

Have You Participated in Marathon?

A Research from Serious Leisure Perspective

马拉松， 你参加了吗？

——基于深度休闲的视角



邱亚君 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

非外借

Have You Participated in Marathon?

A Research from Serious Leisure Perspective

马拉松， 你参加了吗？



——基于深度休闲的视角

邱亚君 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

马拉松,你参加了吗?:基于深度休闲的视角 /
邱亚君著. —杭州:浙江大学出版社,2018.9
ISBN 978-7-308-18591-2

I. ①马… II. ①邱… III. ①马拉松跑—研究
IV. ①G822.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 203613 号

马拉松,你参加了吗? ——基于深度休闲的视角

邱亚君 著

责任编辑 吴伟伟 weiweiwu@zju.edu.cn

责任校对 杨利军 郝 娇

封面设计 黄晓意

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州隆盛图文制作有限公司

印 刷 浙江良渚印刷厂

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 209 千

版 印 次 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-18591-2

定 价 48.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社市场运营中心联系方式 (0571)88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

中央高校基本科研业务费专项资金资助

自序

改革开放 40 年来,我国居民的生活发生了翻天覆地的变化。休闲伴随着社会发展进程不断地被重构,休闲时间的增多、休闲环境的改善等各方面的变化正慢慢地影响着每个个体的休闲意识与行为,休闲对于人们提高生活质量、增进幸福感起着越来越重要的作用。

本人从研究生开始接触休闲体育领域,本书是我在休闲体育研究领域的第三本专著,前两本得到了各位师长的指导和同仁的支持,已接连出版。其中,专著《休闲体育行为发展阶段动机和限制因素研究》主要是从动态的角度审视休闲体育行为,将行为发展变化划分为前意向阶段、意向阶段、准备阶段、行动阶段和保持阶段,并深入探讨了五个发展阶段不同的动机因素、限制因素、变通策略,及其相互之间的关系。专著《社会性别与女性休闲体育研究》基于质性研究和定量研究,主要从社会性别的视角探索中国女性休闲体育行为,展现了当下中国女性参与休闲体育的现状。

深度休闲在国内是一个新兴领域,刚开始接触国外的文献时,我就感觉这是一个很有趣的休闲研究主题。个体就像一个“深度玩家”,会投入很多的时间、精力、金钱,长期坚持参与一项休闲活动,并将其视为生活中重要的一部分。随着近几年国内日益浓厚的马拉松氛围,特别是近在家门口的杭州马拉松,参赛名额被疯抢的情景,比赛现场热情的马拉松跑者,这些激起了我对这种现象的研究冲动,也再次点燃了我的研究热情。所以,我和我的博士生、硕士生团队开始对马拉松这种深度休闲行为进行探索和研究。

本书的研究分为质性研究和实证研究两部分,质性研究访谈了 20 名马拉松跑者,实证研究主要通过各个马拉松赛事获取相应的数据。这些研究

涉及马拉松跑者的参与行为、深度休闲特质、深度休闲动机以及深度休闲限制变通。目的是希望读者能透过中国“马拉松热”这一现象,从深度休闲视角,了解马拉松跑者为什么会选择长期参与跑步;他们是如何从“菜鸟”“迷你马”“半马”到“全马”,甚至“越野”“百公里”或“铁人三项”,一步步达到自己现有的参与水平的;他们的跑步行为在这个过程中又发生了怎样的改变等。这样的研究视角有助于人们对深度休闲体育活动的理解,同时推动国内深度休闲体育的理论研究,进一步丰富休闲理论体系。

本书的顺利出版得益于许多人的帮助与支持。感谢跑者们真挚地将他们的参与感受——道来,我在访谈过程中,切切实实地体会到了马拉松带给跑者们的改变。个体对马拉松这样一项休闲体育运动的着迷程度,是我在之前没有预见的,并让我也有参与其中的意向。如果你还未参加任何休闲体育活动,让我们一起跑步吧!

