

# 同伴关系对大学生体育学习投入的影响：学习效能感的中介作用

张 鑫 吴晓楠\* 李 洋 李啸驰 王晨阳

河北东方学院 河北 065001

**【摘 要】**：在“健康中国”建设背景下，提升大学生体育学习投入已成为重要目标。尽管高校体育课程具有基础性地位，我国青少年规律体育锻炼参与率仍处于较低水平。研究对河北省 940 名大一、大二学生进行问卷调查，采用青少年运动友谊量表、学习投入量表和锻炼自我效能量表进行测量。通过相关分析、回归分析和 Bootstrap 检验分析。结果表明，良好的同伴关系可通过提升学生的运动能力信心来促进其体育学习投入。

**【关键词】**：同伴关系；大学生体育投入；自我效能感；运动技能

DOI:10.12417/2705-1358.26.01.088

大学体育课程是我国学校体育的终点，是对中小学体育与健康课程的提高与补充，也是为学生进入社会参与到社会体育中打下坚实的理论基础与实践基础。大学体育课程区别与中小学体育课程最突出的特点是兴趣选课制，学生根据自己的兴趣爱好选择自己喜欢的项目。但在实际选择过程中，影响因素众多，同伴是其中不可忽视的重要因素。因此，研究同伴关系与大学生体育学习投入之间的关系，能有效地揭示大学生体育学习投入的影响因素，对培养学生的运动技能与健康运动习惯具有重要意义。

## 1 相关研究进展与研究假设

### 1.1 同伴关系与大学生体育学习投入

在青少年社会性与情感成长及决策能力形成过程中，同伴关系具有不可替代的独特作用。同伴接纳和友谊是构成同伴关系的两个关键维度。依据 Sullivan 的观点，在儿童时期，同伴接纳的影响大于友谊；但进入青少年阶段后，友谊的重要性则超过同伴接纳。高质量的友谊，尤其是围绕运动建立的友谊，能够有效提升青少年参与并坚持体育锻炼的积极性。

本研究聚焦于大学生群体，已有研究表明，随着青少年年龄增长，父母对其运动动机与行为的影响逐渐减弱，而同伴之间的运动友谊质量所产生的作用则日益增强。据此，研究提出假设 H1：良好的同伴关系能够有效促进大学生在体育学习中的投入程度。

### 1.2 学习效能感与大学生体育学习投入

自我效能感作为积极的内在信念反映了个人行为和实施能力的效能期望，是自我认知评价、活动态度和情绪反应中不

可忽略的内生性因素。<sup>[1]</sup>锻炼自我效能感高的个体会对体育活动产生积极的情感反应和体育享受，进而提升个体体育活动的行为动机和行为投入。研究发现，锻炼自我效能对青少年体育锻炼行为呈现出显著的正向直接影响，<sup>[2]</sup>自我效能感水平越高，其学习投入水平也越高。<sup>[3]</sup>

### 1.3 同伴关系、大学生体育学习投入与学习效能感

查阅文献发现，目前，研究同伴关系、大学生学习投入与学习效能感三者关系的文章较少。

对于学生体育锻炼投入，同伴支持被认为是与学业自我效能感相关的积极因素。同伴关系对学习成绩有影响，那些得到更多同伴支持的学生对自己的学习能力有客观和积极的自我评价，自我效能感会更高，并且愿意投入更多的时间、精力去学习，最终达到成绩的提高。<sup>[4]</sup>在同伴关系、大学生学习投入与学习效能感三者之间，学业自我效能感在同伴支持和学生参与之间起中介作用。

