

## 休闲活动影响初一学生心境状态的短时程追踪研究

胡炳政

洛阳师范学院应用心理学系, 河南 洛阳 471022

**摘要:** **目的** 考察初一学生休闲活动参与频率与其心境状态的潜在因果关系。**方法** 基于短时程追踪研究设计, 采用心境状态量表与自编休闲活动参与状况调查问卷对 200 名初一学生进行间隔一个半月的重复测量, 采用相关分析与交叉滞后回归分析处理数据。**结果** 初一学生总体休闲参与的前测可以显著预测精力、自尊感后测, 而精力前测与自尊感前测对总体休闲参与后测无明显预测作用; 健身锻炼、唱歌跳舞、逛街购物等 3 项休闲参与前测可以显著预测自尊感后测, 而自尊感前测对上述三项休闲活动后测无明显预测作用; 其它 13 项休闲活动参与程度与心境状态之间无明显前后测预测关系。**结论** 初一学生休闲活动参与对其积极心境有显著影响。

**关键词:** 休闲活动; 心境状态; 追踪研究; 青春期

中图分类号: R749.94 文献标识码: A 文章编号: 1008-6579(2014)03-0255-03

**Short-term longitudinal study on relationship between leisure activities and mood states of students of first grade junior middle school.** HU Bing-zheng. (Department of Applied Psychology, Luoyang Normal University, Luoyang, Henan 471022, China)

**Abstract:** **Objective** To explore the latent cause relationship between leisure activities participation and mood states of first grade junior middle school students. **Methods** Based on short-term longitudinal study, a sample of 200 students of first grade junior middle school completed the profiles of mood states scale(POMS) and a self-designed questionnaire of adolescents' leisure activities, and they were re-tested after one and half month. Data were analyzed by correlation analysis and cross-lagged regression analysis. **Results** To first grade middle school students, pre-test scores of general leisure participant could significantly predict post-test scores of vigor and self-esteem, however pre-test scores of vigor and self-esteem couldn't predict post-test scores of general leisure participant significantly. Scores in pre-test of participation in activities of fitness exercise, singing and dancing and shopping could significantly predict post-test score of self-esteem, however, pre-test score of self-esteem could not predict post-test scores of the three activities above significantly. **Conclusion** Leisure participant has significant effects on positive moods of first grade middle school students.

**Key words:** leisure activities; mood states; longitudinal research; adolescence

休闲活动(leisure activity)通常指人们在空闲时间里自由参与的基于内在乐趣的活动<sup>[1]</sup>。许多研究显示参与休闲活动可以改善个体心境状态, 比如引起或增强个体积极心境<sup>[2-3]</sup>以及减少或消除个体消极心境<sup>[3-4]</sup>; 然而也有研究发现与上述结果不一致, 比如有研究显示健身活动与心境状态之间无明显相互预测关系<sup>[5]</sup>, 甚至有研究显示心境状态是影响个体休闲参与的重要原因变量而非结果变量<sup>[6-7]</sup>。然而以往研究关注了不同的休闲活动类型、采用了不同的研究设计以及关注了不同特点的研究对象, 其研究结果差异原则上难以直接进行分析。尤其是上述研究均为国外研究, 而我国休闲文化与西方存在明显不同<sup>[8]</sup>, 加之目前国内相关主题的实证研究

又很少见, 因此, 我国青少年休闲参与与其心境状态的关系如何尚难预测。此外, 有研究显示我国青少年的休闲时间虽丰富, 但其休闲质量却不容乐观<sup>[9]</sup>, 亟待改善。综上, 本研究旨在采用短时程追踪研究设计, 考察我国青少年休闲活动与其心境状态的潜在因果关系, 以期为休闲与情绪的因果关系机制及我国青少年心境健康的休闲干预提供实证资料支持。

### 1 对象和方法

**1.1 对象** 整群选取洛阳市某中学初一年级 200 名青少年进行问卷调查, 前测调查时间为 2013 年 1 月上旬, 后测为 2013 年 3 月下旬。前后测中均有有效问卷 164 份, 问卷有效率 82%。其中男生 85 人, 女生 79 人; 农村学生 19 人, 乡镇学生 24 人, 城市学生 120 人, 1 人信息缺失; 家庭经济收入较低 20 人, 中等 134 人, 较高 10 人。