同时,由于出书时间紧,书中还有许多地方需要更仔细的斟酌和推敲,希望各位读者、学界同仁予以批评指正。

休闲学是一个充满无穷魅力的花园,我将继续深入地对其理论与实践进行探索,希冀中国休闲体育有一个美好的未来。

邱亚君

2018年6月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 研究背景、目的和意义	(1)
一、研究背景	(1)
二、研究目的和意义	(3)
第二节 研究思路和研究方法	(5)
一、研究思路	(5)
二、研究方法	(7)
第二章 文献综述	(8)
第一节 关于休闲及其分类的概述	(8)
一、休闲的定义	(8)
二、休闲的分类	(11)
第二节 关于深度休闲的概述	(12)
一、深度休闲的定义	(12)
二、深度休闲的类型	(12)
三、深度休闲的收益和代价	(14)
第三节 关于深度休闲特质的研究综述	(15)
一、深度休闲特质	(15)
二、深度休闲特质的测量	(19)
三、国内外有关深度休闲特质的研究现状	(19)
第四节 休闲体育动机研究综述	(24)

一、相关概念及理论基础	(24)
二、休闲体育行为动机的测量	(26)
三、国内外研究现状	(26)
第五节 深度休闲限制变通的研究综述	(32)
一、休闲限制变通的相关概念	(32)
二、休闲限制变通的相关理论	(33)
三、国内外研究现状	(36)
四、小结	(42)
第三章 马拉松深度休闲的质性研究	(43)
第一节 马拉松深度休闲特质的质性研究	(44)
一、坚持不懈	(44)
二、生涯性	(45)
三、显著的个人努力	(46)
四、强烈的认同感	(47)
五、独特的文化	(48)
六、持久的收益	(49)
第二节 马拉松深度休闲动机的质性分析	(50)
一、外在调节	(51)
二、内摄调节	(52)
三、认同调节	(52)
四、整合调节	(53)
五、内部动机	(53)
第三节 马拉松深度休闲限制因素的质性研究	(54)
一、自身限制	(54)
二、人际限制	(56)
三、结构限制	(56)
第四节 马拉松深度休闲变通策略的质性研究	(57)
一、意识提高策略	(58)
二、自我管理策略	(59)
三、帮助关系策略	(59)
四、时间调整策略	(60)
五、环境支持策略	(61)

第四章 马拉松深度休闲的实证研究	(62)
第一节 马拉松跑者参与行为研究	(62)
一、研究结果	(63)
二、讨论与分析	(68)
第二节 马拉松跑者深度休闲特质研究	(71)
一、研究结果	(72)
二、讨论与分析	(77)
第三节 马拉松跑者深度休闲动机研究	(79)
一、研究结果	(80)
二、讨论与分析	(84)
第四节 马拉松跑者深度休闲限制变通研究	(86)
一、研究结果	(87)
二、讨论与分析	(91)
第五章 结论与建议	(95)
第一节 结论	(95)
第二节 建议	(98)
参考文献	(100)
附 录	(119)

第一章 绪 论

第一节 研究背景、目的和意义

一、研究背景

著名未来预测学家格雷厄姆·T. T. 莫利托在《全球经济将出现五大浪潮》一文中认为:休闲是新千年全球经济发展的五大推动力中的第一引擎,新千年的若干趋势使得“一个以休闲为基础的新社会有可能出现”。当下,世界上一些发达国家已进入“休闲时代”,休闲将成为我们这个时代的主旋律,并将在人类生活中扮演重要的角色。同时在一些发展中国家的城市,休闲也正逐渐成为社会经济发展的一个重要因素。

(一) 闲暇时间增多,休闲意识增强,使人们参与休闲活动成为可能

时代的不断更迭,使得人们闲暇时间逐渐延长。现如今人类社会已经进入知识经济和新技术迅猛发展时期,人们摆脱了传统的生活生产方式后,生产力水平显著提高,因此人们每周用于工作的时间不断减少,从 18 世纪末期的 72 小时缩短到 21 世纪的 45 小时左右。同时,人们投入休闲活动的时间正逐渐增多,从大约 1 万年前农耕时代的 10% 到 2010 年前后的 50%。我国自 1995 年起实行五天工作制,1999 年又实施春节、五一、十一三个黄金周假期制,2007 年将五一假期调整为三天,并将除夕、清明节、端午节和中秋节四个传统节日纳入法定假日。我们一年之中有约三分之一的时间是在闲暇中度过的,这意味着我们正进入普遍有闲的时代。

