education.

Keywords

Positive Psychology, Physical Exercise, Psychological Capital, Vocational College Students, Mental Health

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

积极心理学作为一门关注人类幸福和优势的学科，目前已逐渐成为教育和心理健康领域的重要分支。在这一背景下，体育锻炼作为一种普遍的积极活动，其对心理健康的益处已得到广泛认可。特别是对于高职学生这一特殊群体，他们处在人格健全发展的重要时期，同时面临着学业、职业发展和个人成长等多重压力，体育锻炼在提升他们的心理健康和适应能力方面扮演着关键角色。心理资本包括自我效能感、希望、乐观和韧性，是个体在面对挑战时能够积极应对和成长的重要心理资源[1]。积极心理学为心理资本的理论实践提供了方法，而心理资本理论则是积极心理学在个体层面的具体应用，两者为如何通过体育锻炼提升学生心理健康水平提供了理论基础。在体育锻炼领域，积极心理学的应用有助于促进学生体验到运动带来的积极情绪，增强他们的运动动机和持久性。心理资本的应用则可以帮助学生在面对挑战和压力时保持积极态度，提高适应能力和恢复力。例如，具有高韧性的学生更有可能从失败中恢复过来，并从中学习，而不是被失败所压垮。从积极心理学的视角出发，通过问卷调查收集数据，对数据进行处理和分析，以期揭示体育锻炼与心理资本之间的相关性及其影响关系，为高职学生通过体育锻炼促进心理资本发展提供科学的依据和建议。

2. 研究对象与方法

采用横断面调查设计，遵循了严格的伦理标准，确保参与者的知情同意及数据的匿名性，对某职业院校 612 名来自不同的专业和年级的高职学生开展测评，采用分层整群随机抽样的方式发放问卷，以覆盖广泛的体育锻炼水平和心理资本状态。该问卷包括人口学统计项目、梁德清等修订的中文版《体育活动等级量表》(PARS-3)、张阔改编的《积极心理资本量表》(PPQ)，问卷整体 Cronbach's α 系数为：0.723，研究数据信度系数高于 0.7，综合说明数据信度质量高，可用于进一步分析。使用 KMO 和 Bartlett 检验进行效度验证，KMO 值为 0.778，介于 0.7~0.8 之间，反应出效度较好。

体育锻炼采用梁德清等修订的中文版《体育活动等级量表》(PARS-3)，其中体育锻炼包括 3 个测量指标分别是运动强度、锻炼时长及锻炼频率。体育运动强度测量等级：轻微 = 1，小强度 = 2，中等强度 = 3，中高强度 = 4，大强度 = 5。体育锻炼时长测量等级：10 min 及以下 = 0，11~20 min = 1，21~30 min = 2，31~59 min = 3，60 min 及以上 = 4。体育锻炼频率测量等级 1 个月 1 次及以下 = 1，1 个月 1~3 次

= 2, 每周 1~2 次 = 3, 每周 3~4 次 = 4, 大约每天 1 次 = 5。体育锻炼 = 体育锻炼频率 × 体育锻炼时长 × 体育锻炼强度, 取值范围为 0~100 分, 其中, ≤19 分为低体育锻炼, 20~42 分为中体育锻炼, ≥43 分为高体育锻炼[2]。

心理资本采用的是由张阔改编的《积极心理资本量表》(PPQ)。张阔等人遵循的观点, 在参考国内外相关测量工具和文献资料分析的基础上, 编制了包含自我效能感、乐观、韧性、希望 4 个因子, 26 题的《积极心理资本量表》(PPQ), 采用李克特式七点计分法, 从完全不符合(1 分)到完全符合(7 分)。其中第 8、10、12、14、25 为反向计分。其中有 5 个题项为反向计分, 分值越高表示积极心理资本水平越高。该问卷符合心理学问卷使用标准, 问卷具有良好的本土适应性和稳定性[3]。

收集到的数据使用 SPSS 进行处理和分析, 统计方法主要包括描述性统计、独立样本 t 检验、相关性分析等。

3. 结果与分析

3.1. 体育锻炼、心理资本的现状分析

1) 体育锻炼的现状分析

对 612 名高职学生体育锻炼及其各维度情况进行频数分析, 统计结果见表 1、表 2。

Table 1. Current status of physical exercise among vocational college students

表 1. 高职学生体育锻炼现状

名称	选项	频数	百分比(%)	平均分
体育锻炼情况	低体育锻炼(≤19 分)	396	64.71	19.19
	中体育锻炼(20~42 分)	144	23.53	
	高体育锻炼(≥43 分)	72	11.76	
	合计	612	100.0	

Table 2. Current status of each dimension of physical exercise among vocational college students