**【基金项目】** 河南省教育厅人文社会科学规划项目(2013-GH-423)

**【作者简介】** 胡炳政(1980-), 男, 山东人, 讲师, 硕士学位, 主要从事青少年心理卫生研究。

1.2 研究工具

1.2.1 心境状态量表<sup>[10]</sup> 祝蓓里 1985 年修订自 Grove 编制的心境状态量表 (Profile of Mood States, POMS), 共 40 个项目, 包括 7 个维度 (2 个积极维度: 精力、自尊感; 5 个消极维度紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱), 各项目从“几乎没有”到“非常符合”依次记 1~5 记分。量表内部一致性  $\alpha$  系数为 0.71, 信度较好。

1.2.2 自编休闲活动调查问卷 基于相关文献和前期研究, 自编包含 16 项休闲活动的初中生休闲活动调查问卷, 各项目按照“很少、每月 1 次、每月 2~3 次、每周 1 次、每周 2~3 次、每天”依次记 1~6 记分。所有项目得分之和作为初中生休闲活动参与水平的总体指标, 该指标能同时反映个体休闲活动参与的频率与多样性<sup>[11]</sup>。同时收集调查对象的性别、长期生活地、家庭经济状况等社会人口学信息。

1.3 施测程序与统计分析 将问卷合订成册进行  
表 1 初一学生休闲活动与心境状态的前后测相关( $r$ )

Tab. 1 Correlations between leisure activities and mood states of first grade junior middle school students in pre- and post-test( $r$ )

项目	精力		自尊感		紧张		愤怒		疲劳		抑郁		慌乱	
	前测	后测	前测	后测	前测	后测	前测	后测	前测	后测	前测	后测	前测	后测
休闲活动	0.26**	0.28**	0.30**	0.30**	0.12	0.03	0.15	0.01	0.11	0.09	0.18*	0.01	0.13	0.03
课外学习	0.08	0.14	0.09	0.14	-0.03	-0.09	-0.06	-0.03	-0.01	-0.09	-0.02	-0.07	-0.02	-0.02
体育运动	0.10	0.14	0.03	0.11	0.00	-0.19*	0.01	-0.16*	0.00	-0.04	-0.01	-0.11	0.04	-0.15
健身锻炼	0.29**	0.15	0.24**	0.18*	-0.10	-0.11	-0.02	-0.12	0.03	-0.08	0.02	-0.09	0.00	-0.18*
看视频	-0.03	0.04	0.01	0.03	0.11	0.06	0.12	0.06	-0.01	0.16*	0.17*	0.14	0.14	0.11
逛街购物	0.13	0.16*	0.30**	0.23**	0.08	-0.02	0.11	-0.11	0.15	-0.05	0.12	-0.08	0.03	0.00
兴趣小组	0.09	0.18*	0.10	0.29**	0.03	-0.09	-0.03	0.00	0.00	-0.02	-0.04	-0.05	0.02	-0.08
参加聚会	0.08	0.16*	0.09	0.14	0.08	0.03	0.12	0.01	0.12	0.03	0.11	0.06	0.15*	0.03
手机短信	-0.01	0.11	0.06	0.08	0.05	0.08	0.14	0.12	0.04	0.10	0.10	0.03	0.07	0.02
听音乐	0.13	0.11	0.22**	0.02	0.08	0.07	0.16*	0.02	0.03	0.18*	0.19*	0.04	0.12	0.07
唱歌跳舞	0.20**	0.23**	0.18*	0.23**	0.16*	0.14	0.16*	0.16*	0.06	0.13	0.12	0.12	0.17*	0.11
手工艺	0.18*	0.14	0.18*	0.14	0.01	-0.03	0.00	0.00	-0.02	-0.02	-0.03	-0.05	0.07	-0.02
阅读书刊	0.23**	0.24**	0.23**	0.10	0.01	-0.11	0.00	-0.14	-0.04	-0.10	-0.02	-0.14	-0.06	-0.02
绘画作画	0.32**	0.21**	0.24**	0.20*	0.10	-0.04	0.02	-0.07	0.08	0.01	0.06	-0.11	0.10	0.00
下棋打牌	0.03	0.06	0.07	0.18*	0.08	0.13	0.10	0.08	0.19*	0.13	0.21**	0.12	0.10	0.11
电子游戏	0.05	0.16*	0.09	0.23**	0.12	0.22**	0.18*	0.15*	0.14	0.25**	0.21**	0.19*	0.09	0.18*
上网浏览	0.13	0.11	0.14	0.13	0.03	0.10	0.10	0.01	0.06	0.12	0.13	0.03	0.02	0.03
网络聊天	0.06	0.07	0.15	0.08	0.12	0.12	0.11	0.09	0.12	0.21**	0.11	0.14	0.05	0.11
探亲访友	0.14	0.23**	0.14	0.23**	0.17*	-0.04	0.09	-0.02	0.00	-0.11	0.17*	-0.08	0.09	0.01