同时,人们的休闲意识正不断提高,休闲选择趋于理性化。随着经济社会的飞速发展,人们的生活节奏变得越来越快,各种无形的压力也日益增多。在追求更好的生活条件的同时,人们渐渐意识到日常休闲生活是不可缺少的一部分。休闲和工作并非截然对立,如果能够进行合理的安排,那么休闲不仅不会成为进步的阻力,反而会促进身体健康和获得精神愉悦。因此,休闲在当下人们的生活中具有积极而重大的意义,休闲将成为 21 世纪人们生活中不可或缺的组成部分。

(二)在休闲领域,体育以独特的方式受到人们的欢迎

在休闲领域,体育以其无可比拟的参与价值成为人们参与休闲的重要选择。体育作为一种休闲活动,其功能完全满足了人们的需求,如生理、心理、娱乐、社交、审美等方面。也就是说,体育作为发展人的“自身自然”的身体活动,它在休闲活动中所发挥的功能是其他活动无法取代的。首先,休闲体育以身体活动为主要手段,对不同年龄阶段人群具有普适性。从某种意义上说,休闲体育是对人类有机体生命的一种强化。其次,休闲体育活动能够强身健体,改善人体的生理机能,提高机体的适应能力。同时,休闲体育对人的心理健康也有积极的促进作用,它有助于调节紧张情绪,缓解生活压力,并促进人际交往。

休闲体育是人们非正式的、自发的形式,不受刻板的规则限制,而且内容丰富多彩,活动的方式灵活多样,迎合了人们不同的需求。总的来说,休闲体育以其独特的魅力,在人的全面发展过程中,起着至关重要的作用。因此,当社会经济水平发展到一定程度时,人们休闲意识也将不断增强,体育活动会成为社会中主流的休闲活动方式。

(三)深度休闲参与有益于人们获得较深层次的休闲体验

随着休闲参与程度的加深,个体不再满足于随兴休闲(casual leisure)所带来短暂、即时的愉悦,而是追求能够带来较深层次体验的深度休闲(serious leisure)。Stebbins(1982)首次提出深度休闲的概念,他认为当个体深入参与一项休闲活动时,他们常常会长期专注地投入,不断完善活动相关知识技能,并借此机会表现自我,进而获得较深层次的愉悦、满足和成就。持久的收益是人们在参与深度休闲活动过程中获得的积极体验,它是吸引深度休闲热衷者的核心特质。当人们感知到的收益大于代价时,休闲活动参与者更倾向于长期持续其休闲行为。相比随兴休闲,深度休闲参与者获得的休闲利益更持久、更深刻,这些收益有助于增进健康水平和提升幸福

感。因此,越来越多的人参与到深度休闲活动中去,深度休闲也逐渐成为人们展现自己、发挥潜能的平台,它不但能够促进人们的业余生活丰富多彩,同时也给他们带来更多的愉悦和满足。

(四) 马拉松运动的盛行映射出当代人们对深度休闲的追求

近几年来,“马拉松”以其独特的魅力,引起人们的广泛关注,同时由于其井喷式的发展,已成为我国当下最流行的休闲体育活动之一。据《2017 中国马拉松年度报告》显示,2017 年全国共举办马拉松及相关赛事多达 1100 场,较 2016 年 328 场增加了近 2.4 倍,是 2012 年 31 场的近 34 倍;全年参赛人次近 500 万,较 2016 年增加了 220 万人次,是 2012 年 50 万参赛人次的 10 倍;马拉松已经迅速发展为国内最受欢迎、参与人数最多的体育活动之一。^①