表 2. 高职学生体育锻炼的各维度现状

名称	选项	频数	百分比(%)
体育锻炼强度	轻微	137	22.39
	小强度	226	36.93
	中等强度	151	24.67
	中高强度	50	8.17
	大强度	48	7.84
体育锻炼时长	10 分钟以下	62	10.13
	11~20 分钟	117	19.12
	21~30 分钟	174	28.43
	31~59 分钟	105	17.16
	60 分钟以上	154	25.16
体育锻炼频率	1 个月 1 次及以下	46	7.52
	1 个月 2~3 次	162	26.47
	每周 1~2 次	303	49.51
	每周 3~5 次	80	13.07
	大约每天 1 次	21	3.43
	合计	612	100

从表 1 统计结果可知, 体育锻炼情况来看, 样本中“低体育锻炼” 396 人, 占比较高, 比例为 64.71%, “中体育锻炼” 人数为 144 人, 占比 23.53%; “高体育锻炼” 72 人, 占比 11.76%。

从表 2 的统计结果可知, 高职学生体育锻炼各维度情况如下: 体育锻炼强度以中等偏下的维度为主, 体育锻炼时长 21~30 分钟的中等时间段占比最高; 体育锻炼频率以每周 1~2 次为主。

上述统计结果表明: 高职学生体育锻炼水平偏低。该结果可能由于以下原因导致: 一是高职学生对体育价值的认识主要停留在强身健体、塑造体形、调节精神上, 认知不够全面; 二是高职学生业余时间参与体育锻炼的形式可能比较单一, 可能与缺乏足够的体育设施和指导有关; 三是体育课程模式和吸引力或有待优化[4]。

2) 心理资本及各维度现状分析

对 612 名高职学生心理资本及各维度情况进行描述性统计分析, 统计结果见表 3。

Table 3. Analysis of the current status of vocational college students' psychological capital and its dimensions
表 3. 高职学生心理资本及各维度现状分析

名称	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差	中位数
心理资本	612	32	160	111.538	19.302	111
自我效能	612	7	47	28.665	6.418	29
希望	612	11	42	26.979	5.261	27
乐观	612	6	41	27.08	5.554	27
韧性	612	7	48	28.814	6.476	28

高职学生心理资本及四个维度进行描述性统计结果显示, 心理资本及各维度现状均处于中等或中等偏上水平, 这意味着高职学生在面对学习和生活中的挑战时, 具备较好的心理调适能力和积极态度。

3.2. 体育锻炼、心理资本的人口统计学分析

1) 体育锻炼、心理资本在性别上的差异检验

采用独立样本 T 检验分析体育锻炼及其各个维度在性别上的组间差异, 结果见表 4。

Table 4. Inter-group differences in physical exercise and its dimensions by gender
表 4. 体育锻炼及其各个维度在性别上的组间差异

	性别(平均值 ± 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	男生(<i>n</i> = 285)	女生(<i>n</i> = 327)		
体育锻炼强度	2.83 ± 1.27	2.06 ± 0.90	8.507	0.000
体育锻炼频率	2.85 ± 0.95	2.72 ± 0.82	1.763	0.078
体育锻炼时长	2.59 ± 1.31	2.01 ± 1.24	5.577	0.000
体育锻炼	25.19 ± 22.24	13.96 ± 13.34	7.439	0.000

* $p < 0.05$, $p < 0.01$.

利用独立样本 *t* 检验去研究性别对于体育锻炼强度, 体育锻炼频率, 体育锻炼时长, 体育锻炼共 4 项的差异性, 从表 4 中可知: 不同性别样本对于体育锻炼频率共 1 项不会表现出显著性差异; 不同性别样本对于体育锻炼强度、体育锻炼时长、体育锻炼共 3 项呈现出显著性差异, 其中男生的体育锻炼强度、体育锻炼时长、体育锻炼均高于女生。

采用独立样本 T 检验分析心理资本及其各个维度在性别上的组间差异, 结果见表 5。

Table 5. Inter-group differences in psychological capital and its dimensions by gender
表 5. 心理资本及其各个维度在性别上的组间差异

	性别(平均值 ± 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	1.0 (<i>n</i> = 285)	2.0 (<i>n</i> = 327)		
自我效能	29.67 ± 6.97	27.79 ± 5.76	3.619	0.000
韧性	30.66 ± 6.65	27.20 ± 5.88	6.781	0.000
希望	27.34 ± 5.12	26.67 ± 5.37	1.574	0.116
乐观	27.78 ± 5.98	26.47 ± 5.09	2.924	0.004
心理资本	115.45 ± 20.32	108.13 ± 17.71	4.767	0.000

* $p < 0.05$, $p < 0.01$.

