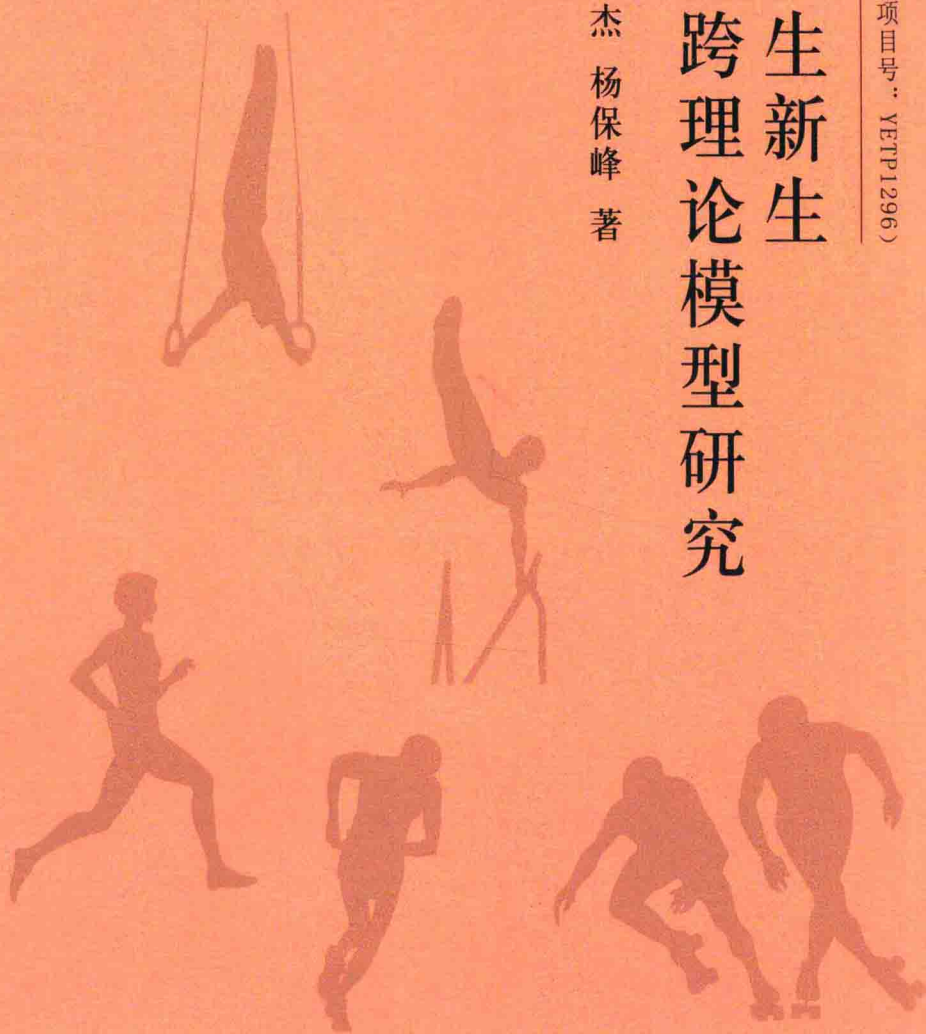


北京高等学校「青年英才计划」资助（项目编号：YETP1296）

少数民族大学生新生 体育锻炼行为跨理论模型研究

◎ 吴非 徐杰 杨保峰 著



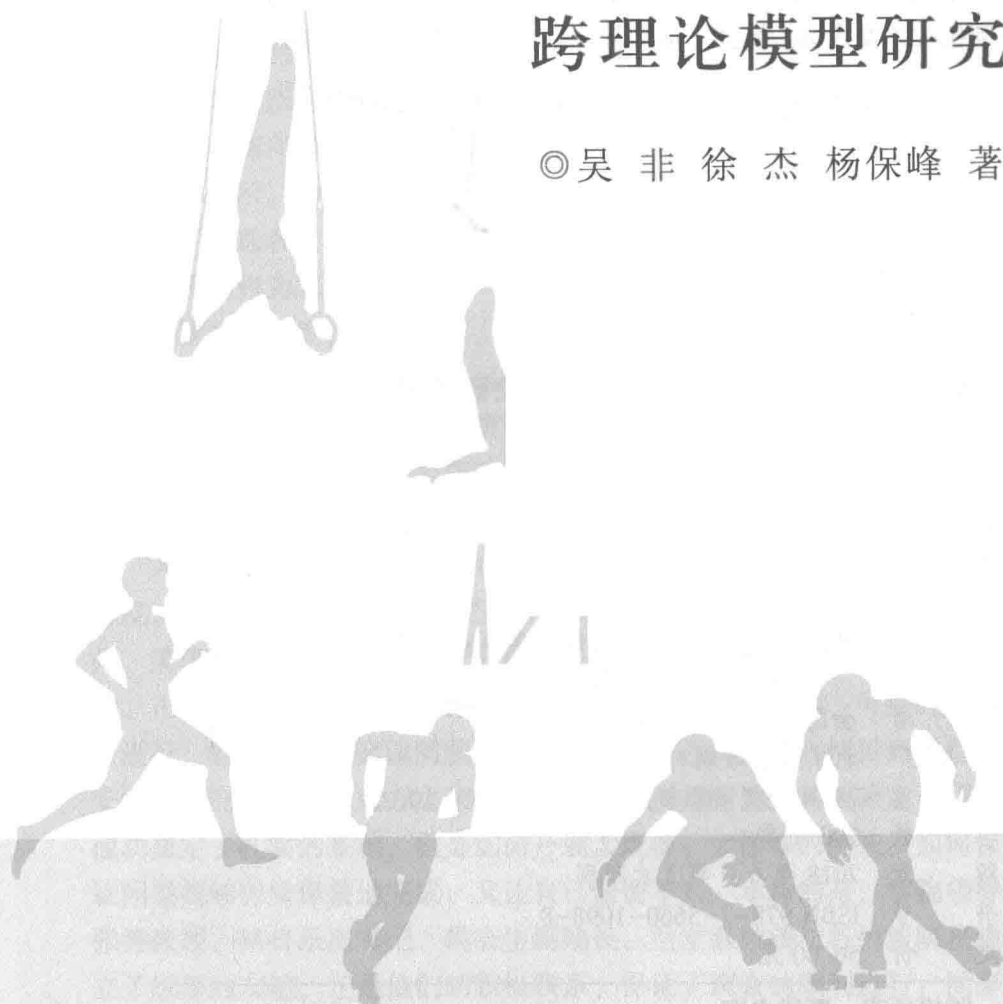
中央民族大学出版社
China Minzu University Press



北京高等学校“青年英才计划”资助
(项目号: YETP1296)

少数民族大学生 新生体育锻炼行为 跨理论模型研究

◎吴非 徐杰 杨保峰 著



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

少数民族大学生新生体育锻炼行为跨理论模型研究/吴非, 徐杰, 杨保峰著. —北京: 中央民族大学出版社, 2018.6 (重印)

ISBN 978-7-5660-1098-8

I. ①少… II. ①吴… ②徐… ③杨… III. ①少数民族—大学生—新生—体育锻炼—模型 (体育)—研究—中国 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263345 号

少数民族大学生新生体育锻炼行为跨理论模型研究

作 者 吴 非 徐 杰 杨保峰

责任编辑 李苏幸

封面设计 布拉格

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京建宏印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 10.25

