

生活节奏对大学生积极心理健康的影响： 自我效能感的中介作用

刘伟¹ 宋文雯² 李玮³ 张文娟¹

- 西安电子科技大学心理健康教育中心，西安；
- 西安电子科技大学本科生院高年级学生社区，西安；
- 陕西省碑林教师进修学校，西安

摘要 | 目的：基于社会授时理论，探讨生活节奏、自我效能感和大学生积极心理健康之间的关系。方法：以陕西省某高校764名大学生为研究对象，采用生活规律问卷、自我效能感问卷和积极心理健康量表进行测量分析。结果：相关分析结果显示，生活节奏及其维度均与自我效能感及积极心理健康两两之间呈显著正相关。中介效应检验表明，自我效能感在生理节奏和积极心理健康之间起完全中介作用，在社会节奏和积极心理健康之间起部分中介作用。结论：生活节奏不仅直接影响积极心理健康，还通过提升自我效能感间接影响大学生积极心理健康。

关键词 | 生活节奏；自我效能感；积极心理健康；大学生

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

大学生作为社会发展的中坚力量，其心理健康状况越来越受到社会关注和重视。已有研究多聚焦心理障碍检出及干预（陈雨濛等，2022），对积极心理健康关注较少。心理健康双因素模型指出，心理健康不应是简单的没有心理疾病，还应具有积极心理健康，以低消极症状和高积极体验为特征的心理状态称为完全心理健康状态（王鑫强等，2016）。随着积极心理学的兴起，积极心理健康受到越来越多关注，研究者认为积极心理健

康能有效降低患身心障碍的风险（Brailovskaia J et al., 2020）。培育积极心理品质的理念和实践也逐渐深入到全国心理健康教育工作（孟万金，2008）。因此，探讨大学生积极心理健康的影响因素和作用机制，能为高校更好开展心理健康教育工作提供理论指导，为促进大学生身心健康提供研究支持。

研究指出，有序的生物节律（如昼夜节律、体温变化等）是维系心理健康不可或缺的因素，紊乱的生物节律与抑郁有关（McClung C A, 2013）。社会授时理论

基金项目：教育部人文社会科学研究青年基金项目“基于大数据分析的心理健康评估与危机预警研究”（编号：19YJC190028）资助；中央高校基本科研业务费“大学生心理求助的特点和影响因素探究”（ZYTS24079）；中央高校基本科研业务费“大学生和谐学习激情培养路径研究”（ZYTS25204）。

通讯作者：张文娟，西安电子科技大学心理健康教育中心教授，心理学博士，研究方向：心理危机干预、积极心理健康。

文章引用：刘伟, 宋文雯, 李玮, 张文娟. (2025). 生活节奏对大学生积极心理健康的影响：自我效能感的中介作用. *中国心理学前沿*, 7(11), 1369-1374.

<https://doi.org/10.35534/pc.0711223>

(Social Zeitgebers)则认为,个体生物节律的时间线索不仅仅源于自然环境因素,也受到日常生活行为模式影响,如吃饭、睡觉、社会交往等,这些重要的社会活动称为“社会授时”,不规律的日常生活意味着社会授时的紊乱,而这种时间线索的混乱将导致生物节律失调从而诱发更多的心理障碍症状(Grandin L D et al., 2006)。与生物节律相对应,生活节奏这一概念被提出以评估个体进行日常生活和社交活动的规律性。

基于社会授时理论,研究者们开展了系列研究探讨生活节奏与心理健康的关系。一项关于抑郁症老人的研究显示,抑郁组比对照组的生活节奏规律性显著更差(Lieverse R et al., 2013)。马格拉夫(Margraf)等发现,不规律的生活节奏与焦虑、抑郁呈显著正相关,与积极心理健康呈负相关(Margraf J et al., 2016)。费尔滕(Velten)等在中德大学生群体中开展的研究发现,规律的生活节奏可以预测一年后的积极心理健康(Velten J et al., 2018)。与此同时,旨在帮助情感障碍患者改善人际关系、恢复日常生活规律性的人际社会节奏疗法也被广泛应用于心理治疗,并取得了积极成效。该疗法能显著改善患者的生活稳定性(Hayes P L et al., 2016)。规律有序的社会生活状态似乎更能让人们保持积极身心健康。据此提出研究假设1:生活节奏能够预测大学生的积极心理健康。

