

分类号：  
学号：20232103021

密级：公开  
单位代码：10759

# 石河子大学 硕士学位论文



## 大学生社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性的交叉滞后研究

学位申请人 鲁烜君

指导教师 王莉莉

申请学位类别 专业硕士

专业名称 体育

研究领域 体育教学

所在学院 体育学院

中国·新疆·石河子

2026年6月

分类号：  
学号：20232103021

密级：公开  
单位代码：10759

# 石河子大学

## 硕士学位论文



### 大学生社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性的交叉滞后研究

学位申请人	鲁烜君
指导教师	王莉莉
申请学位类别	专业硕士
专业名称	体育
研究领域	体育教学
所在学院	体育学院

中国·新疆·石河子

2026年6月

**Cross-lagged study of college students ' social support, emotion  
regulation self-efficacy and exercise persistence**

A Dissertation Submitted to

**Shihezi University**

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

**Master of Physical Education**

By

**Lu Xuan-jun**

**Physical Education**

Dissertation Supervisor: Prof. Wang Li-li

June, 2026

# 石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

## 学位论文独创性声明

本人所提交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

鲁烜君

研究生签名：

时间：2026年5月25日

## 使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

鲁烜君

研究生签名：

时间：2026年5月25日

石研

导师签名：

时间：2026年5月25日

## 摘要

本研究聚焦大学生社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性之间的动态关系及内在机制，重点考察情绪调节自我效能在社会支持影响锻炼坚持性过程中的中介作用。研究采用横向与纵向结合的设计，以石河子大学在校大一、大二学生为对象，使用社会支持量表、情绪调节自我效能量表和锻炼坚持性量表进行测量，横向研究考察变量间的关联及间接效应路径，纵向研究调查周期为16周将其划分为三个时间节点为：T1（2025年3月10日-14日），T2（2025年4月28日-5月9日），T3（2025年6月23日-27日）。通过SPSS进行共同方法偏差检验、描述性统计、人口学差异分析和相关分析，并使用Process4.0插件构建结构方程模型检验情绪调节自我效能感在社会支持与锻炼坚持性之间的中介效应，使用Bootstrap法验证回归系数显著性；纵向部分使用Mplus8.0进行路径分析，并使用SPSS26.0中借助Process4.0进行Bootstrap纵向中介效应检验。结果显示，大学生社会支持、情绪调节自我效能和锻炼坚持性整体处于中等偏上水平，其中锻炼坚持性中的参与态度得分高于实际坚持行为；男生在情绪调节自我效能和锻炼坚持性上显著高于女生，城镇生源和独生子女群体在社会支持和情绪调节自我效能上得分更高。三个变量在三次测量中表现出良好的时间稳定性，自回归效应显著，表明其个体差异特征相对稳定。交叉滞后分析表明，前一时间点的社会支持能正向预测后一时间点的情绪调节自我效能和锻炼坚持性，情绪调节自我效能也能正向预测后续的锻炼坚持性，但锻炼坚持性不能反向预测社会支持或情绪调节自我效能。纵向中介分析进一步证实，T2的情绪调节自我效能在T1社会支持与T3锻炼坚持性之间起到显著的部分中介作用，说明社会支持不仅直接促进大学生锻炼坚持性，还通过提升情绪调节自我效能间接帮助锻炼行为的长期保持。基于上述发现，研究提出搭建多元化支持网络、加强情绪调节训练、推动内外协同发力等实践建议，同时指出未来研究应优化纵向追踪设计、改进研究方法，并拓宽变量类型与研究范围。