字 数 200 千字

版 次 2018 年 6 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-1098-8

定 价 56.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

2013年4月,经过个人申请、学院推荐和学校评审,以《我国少数民族大学生新生体育锻炼行为跨理论模型研究》为研究内容的北京高等学校“青年英才计划”项目被推荐到上级主管部门。经过专家评审、部门公示,2013年5月,经北京市教委正式公布,自己非常幸运地成为了入选者之一。获悉入选结果之后,心情既激动又忐忑。说到激动,是因为作为北京高等学校“青年英才计划”,自己能够有幸入选,激动心情难以言表;说到忐忑,是因为作为主要以篮球教学和训练为研究领域的年轻人,涉足一个自己还没有进行深入研究领域的,能否在接下来的三年时间顺利完成各项研究活动,自己完全没有把握。所以,激动是暂时的,忐忑必然是长期的,在过去的三年时间里,内心一直处于一种忐忑不安状态。

人生之幸莫过于遇到良师益友,我的幸运就在于身边有众多的良师益友。在研究遇到瓶颈、无法进行之际,我在美国访学期间结识的良师、美国德克萨斯大学奥斯汀分校 Xiaofen Keating 教授给予了无私的帮助。正是在她的帮助之下,保证了研究能够在一个正确的、可控的轨道上进行,避免了重大错误问题的出现,使我忐忑焦虑的心情得到了些许安慰。研究对象、研究方法和研究内容,特别是测量工具的确定为研究成功奠定了扎实的基础,但是如何开展大规模、大样本的调查,如何保证问卷能够保质保量地完成,又让自己惴惴不安。幸运的是,学院领导张涛教授、格日乐图书记、侯会生副院长、兰宝森教授与各民族院校建立了深厚的友谊,正是他们的积极联系,保证了调查的顺利进行;同事苏日塔拉图老师以及徐杰老师在承担大量教学和训练任务的情况下,积极地到兄弟院校去调研,保证了调查问卷保质保量的回收;在钟志勇教

授辅导带领下，来自中央民族大学各个院系的刘沛、周英卓、王慧民、胡雅雯等十几名同学以严谨、负责的态度完成了 16000 多份问卷的统计工作，为研究报告的最终完成提供了客观、准确的数据；此外，北方民族大学体育学院副院长武力教授、内蒙古呼和浩特市民族学院体育系包金海教授、大连民族大学体育部谢光教授、韩二涛副教授等都给予了大力帮助，内蒙古民族大学、青海民族大学、北方民族大学、广西民族大学、云南民族大学、大连民族学院、湖北民族学院、西藏民族学院、广西民族师范学院和琼州学院等兄弟院校的领导和教师给予了积极的配合，在科研成果即将付梓之际，我对良师益友们郑重地说声：谢谢你们的鼎力支持和帮助！

时光荏苒，三年时间很快就过去了，为之付出的努力也得到了回报，除了研究报告、论文成果这些有形成果外，团队意识这个无形成果将会使我终身受益。一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的，在整个研究过程中，有意和无意之间形成了一个结构较为合理、专业素质较高的团队，正是在这个团队系统的作用下，使研究得以顺利实施和完成，而团队意识也无意之间植根于我的观念之中，这必将使我今生受益。

科学研究的征途是永无止境的，对于这个团队而言，今后需要研究的问题还很多，付出的汗水也会很多。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，这将是我们的每一个科研工作者的生动写照！

对于即将出版的成果，由于团队的水平和实验条件还很有限，出现各种错误在所难免，希望各位专家、学者不吝赐教，我们将虚心接受，加以改正。

目 录

1	研究目的和意义	1
2	文献综述.....	5
2.1	跨理论模型概述	5
2.2	国外 TTM 理论在体育领域的应用与发展	9
2.3	国内 TTM 理论在体育领域的应用与发展	11
3	研究对象与方法	14
3.1	研究对象.....	14
3.2	研究方法.....	15
3.2.1	收集资料的方法.....	15
3.2.1.1	田野调查法.....	15
3.2.1.2	文献法	16
3.2.1.3	问卷法	16
3.2.1.4	访谈法	16
3.2.1.5	实验法	17
3.2.2	分析资料的方法.....	18
3.2.2.1	统计法	18
3.2.2.2	逻辑法	18
4	研究结果与分析	19
4.1	我国苗族大学生体育锻炼现状.....	19
4.1.1	苗族大学生体质现状.....	19
4.1.2	苗族大学生体育态度现状	22
4.1.3	TTM 理论对我国苗族大学生新生体育锻炼行为的	

