



相思湖学术论丛

广西城市老年人 休闲体育行为研究

GUANGXI CHENGSHI LAONIANREN
XIUXIAN TIYU XINGWEI YANJIU

莫再美 / 著

8

广西民族大学青年出版基金资助

6812.48
1

广西城市老年人 休闲体育行为研究

GUANGXI CHENGSHI LAONIANREN
XIUXIAN TIYU XINGWEI YANJIU

莫再美 / 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

广西城市老年人休闲体育行为研究 / 莫再美著.
桂林: 广西师范大学出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5495-6041-7

I. ①广… II. ①莫… III. ①城市—老年人—
群众体育—研究—广西 IV. ①G812.48

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 269305 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林广大印务有限责任公司印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 14.75 字数: 235 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

中国社会的快速发展带动体育不断演进,中国体育乃至整个社会的发展变化成为本书的研究缘起。改革开放三十年,中国社会发生了巨大变化,实现了经济与社会领域的跨越式发展,取得了举世瞩目的骄人成绩。进入 21 世纪,人们越发享受到了丰硕物质财富与现代化带来的极大便利,同时也难免受到现代化对身心的异化与侵袭。现代化的“双刃”作用催进了人们对精神生活、健康生活的重新求索,使得对身体健康与休闲体验的诉求逐渐成为新的时尚理念,体育的人文关怀、以人为本的价值重新闪耀光芒。

当今,我国业已进入老龄社会,在全面建设小康社会与构建社会主义和谐社会的时代主旋律下,本书从休闲体育的视角对老年人的身心健康与晚年幸福生活进行研究,尤其对经济尚欠发达却拥有强烈体育休闲需求与愿望的西部老年人的休闲体育行为进行探索,达到“不求‘锦上添花’,但成‘雪中送炭’”之目的,这是时代赋予的紧迫任务,也构成本书相关研究的宏观背景。

本书的主要研究内容有:广西城市老年人休闲体育行为依存的社会宏观环境;广西城市老年人休闲体育行为的特征;广西城市老年人休闲体育行为的影响因素;广西城市老年人休闲体育行为的发展模式;广西城市老年人休闲体育行为可持续发展的支持系统。这些内容的设置既符合“发现问题—分析问题—解决问题”的逻辑思路,也遵循了科研探索中“理论—实践—理论”的科学范式。

通过严谨的实证与规范研究,本书在两方面都取得了创新性的成果。第一,深刻揭示了广西城市老年人休闲体育行为特征,即广西城市老年人休闲体育活动内容体现了中原文化与广西本土体育文化的民族融合,休闲体育活动方式具有显著的亲缘、族缘等民族特色;休闲体育活动减轻了身体疲劳,缓解了孤独感,使人在相互交流中获得了愉快的心情,提高了生活质量,使老年人延年益寿。第二,深入分析了老年人休闲体育行为的社会学、心理学、行为学的理论支撑;构建了广西城市老年人民族性和地域



性浓郁的休闲体育行为模式理论;从价值观保障、政策与法规保障、经济与物质保障以及地方和民族特色保障等方面构建了广西城市老年人休闲体育行为可持续发展的支持系统。

当前,国内学界开始越来越多地关注老年领域课题,一批围绕老年生活的学术论文与专著陆续出版。然而,从老年人尤其是西部城市老年人的生活“重心”来看,身体健康与心情愉悦逐渐占据了他们追求的最大权重,成为其晚年生活的主要内容。因而,寻找适合老年人休闲、健身的体育行为发展模式,使老年人在此模式中得到身心本真需求的满足,最终获得晚年的高品质生活与幸福,将是本书的最大价值所在。同时,本书也可作为体育社会学、体育休闲学专业的本科生、研究生以及老年体育工作者的读物,使其了解更多的老年休闲体育的相关理论和实践知识,更好地为老年人事业贡献智慧和力量。

本书的出版,要感谢我的导师、朋友、同事和家人多年的关心与支持,感谢在本书调研、写作过程中给予协作的诸多老年朋友与师生,最后感谢广西民族大学的出版基金资助与广西师范大学出版社的真诚眷注。