利用独立样本 *t* 检验去研究性别对于自我效能, 韧性, 希望, 乐观, 心理资本共 5 项的差异性, 根据表 5 可知: 不同性别样本对于希望共 1 项不会表现出显著性差异; 不同性别样本对于自我效能、韧性、乐观三个维度, 以及心理资本共 4 项呈现出显著性差异, 其中男生均高于女生, 这可能与性别角色期望、社会化过程等因素有关。

2) 体育锻炼、心理资本在是否独生子上的差异检验

Table 6. Test for differences in physical exercise based on whether the student is an only child
表 6. 体育锻炼在是否独生子上的差异检验

	是否独生子(平均值 ± 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	是(<i>n</i> = 39)	否(<i>n</i> = 573)		
体育锻炼强度	2.31 ± 1.38	2.43 ± 1.14	-0.638	0.524
体育锻炼时长	1.87 ± 1.32	2.31 ± 1.30	-2.032	0.043*
体育锻炼频率	2.69 ± 0.92	2.79 ± 0.89	-0.669	0.504
体育锻炼	17.03 ± 21.18	19.34 ± 18.72	-0.739	0.46

* $p < 0.05$, $p < 0.01$.

利用独立样本 *t* 检验去研究是否独生子对于体育锻炼强度, 体育锻炼频率, 体育锻炼时长, 体育锻炼共 4 项的差异性, 根据表 6 可知: 不同独生子样本对于体育锻炼强度, 体育锻炼频率, 体育锻炼共 3 项不会表现出显著性差异; 对于体育锻炼时长共 1 项呈现出差异, 其中非独生子高于独生子。

Table 7. Test for differences in psychological capital based on whether the student is an only child
表 7. 心理资本在是否独生子上的差异检验

	独生子(平均值 ± 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	1.0 (<i>n</i> =39)	2.0 (<i>n</i> =573)		
自我效能	30.51 ± 5.47	28.54 ± 6.46	1.862	0.063
韧性	29.28 ± 5.44	28.78 ± 6.54	0.466	0.641
希望	26.59 ± 5.46	27.01 ± 5.25	-0.477	0.634
乐观	27.90 ± 5.09	27.02 ± 5.58	0.95	0.343
心理资本	114.28 ± 18.22	111.35 ± 19.37	0.918	0.359

* $p < 0.05$, $p < 0.01$.

利用独立样本 t 检验去研究是否独生子对于自我效能, 韧性, 希望, 乐观, 心理资本共 5 项的差异性, 根据表 7 可知: 不同独生子样本对于自我效能, 韧性, 希望, 乐观, 心理资本全部均不会表现出显著性差异。

3.3. 体育锻炼、心理资本的相关分析

为了解大学生体育锻炼、心理资本两者之间的关系, 对这两个变量及其维度进行两两之间的 Pearson 相关系数检验, 结果见表 8。

Table 8. Correlation analysis of physical exercise and psychological capital

表 8. 体育锻炼、心理资本的相关分析

	自我效能	韧性	希望	乐观	心理资本
体育锻炼强度	0.216	0.232	0.083*	0.194	0.228
体育锻炼时长	0.183	0.169	0.149	0.193	0.214
体育锻炼频率	0.159	0.097*	0.184	0.214	0.197
体育锻炼	0.164	0.146	0.082*	0.183	0.179

* $p < 0.05$, $p < 0.01$.

心理资本是指个体在面对挑战和压力时所表现出的积极心理状态, 包括自我效能感、乐观、希望和韧性四个维度。体育锻炼指的是个体参与体育锻炼的程度, 包括频率、持续时间、强度三个维度。根据表 8 可知: 心理资本及自我效能、韧性、希望、乐观四个维度与体育锻炼及体育锻炼强度、体育锻炼时长、体育锻炼频率三个维度之间全部均呈现出显著性, 且相关系数值均大于 0, 意味着心理资本与体育锻炼之间有着正相关关系。

3.4. 体育锻炼、心理资本的线性回归分析

采用线性回归分析体育锻炼、心理资本的影响关系, 统计分析结果见表 9。

Table 9. Results of linear regression analysis for physical exercise and psychological capital (n = 612)

表 9. 体育锻炼、心理资本的线性回归分析结果(n = 612)

	非标准化系数		标准化系数	t	p	共线性诊断	
	B	标准误	$Beta$			VIF	容忍度
常数	108.035	1.096	-	98.57	0.000**	-	-
体育参与	0.183	0.041	0.179	4.481	0.000**	1	1
R^2				0.032			
调整 R^2				0.03			
F				$F(1,610) = 20.077, p = 0.000$			
D-W 值				1.043			

因变量: 心理资本; * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ 。

将体育锻炼作为自变量, 心理资本作为因变量进行线性回归分析, 根据表 9 可知, 模型公式为: 心理资本 = 108.035 + 0.183*体育锻炼, 即随着体育锻炼程度的增加, 心理资本的预测值也会相应增加。模型 R 方值为 0.032, 表明体育锻炼可以解释心理资本的 3.2%变化原因。对模型进行 F 检验时发现模型通过 F 检验($F = 20.077, p = 0.000 < 0.05$), 即体育锻炼对心理资本有显著的影响, 也说明体育锻炼一定会对