注: \*  $P < 0.05$ ; \*\*  $P < 0.01$ 。

2.2 初一学生休闲活动参与与心境状态的交叉滞后分析 总体休闲参与水平与精力、自尊感的交叉滞后回归分析显示: 总体休闲参与前测对精力后测及自尊感后测均有显著的预测力, 而精力前测、自尊感前测对总体休闲参与后测分数的预测力均未达到显著水平 ( $P$  均  $> 0.05$ , 下同), 说明总体休闲参与导致精力与自尊感等积极心境状态改变, 而各心境状态却不能引起休闲活动参与总体水平的变化。见图 1。各项具体休闲活动参与水平与心境状态的交叉

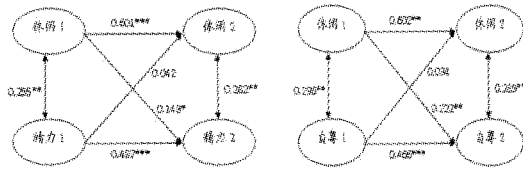
团体施测, 主试为经过培训的应用心理学专业高年级本科生。采用 SPSS 15.0 统计软件对数据进行了处理。依据交叉滞后分析步骤, 首先对休闲活动与心境状态的前测与后测数据分别进行了相关分析, 然后对前后测相关均显著的变量进行了交叉滞后回归分析<sup>[12]</sup>。

2 结果

2.1 初一学生休闲活动与心境状态的前后测相关

前后测相关分析结果显示: 与积极心境相关方面, 休闲活动总体指标及唱歌跳舞、绘画作画两项具体活动与精力、自尊感的前后测相关均显著 ( $P < 0.05$ , 下同), 健身锻炼、逛街购物两项活动与自尊感的前后测相关均显著, 阅读书刊与精力的前后测相关均显著; 与消极心境相关方面, 唱歌跳舞与愤怒的前后测相关均显著, 电子游戏与愤怒及抑郁的前后测相关均显著。其余各对变量的前后测相关则至少有一个不显著或均不显著。见表 1。

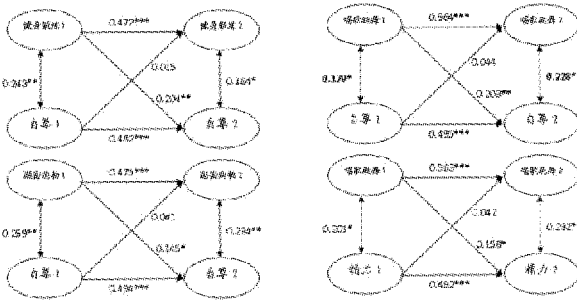
滞后回归分析显示, 健身锻炼、逛街购物、唱歌跳舞等 3 项休闲活动前测对自尊感后测有显著的预测力, 而自尊感前测对这 3 项休闲活动后测的预测力均未达到显著水平, 说明初一学生健身锻炼、逛街购物与唱歌跳舞 3 项休闲活动参与增加可以提升自尊感, 而自尊感的改变对初一学生各项休闲活动参与水平无明显影响。见图 2。其余各项交叉回归系数均不显著, 说明其余各项休闲活动与心境状态之间无明显因果关系。



注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , \*\*\*  $P < 0.001$ 。

图 1 休闲活动总体与精力、自尊感的交叉滞后回归分析(r)

Fig. 1 Results of cross-lagged regression analysis on the relationship among general leisure participation and mood states of energy and self-esteem(r)



注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , \*\*\*  $P < 0.001$ 。

图 2 健身锻炼、唱歌跳舞、逛街购物与精力及自尊感心境的交叉滞后回归分析(r)

Fig. 2 Results of cross-lagged regression analysis on the relationship among participation in activities of fitness exercise, singing and dancing, shopping and mood states of energy and self-esteem(r)