莫再美

2014年7月于广西民族大学相思湖畔

第一章	休闲体育研究的背景、思路与方法·····1
第一节	研究背景·····1
第二节	研究思路与方法·····4
第二章	休闲体育理论研究·····21
第一节	休闲体育研究·····21
第二节	老年体育研究·····29
第三节	体育行为研究·····35
第三章	休闲体育行为理论·····38
第一节	行为理论·····38
第二节	体育行为理论·····45
第三节	休闲体育行为理论·····52
第四章	广西城市老年人休闲体育行为发展环境·····56
第一节	宏观社会环境·····56
第二节	微观区域环境·····64
第三节	政策法规环境·····69



第五章 广西城市老年人休闲体育行为现状	75
第一节 抽样概貌与调查对象构成	75
第二节 休闲体育行为的时空特征	86
第三节 休闲体育行为实证	95
第四节 休闲体育行为愿望	116
第五节 不同群体休闲体育行为的差异性	122
第六节 休闲体育行为的价值探究	149
 第六章 广西城市老年人休闲体育行为模式	158
第一节 模式理论	158
第二节 国内外休闲体育的模式与启示	164
第三节 广西城市老年人休闲体育行为模式	177
 第七章 广西城市老年人休闲体育行为的影响因素与可持续发展的支持系统	194
第一节 影响因素	194
第二节 可持续发展的支持系统	205
 参考文献	222

第一章

休闲体育研究的背景、思路与方法

第一节 研究背景

一、中国人口老龄化的宏观背景

(一) 我国已进入人口老龄化国家行列

当今的中国社会,正经历着日新月异的发展与变化,但同时也面临着诸多严峻的考验和挑战——人口老龄化就是其中之一。一方面,由于历史原因,我国人口总数非常庞大,成为了世界第一人口大国;另一方面,由于我国自 20 世纪 70 年代开始有效地实行了计划生育政策,社会生育水平下降,加之人口平均寿命普遍延长,使人口结构快速老龄化(population aging),老年人比重迅速增加。按照国际标准,当一个国家或地区中 65 岁以上的人口占总人口的 7%,或 60 岁以上的人口占总人口的 10%时,这个国家或地区就属于老龄社会了。1999 年 2 月,我国 60 岁以上的老年人占人口总数的 10.18%,这表明我国已进入老龄化国家行列。之后,我国老年人口保持继续增长的态势。2007 年,我国人口总数达 132129 万人,其中 60 岁以上人数为 15340 万人,占总人数的 11.6%;65 岁以上人数为 10636 万人,占人口总数的 8.1%。而从 2007 年到 2020 年,我国老年人口平均每年将以总人口的 3.28%的速度增长。



(二) 人口老龄化使家庭结构和老年人的生活发生了深刻变化

当今城市的社会结构正处于多层面的转轨阶段,家庭向核心化和小型化发展。随着住房、就业以及子女独立意识的加强,我国传统的大家庭生活模式正在逐渐向“4+2+1”型转变,核心家庭数量显著增多,很多老年人因为子女在异地工作而成为独守“空巢”的留守老人。目前,城市职工的社会供养体系正在发生变革,社会保障体系正在由单位制向社区制过渡,这一变化造成的结果就是单位对退休老人休闲生活的关注明显减少,而社区相应的设施和管理尚未完善,不能满足老年人的全面需求。尤其随着年龄增长,老年人由于自身生理变化造成的行动能力下降,使得绝大多数城市老人的“空巢”孤独感增强,城市老年人的休闲生活质量有待提高。一方面他们的收入水平相比退休前都有所下降,另一方面现有的福利保障还无法完全满足老年人的实际生活需要,各种服务老年人日常生活的基础设施远未配套,未富先老的特点在我国体现得非常充分。这种情况表明,尽管我国经济发展总体上取得了巨大进步,但具体就老年人这一特殊群体而言,我国政府对其给予的关注仍不够。从发达国家人口老龄化的历程来看,经济增长和老龄化是同步的。但中国老龄化进程的速度超过了社会经济发展的速度,中国是目前唯一以较低人均收入进入老年化的人口大国。2000年中国人均国内生产总值为856美元(折合人民币7078元),只相当于世界平均水平的16.25%,在世界排名第109位;而我国60岁以上的老年人占总人口的比例高于其他发展中国家,与世界平均水平持平。^①