作为一项休闲体育活动,马拉松参与者具有明显的深度休闲特质。通常情况下,马拉松跑者需要经过持续数月甚至数年的刻苦训练,尽管在这个过程中会遇到各种困难及阻碍,但是他们仍会坚持下去(Nash,1979)。同时,为了学习跑步相关的知识、技能和经验,他们还要调整作息安排、制订科学训练计划以及经济投入等(Masters 等,1993;Shipway & Jones,2007)。日本作家村上春树在他的著作《当我谈跑步时我谈些什么》中,记录了他从开始跑步到痴迷于跑步的整个过程和事件。而另一位学者也结合亲身经历,描述了自己的生涯历程,并剖析其持续参与行为的推动因素(McCarville,2007)。另外,跑步获得了人们广泛的认同和赞许(Weiss,2001),人们在活动中以独特的方式彰显他们的文化(Ronkainen 等,2018;Shipway & Jones,2007,2008)。人们通过参与跑步,还可以获得生理、心理(如成就感、自尊)以及改善社交关系等休闲收益(Major,2001;Nash,1979;Shipway & Jones,2008)。

很显然,马拉松已经作为一项深度休闲活动,逐渐融入人们的生活中,它已成为 21 世纪我国的主要休闲体育活动之一。目前,该领域已引起许多国外学者的关注,但在中国还处于起步阶段,因此,从深度休闲视角研究马拉松显得尤为重要。

二、研究目的和意义

本书从深度休闲的视角,结合定性和定量研究,考察新时代背景下马拉松跑者深度休闲体育行为及其参与动机、限制因素和变通策略,旨在为不同

^① <http://sports.sina.com.cn/run/2018-01-25/doc-ifyqwiqk6476763.shtml>.

文化背景下深度休闲研究拓宽思路,从而促进深度休闲理论的进一步发展。

(一)对马拉松跑者展开定性研究,丰富并促进深度休闲等理论的研究

自 Stebbins 提出深度休闲理论后,该概念已被广泛应用于休闲体育活动研究中,如登山(Dilley & Scraton, 2010)、游泳(Hastings 等, 1995)、滑冰(McQuaarrie & Jackson, 1996)、摩托车(Lewis, Patterson & Pegg, 2013)、高尔夫(Siegenthaler & O'Dell, 2003)等。近些年,马拉松以其较低的门槛、独特的文化内涵,已成为我国最受欢迎的休闲体育活动之一。尽管国内外学者对马拉松跑者的行为有所关注,但从深度休闲视角开展研究的成果仍较少,已有研究不够深入,尚未形成一定的规模。因此,在当前我国马拉松热现象背景下,从深度休闲视角考察马拉松跑者的休闲行为显得尤为重要。

Jackson, Crawford 和 Godbey (1993) 在他们提出的休闲限制模型(1991)基础上引入动机因素,提出了限制变通的概念,并构建了休闲限制阶层/变通模型,这些理论为本书的开展提供了研究思路。已有关于休闲活动参与者的研究,运用定性研究或运用定量的方法,对影响人们参与动机、限制或变通进行了一定的关注,为本书提供了研究基础。在已有研究成果的基础上,本书从深度休闲视角,结合动机、限制以及限制变通理论,采用定性的研究方法,考察马拉松跑者的休闲体育行为,拓宽深度休闲等理论在不同文化背景、不同休闲体育活动中的运用。

(二)对马拉松跑者展开定量研究,探索深度休闲各相关变量与个体参与行为的关系

已有深度休闲、动机和限制理论的研究成果,为本书的开展提供了研究基础和参考。Gould 等(2008, 2011)制定了深度休闲的量表,该量表已被广泛应用到休闲体育研究中,如冲浪(Barbieri & Sotomayor, 2013)、攀岩(Lee, Bentley & Mark, 2017)等,并证实其具有良好的适用性。依据自我决定理论,个体自主决定程度,由低到高分分为无动机、外部动机和内部动机。Mallett 等(2007)制定了六因素体育动机量表(SMS-6),共 24 题,包括无动机、外在调节、内摄调节、认同调节、整合调节、内部动机六个维度。Crawford, Jackson 和 Godbey (1991)指出,个体在参与休闲活动过程中会遭遇到自身限制、人际限制和结构限制。Jackson, Godbey 和 Crawford (1993)发现,当人们感受到限制因素存在时,并不会完全停止或退出休闲活动,通

