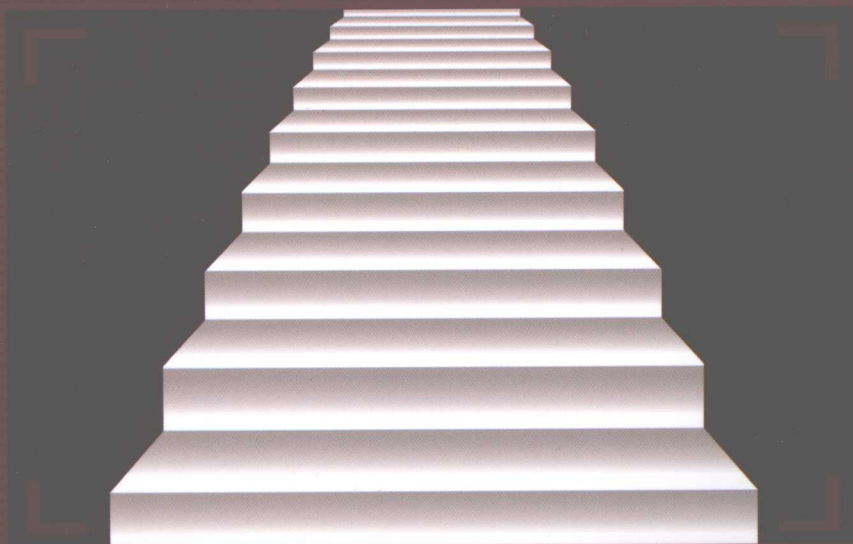


 西安交通大学 学术文库

体育锻炼行为坚持机制

——理论探索、测量工具和实证研究

陈善平 李树茁 著



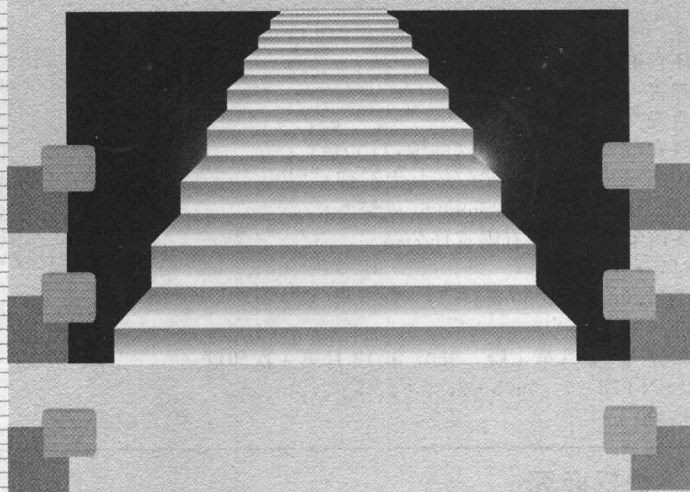
西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

 西安交通大学 学术文库

体育锻炼行为坚持机制

——理论探索、测量工具和实证研究

陈善平 李树茁 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

· 西安 ·

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼行为坚持机制:理论探索、测量工具和实证研究/陈善平,李树苗著. —西安:西安交通大学出版社,2007.12

(西安交通大学学术文库)

ISBN 978-7-5605-2617-1

I. 体… II. ①陈…②李… III. 体育锻炼—研究
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 175476 号

书 名	体育锻炼行为坚持机制
编 著	陈善平 李树苗
出版发行	西安交通大学出版社
地 址	西安市兴庆南路 10 号(邮编:710049)
电 话	(029)82668357 82667874(发行部) (029)82668315 82669096(总编办)
印 刷	陕西宝石兰印务有限责任公司
印 数	245 千字
开 本	B5(720mm×1000mm)
印 张	13.5
版 次	2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5605-2617-1/G·272
定 价	35.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

缺乏运动是一项影响到世界所有地区大量民众的主要公共健康的问题,体育锻炼“参与容易,坚持难”是健康管理和健康促进领域一个普遍现象,这个问题和现象在中国导致了令人担忧的后果。从1985年开始,中国进行了五次全国青少年体质健康调查,调查显示,最近二十年,中国青少年的体质在持续下降,其主要原因是忽视了应有的体育锻炼。并且,大多数人口进入青年时期后中断体育活动,并出现逐渐加剧的趋势。“长此下去,则民族虚弱,国缺可用之材,军无可用之兵。”这样的现状和趋势在教育工作者的心上压下了一块块千斤巨石,正是这压在心上的一块块千斤巨石和作为教育工作者的责任感,促使我们急于把并不十分完善的研究成果通过本书呈献给关心青少年成长的同行们。