### 3 讨论

#### 3.1 初一学生休闲活动与心境状态的因果关系

本研究结果显示,间隔一个半月的前后测预测关系中,健身锻炼、唱歌跳舞、逛街购物 3 项休闲活动前测可以显著预测自尊感后测,休闲参与总体水平前测可以显著预测自尊感后测与精力后测,而所有心境状态前测对休闲后测的预测均不显著,可见,休闲活动参与影响初一学生心境状态而非后者影响前者。但值得注意的是,不是所有休闲活动参与都对心境状态有显著影响,以及不是所有心境状态都会受到休闲活动参与的影响。以往研究显示,令人放松、兴奋以及具有更高身体活动水平的休闲活动更有利于心理健康<sup>[13]</sup>,本研究中三项能够预测初一学生积极心境的休闲活动(健身锻炼、唱歌跳舞、逛街购物)均具有上述特点,而另外 13 项对初一学生心境状态无明显预测作用的休闲活动则多数不具有上述特点,比如:体育运动虽具有较高的身体活动水平,但相比健身锻炼其放松与兴奋体验却较难保证;再比如听音乐虽可以导致即时情绪的改变,却难以对持续而弥漫性的心境状态有显著影响等。但这并不代表那些不能单独产生预测作用的休闲活动对初

一学生心境状态就没有任何贡献了。比如,本研究还显示,总体休闲参与水平不仅对初一学生自尊感有明显影响,也对其精力状态有明显影响,而各项具体休闲活动对精力的影响均不明显,这说明休闲参与对初一学生精力状态的影响可能是通过多项休闲活动的累积共同实现的。以往研究对休闲参与指标的选取各有偏好,比如有研究采用单项休闲参与指标<sup>[4,6]</sup>,也有研究选择总体休闲参与指标<sup>[11]</sup>,还有研究选择了各种亚类休闲参与指标<sup>[2-3]</sup>。结合本研究结果,各项研究似乎显示不同休闲参与指标反映了休闲作用于青少年心境状态的不同机制,然而这是尚需得到更深入研究的课题之一。

#### 3.2 初一学生休闲活动与积极心境状态的关系

本研究显示,无论休闲活动总体水平还是具体指标都仅对初一学生的积极心境维度(自尊感与精力)有显著的跨时程预测作用,而与 5 种消极心境维度却均无明显因果关系。这显示初一学生休闲活动对其心境状态的影响主要在于增加精力与提升自尊感,而非改善抑郁、愤怒、疲劳、慌乱、紧张等消极心境状态。目前,既有研究显示休闲参与可以促进个体积极心境的增强<sup>[2-3]</sup>,也有研究显示休闲参与可以导致消极心境的减少<sup>[3-4]</sup>。然本研究认为,发自内心且相对自由选择的休闲活动<sup>[1]</sup>可能是个体解决当前心理发展危机时下意识地主动应对过程,根据 Ericson 的心理社会发展理论<sup>[14]</sup>,初一学生面临的主要发展任务为自我统一性的获得,因此初一学生休闲活动的功能可能主要与其自我发展有关,这与本研究显示的休闲活动对自尊感有显著影响这一结果保持一致。综上,初一学生休闲活动参与对其积极心境提升有重要作用。

#### 参考文献

- [1] 杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲[M]. 昆明: 云南人民出版社, 2000: 14-16.
- [2] Holder MD, Coleman B, Sehn ZL. The contribution of active and passive leisure to children's well-being[J]. *J Health Psychol*, 2009, 14(3): 378-386.
- [3] Pressman SD, Matthews KA, Cohen S, et al. Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being[J]. *Psychosom Med*, 2009, 71(7): 725-732.
- [4] Cheng ST, Chow PK, Edwin CS, et al. Leisure activities alleviate depressive symptoms in nursing home residents with very mild or mild dementia[J]. *Am J Geriatr Psych*, 2012, 20(10): 904-908.
- [5] Birkeland MS, Torsheim T, Wold B. A longitudinal study of the relationship between leisure-time physical activity and depressed mood among adolescents[J]. *Psychol Sport Exerc*, 2009, 10(1): 25-34.

(下转第 263 页)