**关键词：**社会支持；情绪调节自我效能；锻炼坚持性；大学生

## abstract

This study focuses on the dynamic relationship and internal mechanism between college students' social support, emotional regulation self-efficacy and exercise persistence, and focuses on the mediating role of emotional regulation self-efficacy in the process of social support affecting exercise persistence. The research adopts a combination of horizontal and vertical design, taking the freshmen and sophomores of Shihezi University as the object, using the social support scale, the emotion regulation self-efficacy scale and the exercise persistence scale to measure. The horizontal research examines the correlation between variables and the indirect effect path. The longitudinal research survey period is 16 weeks, which is divided into three time nodes : T1 ( March 10-14,2025 ), T2 ( April 28,2025-May 9,2025 ), T3 ( June 23-27,2025 ). SPSS was used to conduct common method deviation test, descriptive statistics, demographic difference analysis and correlation analysis, and Process4.0 plug-in was used to construct structural equation model to test the mediating effect of regulatory emotional self-efficacy between social support and exercise adherence. Bootstrap method was used to verify the significance of regression coefficient. In the longitudinal part, Mplus8.0 was used for path analysis, and Bootstrap longitudinal mediating effect test was carried out with the help of Process4.0 in SPSS26.0. The results show that the social support, emotional regulation self-efficacy and exercise persistence of college students are at a moderate level, and the participation attitude score in exercise persistence is higher than the actual persistence behavior ; boys are significantly higher than girls in emotional regulation self-efficacy and exercise persistence. Urban students and only child groups have higher scores in social support and emotional regulation self-efficacy. The three variables showed good time stability in the three measurements, and the autoregressive effect was significant, indicating that their individual differences were relatively stable. Cross-lagged regression analysis showed that social support at the previous time point could positively predict regulatory emotional self-efficacy and exercise adherence at the later time point. Regulatory emotional self-efficacy could also positively predict subsequent exercise adherence, but exercise adherence could not negatively predict social support or regulatory emotional self-efficacy. Longitudinal mediation analysis further confirmed that T2 's regulatory emotional self-efficacy played a significant partial mediating role between T1 's social support and T3 's exercise persistence, indicating that social support not only directly promoted college students ' exercise persistence, but also indirectly helped to maintain exercise behavior for a long time by improving regulatory emotional self-efficacy. Based on the above findings, the study puts forward practical suggestions such as building a diversified support network, strengthening emotional regulation training, and promoting internal and external synergy. At the same time, it points out that future research should optimize longitudinal tracking design, improve research methods, and broaden variable types and research scope.

**Keywords:** social support; emotion regulation self-efficacy; exercise adherence; college students

# 目录

第 1 章绪论 .....	1
1.1 研究背景与问题提出 .....	1
1.1.1 现实背景 .....	1
1.1.2 理论背景 .....	2
1.1.3 问题的提出 .....	3
1.2 研究目的与意义 .....	3
1.2.1 研究目的 .....	3
1.2.2 理论意义 .....	3
1.2.3 实践意义 .....	4
1.3 研究对象与方法 .....	4
1.3.1 研究对象 .....	4
1.3.2 研究方法 .....	5
1.4 研究思路、内容与技术路线 .....	7
1.4.1 研究思路 .....	7
1.4.2 研究内容 .....	8
1.4.3 技术路线 .....	9
1.5 研究重点、难点与创新点 .....	9
1.5.1 研究重点 .....	9
1.5.2 研究难点 .....	9
1.5.3 研究创新点 .....	10
第 2 章文献综述 .....	11
2.1 核心概念 .....	11
2.1.1 社会支持概念 .....	11
2.1.2 情绪调节自我效能 .....	12
2.1.3 锻炼坚持性 .....	12
2.2 理论基础 .....	13
2.2.1 社会认知理论 .....	13
2.2.2 自我调节视角理论 .....	14
2.3 测量工具 .....	14
2.3.1 社会支持的测量工具 .....	14
2.3.2 情绪调节自我效能的测量工具 .....	15

2.3.3 锻炼坚持性的测量工具 .....	17
2.4 国内外研究现状 .....	17
2.4.1 国外研究现状 .....	17
2.4.2 国内研究现状 .....	21
2.4.3 国内外研究述评 .....	25
第3章 研究设计与实施 .....	26
3.1 研究假设 .....	27
3.2 研究工具 .....	28
3.3 调查过程 .....	28
3.3.1 样本选取 .....	28
3.3.2 实施步骤与监控 .....	29
3.4 数据处理方法说明 .....	30
第4章 结果与分析 .....	31
4.1 大学生社会支持与锻炼坚持性的关系：情绪调节自我效能的横向研究 .....	31
4.1.1 共同方法偏差控制和检验 .....	31
4.1.2 各变量描述性统计 .....	31
4.1.3 各变量的人口学变量上的差异分析 .....	32
4.1.4 各变量的描述统计及相关分析 .....	36
4.1.5 情绪调节自我效能的中介效应检验 .....	36
4.1.6 横向研究讨论 .....	37
4.1.7 横向研究小结 .....	41
4.2 大学生社会支持与锻炼坚持性的关系：情绪调节自我效能的纵向研究 .....	41
4.2.1 共同方法偏差检验 .....	42
4.2.2 流失率分析 .....	42
4.2.3 相关性分析 .....	42
4.2.4 纵向等值性检验 .....	43
4.2.5 社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性的交叉滞后分析 .....	44
4.2.6 社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性的纵向中介检验 .....	46
4.2.7 纵向研究讨论 .....	47
4.2.8 纵向研究小结 .....	49
第5章 结论与建议 .....	51
5.1 研究结论 .....	51
5.2 研究建议 .....	52
5.3 未来研究展望 .....	54