尽管锻炼坚持和退出已经成为研究前沿,但这一行为的机理并不十分清楚。为什么青少年会忽视体育锻炼?为什么青少年不能坚持体育锻炼?有哪些因素影响青少年体育锻炼行为?怎样才能有效地促进青少年坚持体育锻炼?正是这一个个问题引导我们步入了体育锻炼行为坚持的研究领域。美国心理学家 Scanlan 提出的运动承诺理论是直接关注“继续参与体育运动”的理论模型,但现有文献还没有提出锻炼承诺形成机制,锻炼行为坚持的心理机制和干预机制也没有得到系统的研究。为了解答关于青少年体育锻炼的一个个问题,我们希望找到一套理论来系统解释锻炼行为坚持的心理机制和干预机制。

为达到这一目标,我们以运动承诺理论为基础,进行了四次逐步深入的连续性调查研究:第一步,在大学生体育锻炼情境下借用并验证了运动承诺理论,形成锻炼承诺理论模型;第二步,通过分析文献和对大学生的个人深度访谈,在锻炼承诺理论模型的基础上,系统归纳了影响大学生坚持体育锻炼的因素;第三步,通过理论分析和对大学生典型组讨论,确定了锻炼行为坚持及相关影响因素的两两相互关系,采用解释结构模型法构建了以锻炼承诺为核心的体育锻炼行为坚持机制结构模型,初步提出体育锻炼行为坚持的认知决策理论框架;第四步,修订和新建体育锻炼行为坚持机制涉及变量的心理测量量表,通过问卷调查和结构方程模型法对体育锻炼行为坚持机制结构模型进行了实证研究,提出了促进锻炼行为坚持的一般步骤、管理策略和实践工作建议。通过这一系列的研究工作,我们取得了一些具有原创性的理论成果。

撰写本书是为了提供一本研究体育锻炼坚持和退出现象的学术著作,向学校

体育工作者、体育管理人员、体育产业经营者和行为学研究人员介绍体育锻炼行为研究的前沿和理论,以及作者的研究成果。因此,本书根据理论发展的逻辑过程,在简单评述了目前体育锻炼行为研究领域的理论前沿和实践研究成果的基础上,着重介绍四次调查研究,以大学生对体育锻炼的心理承诺为切入点,逐步提出体育锻炼承诺理论模型、体育锻炼坚持机制结构模型和体育行为认知决策理论框架的研究过程。通过本书,读者不仅可以了解上述的理论,还可以获得一些体育行为研究的访谈工具和心理测量量表,掌握解释结构模型法、结构方程模型分析方法、访谈和心理测量等研究方法,系统了解体育锻炼坚持行为及其影响因素和促进策略。

就在本书完稿之际,国家教育部、国家体育总局、共青团中央联合发起“全国亿万学生阳光体育运动”的号召,并于2007年4月29日上午10点全国同步正式启动,号召“广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,掀起群众性体育锻炼热潮”。“阳光体育运动”是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。我们坚信,在国家领导人的高度重视和社会各界的强烈关注下,体育工作者通过这一战略举措能有效地促进青少年积极参加体育锻炼,提高青少年体质和健康水平。我们也期望,本书提出的体育锻炼行为理论和测量工具能够给体育工作者和研究人员带来新的启迪和帮助,在开展“阳光体育运动”和促进青少年健康成长中发挥作用。

在我们的研究过程中,得到了很多热心的学者、老师和同学的帮助,西安交通大学人口与发展研究所和西安交通大学体育部给予了大力的支持,项目获得陕西高等教育教学改革研究基金的资助。本书的出版受到西安交通大学学术文库基金资助,也离不开西安交通大学科研处和出版社同志的辛勤工作。在本书面世之际,我们谨此向所有帮助过我们的组织和个人表示衷心的感谢!

尽管我们为这几项研究和撰写本书投入了大量的时间和精力,但学问的探索是永无止境的,对于书中提及的理论和测量工具我们仍然感到存在一些问题和不足,因此,诚恳地希望各位读者提出批评和建议。让我们为中国体育教育和“阳光体育运动”走向成功,为提高青少年身体素质,强健民族的体魄和精神,培养具有强健的体魄、健康的心理、坚强的意志和昂扬的精神的青少年一代而共同努力!