根据心理健康双因素模型,积极心理健康的核心指标是主观幸福感、生活满意度和积极情感等主观个人体验。自我效能感较高的个体表现出更高的积极心理健康状态,更低水平的消极心理状态(Ghasemi S R et al., 2017)。阿齐兹利(Azizli)等人认为,高自我效能感的个体更相信自身有能力解决问题并完成目标,因此高自我效能个体往往对生活更加满意(Azizli N et al., 2015)。一项关于大学生群体的跨文化研究结果显示,自我效能感在日常压力和积极心理健康之间起到缓冲作用,良好的自我效能感能有效预测个体的积极心理健康(Schnfeld P et al., 2016)。由此提出研究假设2:自我效能感能正向促进大学生积极心理健康的发展。

自我效能感作为社会认知理论中的重要概念,指个体是否相信自己有能力完成某种行为的自信程度。班杜拉认为,自我效能感的发展以个体与环境的互动过程及结果为依据,其中成败经验是个体发展自我效能感的最基本、重要的途径(高申春, 2000)。比尔迈尔(Bihlmaier)等人对学龄儿童的研究发现,规律睡眠组较睡眠障碍组在自我效能感上的得分显著更高(Bihlmaier I & Schlarb A A, 2014)。舒贾伊(Shojaei)等人认为,昼夜节律规律与否是影响个体工作质量和自我效能感的因素之一(Shojaei M et al., 2018)。黄琼翠(Huang)等人对大学生的追踪研究发现,相同时间点的生活节奏和自我效能感呈显著正相关,生活节奏能显著预测下一年的自我效能感,但反之则不成立(Huang Q et al., 2023)。

这表明生活节奏可能是影响个体自我效能感的因素之一,而自我效能感与积极心理健康关系密切。据此提出研究假设3:自我效能感在生活节奏与积极心理健康之间起到中介作用。

综上所述,大学生积极心理健康的培育是高校心理健康教育工作的重要内容,对大学生健康成长和未来发展都有重要影响,但积极心理健康影响因素的理论和实证研究依然欠缺。研究发现生活节奏对积极心理健康有显著预测作用,但二者间的预测效力及作用机制鲜有探讨。由此,本研究着重探讨生活节奏通过自我效能感对大学生积极心理健康的影响。通过研究生活节奏与自我效能感和大学生积极心理健康之间的关系,为促进大学生积极心理健康提供理论和实证的视角。

2 研究设计

2.1 研究对象

本研究采用方便取样法,选取陕西省某高校在读大学生810名,通过问卷星平台发放调查问卷,回收得到有效问卷764份,有效率为94.3%。被试平均年龄 21.53 ± 2.17 岁。其中男生478人(62.6%),女生286人(37.4%);农村338人(44.2%),城镇425人(55.8%)。

2.2 研究工具

2.2.1 生活规律问卷

该问卷由马格拉夫(Margraf)教授于2011年编写(Margraf J et al., 2016),问卷共10个项目,包括生理节奏和社会节奏两个维度,分别评估个体日常生活中睡觉、起床、吃饭,以及与他人见面的规律性。问卷采用6点计分方式,从“非常规律=1”到“非常不规律=6”,题目如“周一到周五吃饭时间”“周末与学习或工作中的人会面”,总分越高代表个体生活节奏越不规律。本研究采取反向计分的方式,使总分越高代表个体生活节奏越规律。本研究中,总问卷的 α 系数为0.845,生理节奏维度的 α 系数为0.857,社会节奏维度的 α 系数为0.782。

2.2.2 自我效能感问卷

研究中采用的自我效能感问卷来源于张阔等人开发的积极心理资本问卷(张阔等, 2010),根据卢桑斯(Luthans)等人提出的心理资本的定义(Luthans F et al., 2007),自我效能是心理资本的重要维度之一。该问卷由7个项目组成,采用7点计分方式,从“完全不符合=1”到“完全符合=7”,题目如“我的见解和能力超过一般人”,总分越高代表个体自我效能感水平越高。本次研究中该问卷的 α 系数为0.831。

2.2.3 积极心理健康量表

采用卢卡泰特(Lukatet)等人(Lukat J et al., 2016)于2016修订的简版积极心理健康量表, Dan等人(Dan C et al., 2017)在我国大学生群体中开展的实证研究表明,