参考文献.....	55
附录.....	63

## 第1章 绪论

### 1.1 研究背景与问题提出

#### 1.1.1 现实背景

##### 1.1.1.1 现实背景与问题

随着“健康中国 2030”战略的纵深推进，青年群体的体质健康与运动习惯已成为国家战略的重要组成部分。《中国人群身体活动指南(2021)》更是将“贵在坚持”作为全人群锻炼的核心准则，要求成年人保持规律的身体活动，养成长期、稳定的锻炼习惯，切实提升身心健康素养<sup>[1]</sup>。然而，当前我国大学生群体的体育锻炼现状不容乐观，“参与易、坚持难”的问题普遍存在且日益凸显。具体表现为，多数学生在入学初期或受体育课程要求、校园活动引导等因素影响，会产生短暂的锻炼意愿并尝试参与，但能够长期坚持锻炼的比例极低，高退出率与低稳定性成为制约大学生健康发展的突出瓶颈。深入剖析这一现象背后的原因可以发现，即便部分学生具备初始锻炼意愿，也常在锻炼过程中遭遇各类阻碍，缺乏持续的动力支撑，难以在无外部强制要求的情况下主动维持锻炼行为；面对身体疲惫、运动效果未达预期等挫败感，以及时间冲突、环境限制引发的负面情绪，多数学生缺乏有效的应对能力，最终导致锻炼行为中途夭折。这一普遍存在的锻炼中断现象，不仅直接影响大学生个体健康素养的系统性提升，长远来看，更会对国民整体体质的可持续发展埋下潜在隐患，需要引发社会各界的高度关注。

##### 1.1.1.2 社会支持与情绪调节自我效能感的作用机制

社会支持作为个体从所处社会关系网络中获取的各类资源总和，被普遍认为是影响个体行为持续性的重要外部变量，这一逻辑在大学生体育锻炼行为中同样适用。大学生所能获取的社会支持呈现出多元维度特征：在人际支持层面，同伴的陪伴锻炼与相互鼓励能够有效降低锻炼的孤独感，家人的监督提醒与理念认同则可为锻炼行为提供情感后盾和精神支撑；在校园支持层面，完善的体育场馆设施、丰富的校园体育活动（如体育赛事、健身社团）以及积极的校园体育文化氛围，能够为锻炼行为提供便捷条件与环境激励，大幅降低锻炼的门槛与阻力。理论上，这些多元的社会支持本应成为推动大学生持续参与体育锻炼的重要外部助力，但现有实践与研究均表明，外部社会支持向内部锻炼动力的转化并非自然发生的过程，其间存在复杂的心理传导链条，这一传导路径的内

在机制尚未得到充分揭示。值得关注的是，情绪调节自我效能感作为个体对自身能否有效调控各类情绪状态的主观信念，或许正是连接外部社会支持与锻炼坚持性的关键中介桥梁。从心理机制来看，高情绪调节自我效能感的个体，在面对体育锻炼过程中不可避免的身体疲惫、运动瓶颈带来的挫败感，以及因生活琐事、学业压力引发的负面情绪时，能够更清晰地认知情绪来源、更主动地采取合理策略调节情绪，从而避免负面情绪对锻炼行为产生消极干扰，保障锻炼行为的连贯性与持续性。反之，低情绪调节自我效能感的个体，往往会在负面情绪的冲击下轻易放弃锻炼计划，难以将外部的支持资源转化为持续锻炼的内在动力。