陈善平

2007年6月15日

于西安交通大学

目 录

第一章 体育锻炼行为研究评述	(1)
第一节 体育锻炼行为研究背景	(1)
一、社会发展对体育锻炼行为研究的挑战	(1)
二、体育锻炼行为研究发展趋势	(2)
第二节 运动承诺理论	(5)
一、理论渊源	(5)
二、运动承诺理论假设	(5)
三、运动承诺的实证研究	(6)
四、运动承诺理论的发展	(7)
五、运动承诺理论的局限性	(9)
第三节 锻炼坚持的影响因素	(9)
一、心理因素	(10)
二、个体因素	(12)
三、社会和环境因素	(15)
四、锻炼坚持研究缺乏理论体系	(18)
第四节 行为理论与锻炼行为研究	(18)
一、驱力理论	(18)
二、合理行为和计划行为理论	(19)
三、社会认知理论	(20)
四、身体活动的生态学模型	(22)
第五节 锻炼行为研究总结和展望	(23)
一、研究前沿和突破点	(23)
二、锻炼坚持行为分析框架	(24)
第二章 研究设计	(26)
第一节 研究目标和意义	(26)
第二节 研究思路和方法	(27)
一、研究思路	(27)
二、研究方法	(28)

三、研究内容	(28)
第三节 研究对象与数据	(29)
第四节 基本概念界定	(30)
第五节 研究内容安排	(32)
第三章 锻炼承诺模型	(35)
第一节 基于运动承诺理论的锻炼承诺模型	(35)
一、锻炼承诺模型概念界定	(35)
二、锻炼承诺模型的理论假设	(36)
第二节 研究方法和数据	(37)
一、研究对象	(37)
二、测量过程	(37)
三、测量工具	(38)
四、分析方法	(38)
第三节 锻炼承诺测量模型	(39)
一、测量模型的检验	(39)
二、测量模型的精简	(42)
第四节 锻炼承诺理论假设检验	(43)
一、四因素结构模型的检验	(43)
二、五因素结构模型的检验	(45)
三、一个多层的结构模型	(46)
四、锻炼承诺与锻炼行为的关系	(47)
第五节 本章小结	(50)
第四章 锻炼承诺模型的扩展和修订	(52)
第一节 研究方法和数据	(52)
一、研究设计	(52)
二、访谈方案、提纲和问卷	(54)
三、数据收集和质量控制	(55)
四、访谈对象锻炼坚持的基本状况	(56)
第二节 基于运动承诺理论的主题	(57)
一、锻炼乐趣	(57)
二、参与选择	(59)
三、参与机会	(60)
四、个人投入	(60)
五、社会约束	(61)

第三节 基于相关文献的主题	(62)
一、社会支持	(62)
二、锻炼条件	(63)
三、锻炼动机	(64)
四、锻炼自我效能	(65)
五、个性特征	(66)
第四节 访谈总结出的新主题	(66)
一、锻炼效果	(66)
二、运动风险	(67)
三、运动能力	(68)
四、传统观念	(69)
五、锻炼氛围	(69)
六、体育教学	(70)
第五节 组访对定性认识的补充	(71)
一、自主识别的锻炼承诺来源	(71)
二、在组访基础上对理论结构的调整	(74)
第六节 本章小结	(75)
第五章 锻炼坚持机制解释结构模型	(77)
第一节 研究方法和数据	(77)
一、解释结构模型法	(77)
二、数据收集与整理	(78)
第二节 建立解释结构模型	(79)
一、系统要素及相互关系	(79)
二、建立解释结构模型的系统分析过程	(80)
三、确定解释结构模型	(80)
第三节 解释结构模型的理论分析	(81)
一、调整的解释结构模型	(81)
二、模型的理论框架结构	(82)
三、锻炼坚持的心理机制:行为的认知决策过程	(83)
四、个体因素的影响	(85)
五、社会环境的影响	(86)
第四节 本章小结	(88)
第六章 锻炼坚持相关要素的测量工具	(90)
第一节 数据和方法	(90)