因此，本研究验证与探讨同伴关系对大学生体育学习的影响作用，并考察其内部机制，即自我效能感是否在其中起到中介作用。本研究提出如下假设：

H1：同伴关系可以直接影响大学生体育学习投入。

H2：学习效能感在同伴关系与体育学习投入之间起中介作用。

## 2 研究设计

### 2.1 数据收集

量表问卷通过“问卷星”发布，时间为 2025 年 4 月 1 日

作者信息：张鑫（1997-），男，助教，研究方向：学校体育学 通讯作者：吴晓楠，男，副教授

基金项目：河北东方学院 2025 年度校级科研项目“同伴关系对大学生体育学习投入的影响：学习效能感的中介作用”（XJYB2025051）

至 2025 年 6 月 1 日，主要针对河北省内高校一大二大学生进行网上调研，主要通过体育老师推送或学生间微信推送，收集数据，共收集数据 1000 份。本研究筛选数据的标准主要为在校大学生，且年级为一大大二，剔除无效问卷 60 份，共得到有效问卷 940 份，有效率为 94%。其中男生 472 人，女生 468 人。

2.2 研究工具

同伴关系以朱瑜修订的《青少年运动友谊量表》<sup>[5]</sup>为基础进行修订。该量表形式上采用利克特量表，共有 22 个项目，分为 6 个维度：（1）自尊增强与支持（2）忠诚亲密（3）共同点（4）伙伴与运动愉悦（5）冲突解决（6）冲突。本量表在本研究中的 Cronbach's Alpha 值为 0.98。

大学生体育学习投入以方来坛修订的《中文版学习投入量表》<sup>[6]</sup>为基础进行修订。以活力、奉献和专注为三个核心维度进行评价。共有 17 个项目，采用利克特量表的形式进行结果统计。本量表在本研究中的 Cronbach's Alpha 值为 0.97。

锻炼自我效能感以李哲修订的《锻炼自我效能量表》<sup>[7]</sup>为基础进行修订，分为身体因子、活动因子、精神因子、冲突因子 4 部分，共计 18 个测量题目。

2.3 数据处理与分析

运用 SPSS26.0 对同伴关系、大学生体育学习投入、学习效能感数据进行相关性分析与线性回归分析。并应用 SPSS 运用 Bootstrap 法检验学习效能感在同伴关系与体育学习投入之间是否存在中介作用。

3 研究结果

3.1 同伴关系、大学生体育学习投入、学习效能感的相关分析

对数据结果进行分析，研究结果显示，同伴关系、大学生体育学习投入与自我效能感各变量之间两两显著相关，见表 1。

表 1 变量相关分析（r）

变量	$\bar{x} \pm s$	同伴关系	大学生体育学习投入	学习效能感
同伴关系	22.56±6.12	1		
大学生体育学习投入	35.28±9.45	0.52**	1	
学习效能感	48.75±10.83	0.46**	0.58**	1

注：\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001，下同

3.2 学习效能感在同伴关系影响大学生体育学习投入的中介作用检验

相关分析结果表明同伴关系正向预测大学习体育学习投入，大学生体育学习投入正向预测学习效能感，同伴关系正向预测学习效能感。

运用 SPSS 中 Bootstrap 法检验学习效能感在同伴关系与体育学习投入之间是否存在中介作用。结果显示：同伴关系→学习效能感→大学生体育学习投入之间的中介效应为 0.068，总效应占比为 16.73%，其中 95%置信区间不包含 0，这表示该路径中介效应显著（见表 2）。

表 2 同伴关系对大学生体育学习投入的影响  
（学习效能感为中介）的中介效应分析

路径	效应值	SE	95%置信区间		效应占比（%）
			下限	上限	
直接效应	0.156	0.041	0.076	0.236	38.21
同伴关系→学习效能感→大学生体育学习投入	0.068	0.027	0.016	0.120	16.73
同伴关系→大学生体育学习投入（直接路径）	0.082	0.022	0.039	0.125	20.10
总中介效应	0.218	0.032	0.156	0.280	53.79
总效应	0.374	-	-	-	-

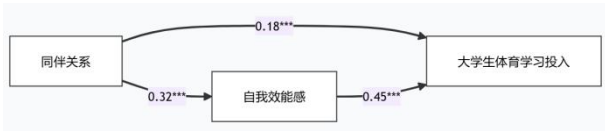


图 1 学习效能感的中介效应分析

4 讨论

4.1 同伴关系对体育学习投入的影响

同伴关系作为青少年社会性发展过程中的核心要素，对其体育学习投入具有深远影响。在体育学习情境中，同伴关系通过多种机制作用于学生的认知、情感与行为投入，进而影响其体育参与的质量与持续性。