研究	24
4.2 我国壮族大学生体育锻炼现状	25
4.2.1 壮族大学生体质现状	25
4.2.2 壮族大学生体育态度现状	28
4.2.3 TTM 理论对我国壮族大学生新生体育锻炼行为的研究 ..	30
4.3 我国满族大学生体育锻炼现状	31
4.3.1 满族大学生体质现状	31
4.3.2 满族大学生体育态度现状	34
4.3.3 TTM 理论对我国满族大学生新生体育锻炼行为的研究 ..	36
4.4 我国朝鲜族大学生体育锻炼现状	37
4.4.1 朝鲜族大学生体质现状	37
4.4.2 朝鲜族大学生体育态度现状	40
4.4.3 TTM 理论对我国朝鲜族大学生新生体育锻炼行为的 研究	42
4.5 我国蒙古族大学生体育锻炼现状	43
4.5.1 蒙古族大学生体质现状	43
4.5.2 蒙古族大学生体育态度现状	46
4.5.3 TTM 理论对我国蒙古族大学生新生体育锻炼行为的研究	48
4.6 我国维吾尔族大学生体育锻炼现状	49
4.6.1 维吾尔族大学生体质现状	49
4.6.2 维吾尔族大学生体育态度现状	53
4.6.3 TTM 理论对我国维吾尔族大学生新生体育锻炼行为的 研究	54
4.7 我国藏族大学生体育锻炼现状	55
4.7.1 藏族大学生体质现状	55
4.7.2 藏族大学生体育态度现状	59
4.7.3 TTM 理论对我国藏族大学生新生体育锻炼行为的研究 ..	60
4.8 我国回族大学生体育锻炼现状	62
4.8.1 回族大学生体质现状	62

4.8.2 回族大学生体育态度现状	65
4.8.3 TTM 理论对我国回族大学生新生体育锻炼行为的研究 ...	66
4.9 我国彝族大学生体育锻炼现状	68
4.9.1 彝族大学生体质现状	68
4.9.2 彝族大学生体育态度现状	71
4.9.3 TTM 理论对我国彝族大学生新生体育锻炼行为的研究 ...	73
4.10 我国侗族大学生体育锻炼现状	74
4.10.1 侗族大学生体质现状	74
4.10.2 侗族大学生体育态度现状	77
4.10.3 TTM 理论对我国侗族大学生新生体育锻炼行为的 研究	79
4.11 我国瑶族大学生体育锻炼现状	80
4.11.1 瑶族大学生体质现状	80
4.11.2 瑶族大学生体育态度现状	84
4.11.3 TTM 理论对我国瑶族大学生新生体育锻炼行为的 研究	85
4.12 我国布依族大学生体育锻炼现状	87
4.12.1 布依族大学生体质现状	87
4.12.2 布依族大学生体育态度现状	90
4.12.3 TTM 理论对我国布依族大学生新生体育锻炼行为的 研究	92
4.13 我国土家族大学生体育锻炼现状	93
4.13.1 土家族大学生体质现状	93
4.13.2 土家族大学生体育态度现状	97
4.13.3 TTM 理论对我国土家族大学生新生体育锻炼行为的 研究	98
4.14 我国哈尼族大学生体育锻炼现状	100
4.14.1 哈尼族大学生体质现状	100
4.14.2 哈尼族大学生体育态度现状	103