一、测量题目的发展	(90)
二、数据收集与整理	(92)
三、数据分析方法	(93)
第二节 心理机制的测量模型分析与检验	(95)
一、锻炼承诺题目的筛选	(95)
二、锻炼坚持和锻炼承诺的区分效度	(96)
三、锻炼动机的二阶因子模型	(97)
四、锻炼效果认知的二阶因子模型	(99)
五、锻炼自我效能结构探索	(101)
六、心理机制的测量模型检验	(103)
第三节 个体变量的测量模型分析与检验	(105)
一、个体变量测量模型初步检验	(105)
二、个人投入的因子分析	(107)
三、运动风险的因子分析	(107)
四、个体变量测量模型的修正与检验	(108)
第四节 环境变量的测量模型分析与检验	(109)
一、环境变量测量模型初步检验	(110)
二、参与机会的因子分析	(112)
三、社会支持的因子分析	(113)
四、锻炼氛围的因子分析	(113)
五、环境因素测量模型的修正与检验	(114)
第五节 本章小结	(116)
第七章 锻炼坚持机制的实证检验	(117)
第一节 锻炼坚持机制结构模型的理论假设	(117)
第二节 实证检验的数据和方法	(120)
一、研究对象	(120)
二、数据度量	(121)
三、分析方法	(122)
第三节 结果与分析	(123)
一、结构方程的拟合指数	(123)
二、测量模型的信、效度	(124)
三、结构模型和假设检验	(127)
第四节 锻炼坚持机制模型的理论意义	(134)
一、锻炼坚持机制理论模型的评价	(134)
二、模型表达的重要干预途径	(135)

三、锻炼承诺理论在模型中的体现	(137)
四、实证研究的局限性	(138)
第五节 本章小结	(139)
第八章 研究总结及展望	(140)
第一节 研究总结	(140)
一、主要工作及结果回顾	(140)
二、主要研究成果	(143)
第二节 促进锻炼坚持行为的建议	(144)
一、锻炼坚持促进的一般步骤	(144)
二、对全民健身计划实施的启示	(146)
三、对体育教学改革的启示	(147)
四、对体育产业发展和体育营销的启示	(148)
第三节 研究展望	(149)
一、锻炼坚持机制理论研究	(149)
二、锻炼坚持机制实证研究	(149)
三、行为认知决策理论模型	(150)
参考文献	(152)
附录	
附录 1: 检验运动承诺理论模型使用的问卷和量表	(168)
附录 2: 组访所使用的问卷	(173)
附录 3: 构建解释结构模型的系统分析过程	(179)
附录 4: 锻炼坚持机制实证所使用的问卷和量表	(188)
附录 5: 实证调查数据的描述性统计	(197)
附录 6: 锻炼坚持机制模型检验的 LISREL 语句命令	(205)

第一章 体育锻炼行为研究评述

第一节 体育锻炼行为研究背景

一、社会发展对体育锻炼行为研究的挑战

随着现代文明进程,科学技术的发展为人类的生活带来越来越多的便利,然而科学技术为人类带来便利的同时,却使人们养成了缺少身体活动的生活方式。缺少身体活动使多种疾病的死亡率增加,使患心血管疾病、Ⅱ型糖尿病和肥胖的危险性加倍,还使患结肠癌、乳腺癌、高血压、脂质失调、骨质疏松症、抑郁症和焦虑症的危险性增加。^[1]一项来自世界卫生组织(WHO)的调查显示:缺少身体活动的生活方式是世界十大致死和致残原因之一,全世界每年大约有2 000万人的死因可归为缺少身体活动。^[2]缺乏身体活动是一个健康风险因素,被认为是当代社会的一个严重的公共健康包袱。

尽管现代医学把体育运动作为预防疾病的一级预防措施,人们也越来越认识到缺少运动对健康的威胁。但统计表明大多数人没有进行足够的运动来保证身心健康,来自世界各地的关于健康问题的调查结果显示出惊人的一致:缺乏运动或处于类似情况的成年人约占人口总数的60%~85%。事实上,缺少健身运动的程度在所有发达国家及发展中国家都很高。在发达国家,有超过一半的成年人没有进行足够的运动。在发展中国家经济快速增长的大城市当中,缺乏运动甚至是一个更为严重的问题。2002年世界健康日信息通报特别提出:缺乏运动是一项影响到世界所有地区大量人民的主要的公共健康问题,因此,迫切需要在全世界采取切实有效的公共健康措施以推广健身活动,改善公共健康水平。^[3]