常情况下,他们会创造性或成功地采用一些方法去克服这些限制因素。但是关于变通策略的研究,还没有形成统一的理论依据和测量维度。

定性研究为我们探索个体深度休闲体育行为中的参与动机、限制因素和变通策略提供了更充实的信息,为进一步开展定量研究提供理论支持和参考。因此,当我们考察马拉松跑者深度休闲体育行为时,需从实际出发,在定性研究的基础上,参照先前学者关于深度休闲特质、动机、限制因素和变通策略的研究成果,结合马拉松项目特征,形成关于深度休闲特质、动机、限制因素、变通策略以及参与行为的调查问卷。通过对有关数据的统计分析,更清晰地呈现深度休闲特质等变量与参与行为的具体关系,考察个体深度休闲体育行为的形成机制,为进一步考察个体休闲体育行为提供参考和支持。

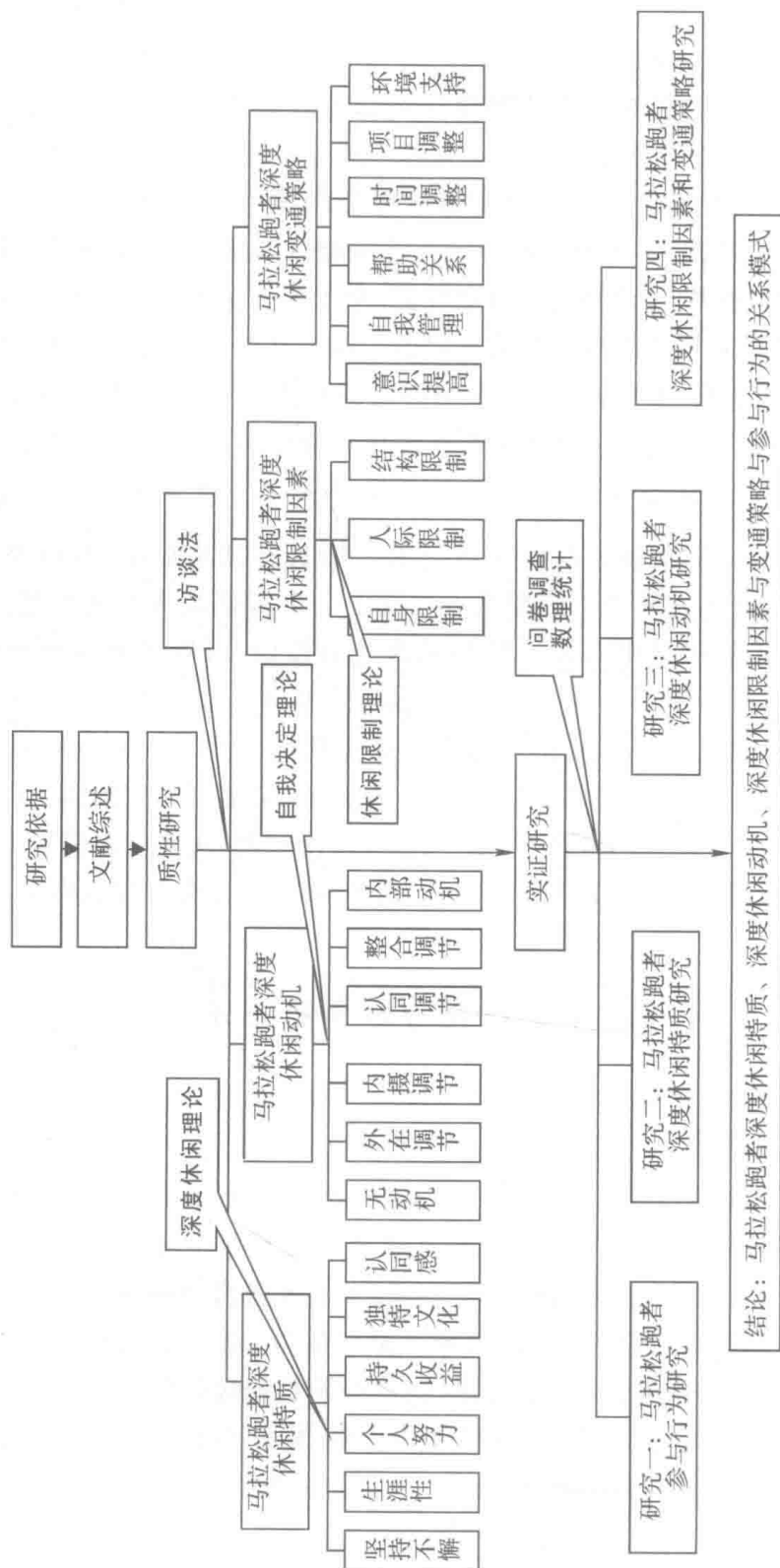
(三)深入开展深度休闲体育活动,科学引导人们参与休闲体育活动

马拉松是人们在闲暇时间里进行的一项具有挑战自我、有益身心的休闲体育活动,它的发展在一定程度上反映了一个国家经济发展水平、社会文明程度以及人们的健康意识。科学地参与马拉松,可以全方位地提高人们的健康水平,提升生活质量。所以,应该正确地引导和积极鼓励更多地人参与跑步活动。通过对马拉松跑者深度休闲体育行为及其参与动机、限制因素和变通策略进行深入地考察和分析,在此基础上,了解当下中国马拉松跑者参与行为特征,为个体休闲体育行为干预提供理论依据,从而正确引导人们参与深度休闲体育活动,同时为有关部门开展休闲体育服务和管理提供参考。

第二节 研究思路和研究方法

一、研究思路

本书运用定性和定量方法探索马拉松跑者深度休闲特质、深度休闲动机、深度休闲限制因素、深度休闲变通策略及其参与行为。第一部分,在深度休闲理论、动机理论、休闲限制理论、限制变通理论的基础上,采用定性研究方法,提出本书的假设性理论框架。第二部分,通过定量研究,在问卷调查的基础上,运用方差分析、相关、回归分析等数理统计方法,进一步论证理论框架,并验证深度休闲特质、深度休闲动机、限制因素、限制变通策略与休闲体育参与行为的关系(见图 1.1)。



二、研究方法

(一)文献资料法