4.14.3	TTM 理论对我国哈尼族大学生新生体育锻炼行为的研究	105
4.15	我国哈萨克族大学生体育锻炼现状	106
4.15.1	哈萨克族大学生体质现状	106
4.15.2	哈萨克族大学生体育态度现状	109
4.15.3	TTM 理论对我国哈萨克族大学生新生体育锻炼行为的研究	111
4.16	我国白族大学生体育锻炼现状	112
4.16.1	白族大学生体质现状	112
4.16.2	白族大学生体育态度现状	116
4.16.3	TTM 理论对我国白族大学生新生体育锻炼行为的研究	117
4.17	我国傣族大学生体育锻炼现状	119
4.17.1	傣族大学生体质现状	119
4.17.2	傣族大学生体育态度现状	122
4.17.3	TTM 理论对我国傣族大学生新生体育锻炼行为的研究	124
4.18	我国黎族大学生体育锻炼现状	125
4.18.1	黎族大学生体质现状	125
4.18.2	黎族大学生体育态度现状	129
4.18.3	TTM 理论对我国黎族大学生新生体育锻炼行为的研究	130
5	结论和建议	132
5.1	结论	132
5.2	建议	132
6	参考文献	135
附录一		144
附录二		150
附录三		151

1 研究目的和意义

根据世界卫生组织（WHO）定义，健康是一种完整的身体、心理和社会良好状态，而不仅仅是没有疾病或伤残。^① 当今和未来的社会，竞争越来越激烈，大学生作为优秀人才资源，理当将成为竞争的主要群体，大学生要想在竞争中不被搁浅、淘汰并夺得一席之地，不仅要有扎实的理论知识、突出的实践能力，而且还需要形成并保持正常、健康的心理状态。然而大学生因日趋增加的学习压力、就业压力、人际交往困惑以及进入大学后在同类群体中的优势减弱或丧失所导致思想上的强烈反差等原因，容易造成不同程度的心理健康问题。大量研究显示：大学生群体中存在心理健康问题的人数要高于一般的社会青年，而且存在着不同程度心理健康问题大学生的比例日趋增多。在一项研究报告中，10%的哈佛大学生都存在不同程度的焦虑、抑郁和情绪过敏。^② 大学生抑郁症状的出现频率和严重程度均明显高于同年龄的非在校学生。^③ 在对大学一年级的新生心理健康调查发现，一年级学生的抑郁、焦虑、敌对和恐惧得分高于全国常模水平。^④ 四年级大学生的心理健康水平也存在同样的问题，与其他年级相比，四年级大学生的心理健康水平低于其

① F. D. 沃林斯基著：孙牧虹等译．健康社会学[M]．北京：社会科学文献出版社，1993：151-159.

② Monks J, Heath C. A challenge of academic, social and personal problems that is in a college student health department [J]. Journal of Medical Education, 1984, (59): 169-179.

③ Mishara B. College students experience with suicide and reactions to suicidal verbalization: A model for prevention [J]. Journal of Community Psychology, 1982, (10): 142-150.

④ 黄丽珊，张晓舟．一年级大学生心理健康测评[J]．中国心理卫生杂志，1996（增刊）：122-136.

他年级,快乐感少于一年级。^{①②}大学生因种种原因导致心理健康问题并不可怕,甚至是可以理解和接受的,但如果不给予正确的认识、及时的调适而任其滋长,最终可能导致类似于云南大学宿舍刀杀、北京大学食堂爆炸等校园暴力以及自杀事件的发生。因此,对大学生心理健康加强干预,使其具有健康的心理是一个现实而又迫切需要研究的重要课题。

然而,根据各大高校从事大学生心理健康教育的工作人员一致反映,每学年上心理咨询中心或类似于此的心理健康教育机构接受心理咨询与治疗的存在心理健康问题的大学生,其数目远远少于每学年对抽样调查的大学生进行心理测试的统计分析所得的数据,当然,也许存在一个不治而愈的可能群体,但如此显著的差异不得不引起每个教育工作者的深思、重视。近十几年来大学生心理健康问题引起了国内医学界、教育界的普遍重视和关注,先后涌现了相当一部分研究成果,但大多数集中于大学生心理健康状况调查研究上,而对大学生心理健康问题干预的研究较少,且绝大多数集中于心理咨询干预效果的研究上。至于将体育作为一种干预措施来探究其对大学生心理健康影响的研究极少。但仅有的少数成果以及体育专业大学生心理健康状况较好的现象给了我们这样的启示:体育锻炼是一个可以挖掘和利用的促进学生心理健康的宝贵资源。锻炼心理学研究表明:体育锻炼对心理健康具有一定的效果。^③