提高公共健康水平不仅是各国政府追求的直接目标,而且,公共健康关系到一个国家人口素质和人力资源,影响到一个国家经济、科学和文化的持续发展,因此,针对缺乏运动的公共健康问题,各国政府纷纷制定相应的公共政策。在这一全球性的公共健康促进背景下,1995年6月20日国务院颁布了《全民健身计划纲要》,^[4]它的颁布实施全面地推进了全民健身活动的蓬勃发展,越来越多的人参与到体育锻炼和健身活动中来,提高了我国国民体质水平,促进了人民的身心健康,同时也促进了体育产业经济和体育文化的发展。^[5]江泽民同志题词道:“全民健身,

利国利民,功在当代,利在千秋。”

在健康管理和健康促进项目的实践和研究中,发现干预的效果很难持续,体育锻炼“参与容易,坚持难”。在美国,只有8%~20%的人有规律地参加体育运动;50%的人参加一段时间的体育锻炼,在6个月后都退出锻炼。^[6]国家体育总局在2000年的调查结果中指出“大多数人口进入青年时期后中断体育活动的现象依然存在,并出现逐渐加剧的趋势。在中断体育活动的人口中,20岁以下者占68.7%,30岁以下占90.5%,与1996年相比,分别增加了18.0%和11.7%”。^[7]这说明中断体育活动大多在青年时期,青壮年人对体育的疏远,既不利于我国劳动力主体的健康状况,也不利于中华民族长远的体质改善,对我国的人口素质和人力资源有着较大的负面影响。《全民健身计划》形成的良好态势是否能够可持续地发展下去,很大程度上依赖于参与体育锻炼的个人是否能够长久地坚持。

发展体育产业是实现我国体育事业与社会经济可持续发展的战略举措。尽管我国近年大力发展体育产业和体育经济,但目前我国的体育产业与发达国家相比仍有十倍的差距。由于体育人口的多少决定了体育市场中买方市场的大小,体育产业的发展必须注重体育人口的培育。^[8]中国群众体育现状调查结果指出“人们的体育意识在不断加强,花钱买健康正逐渐被人们所接受,高文化程度人群的体育消费明显高于低文化程度人群。中青年则是体育消费的主力军。但总体上人们的体育消费意识依然薄弱,体育消费水平依然不高”。结合体育人口的年龄结构不难推断,我国体育产业和体育经济发展收效甚微的主要原因是中青年的体育人口太少,且退出现象严重,而他们正是体育产业的主要消费者。促进中青年坚持身体锻炼,培育体育产业的消费者,是体育经济持续发展的关键。

综上所述,目前我国无论是改善人口素质和提升人力资源质量,还是发展和保持体育产业的消费者,其主要的制约因素就是中青年不坚持体育锻炼。对公共政策的制定者和全民健身计划的管理者和实施人员来说,希望找到解决锻炼退出的办法,发展体育人口;对体育产业领域的企业来讲,同样渴望有效地保持和发展体育消费者;对教育工作者来讲,希望有效地培养青年一代坚持体育锻炼的健康生活方式。解决这些问题的基础是把握体育锻炼坚持的内在规律,体育锻炼坚持是当前改善人口素质、促进体育产业经济和体育教育改革中一个关键的研究课题,在2004年国家体育总局应用基础研究项目中就首次明确提出了“研究阐明对锻炼者坚持性的主要贡献因素”研究课题。^[9]因此,对我国青年体育锻炼坚持的决定因素、形成机制和干预策略进行研究具有重要的现实意义。

二、体育锻炼行为研究发展趋势

20世纪70年代以前,关于体育锻炼行为的研究还比较少,研究发展非常缓慢。之后,由于社会文明病的增加和医疗费用的增加,使得人们将生活方式的改变

作为身体健康的主要干预手段,并将身体锻炼和其他身体活动作为生活质量提高的重要内容,相应对身体锻炼的研究日益增多。^[10]这些对身体锻炼的研究可以分为两个大类:(1)身体锻炼的科学方法和作用:关注的是身体锻炼对身体、心理和社会的作用,及怎样进行锻炼以获得最佳效果。(2)体育锻炼管理和行为干预:关注的是锻炼人群的组织与管理,怎样为体育锻炼者更好地提供服务。

体育锻炼管理和行为干预的基础研究需要回答三个基本问题:什么原因使人们参与到身体锻炼中来?什么因素影响体育锻炼者的体育锻炼行为?这些因素通过什么样的方式和途径影响人们的体育锻炼行为?研究最多的是第一个问题,即锻炼者参加体育锻炼的动机。针对这三个问题的研究成果分别来自于体育管理学、行为学、健康管理学、运动心理学、健康心理学、行为—心理—生理医学、临床和咨询心理学和生态学等,但最主要的还是集中在运动心理学中的锻炼行为研究领域。