(三) 全面小康社会与和谐社会的建立,为老年人生活提供了新的发展契机

老年群体是社会的重要组成部分,而老年人的身心健康是老年生活中最重要的环节。休闲体育活动是老年人维系身心健康的重要手段与保障,而老年人的身心健康是家庭和谐的重要符号,因此和谐社会的建立、城市的发展离不开老年人休闲体育。老年人的闲暇时间相对宽裕,他们参与休闲体育活动,有益于促进身心健康与延年益寿,并易于实现和谐社会所要求的经济发展和人全面发展的内在统一。老年人参加休闲体育活动,可以使其精神饱满、心情愉快、家庭幸福、充满活力,进而促进社会充满活

^① 翟振武,李建新主编,《中国人口:太多还是太老》[M],北京:社会科学文献出版社,2005

力,而社会活力正是社会生产力持续发展的保证,是建设和谐社会的物质基础。老年人参与休闲体育,不仅能促进其生活质量的提高与城市的经济发展,更能提升城市的人文魅力。上述老年人身心健康的美好图景,只有在全面小康社会的“物质”保障与和谐社会的“精神”保障下,才能焕发出异样的生机。

二、大众休闲体育发展背景

(一) 人们的体育观念以及体育的功能在不断变化、发展

在我国,群众体育、社会体育、大众体育等都是相对于竞技体育而言的,不同的称谓体现了不同时代背景下非竞技体育内涵的差异性。随着社会发展,大众体育在增进人们健康、改善生活方式、提高生活质量等方面发挥着越来越明显的作用。21 世纪,人们将逐渐形成以人为本、追求健康幸福生活的新体育观。有学者称,21 世纪的体育将发生两个重要的转变:从群体的政治需要转向人类的根本需要;从社会的强制性需要转向个体幸福生活的主动需求。^① 这些体育功能生活化的改变都源于人们生活方式的巨变。生活方式是影响健康和生命质量的最重要因素之一,现代科技发展在给人们带来巨大生活便利的同时也急剧“异化”着整个人类:机械化、电气化、信息化造成人类结构和功能的退化;高营养、低消耗的能量与物质代谢造成体内物质积累;快节奏、巨大的生活压力和高科技造成人们的心理障碍与感情冷漠;大面积的环境污染造成了现代人当中流行的一些慢性病。人们在苦苦探索中发现,对整个现代人进行包含更多野性的体育教育,使人终身参与体育锻炼,是还人本我、完善人体、保证人类自身发展的一剂良方。^②

(二) 休闲体育成为现代人生活的需要

近年来,国外大众体育中的“轻体育”逐渐流行,这是一种不拘形式,不重视输赢,只追求享受轻松、愉快过程的体育活动。它以其运动不拘形式,种类繁多,方式灵活;运动轻松愉快,不重视输赢名次;运动时间宽松,体能消耗低等有利于身心健康的特点受到了大众尤其是老年人的欢迎。自 20 世纪 90 年代起,随着休闲时代的来临,休闲体

① 胡小明,新世纪体育[J],体育学刊,2005(5)

② 杨文轩主编,现代社会与学校体育[M].北京:人民体育出版社,1999



育越来越频繁地出现在国人的视野当中,逐渐成为了一种生活方式。有的学者认为,休闲体育是以体育运动为手段,为欢度余暇、增进健康而采用的一种文明、科学的生活方式。^①而休闲体育的本质也在于:在体育生活化的过程中,增进人的身心健康,提升人的生命质量,促进人的全面发展。休闲体现了人们生活的自然回归,而休闲体育将在人们渐进的回归过程中,成为现代人,尤其是现代老年人的重要休闲生活方式。