跨理论模型通常被简称为 TTM 理论,英文全称 The transtheoretical model,是 20 世纪 80 年代美国罗德岛大学心理学教授詹姆斯·普洛查斯卡(James O. Prochaska)博士提出来的。跨理论模型(TTM 理论)着眼于人的行为改变过程及实验对象的需求,通过对人的行为改变的阶

① 樊富民,王建中.北京大学生心理素质和心理健康研究[J].清华大学教育研究,2001,(4):26-32.

② 王树秀.大学高年级学生心理健康的特点与对策研究[J].西北师范大学学报(社会科学版).1997,34(2):77-80.

③ 似刚彦.当代锻炼心理学研究[J].体育科学.2000,20(1),62-66 [8] Glanz K and Lewis FM, Stages of change in adopting health diets: fat, fiber, and correlates of nutrient intake [J] Health Education Quarterly 1994. 2. 1 (5) 499~519.

段分析,从干预理论中整合出行为改变的过程和规律以及其中的一些主要规则,跨理论模型(TTM理论)的理论基础是社会心理学。跨理论模型(TTM理论)综合了社会心理学的理论精华,并将这些理论有机地结合成了一个改变人们行为模式的系统方法,目前这套行为分阶段改变理论模型在国际社会上已经形成了较为广泛的应用。跨理论模型(TTM理论)率先在人们的吸烟行为的干预研究上进行了应用,之后便应用到十分广泛的领域上,包括日常的饮食行为、静态的生活方式、人类免疫缺陷病毒(HIV)预防、患者遵医行为、非计划妊娠干预等行为问题的研究^{①②③}。而近年来,我国少数民族学生的身体健康状况十分令人担忧。研究表明,少数民族大学新生的身体素质连年不断下降,心理健康方面总体上也存在较严重的问题。有约10%—30%的少数民族大学生存在着不同程度的心理问题。本研究以跨理论模型(TTM理论)为理论背景,采用《行为改变阶段变化问卷》对我国少数民族大学新生的体育锻炼行为进行调查研究。以了解他们体育锻炼行为的特点,从而为促进少数民族大学新生参与体育锻炼活动、养成良好体育健身习惯的干预策略提供理论参考依据和实施方法。

我国是一个多民族的国家,而少数民族绝大多数聚居在偏远、贫穷、落后的地区,因此,少数民族大学生在进入大学校园后面面对的压力、困惑更为严重,这更容易导致他们的心理出现不同程度的健康问题。为了为国家特别是少数民族地区培养大量合格的大学生,促进我国少数民族地区各项事业的蓬勃发展,有必要对我国少数民族大学新生的心理和生理健康问题进行研究。所以,本研究选取我国11所少数民族大学生较多的院校中18个人口在百万以上的人口较多民族大学生新生作为研究对象,对其体育锻炼行为进行全面了解,在此基础上采用运动

① Glanz K and Lewis FM, Stages of change in adopting health diets: fat, fiber, and correlates of nutrient intake [J] Health Education Quarterly 1994, 2, 1 (5) 499~519.

② Prochaska JO Diclemente CC Norcross JC In search of How people change: application to addictive behaviors [J] American Psychologist 1992 47 (9) 1102~1114.

③ Elder JP Ayala GX Harris S. Theories and intervention approaches to health-behavior change in primary care [J] American Journal of Preventive Medicine, 1999, 17 (4) 275~284.