1990年 Sallis^[11]等提出体育锻炼史的结构模型,如图1-1所示。这个框架用以研究个体锻炼行为的决定因素,锻炼行为的决定因素存在于习惯久坐阶段、锻炼参与阶段、维持或退出阶段,以及重新参与阶段之间的三个转变阶段,认为锻炼行为的不同阶段的动机和影响因素是不同的,并强调应重点研究锻炼行为过程中三个行为转变过程。^[12]对锻炼行为的研究开始出现了进一步的分化,分别为身体锻炼行为的激发、坚持、恢复。

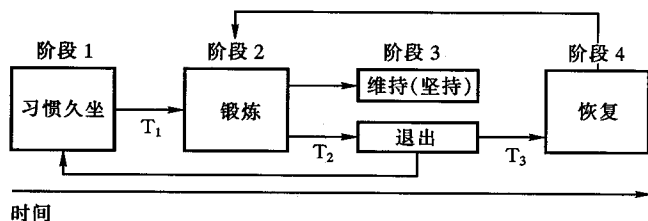


图1-1 体育锻炼中的四个主要阶段, T_1 、 T_2 、 T_3 表示过渡阶段

随着身体锻炼参与人数的增多,身体锻炼退出现象也变得相对突出,越来越多的学者开始关注锻炼退出现象。由于运动行为坚持对运动成就和锻炼效果的重要性,锻炼行为的坚持和退出在西方发达国家已经成为身体锻炼行为研究领域的前沿,相关研究已经引起了国内学者的关注。研究的前沿已经由探讨“为什么有的人能被激发或不能被激发锻炼行为”的锻炼动机研究,过渡到探讨“为什么有的人能坚持或不能坚持锻炼”的锻炼坚持性研究。

对于“什么因素影响体育锻炼者的体育锻炼坚持”这一问题,国外学者在一定的行为理论的指导下,特别注重实证研究,已经获得不少的研究成果,这些研究成

果表明影响身体锻炼坚持的因素包括个人的心理、生理、经历、人口特征和社会环境等多方面。^[13]在国外,最新的调查研究证实了团体凝聚力、设施的可获得性、自我效能、内在动机和社会体格焦虑等对坚持锻炼行为的影响;^[14]国内的研究起步相对较晚,相关的研究多是定性的思辨的讨论。国内相关领域最具有特色的是近十多年出现大量对终身体育和终身体育意识的讨论,这一概念虽说把体育锻炼坚持发挥到了极致,但这些研究都没有给出一个明确的定义和界定,也没有一个好的测量方法,因此对终身体育意识的研究一直停顿在定性的思辨阶段。

对锻炼行为的大多数实证研究都是在一定的理论的指导下进行的,但这些理论基本上来自于其他学科,例如:健康信念理论、合理行为理论、计划行为理论、社会认知理论、行为生态学理论等。^[15~17]国内学者在总结这些理论模型的基础上提出了态度-行为综合模型。^[18]在现有的理论模型中,对锻炼坚持最有针对性的可能是美国运动心理学家 Scanlan 等 1993 年提出的运动承诺理论^[19]。实证研究表明应用这些理论模型对身体锻炼行为能够起到一定的解释和预测作用,但上述理论存在一些问题,首先,多数理论是一般化的,对身体锻炼坚持针对性不强,直接应用显得比较生硬;其次,运动承诺理论在解释环境和心理对锻炼坚持行为的影响上不够系统,理论性不强;多数研究者在研究中人为地把环境和心理因素分开,很少有研究探讨环境、个体差异和干预手段是怎样通过中介过程——心理过程影响身体锻炼的坚持行为,以及它们的相互作用。

最近,针对身体锻炼研究理论模型没有整合内外因素的问题也取得了一定的进展。根据 Wash 的环境对行为影响的结构模型,^[20] John C. Spence(2003)发展了体育活动生态学模型(The ecological model of physical activity)。^[21]这一理论模型把身体锻炼的生态环境分为四个层次(Microsystem Dimensions、Mesosystem Dimensions、Exosystem Dimensions、Macrosystem Dimensions),并考虑了物理生态(Physical Ecology)、生物和遗传因素(Biological and Genetic Factors),并把心理因素作为身体活动行为最直接的影响因素。这一模型考虑相当全面,但目前仅仅是一个理论分析框架,用于身体锻炼坚持,还需要进一步具体化和改进,例如:没有体现详细的心理过程和机制,需要包含和整合运动心理学的研究成果;需要明确具体的社会环境影响因素。