该量表具有良好的跨文化适应性和信效度。该量表共9个项目，采用4点计分方式，从“我不同意=0”到“我同意=3”，题目如“我经常都有轻松愉快的心情”，总分越高表明个体具有越好的积极心理健康状态。本研究中该量表的 α 系数为0.873。

2.3 施测及数据处理

问卷设置统一指导语，通过问卷星专业问卷调查平台向被试发放，收回问卷后进行筛选，剔除无效问卷。采用SPSS 25.0进行描述性统计、相关分析，采用Mplus 8.1进行中介效应分析。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因素检验法对共同方法偏差进行检验，将所有题项放在一起进行探索性因素分析，结果共抽取6个特征根大于1的公共因子，第一个因子解释的总

变异量为28.46%，未达到40%的临界值，表明本研究不存在明显的共同方法偏差。

3.2 各变量描述统计及相关分析

对生活节奏、自我效能感、积极心理健康进行描述性统计分析，结果如表1所示，大学生在生活节奏、自我效能感、积极心理健康的得分均比较高。首先对各变量在性别、生源地因素上进行比较。独立t检验结果显示，男生自我效能感 ($M=33.91, SD=7.83$) 较女生 ($M=31.89, SD=6.57$) 显著更高 ($t=2.71, p<0.01$)，男生积极心理健康 ($M=28.69, SD=5.27$) 较女生 ($M=27.12, SD=5.16$) 显著更高 ($t=2.13, p<0.05$)，城镇学生自我效能感 ($M=34.15, SD=7.65$) 较农村学生 ($M=32.44, SD=7.29$) 显著更高 ($t=2.38, p<0.05$)。性别和生源地在随后分析中将被设为控制变量。

相关分析结果表明：生活节奏及分维度、自我效能感、积极心理健康两两之间存在显著的正相关关系，如表1所示。

表 1 各变量的均值、标准差及相关系数

Table 1 Descriptive statistics and correlations for study variable

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4	5	6	7
1. 生活节奏	45.44 ± 8.42	—						
2. 生理节奏	28.07 ± 5.40	0.86***	—					
3. 社会节奏	17.37 ± 4.70	0.81***	0.39***	—				
4. 自我效能感	33.41 ± 7.48	0.43***	0.32***	0.40***	—			
5. 积极心理健康	28.13 ± 5.23	0.43***	0.31***	0.44***	0.59***	—		
6. 性别	1.29 ± 0.45	0.07	0.11**	0.04	-0.12**	-0.08*	—	
7. 生源地	1.64 ± 0.48	0.02	0.04	0.06	0.11**	0.06	-0.02	—

注：1= 男生，2= 女生，*表示 $p<0.05$ ，**表示 $p<0.01$ ，***表示 $p<0.001$ 。

3.3 自我效能感在生活节奏和积极心理健康间的中介效应检验

以生活节奏两维度为自变量，以自我效能感为中介变量，以积极心理健康为因变量构建结构方程模型，采

用最大似然法和Bootstrap抽样对结构方程模型各参数进行检验，最终模型拟合指标为： $\chi^2/df = 3.67$ ，CFI = 0.95，TLI=0.94，RMSEA = 0.06，表明该模型具有良好的拟合度。模型路径系数如图1所示。

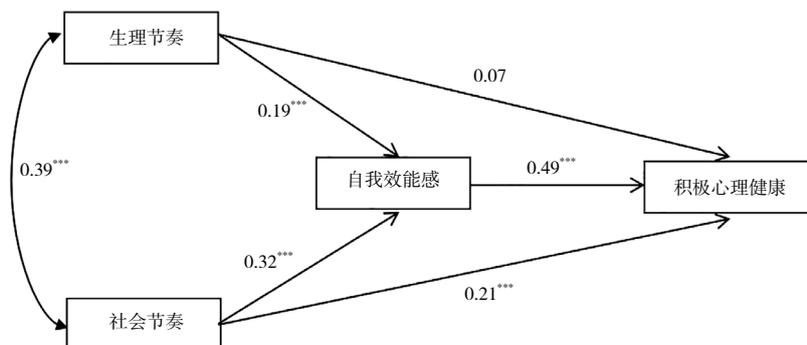


图 1 生活节奏、自我效能感、积极心理健康的影响路径图

Figure 1 Path diagram of the relationships between social rhythm, self-efficacy, and positive mental health