心理资本产生影响关系，最终具体分析可知：体育锻炼的回归系数值为 0.183 ($t = 4.481, p = 0.000 < 0.01$)，意味着体育锻炼会对心理资本产生显著的正向影响关系。

4. 研究结论

心理资本与体育锻炼之间的正相关关系且体育锻炼会对心理资本产生显著的正向影响关系，即体育锻炼本身有助于提高个体的心理资本水平，对高职学生的心理资本有积极的影响。积极心理学强调人的积极特质、力量和潜能，关注个体的幸福感、满足感和个人成长。在积极心理学视角下，基于上述研究，体育锻炼被视为一种促进个体积极发展的手段[5]。据此，可以帮助学生通过体育锻炼实现心理资本的提

4.1. 增强自我效能感

自我效能感是指个体对自己完成特定任务的能力的信心。体育锻炼可以增强高职学生的自我效能感，使他们更有信心应对学习和生活中的挑战[6]。在日常的学习生活中，可以设计易于上手且逐步提升难度的体育锻炼，让学生在成功体验中建立自信，鼓励学生参与他们感兴趣的体育项目，以提高自我效能感。此外，鼓励学生参与他们感兴趣的体育项目，不仅可以提高他们的参与度，还能在享受运动的过程中，增强他们面对学习和生活中挑战的信心。增强自我效能感，有助于提升在学生遇到困难时积极寻找解决方案的能力。

4.2. 培养乐观态度

乐观是一种积极的心理状态，它能够帮助个体以更加积极的态度面对生活中的挑战。体育锻炼是培养乐观态度的有效手段，通过体育锻炼学生能发展出更乐观的态度，对未来持有积极的期待，体育锻炼还能提供情绪释放的出口，帮助学生减少负面情绪的影响。例如，通过跑步、游泳等有氧运动，学生可以在运动中释放压力，调整情绪，从而以更加乐观的心态面对生活[7]。

4.3. 激发希望感

希望感是指个体对未来持有积极的期待和信念。体育锻炼可能激发学生的希望感，帮助他们设定并追求个人目标。因此，可以在体育锻炼中，帮助学生设定清晰、可达成的体育目标，激励学生为之努力，以此激发学生的希望感。例如，通过设定跑步的距离目标、篮球比赛的得分目标等，学生可以在实现这些目标的过程中，体验到成就感和满足感，从而激发他们的希望感。这种希望感的激发，有助于学生在面对生活中的其他挑战时，也能够保持积极向上的态度。

4.4. 提高韧性

韧性是指个体在面对逆境时的恢复力和适应力。参与体育锻炼可能提高学生的韧性，使他们在面对逆境时能够更快恢复并适应。因此，可以提供多样化的体育课程和活动，满足不同学生的兴趣和需求，包括传统和非传统体育项目，吸引广泛的学生参与，鼓励学生在体育锻炼中学习从失败中恢复和成长[8]。在体育锻炼中，学生不仅能够学习到技能和策略，还能够面对失败和挑战时，学会如何快速恢复和适应。例如，通过参与竞技体育，学生可以在比赛的输赢中，学会接受失败，从失败中吸取教训，提高自己的应对能力。

参考文献

- [1] 张玉凤. 基于积极心理学的高校心理育人实效性提升策略[J]. 大学, 2024(10): 181-184.

-
- [2] 李绪彪. 积极心理资本在大学生体育锻炼与主观幸福感中的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2022.
- [3] 齐季. 体育锻炼对大学生心理压力的影响: 心理韧性的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 银川: 宁夏大学, 2023.
- [4] 李宇航. 大学生积极心理资本、锻炼态度与行为和手机依赖的关系[D]: [硕士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2019.
- [5] 谢翰希. 论体育锻炼对大学生心理健康的积极影响[J]. 体育世界, 2024(5): 160-162.
- [6] 王鹤凝, 刘瑞峰. 运动提升心理弹性: 体育锻炼对大学生心理健康的积极作用[J]. 心理与健康, 2024(4): 58-59.
- [7] 孙泽皓, 于志华. 体育锻炼对大学生负性情绪的影响——心理韧性的中介和调节作用[C]//湖北省体育科学学会. 第一届湖北省体育科学大会论文集(第二册). 武汉: 中南民族大学体育学院, 2023: 3.
- [8] 刘昭鹏. 大学生体育锻炼与主观幸福感、心理资本的关系研究[C]//中国体育科学学会运动心理学分会, 中国心理学会体育运动心理专业委员会, 天津市体育科学学会, 天津市心理学会. 第十二届全国运动心理学学术会议论文摘要汇编. 南宁: 南宁师范大学体育与健康学院, 2023: 2.