和心理手段加以干预,了解其干预效果,其具有以下研究意义:

第一,较为全面、系统地了解我国 18 个(特指第六次人口普查中人口在百万以上的民族,本研究只涉及部分具有本民族鲜明的民族特点的少数民族为研究对象)少数民族大学新生的体育锻炼行为,为进行多项干预提供依据。

第二,探讨和研究体育运动行为对我国 18 个(特指第六次人口普查中人口在百万以上的民族,本研究只涉及有本民族鲜明的民族特点的少数民族为研究对象)少数民族大学生新生的体育锻炼行为,为提高其心理和生理健康水平提供新方法。

第三,总结和推广运动手段对 18 个(特指第六次人口普查中人口在百万以上的民族,本研究只涉及有本民族鲜明的民族特点的少数民族为研究对象)少数民族大学生新生的体育锻炼行为规律,培养少数民族学生正确的体育健身理念,为我国大学生体育教育提供新思路和新方法。

2 文献综述

2.1 跨理论模型概述

跨理论模型（TTM 理论）是一个关于人的行为方式改变的综合模型，该套理论模型将人的行为改变过程定义为一个连续的、逐渐增加的动态过程。该套理论模型共由四个关系部分构成，分别是改变阶段、均衡决策（包括正面和反面的影响作用和两方面的权衡）、自我效能和改变过程。其中行为改变阶段、行为改变过程和模型的假设构成了跨理论模型（TTM 理论）的核心，决策均衡和自我效能构成了跨理论模型（TTM 理论）的强化部分。TTM 的结构见图 2-1。

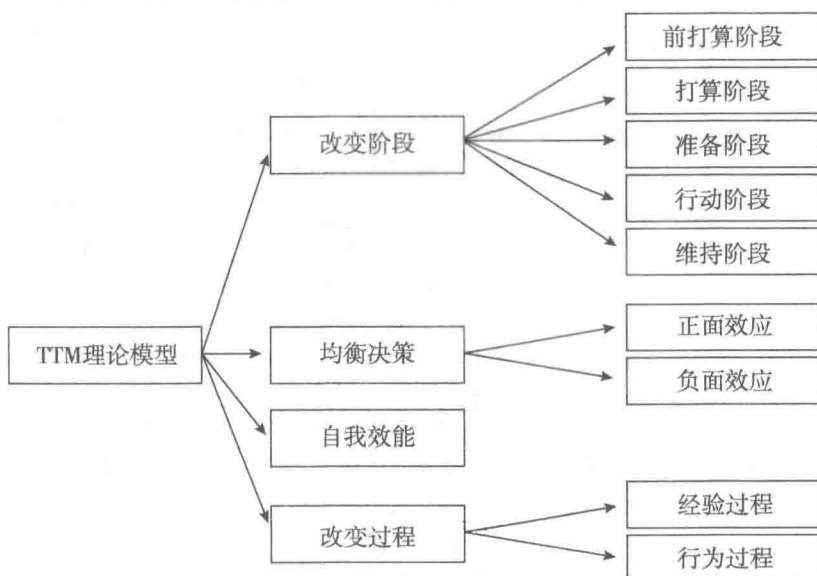


图 2-1

跨理论模型 (TTM 理论) 认为人的行为改变是一个复杂并且是渐进而又连续的过程, 这一过程可以分为 5 个不同的阶段, 即前打算阶段 (precontemplation)、打算阶段 (contemplation)、准备阶段 (preparation)、行动阶段 (action) 和维持阶段 (maintenance)。