(三) 休闲体育的开展具备了基本条件

在当前的国情下,开展休闲体育的社会条件基本具备:首先,我国人口出现老龄化现象,老年人口比例增多,城市人口增多,形成了休闲体育的休闲主体;其次,从余暇时间来看,我国新的法定节假日达到了全年 11 天,尤其是老年人的闲暇时间更为丰富;再次,随着我国经济的发展,参与休闲体育所需的经济条件和体育设施都得到了一定的保障,而且休闲体育的发展与人们的生活水平和生活方式有直接的联系,容易形成参与的动机与意识,尤其是我国老年人已经形成了长期的锻炼实践,有体育锻炼的习惯和一定的体育技能。这些基本的条件要素包括参与的主体人群、参与所必需的闲暇时间、经济状况以及生活方式、运动习惯与技能等,为我国休闲体育快速发展奠定了良好的基础。

第二节 研究思路与方法

一、研究的理论基础

(一) 行为学理论

在生物学中,行为指生物体对其所处环境的反应方式。《韦氏词典》赋予了行为三重含义:一是表现方式或行为举止方式;二是生物体所做的任何动作,包括行动和对刺激的反应;三是个体、群体或物种对环境的反应。本书仅就行为类型中的人类行为进

^① 张岩等.有关体育基本理论若干问题的谈论[J].成都体育学院学报,2001(6)

行探讨。人类行为是人的意志的表达和实现形式,是人的内在需求和内心世界的外化,并使人类世界成为一个运动着的世界。而行为科学把各种行为作为研究的对象。《美国管理百科全书》将行为科学定义为:运用研究自然科学那样的实验和观察方法来研究一定物质和社会环境中的人的行为的科学。广义的行为科学是指研究自然和社会环境中人类行为规律的科学群,包括心理学、社会学、人类学等学科中与研究人类行为直接有关的分支学科以及其他学科中的直接有关部分。狭义行为科学是研究个体及群体的活动行为,以及行为产生的原因和表现等。因而,对行为的定义也是多种多样的,如:黑格尔认为,意志作为主观的或道德的意志表现于外时,就是行为^①。美国心理学家华生(J.B. Watson, 1923)提出了著名的行为表示公示(S-R),认为行为是有机体在外界环境刺激下所引起的反应,包括内在的生理和心理变化,该定义强调环境对个体行为的决定作用。德国心理学家勒温(Kurt Lewin, 1936)则引入了“个体”这一变量,把行为定义为个体(P)与环境(E)交互作用的结果。在人类社会当中,个体在行为过程中多数情况下不可避免地会与其他行为主体发生互动,因而其行为应称之为社会行为,根据行为主体及其行为的方式、动力、情景、目的以及时间预期可将社会行为区分为个体行为(individual behavior)和集体行为(collective behavior)。个体行为指具有行为责任的独立个体,在其内在生理、心理因素和外部环境因素的交互作用下,表现出外在的各种有目的的反应、动作和活动,并对他人和外界环境产生影响的过程和结果。集体行为一词是由美国社会学家罗伯特·帕克(R. Z. Pack)提出的,他在与伯吉斯合著的《社会学导论》(1921)中,解释了集体行为是在共同和集体的冲动影响下的个人行为,强调这种冲动是个体互相影响的结果。

行为形成的影响因素理论。存在于社会中的个体,其行为受到主观动机和外在环境的双重影响,而且在不同的时空也会发生变化,因而很难用单一的影响元素来解释人类行为的形成、过程和结果。个体行为的选择最终取决于由基本心理需要引起的具体利益目标,对此,主要有三种理论解释:一是“内因决定论”,主要有心理动力学和心理特质论;二是华生和斯金纳传统主义的“外因决定论”;^②三是勒温的“场论”和班杜