采用偏差校正的非参数百分位Bootstrap法对自我效能感的中介作用进行检验,重复取样设定为2000次,计算校正偏差95%的置信区间。结果如表2所示,生理节奏通过自我效能感影响积极心理健康的中介效应显著,置信区间[0.05, 0.15]不包含0。但控制中介变量之后,生理节奏对积极心理健康的直接效应不显著,置信区间[-0.01,

0.14],表明自我效能感在生理节奏和积极心理健康之间起完全中介作用。社会节奏通过自我效能感影响积极心理健康的中介效应显著,置信区间[0.11, 0.25]不包含0。控制中介变量之后,社会节奏对积极心理健康的直接效应显著,置信区间[0.14, 0.33]不包含0,表明自我效能感在社会节奏和积极心理健康之间起部分中介作用。

表2 生活节奏、自我效能感与积极心理健康的中介模型效应值

Table 2 Direct, indirect, and total effects from the mediation model of social rhythm, self-efficacy, and positive mental health

项目	效应值	标准误	95% 置信区间	相对效应量
生理节奏—积极心理健康	0.06	0.04	[-0.01, 0.14]	
生理节奏—自我效能感—积极心理健康	0.09	0.02	[0.05, 0.15]	100%
社会节奏—积极心理健康	0.24	0.05	[0.14, 0.33]	58.53%
社会节奏—自我效能感—积极心理健康	0.17	0.03	[0.11, 0.25]	41.47%

4 讨论

4.1 人口学变量上的讨论

人口学信息的差异性分析结果发现,女大学生的自我效能感和积极心理健康显著低于男大学生,这与已有研究结果一致(谢宇等,2016;邹增丽,2014)。这可能是由于传统文化背景中男强女弱观念的影响,长期的刻板性别角色期待潜移默化地影响男女认知,男性更加积极自信,具有更强的环境适应力和生活满意度(谢宇等,2016)。研究结果显示,农村大学生的自我效能感显著低于城镇学生,可能原因是农村学生家庭经济状况较差,综合素质较城镇学生逊色,在一定程度上产生自卑心理。

4.2 生活节奏与积极心理健康的关系

研究发现,生活节奏与大学生积极心理健康呈正相关,并且能正向预测积极心理健康,与费尔滕(Velten)等人的研究结果一致(Margraf J et al., 2016)。但研究者们对生活节奏和积极心理健康两者间的关系持不同看法。武云露认为,良好的生活规律是个体具有最佳心理机能和拥有积极心理健康的表现,而积极心理健康状态又能有效保护个体远离心理困扰(武云露,2016)。社会授时理论则提出,社会时间线索的中断导致个体生物节律紊乱,从而引发情绪情感困扰,相应地,规律稳定的生活节奏可能有助于生理节律的稳定,从而增强个体心理层面的稳定性,避免个体陷入消极心理问题。但这还不足以解释规律的社会生活是如何促进积极心理健康,使大学生保持心理机能最佳状态和体会到生活幸福的,其中的作用机制有待进一步揭示。

4.3 自我效能感正向预测积极心理健康

研究结果表明,自我效能感能显著预测大学生积极心理健康,即个体自我效能感水平越高,具有越好的积

极心理机能,越能感受到幸福。班杜拉等人研究发现,自我效能感通过思维、动机、选择和心身反应等中介过程来发挥主体作用(陈秀丽,冯维,2003)。具有较高自我效能感的大学生会设定比自身能力略高的目标(李雪平,2012),遇到失败时,更多地从自身努力程度和能力水平找原因(余鹏等,2005),不会因为暂时的不足过度气馁,而是更可能继续坚持追求目标,成功之后会更加认同自己的努力和能力(付志高,2018)。因此,自我效能感水平较高的大学生将体验到更高的自尊、积极情感和生活满意度。