序号	阶段名称	时间	阶段特征
1	前打算阶段	未来的 6 个月	人们因为对自己的行为结果的不明确、感知麻木或者多次试图改变行为习惯但最终还是失败而心灰意冷。在这一阶段里人们没有改变行为的意向, 这些人也属于无动机群体, 他们常会找到一些理由来对行为干预进行抵触, 不愿意参加锻炼或治疗。针对少数民族大学生的传统体育干预方法忽略了这一群体的特殊情况, 所实施的方案针对性较差, 效能较低。
2	打算阶段	未来 6 个月内	人们意识到了改变行为的益处, 同时也会意识到改变行为的代价。处于这一阶段的人们打算改变行为, 但却无任何行动和准备行动的迹象, 获得利益和付出代价的比较常使人们陷于极度的矛盾之中, 导致他们在很长时间内停留在这—阶段。例如藏族大学生新生, 既考虑应该进行体育锻炼获得好身体, 又不想因体育锻炼付出辛苦劳累。我们特称这一现象为慢性意向阶段或行为拖延现象。传统的方法同样也忽略了这一人群情况。
3	准备阶段	未来 30 天内	处于这一阶段的人们倾向于在近期采取行动, 并在过去一年中已逐渐付诸了一些行动步骤。如制定行动计划、参加健康教育课程、购买有关资料、寻求咨询、摸索自我改变方法等。

续表

序号	阶段名称	时间	阶段特征
4	行动阶段	过去几个月内	人们已经做出了行为改变。要强调的是这与传统观点的区别，它只是五个阶段之一，不是所有的改变都称之为行动，行动应该有明确标准，如戒烟应为完全戒除，体育锻炼习惯应完全养成。
5	维持阶段	行为模式发生改变后的维持时间	处于这一阶段的人们保持已改变了的行为状态。减少诱惑和增加信心有利于保持这一状态。如果人们经不住诱惑和没有足够的信心和毅力，他们就可能返回到原来的行为状态，即终止阶段（termination），这种现象称为复返（relapse）。

TTM 将行为改变定义为一个逐渐增加的、连续的和动态的过程。除了改变阶段，还有均衡决策（正面和反面影响作用的权衡）、自我效能和改变过程三个部分。

决策 平衡阶段	决策平衡描述了个体行为改变发生与否的原因及其重要性，它是跨理论模型的决策部分。它是指个体在决定是否要改变行为时对改变的正负面因素的权衡，如果改变的正面效应大于负面效应，则会对行为改变有正强化作用，而个体的改变阶段反映了他对正面、负面信息的处理情况。
自我效能	自我效能结构整合了阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）的自我效能理论和希夫曼（Shiffman）对行为改变的状态复萌阶段与保持阶段的应对模型。环境性诱因与自信心是自我效能中两个重要的伴随结构。自我效能除了影响个体对活动的选择之外，还会影响个体在活动过程中的努力程度，以及个体在面临困难、障碍、挫折和失败时对活动的坚持性和耐力。

续表

决策 平衡阶段	决策平衡描述了个体行为改变发生与否的原因及其重要性，它是跨理论模型的决策部分。它是指个体在决定是否要改变行为时对改变的正负面因素的权衡，如果改变的正面效应大于负面效应，则会对行为改变有正强化作用，而个体的改变阶段反映了他对正面、负面信息的处理情况。
变化过程	变化过程是个体为修正其行为而运用的认知、情感、行为和人际之间的策略和技巧，它为个体提供了改变行为的重要策略，也提供了群体健康行为产生的介入方法和策略。这些程序是人们在从一个阶段过渡到下一个阶段的活动应用中需要或者使用的独立变量。变化过程使我们能够了解人们在何种情况下如何发生各种行为的转变。通过对戒烟、酗酒、控制体重以及体育锻炼等行为改变的研究，研究者已经发现了 10 个最常用的行为改变过程，包括认知过程和行为过程两个部分。其中认知过程包括：意识唤起、生物解脱、自我再评价、环境再评价、社会释放；行为过程包括：帮助关系、反制约作用、强化管理、自我解放、刺激控制。改变阶段循环模式见图 2-2。

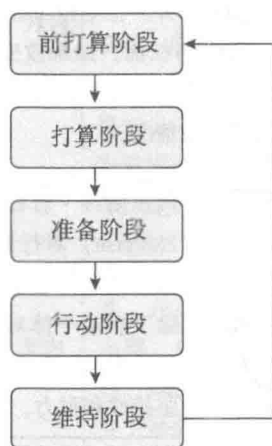


图 2-2