通过 Web of science、百度学术、中国期刊网等搜索有关深度休闲、深度休闲特质、休闲动机、休闲限制、限制变通等方面的文献,查阅相关心理学、体育学、社会学的书籍,运用归纳推理的方法得出相应的命题,主要应用于理论框架的提出。

(二)调查法

访谈法:通过与被研究者面对面进行的半结构性访谈,为命题的归纳推理提供第一手资料。主要应用于问卷的编制。

问卷调查法:在质性研究的基础上,基于已有研究对深度休闲、休闲动机和限制因素、限制变通策略的测量量表进行问卷设计,并随机抽取样本进行问卷调查,为论证深度休闲特质、休闲动机、限制因素、变通策略与休闲体育参与行为的关系提供第一手资料。主要应用于实证研究部分。

(三)数理统计法

对问卷调查所得数据进行描述性统计、方差分析、相关回归分析,得出各变量之间的关系,论证深度休闲特质、休闲动机、限制因素、变通策略与休闲体育参与行为的关系。主要应用于实证研究部分。

第二章 文献综述

第一节 关于休闲及其分类的概述

一、休闲的定义

休闲一词,既时尚又古老。从词源学的角度上讲,“leisure”(休闲)源于拉丁语“licere”(意为“被允许”),后从该词演变出法语“loisir”(意为“自由时间”)和英语“license”(意为“许可、放纵”)和“liberty”(意为“自由”)。综观这些词的意思,都蕴含自由选择的无强迫之意。牛津英语字典认为休闲一词有以下四个方面的含义:(1)做某种具体事情的自由之机会;(2)职业以外所提供的机会;(3)个人自由时间的一种状态;(4)深思熟虑。^①

在人类社会,人们对休闲的认识有着悠久的历史。早在 2000 多年前,古希腊的亚里士多德认为休闲与思考密不可分,因为人在休闲时是沉思者、思想家。他有时思考最高尚的真理,那将给他带来极大的快乐。这种快乐不是短暂的肉体愉悦,不是现世财富的累积,不是在政治或运动事件中得到的瞬间恭维,而是在思考中接触永恒的真理,提升人接触神的境界。同时,亚里士多德认为快乐与休闲密不可分,只有享受其中,才能体验到快乐,

^① KRAUS R. Recreation & leisure in modern society[M]. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, 1997:18-22,37-46.