### 1.1.1.3 持续体育锻炼的多元价值

体育锻炼行为的养成是个体对体育活动价值认知的转变过程。体育锻炼作为保障大学生身心健康的核心支撑要素，其价值贯穿于大学生成长成才的全周期。从生理层面而言，规律的体育锻炼能够有效增强心肺功能、提升肌肉力量与耐力，显著强化机体免疫力，帮助大学生抵御学习生活中常见的亚健康状态；从心理层面来看，在学业竞争加剧、社交压力凸显的当下，体育锻炼更是缓解焦虑、抑郁等负面情绪的重要途径，能够有效调节心理状态、提升专注力与抗压能力，为高效完成学业任务、构建健康社交关系奠定基础。可以说，持续的体育锻炼不仅是大学生个体健康素养提升的关键抓手，更对其健全人格塑造、长远发展潜力培育具有不可替代的核心价值。

## 1.1.2 理论背景

梳理现有相关研究可以发现，学界对社会支持、情绪调节自我效能感与锻炼坚持性三者的探讨，多集中于两两之间的相关性分析，且研究设计以横向研究为主。这种研究范式存在明显的局限性：难以揭示三者之间动态的动态关联机制，无法明确不同变量在不同阶段的作用方向与强度；也无法精准验证情绪调节自我效能感是否在社会支持与锻炼坚持性之间发挥长期、稳定的中介作用，难以形成对“外部支持如何通过内在心理机制影响行为坚持”这一核心问题的系统性解答。

基于上述研究缺口与现实需求，本研究立足纵向追踪的研究设计，运用交叉滞后面板模型这一能够精准捕捉变量动态关系的分析工具，系统探究社会支持、情绪调节自我效能感与大学生锻炼坚持性三者之间的动态作用机制，分析“外部支持—内在心理—行为坚持”的传导路径。本研究的开展，旨在分析现有研究在动态机制与长期中介效应验证方面的问题，为高校及相关部门制定精准有效的大学生锻炼坚持性提升策略提供坚实的理论依据与可操作的实践指导，助力破解大学生体育锻炼“坚持难”的现实困境，推动大学生身心健康素养的全面提升。

### 1.1.3 问题的提出

根据大学生体育锻炼“坚持难”的现实问题和现有研究不足，基于此，本研究聚焦石河子大学大学生群体，采用16周交叉滞后追踪设计，直面上述痛点开展深入探究，首先系统分析三个变量在追踪周期内的发展轨迹、同期相关关系，以及性别、年级等人口统计学特征带来的群体差异，在此基础上精准检验社会支持对后期情绪调节自我效能及锻炼坚持性的纵向预测作用，厘清变量间的作用方向、回应现有研究争议，同时验证情绪调节自我效能在社会支持与锻炼坚持性之间的纵向中介效应，为“社会支持→情绪调节自我效能→锻炼坚持性”这一完整的心理—行为传导路径提供实证依据，最终基于研究结论构建针对性的校园体育支持与心理赋能体系，为提高大学生锻炼坚持性、推动高校体育与心理健康教育深度融合提供切实可行的实践指引，助力“健康中国”战略在高校落地生根。

## 1.2 研究目的与意义

### 1.2.1 研究目的

针对现有研究在时序关系和中介机制检验方面的不足，本研究以石河子大学学生为对象，采用问卷调查和横向和纵向结合的设计，系统考察社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性之间的关系，并进一步检验三者之间的作用路径。

本研究旨在探讨大学生社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性三者之间的内在关联及其作用机制。具体而言，本研究试图达成以下目标：

第一，考察大学生社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性的现状及人口学差异特征；

第二，检验情绪调节自我效能在社会支持与锻炼坚持性之间的中介作用；

第三，基于纵向追踪数据，揭示三者之间的动态因果关系，重点验证社会支持是否通过提升情绪调节自我效能，进而对大学生锻炼行为的长期坚持产生间接影响。通过厘清这一作用路径，本研究期望为高校制定大学生体育锻炼行为的长效干预策略提供理论依据与实践参考。

### 1.2.2 理论意义

国内外关于大学生社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性的研究已取得一定进展，证实了变量间的两两相关关系。然而，三者之间的纵向作用机制与因果方向至今尚未形成一致结论。现有研究以横向设计为主，仅能揭示同期相关，难以厘清跨时间的动