首先，同伴关系为青少年提供了重要的社会支持系统，从而增强其体育学习投入的动机与持久性。研究表明，良好的运动友谊关系能够显著提升青少年参与体育锻炼的频率与质量。<sup>[8]</sup>

其次，同伴关系通过影响青少年的动机取向进一步促进体

育学习投入。根据 Harter 的行为动机理论,个体在同伴关系中获得的认同感与成就是其持续参与活动的重要动力。在体育学习中,同伴支持能够培养学生对学习活动的兴趣,激发内部动机,进而使学习过程更加努力,提高行为投入。

综上所述,同伴关系通过社会支持、动机激发与行为规范等多重途径,显著影响青少年的体育学习投入。在体育教学与干预实践中,应充分重视同伴关系的建设与引导,以提升学生的体育参与质量与身心健康水平。

#### 4.2 基于自我效能的中介作用,同伴关系对体育学习投入的影响

研究发现,自我效能感、校园环境以及人际支持是预测体育锻炼参与的重要前因。其中,自我效能感作为激发个体行为的内在心理基础,被视为促进体育锻炼投入的核心动因,对其具有显著的正向影响。同时,作为社会性存在,学生所处的校园环境及所获得的人际支持同样关键,也对体育锻炼投入产生积极的推动作用。

同伴支持有效提升了学生对自身运动能力的信心,即自我效能感。具有较高自我效能感的学生更倾向于将体育学习视为

可以应对的挑战,进而在行为上更积极投入,在情绪上也更乐于参与。此外,自我效能感还有助于学生优化认知策略、合理分配注意力,从而进一步巩固其学习投入水平。

总之,自我效能感在同伴关系与体育学习投入之间扮演了重要的中介角色。这一机制提示,体育教学实践应关注两个干预方向:一方面营造互助合作的同伴氛围,鼓励支持性互动;另一方面通过目标引导、积累成功经验、树立榜样等手段,系统性提升学生的自我效能感。只有兼顾同伴关系的构建与自我效能感的培养,才能有效实现青少年体育学习投入的长期稳定提升。

#### 5 结语

通过本研究发现,自我效能感在同伴关系与体育学习投入之间具有显著的中介作用,在今后的体育教学工作中,可以使用多种教学方法,提升学生自我效能感,利用同伴之间的正向联系,促进大学生体育学习的投入。

未来的研究可进一步探讨不同性别、年龄阶段中自我效能感中介作用的差异性,以及在不同运动项目类型中的机制变化,为体育教育实践提供更具针对性的理论依据。

#### 参考文献:

- [1] 杨剑,季浏,杨文礼,等.基于体育锻炼的阶段变化模型干预对肥胖小学生自我效能、自尊及体重影响的研究[J].天津体育学院学报,2014,29(3):185-189.
- [2] 马明兵,蒲毕文,吴开霖,等.同伴运动友谊对青少年体育锻炼行为的影响:锻炼自我效能与运动承诺的遮掩效应[J].广州体育学院学报,2023,43(06):60-71.
- [3] 刘开伟.社会支持对初中生体育学习投入的影响:有调节的中介模型[J].福建体育科技,2025,44(02):104-109.
- [4] 郭雯婧,边玉芳.初二学生感知到的社会支持与学习成绩的关系—学业自我概念的中介作用[J].心理科学,2013,36(03):627-631.
- [5] 朱瑜,郭立亚,陈颇,等.同伴关系与青少年运动动机、行为投入的模型构建[J].天津体育学院学报,2010,25(03):218-223.
- [6] 方来坛,时勘,张风华.中文版学习投入量表的信效度研究[J].中国临床心理学杂志,2008,16(06):618-620.
- [7] 李哲.基于大学生体育锻炼行为下的锻炼动机与锻炼自我效能的相关研究[D].赣南师范学院,2014.
- [8] BEST J R.Effects of physical activity on children's executive function:Contributions of experimental research on aerobic exercise[J].Dev Rev,2010,30(4):331-351.