① 黑格尔著.法哲学原理[M].范扬,张企泰译.北京:商务印书馆,1961

② B.R.赫根汉著.心理学史导论[M].郭本禹等译.上海:华东师范大学出版社,2004



拉的“三方互惠理论”^①。

个体行为改变动因理论。个体的某种行为形成后可能会保持相对的稳定性,在理论上,如果个体通过现有的行为模式能够获得生存和发展的所有条件,个体的社会行为就不会发生任何变化。但是在现实生活中,个体行为却总是在发生变化,首先,这是由于个体的心理需求或外部环境发生了变化,个体行为也就随之改变才能适应新的环境,维持个体的存在;其次,个体数量的增加,生活、生存资源的减少,利益的竞争会影响行为结构的稳定,并引起行为的改变;再次,个体在社会变化过程中,其心理特征和人格特点不断地发生着变化,直接影响其外在行为模式的特点和规律。很多因素都会影响行为的改变,包括个体的需要、态度、习惯、利益导向、社会准则、个人的行为标准、做出特定行为所体验的道德责任、对特定行为的承诺,以及特定行为对自我同一性的结果的重要性等。在现实生活中,这些因素对个体行为的选择都具有实质性的影响。有学者将这些复杂的因素按照一定的标准进行分类,归纳为三个方面:心理因素、环境因素和学习因素。^② 而人的一切行为均诱发自某种环境刺激,如生态环境、文化传统、风俗道德、宗教信仰、教育环境、社会政策、经济环境、事物发展的规律及意外事件等都是人的行为发展的外在环境,它们对人的行为产生潜在的、间接性的影响。

(二) 行为学与心理学理论

行为学和心理学是一对关系非常密切的学科。要研究某一主体的心理状态,主要是通过研究主体的行为活动来进行的;反之,要研究人类的行为方式,心理因素也是一个不得不研究的重要方面。人的行为是诸多学科研究的课题,哲学家认为“行为就是人类日常生活中表现的一切活动”;生理学家认为“行为是指可以观察到的肌肉和分泌腺的活动,是身体的某一部分的运动以及由流泪、分泌唾液等状态表现出来的行为”;伦理学家和教育学家强调研究道德行为,认为“道德行为是人们在一定的道德认识、情感、意志、信念支配下所采取的行动”;心理学家和行为学家认为“行为是在外部刺激的影响下,经由内部经验的折射而产生的反应活动”;而社会学家则认为人的行为是按照社会规范,通过与其他人的相互作用从而满足在一定时间、地点、条件下的个人需要的过程。这些对行为的不同界定,体现出不同的应用视角,但同时反映出有关行为的本

① 车文博.西方心理学史[M].杭州:浙江教育出版社,1998

② 吴帆著.集体理性下的个体社会行为模式分析[M].北京:经济科学出版社,2007

质特征。

心理学家们虽然也认识到外部环境对行为的重要作用,但是他们更认同“内因决定论”,认为个体的行为是由主体的认知、态度、情绪、动机等心理特征决定的,即由主体的内部原因决定。在冯特 19 世纪中叶发现的“冲动”、穆勒 1926 年提出的“神经特殊能量学说”、弗洛伊德 1914 年和 1920 年创立的“本能说”、马斯洛 1943 年建立的“潜能与动机理论”中都能找到心理动力学所包含的具体内容。这些学派有一个共识,即心理因素和心理过程是个体行为的动力学原因。而“特质论”是另一个主张个体行为是由内因决定的理论,认为存在于个体心理因素中的人格特质是行为的内部原因和动力。

个体行为形成是一个复杂的社会心理过程,它们具备以下特征:(1)个体的行为不仅与维持其生存的物质需求直接相联系,而且也与其无限的心理潜能相联系;(2)个体通过自我的认知系统对价值做出判断,即个体对所偏好的物品和事物都有行为动机,每个人价值标准都存在不同于他人的部分;(3)个体行为以个人的态度、认知、情绪和意志为基础,通过对这些要素的影响,个体行为能够得以改变;(4)个体具有能动性,通过引导和激励个体主观因素和人格特点而形成的行为更具稳定性。