态预测关系与传导路径。本研究引入交叉滞后设计，从纵向视角系统考察三个变量间的相互作用，并检验情绪调节自我效能在社会支持与锻炼坚持性之间的中介效应，有助于进一步阐明变量间的因果关系与内在机制，补充锻炼行为领域情绪调节路径的纵向证据，也为后续开展大学生锻炼坚持性的纵向干预研究提供理论基础与实证依据。

### 1.2.3 实践意义

通过对大学生社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性的纵向追踪研究，从横向和纵向两个角度揭示三个变量的相互作用与因果关系，为大学生锻炼坚持性的提升提供新的干预视角，有助于构建“外部社会支持—内在情绪赋能—长期锻炼坚持”的一体化干预体系，通过完善校园体育支持网络、强化学生情绪调节能力，提升大学生体育锻炼参与的持续性与主动性，进而促进大学生身心健康全面发展。

## 1.3 研究对象与方法

### 1.3.1 研究对象

本研究以大学生社会支持、情绪调节自我效能和锻炼坚持性的交叉滞后研究为研究对象，以石河子大学在校大一、大二学生群体，采用问卷调查法，横向研究向石河子大学大一、大二学生进行问卷星调查，共发放问卷 1500 份，剔除无效问卷后，收回有效问卷 1478 份，有效问卷比率为 98.53%。在结果分析中，将大学生按照性别分为男生组和女生组，男生为 729 人，女生为 749 人。根据户口所在地划分为城市组和农村组，城市组为 636 人，团场组（农村组）为 842 人。根据是否为独生子女进行划分，独生子女 367 人，非独生子女 1111 人。其次纵向研究在横向研究上对 1478 人进行问卷星发放，三个时间段为 2025 年 3 月 10 日 - 14 日、2025 年 4 月 28 日 - 5 月 9 日、2025 年 6 月 23 日 - 27 日。第一次参与测试（T1）的学生为 1478 人，第二次参与测试（T2）的学生为 1209 人，第三次参与测试（T3）的学生为 986 人。被试人口统计信息如表 1-1 所示。

表 1-1 人口统计学信息表（N=986）

类别	变量	频率	百分比
性别	男	518	52.5
	女	468	47.5
年级	大一	604	61.3
	大二	382	38.7
户口所在地	城镇	415	42.1
	团场(农村)	571	57.9

续表 1-1 人口统计学信息表

类别	变量	频率	百分比
专业	哲学	81	8.2
	经济学	86	8.7
	法学	79	8
	教育学	80	8.1
	文学	70	7.1
	历史学	82	8.3
	理学	70	7.1
	工学	130	13.2
	农学	80	8.1
	医学	75	7.6
	管理学	82	8.3
	艺术学	71	7.2
	户籍所在地	东北地区	35
华东地区		105	10.6
华北地区		41	4.2
华中地区		91	9.2
华南地区		63	6.4
西北地区		527	53.4
西南地区		124	12.6
东北地区		35	3.5
是否是独生子	是	240	24.3
	否	746	75.7
是否为班委	是	188	19.1
	否	798	80.9

## 1.3.2 研究方法

### 1.3.2.1 文献资料法

本文研究采用文献资料法，围绕“社会支持”、“情绪调节自我效能”、“锻炼坚持性”、'Social support','emotion regulation self-efficacy','exercise persistence'为核心检索词，通过中国知网、万方数据库、石河子大学图书馆、Web of Science 等数据库及国家体育总局等相关官方网站，系统检索、筛选并整理国内外相关学术文献、研究报告与政策文件。对所获文献进行归纳梳理、对比分析与批判性评述，分清三者的概念内涵、理论基础与相互作用机制。总结现有研究的进展、局限与交叉滞后分析的应用范式，为本

研究的变量界定、研究设计、模型构建及实证分析提供扎实的理论支撑与方法参考，为保障本研究的理论支持。

### 1.3.2.2 问卷调查法

本研究使用问卷调查法，包含以下四个部分：

#### (1) 基本情况信息

包含了一系列关键的人口统计学与行为学变量，包括性别、年级、户口所在地、是否为独生子女等。

#### (2) 社会支持量表

钟涛<sup>[2]</sup>于 2019 年编制了本研究中用于测量社会支持的工具。此量表由四个核心维度构成，具体包括：情感性支持、信息性支持、工具性支持以及同伴性支持，全量表共设有 24 个测量题项。在评分方式上，该问卷采用李克特五点计分形式，每一道题目均对应五个不同程度的选项，其中“1”表示“非常不同意”，“5”表示“非常同意”。本研究三个不同时间点，社会支持量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.938、0.936、0.935。