综上所述,随着相关研究的进展,越来越多的影响因素被识别出来,这些新的研究成果丰富了我们对于体育锻炼坚持性的认识。但该研究领域还需要从以下几个方面深入:(1)从多角度来发掘潜在的没被重视的影响因素;(2)这些研究是在一定的社会文化背景下进行的,得出的结论需要在其他情境下验证;(3)特别重要的是,对于不同的环境和不同的对象,锻炼坚持的决定因素可能是不一样的,现有的研究并没有针对特定对象综合检验这些影响因素,因此,还需要发展理论框架对已经验证的因素进行整合,形成系统的理论体系,才能全面客观地解释心理因素和环境因

素对体育锻炼行为坚持的影响机制,才能有效地用于判断锻炼者是否养成终身坚持体育锻炼的习惯,预测锻炼者是否可能中途退出,从而采取有针对性的干预策略,维持个体的锻炼行为。

第二节 运动承诺理论

一、理论渊源

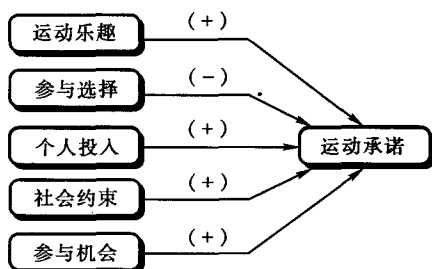
承诺(Commitment)是用于表示促使人们坚持某种行为的动机力量的一个术语,通常被定义为个体执著于一种活动或关系的意向和在心理上对它的依恋。^[22]美国运动心理学家 Scanlan 等提出的运动承诺模型(the Sport Commitment Model)是直接关注继续参与(continued involvement)体育运动的动机的理论模型。这一理论模型构建于美国竞技体育的背景下,以运动员为研究对象进行研究和验证的,对美国青少年运动员的体育运动继续参与意图和前因具有较好的测量和解释效果。^[23,24]

运动承诺理论的基本思想来源于社会心理学和组织心理学中心理承诺的理论构想,这些心理学理论和研究的主要观点就是心理承诺反映了在一个行为过程中(甚至是面对逆境)促使行为坚持的因素。^[25]心理承诺被认为是描述忠诚度的态度结构组成之一,^[26]有助于解释一个人行为的持续过程和人际关系的持续和稳定,可预测实际的行为忠诚度。^[27]心理承诺的后果是实际的行为,例如:一种关系的持续^[28,29]、工作流动^[30,31]和体育锻炼退出^[32,33]。心理承诺在多个领域得到了深入的研究,如组织承诺和工作承诺的研究。

二、运动承诺理论假设

1993年 Scanlan 等将承诺这一概念引入体育运动参与动机的研究领域,用于研究青少年运动员持续参与体育运动的动机,将运动承诺(Sport Commitment)定义为“渴望和决心继续参加体育运动的一种心理状态”。基于社会心理学的研究成果^[34],Scanlan 等构建了以识别运动承诺的影响因素为目的的理论模型,运动承诺模型用图 1-2 表示,该理论模型认为:运动承诺由运动乐趣(Sport Enjoyment)、参与选择(Involvement Alternatives)、个人投入(Personal Investments)、社会约束(Social Constraints)、参与机会(Involvement Opportunities)五个因素决定。

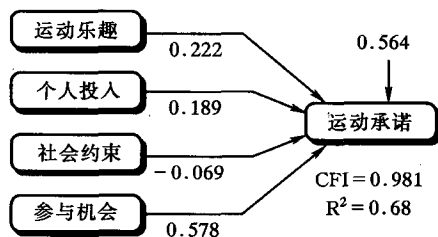
在 Scanlan 等的研究中,“运动乐趣”被定义为“对体育运动经历的积极情感反映,表现为快乐、喜欢和有趣等一般化的情绪”;“参与选择”被定义为“相对于继续参与当前的体育运动,首选的替代活动的吸引力”;“个人投入”被定义为“投入到体育运动中且停止体育运动不能得到恢复的个人资源”;“社会约束”被定义为“一种