兴和悲伤的识别率与无启动、正启动无差异,没有情绪启动效应,但在愤怒、恐惧表情识别上低于正启动和无启动,表现出了情绪启动效应,假设③得到了验证。这与 J Storbeck 等<sup>[4]</sup>的研究结果不尽一致,该研究发现在正启动和负启动条件下情绪启动的效应都是显著的,对此进行分析,认为这与实验采取的范式、反应方式及观测指标有关,前人的研究中靶刺激多为中性刺激,要求被试在启动后对靶刺激进行评估,本实验中靶刺激为表情图片,要求被试对表情图片进行识别,在前人的研究中,多采用按键或自我报告的方式进行反应,本实验采取了命名的反应方式,从难度上看,命名反应的难度较大,从观测指标看,之前的研究多采用反应偏向或反应响应速度作为指标,敏感度较高,一些较新的研究还采用电生理指标作为观测指标, T Suslow 等<sup>[5]</sup>研究发现情绪启动对被试的响应速度和电生理指标产生了影响,我国学者吕勇等<sup>[6]</sup>也发现情绪启动会引起电生理学指标的变化,本实验的观测指标为表情识别正确率,正确率的敏感性较低,可能出现响应速度上产生启动效应但命名正确率没有产生启动效应的现象。J LeMoult 等<sup>[7]</sup>研究发现正常被试在高兴情绪启动上显示了较强的影响,而抑郁症没有表现出这种偏向,本研究发现在自闭症儿童在负性情绪识别上表现出了情绪启动效应,这反映出自闭症儿童与抑郁症患者和正常人在情绪识别的机制上存在一定差异,这可能与自闭症儿童特殊的情绪认知加工方式有关, F Thomas<sup>[8]</sup>和邱天龙等<sup>[9]</sup>的研究也认为自闭症存在情绪认知的障碍,并且采取了特殊的加工方式。

根据实验结果,研究得出如下结论:12~16 岁孤独症儿童对高兴、悲伤表情识别较好,对愤怒、恐惧表情识别较差;正启动条件下对四种表情识别没

有产生情绪启动效应;负启动条件下对高兴、悲伤表情识别没有产生情绪启动效应,对愤怒和恐惧表情识别产生了情绪启动效应。

#### 参考文献

- [1] Humphreys K, Minshew N, Leonard GL, et al. A fine-grained analysis of facial expression processing in high-functioning adults with autism [J]. *Neuropsychologia*, 2007, 45 (4): 685-695.
- [2] Balconi M, Amenta S, Ferrari C. Emotional decoding in facial expression, scripts and videos: A comparison between normal, autistic and Asperger children [J]. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2012, 6(1):193-203.
- [3] 严淑琼. 自闭症儿童面孔表情加工的实验研究[D]. 上海:华东师范大学, 2008:3-10.
- [4] Storbeck J, Clore GL. The affective regulation of cognitive priming [J]. *American Psychological Association*, 2008, 8 (2):208-215.
- [5] Suslow T, Kugel H, Ohrmann P, et al. Neural correlates of affective priming effects based on masked facial emotion: An fMRI study [J]. *Psychiatry Research*, 2012, 211 (3): 239-245.
- [6] 吕勇, 张伟娜, 沈德立. 不同愉悦度面孔阈下情绪启动效应:来自 ERP 的证据[J]. *心理学报*, 2010, 42(9):929-938.
- [7] LeMoult J, Joormann J, Yoon KL. Affective priming in major depressive disorder [J]. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 2012, 6(10):1-6.
- [8] Thomas FG. Recognition of immaturity and emotional expressions in blended faces by children with autism and other developmental disabilities [J]. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2008, 38(2):297-311.
- [9] 邱天龙, 杜晓新, 张伟峰, 等. 眼部、嘴部信息削弱对自闭症儿童表情识别的影响[J]. *中国特殊教育*, 2013, 20(5):37-40.

收稿日期:2013-07-09

本刊网址:www. cjchc. net

(上接第 257 页)

- [6] Gilbert D, Hudson S. Tourism demand constraints: A skiing participation [J]. *Anal Tour Res*, 2000, 27(4):906-925.
- [7] 卡拉·亨德森, 黛博拉·拜尔列席基, 苏珊·潇, 等. 女性休闲-女性主义的视角 [M]. 昆明:云南人民出版社, 2000: 227-229.
- [8] 刘子众. 休闲文化的中西方差异 [J]. *体育文化导刊*, 2003, 21 (5):32-33.
- [9] 陈传锋, 杜梦石. 中学生暑期休闲活动调研报告 [J]. *教育研究*, 2010, 32(11):60-65.
- [10] 祝蓓里. POMS 量表及简式中国常模简介 [J]. *天津体育学院学报*, 1995, 15(1):35-37.
- [11] Levensen I, Danielsen AG, Birkeland MS, et al. Basic psy-

chological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction [J]. *J Youth Adolescence*, 2012, 41 (12):1588-1599.

- [12] 王重明. 心理学研究方法 [M]. 北京:人民教育出版社, 1990:107-109.
- [13] Patterson I, Colman D. The impact of stress on different leisure dimensions [J]. *Leisure Loisir*, 2000, 25 (3-4): 203-223.
- [14] 陈琦, 刘儒德. 教育心理学 [M]. 北京:高等教育出版社, 2005:47-55.

收稿日期:2013-09-13

本刊网址:www. cjchc. net