4.4 生活节奏、自我效能感和积极心理健康的关系

研究结果显示,生活节奏通过自我效能感的中介作用间接影响积极心理健康,具体而言,自我效能感在生理节奏和积极心理健康之间起完全中介作用,在社会节奏和积极心理健康之间起部分中介作用。已有研究证实,自我效能感在大学生外显生活行为和内隐行为(曹友琴等,2021)、心理状态(吴静涛等,2022)间发挥部分中介作用,个体的外显生活行为既直接影响心身状态,也通过自我效能感间接作用于心身状态。值得注意的是,本研究发现,在纳入自我效能感变量后,生活节奏对积极心理健康的预测作用不再显著,自我效能感在生理节奏对积极心理健康的影响中发挥完全中介作用,这表明大学生吃饭、睡觉等生活作息客观上是否规律并不能直接促进积极健康心态的培育,而是通过自我效能感的内在心理机制间接作用于积极心理健康。这可能是因为大学生的生活安排很大程度上受到学校的制约,学校作息具有明显的规律性,一方面,和学校作息保持一致的大学生往往更能适应大学生活,对环境的良好适应能促进自我效能感的增长,使得个体具有良好的积极心理机能(Elias H et al., 2006);另一方面,大学生主观上是否愿意与学校作息保持一致也很重要,迫于外界约束不得不保持规律的生活作息,这或许会使大学生表

现出规律的生理节奏，但同时这种约束会损害个体的自主控制性，不利于自我效能感和积极心理健康的培育。与此同时，自我效能感在社会节奏与积极心理健康之间发挥部分中介作用。规律的社会节奏表明大学生拥有较好的社会支持网络且该系统运作良好，稳定的社会支持能在大学生的学习和生活中提供更多鼓励和帮助，个体更可能顺利解决现实问题和适应环境，有效解决现实问题能促进个体自我效能感的提升（黎志华，尹霞云，2015），进而帮助个体培育积极心理机能，有效促进积极心理健康。

总的来说，本研究探讨了生活节奏对积极心理健康的影响及自我效能感在二者之间的中介作用机制，对于理解生活节奏和心理健康之间的关系，促进大学生积极心理健康的培育具有指导作用。本研究对高校教育管理工作亦有启示：相比于规律的生理作息，稳定的社会交往更能促进大学生自我效能感和积极心理健康的培育。同时本研究采用的是横断研究，无法确定各变量在时间维度上的纵向影响关系，未来研究可采用纵向设计进一步揭示各变量间的因果关系。

参考文献

- [1] 陈雨濛, 张亚利, 俞国良. (2022). 2010—2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 991–1004.
- [2] 王鑫强, 谢倩, 张大均. (2016). 心理健康双因素模型在大学生及其心理素质中的有效性研究. *心理科学*, 39(6), 1296–1301.
- [3] Brailovskaia J, Teismann T & Margraf J. (2020). Positive mental health mediates the relationship between Facebook addiction disorder and suicide-related outcomes: A longitudinal approach. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23, 346–350.
- [4] 孟万金. (2008). 论积极心理健康教育. *教育研究*, (5), 41–45.
- [5] McClung C A. (2013). How might circadian rhythms control mood? Let me count the ways. *Biology Psychiatry*, (74), 242–249.
- [6] Grandin L D, Alloy L B & Abramson L Y. (2006). The social zeitgeber theory, circadian rhythms, and mood disorders: Review and evaluation. *Clinical Psychology Review*, (26), 679–694.
- [7] Lieverse R, Vries R, Hoogendoorn A W, et al. (2013). Social support and social rhythm regularity in elderly patients with major depressive disorder. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, (21), 1144–1153.
- [8] Margraf J, Lavalley K, Zhang X, et al. (2016). Social rhythm and mental health: A cross-cultural comparison. *PLOS ONE*, 11(3), 61–67.
- [9] Velten J, Bieda A, Scholten S, et al. (2018). Lifestyle choices and mental health: A longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(1), 632–647.
- [10] Hayes P L, Gengler. (2016). Social rhythm therapies for mood disorders: An update. *Current Psychiatry Reports*, 18(8), 75–83.
- [11] Ghasemi S R, Rajabi-Gilan N, Reshadat S, et al. (2017). The relationship of social support and self-efficacy with mental health and life satisfaction. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 27(147), 228–239.
- [12] Azizli N, Atkinson B E, Baughman H M, et al. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, (82), 58–60.
- [13] Schnfeld P, Brailovskaia J, Bieda A, et al. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy/Efectos. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, (16), 18–25.
- [14] 高申春. (2000). 自我效能理论评述. *心理发展与教育*, (1), 60–63.
- [15] Bihlmaier I & Schlarb A A. (2014). Self-efficacy and sleep problems. *Somnologie*, 20(4), 275–280.
- [16] Shojaei M, Shamsipour Dehkordi P & Mootabadi M. (2018). The mediation role of physical activity level on quality of working life and memory self-efficacy beliefs in staff with different circadian rhythms. *Iranian Journal of Health Psychology*, 1(2), 55–64.
- [17] Huang Q, Wang X, Ge Y, et al. (2023). Relationship between self-efficacy, social rhythm, and mental health among college students: A 3-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(11), 9053–9062.
- [18] 张阔, 张赛, 董颖红. (2010). 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系. *心理与行为研究*, 8(1), 58–64.
- [19] Luthans F, Avolio B, Avey J, et al. (2007). Psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–573.
- [20] Lukat J, Margraf J, Lutz R, et al. (2016). Psychometric properties of the positive mental health scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4(1), 4–8.
- [21] Dan C, Meixia Z, Muyu L, et al. (2017). The bidirectional relationship between positive mental health and social rhythm in college students: A three-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, (8), 1119–1128.
- [22] 谢宇, 韩庆洋, 仝飞飞, 等. (2016). 大学生自我效能感的 Meta 分析. *中国健康心理学杂志*, 24(3), 406–409.
- [23] 邹增丽. (2014). 大学生生活满意度与一般自我效能感的相关研究. *教育与职业*, (27), 102–104.
- [24] 武云露. (2016). 大学生心理一致感、生活节奏、心理