本书采用德国心理学家勒温的观点对行为进行阐述,主要是因为应用他的模式更易于从分类的角度直观地对影响行为的指标进行探索。勒温认为,行为是个体和周围环境的函数,人之所以有这样或是那样的行为,主要是受个体内部特性和环境两个方面的影响,不论是个人特性或是环境特性的变化,都会引起行为的变化。其公式为:

$$B = f(P \cdot E)$$

公式中 B 表示个体的行为(behavior),f 表示函数(function),P 表示个体的各种特征(personality),E 表示环境(environment)。

此公式表明,人的行为是随着本人的主观因素(包括心理的和生理的因素)和他所处的客观环境(包括个人社交环境、经济环境、群体、社会等)因素的变化而变化。同一个体因所处的环境不同而会有不同的行为反应。同样,不同个体虽然处于相同的环境中,但由于他们各自的主观因素不同,也会做出不同的行为反应。

人的决策过程是一个复杂的过程,它是包含着许多行为要素的系统。在该系统中,生活与社会环境是第一位的、具有决定作用的要素,是形成人的需要的首要来源和



满足需要的重要条件。需要是从人与环境的相互作用中产生的,人会以一定的利益、愿望、意图、兴趣、目的等形式表现出对需要的意识。意识引起动机,动机引出态度与决定。在决定之后便是具体的行动,行动带着满足需要的目的重新指向环境,并改变环境。与此同时也改变个人本身,因为改变的环境产生新的需要,新的需要产生新的意识。系统的每一个环节不仅作用于下一个环节,而且作用于原因、它的产生者。(图 1-2-1)



图 1-2-1 行为形成的过程

在人们的行为发生和进行决策的过程中,会受到心理和社会因素的影响,其中心理因素包括知觉、学习、动机、个性、态度,社会因素包括家庭、社会阶层、社会文化和参照群体(图 1-2-2)。知觉是一个人选择、组织和解释信息,创造一个有意义的世界图景的过程;学习指的是经验的积累所带来的个人行为的变化;动机是调动一个人的行为去实现其个人目标的一种内在原因;个性指的是个人所表现出来的行为模式,以及把阅历和行为系统整理起来的心理结构;态度是对人对事的一种内在倾向,是行为的一种准备状态。同时,人的心理因素对行为的内在影响,决不是在真空中起作用的,在很大程度上要受到外在力量的影响,如家庭、社会阶层、社会文化等。

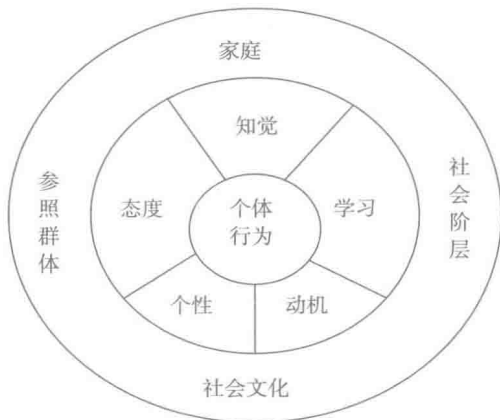


图 1-2-2 影响行为的主要因素

而人们的行为发生,往往要受到相关因素的影响并且要经历一些重要流程。(图 1-2-3)