图 1-2 运动承诺模型^[35]

社会期望和规范,它能产生继续参与体育运动的责任感”;“参与机会”被定义为“只能通过继续参与才能获得的宝贵机会”。运动承诺和这些影响因素之间的关系在图 1-2 中用正(+)负(-)符号表示,初始假设认为:运动员越快乐地运动,他的运动承诺越高;替代活动吸引力越大运动承诺越小;运动员在体育运动中投入越多,运动承诺越高;社会约束产生的压力使运动员的运动承诺增强;运动员感觉到体育运动参与提供的机会越多越重要,就会产生越高的运动承诺。

三、运动承诺的实证研究

Scanlan 等在用结构方程模型检验这一理论时,由于参与选择测量的问题,这一结构在最后模型检验时被抽掉^[36],只验证了理论模型的四个前因结构(见图 1-3)。检验结果证明运动承诺的四因素模型与数据拟合很好($CFI=0.981$),能很好地预测和解释运动承诺($R^2=0.68$)。运动承诺与运动乐趣、个人投入、参与机会之间的关系假设得到了验证;结构方程模型得到了与初始假设相反的结论:社会约束与运动承诺为负相关。

图 1-3 Scanlan 等验证的四因素模型^[38]

Carpenter(1998)通过两次前后调查的比较,来检验运动承诺随时间的改变,是否与运动承诺决定因素的改变有关,从而真正验证运动承诺五个前因与运动承

诺的因果关系。研究结果表明:运动承诺变化与运动乐趣、参与机会的变化有显著性关系。^[37]

这一模型提出后,逐渐引起了国内外学者的注意,针对特定对象和情境对这一模型进行了实证研究。Konstantinos Alexandris(2002)在健身俱乐部的情景下对这一模型(四因素模型)进行了检验。结果表明,模型在健身俱乐部的情景下是有效的($CFI=0.957$),所有的前因结构在预测运动承诺上都是显著的,四个前因变量可解释运动承诺 44% 的方差变异。Konstantinos Alexandris 认为,在不同的场景下和对于不同的运动项目,承诺的前因的重要性是不同的,并认为在健身俱乐部的情景下,经济投入和参与机会是最重要的。另外,还认为运动承诺理论的缺点是对社会环境因素考虑较少。^[39]

殷恒婵和周之华(1999)用这一模型研究了北京青少年足球运动员的运动倾向性。认为运动倾向性五因素模型比较符合北京青少年足球运动员($CFI=0.81$),其中运动乐趣、个人投入、参与机会是主要的影响因素,社会约束几乎没有作用。^[40]丁庆建等(2001)用这一模型研究了大学生体育活动倾向性,结果表明:运动乐趣、参与选择和个人投入对大学生体育活动倾向性有正面效应,社会约束因素对大学生体育活动倾向性有负面效应,人际关系因素对大学生体育活动倾向性有微弱的影响,建立的结构模型能较好地评价大学生体育活动的倾向性($CFI=0.90$)。^[41]这两个研究在一定程度上验证了运动承诺模型作为理论框架的跨文化效度。国内学者采用这一模型进行研究时,将 Sport Commitment 翻译为运动倾向性。考虑到与国内在组织承诺和工作承诺等方面的研究保持概念上的一致性,将 Sport Commitment 翻译为运动承诺会更好一些。

四、运动承诺理论的发展

在运动承诺的相关研究中,一些学者不仅在多种情境下对原有运动承诺模型进行了应用研究和实证研究,而且,从心理测量、理论结构、前因变量探索 and 理论整合等方面发展了运动承诺理论模型。

Wilson Philip(2004)用这一模型作为指导性概念框架探索了运动承诺模型在锻炼领域的应用,并检验了承诺和锻炼行为频率的关系。因子分析表明:运动承诺的五个前因在锻炼领域也是有效的,并认为锻炼承诺存在两个维度“自愿的”(want to)和“必须的”(have to);结构方程分析五个前因变量能预测承诺两个维度的 31% 和 51% 的变异,对于锻炼频率只能预测 12% 的变异;乐趣和个人投入可以预测承诺的两个维度,而参与选择和社会约束只能预测必须的承诺(have to);自愿的承诺(want to)是锻炼行为的唯一预测因子。^[42]

Maureen(2001)在研究少年网球运动员运动承诺的决定因素时,对模型结构进行了调整,增加了社会支持和认知到的能力两个理论结构,并且提出了一个修订