- 健康的关系: 三年追踪研究(博士学位论文). 上海师范大学.
- [25] 陈秀丽, 冯维. (2003). 试析自我效能感对心理健康的影响. *健康心理学杂志*, (4), 270–271.
- [26] 李雪平. (2012). 大学生的一般自我效能感与学习动机的相关研究. *教育研究与实验*, (5), 84–88.
- [27] 余鹏, 宿淑华, 李丽. (2005). 大学生归因方式、自我效能感与主观幸福感的关系研究. *中国临床心理学杂志*, (1), 42–44.
- [28] 付志高. (2018). 大学生一般自我效能感在生活事件和压力后成长间的调节作用. *中国学校卫生*, 39(3), 457–459.
- [29] 曹友琴, 纪醒明, 赵晓宁, 等. (2021). 基于结构方程模型的大学生健康生活方式内部通径分析: 自我效能感中介作用. *现代预防医学*, 48(12), 2239–2242.
- [30] 吴静涛, 赵新娟, 赵文楠, 等. (2022). 体育锻炼对大学生负性情绪的影响: 自我效能感的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(6), 930–934.
- [31] Elias H, Noordin N & Mahyuddin R H. (2006). Achievement motivation and self-efficacy in relation to adjustment among university students. *Journal of Social Sciences*, (3), 333–339.
- [32] 黎志华, 尹霞云. (2015). 社会支持对大学生希望的影响机制: 自尊和自我效能感的中介作用. *心理发展与教育*, 31(5), 610–617.

Influence of Life Rhythm on Positive Psychological Health of College Students: The Mediating Role of Self-efficacy

Liu Wei¹ Song Wenwen² Li Wei³ Zhang Wenjuan¹

1. Mental Health Education Center, Xidian University, Xi'an;

2. Senior Student Community of Undergraduate College, Xidian University, Xi'an;

3. Shaanxi Provincial Beilin Teachers' Training School, Xi'an

Abstract: Objective: To explore the relationship between life rhythm, self-efficacy, and positive mental health of college students. Methods: A total of 764 college students were selected, and the brief social rhythm scale, self efficacy questionnaire, and positive psychological health scale were used. Results: (1)The correlation analysis showed that both the social rhythm and its dimensions were significantly positively correlated with self-efficacy and positive mental health. (2)The mediation effect test shows that self-efficacy plays a complete mediating role between circadian rhythm and positive mental health, and a partial mediating role between social rhythm and positive mental health. Conclusion: The life rhythm only directly affects positive mental health, but also indirectly affects the positive mental health of college students by enhancing self-efficacy.

Key words: Social rhythm; Self-efficacy; Positive mental health; College student