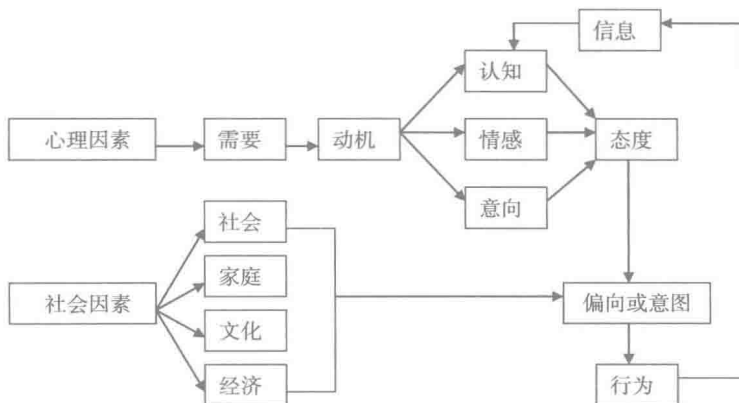


图 1-2-3 行为产生的影响因素和形成流程图

群体行为理论研究。社会群体(group)是指那些成员间相互依赖、彼此间存在互动的集合体。这些成员之间必须具有共同的目标和利益;相互依赖、彼此协作;相互之间分享一些共同的价值观念;在心理上有群体意识,即“我们感”;成员之间具有生活、学习和工作上的交往以及信息、思想、感情上的交流。^① 在对群体行为的研究中,主要有参照群体理论,即指在一个人思想、态度和信仰形成时能够对他产生影响的群体。^② 一般情况下,参照群体的标准、目标和规范会成为人们行动的指南,成为人们努力达到的基准。在日常生活中,能够对人们的行为产生重要影响的参照群体主要有家庭群体、社会阶层和文化群体。而参照群体具体是如何影响个体行为的呢? 这方面的主要理论有 20 世纪 50 年代多依奇(Deutsch)和朗格勒(Gerard)的“信息性的社会影响和规范性的社会影响”理论,以及后来帕克(Park)和莱斯格(Lessig)增加了“价值表现性影响”等理论。^③ (见表 1-2-1)

① 李东进主编,消费者行为学[M].北京:机械工业出版社,2007

② 甘朝有,旅游心理学[M].天津:南开大学出版社,2001

③ Mascarenhas O.A.J., Higby M.A. Peer, parents, and media influences in teen apparel shopping[J]. Journal of The Academy of Marketing Science, 1993,21(1)



表 1-2-1 个体受参照群体影响的方式的特征

影响方式	个体目的	来源的特征	结果
信息性影响	获得知识	可信度	由于群体的专门性而接受
规范性影响	赢得外部奖赏	社会的力量	顺从群体
价值表现性影响	维持地位、强化	类似性	与群体认同

注:根据多依奇、朗格勒以及帕克和莱斯格的资料整理而成。

表 1-2-1 表明了以下三点:第一,把群体行为作为一个信息来源提供给个体,满足了个体有关来源可信度的知识需求,群体的专门知识导致了个体对于某一事情与行动的接受。第二,规范是指在一定的社会背景下,群体对其所属成员必须经过合适性的期待,它是群体为其成员确定的行为标准。规范性影响之所以发生和起作用,是由于奖励和惩罚的存在。参照群体满足了个体在亲和关系中获得奖赏的需要,群体的奖赏使个体采取了顺从行为。第三,行为主体为了维持与特定群体的统一性,会经常对照其他成员的偏好和相关行为,这样,群体影响主体行为的一个途径就是促进价值表现,即通过左右成员的具体行为来表现群体的价值取向。参照群体满足了个体对于地位维护的需要,使其在一群与己相似的人中获得了自我确认,群体的参照权使个体认同群体的行动。

(三) 行为学与社会学相关理论

老年人参与休闲体育活动,实际上是老年人在其年龄阶段的社会化的具体体现。人具有自然属性和社会属性,每个人都是这两种属性的对立统一,但其中社会属性决定了人的本质属性,因为人是社会化的产物。社会化是指在特定的社会与文化的环境中,个体形成适应该社会与文化的人格,掌握该社会所公认的行为方式。^① 人的社会化以其生物遗传素质为基础,在社会化的过程中确立其个性,同时也具有某种共性,并且贯穿人的整个一生。老年期也不例外,从跨出中年期到生命的终点,老年人社会化的主要任务是:处理好与已婚的下一代之间的关系;适应体力与健康的衰退;适应退休后收入的减少;适应配偶的死亡;与自己年龄相近的人建立快活而亲密的关系;承担市民

① 时蓉华编著. 社会心理学[M]. 上海:上海人民出版社,1986