#### (3) 情绪调节自我效能感量表

本研究中情绪调节自我效能的测量工具，采用的是文书锋等人<sup>[3]</sup>于 2009 年修订的 Caprara G.V. (2008) 版《情绪调节自我效能感量表》(RES) 中文版本。该问卷包含 12 个题目，归属三个维度：表达积极情绪、调节沮丧或痛苦情绪、以及调节生气或愤怒情绪的自我效能感，各维度均为 4 题。量表采用 5 级评分制，每道题目设置 5 个选项。学生在该量表上的得分越高，反映其情绪调节自我效能感水平越高。本研究三个不同时间点，情绪调节自我效能感量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.918、0.913、0.902。

#### (4) 锻炼坚持性量表

本研究采用王深<sup>[4]</sup>等编制的《锻炼坚持性问卷》测量。该量表包含行为习惯、努力投入和情绪体验 3 个维度，共 14 个题项，采用 5 点李克特计分，各维度及总量表得分以题项平均分表示，平均得分越高说明个体锻炼坚持性水平越高。本研究三个不同时间点，锻炼坚持性量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.914、0.925、0.924。

### 1.3.2.3 数理统计法

在数据清理并剔除无效问卷后采用 Excel 录入数据，使用 SPSS26.0 软件进行描述性统计、方差分析、共同方法偏差检验、相关分析，横向研究中，采用 SPSS26.0 中的 Process 插件进行横向间接效应的检验；在纵向研究部分，进一步使用 Mplus8.0 软件完成纵向路径分析，以明确三者间的动态关联机制，并运用 SPSS26.0 的 process4.0 插件以 bootstrap 法进行纵向中介效应检验。

### 1.3.2.4 访谈法

为了补充研究内容，丰富研究方法，在量化研究基础之上加上访谈内容。访谈的内容围绕着锻炼坚持情况、心理感受以及运动中同伴交流情况等方面开展，访谈形式为一对一访谈，时长 15-20 分钟/人。在告知受访者并取得同意情况下进行录音，结合研究内容需要以及受访者的实际情况，设计出相应的访谈提纲详情见附录 C。根据实际访谈情况，考虑是否追加提问，在访谈结束后，对录音转文字并提炼观点，将访谈结果对量化研究进行补充。

访谈对象从调查对象中进行有偿招募，参与者自愿参与，访谈结束后会给予学生小红包感谢，共访谈了 12 名学生和 2 名体育教师。见表 1-2，所有参与者均知情况，访谈内容将保密且不会与参与者的问卷进行匹配关联。

表 1-2 受访者情况

身份类型	构成	具体分类	人数
学生	性别	男	7
		女	9
	年级	大一	6
		大二	6
教师			2

## 1.4 研究思路、内容与技术路线

### 1.4.1 研究思路

本研究从大学生锻炼“参与较易、坚持较难”的现实问题出发，围绕社会支持、情绪调节自我效能与锻炼坚持性跨时间路径。首先通过横向研究检验三者之间的静态关系及变量间的间接效应路径；再通过为期 16 周的三时点追踪，运用交叉滞后分析考察三者之间的跨时预测关系，并检验“社会支持→情绪调节自我效能→锻炼坚持性”这一纵向作用路径是否成立。

在纵向追踪环节的时间选择上，本研究参考高校公共体育课程常规教学安排 16 - 18 周，结合校历，确定总观测周期为 16 周。为兼顾时间均匀性与教学节奏，将 16 周划分为三个时间点：第 1 轮测为 T1（2025 年 3 月 10 日 - 14 日），第 2 轮测为 T2（2025 年 4 月 28 日 - 5 月 9 日），第 3 轮测为 T3（2025 年 6 月 23 日 - 27 日），相邻测查间隔约为 7 周。这一划分既满足纵向追踪对等时间间隔的方法学要求，同时避开了主要节假日及大型活动，保证了测查实施的可行性。