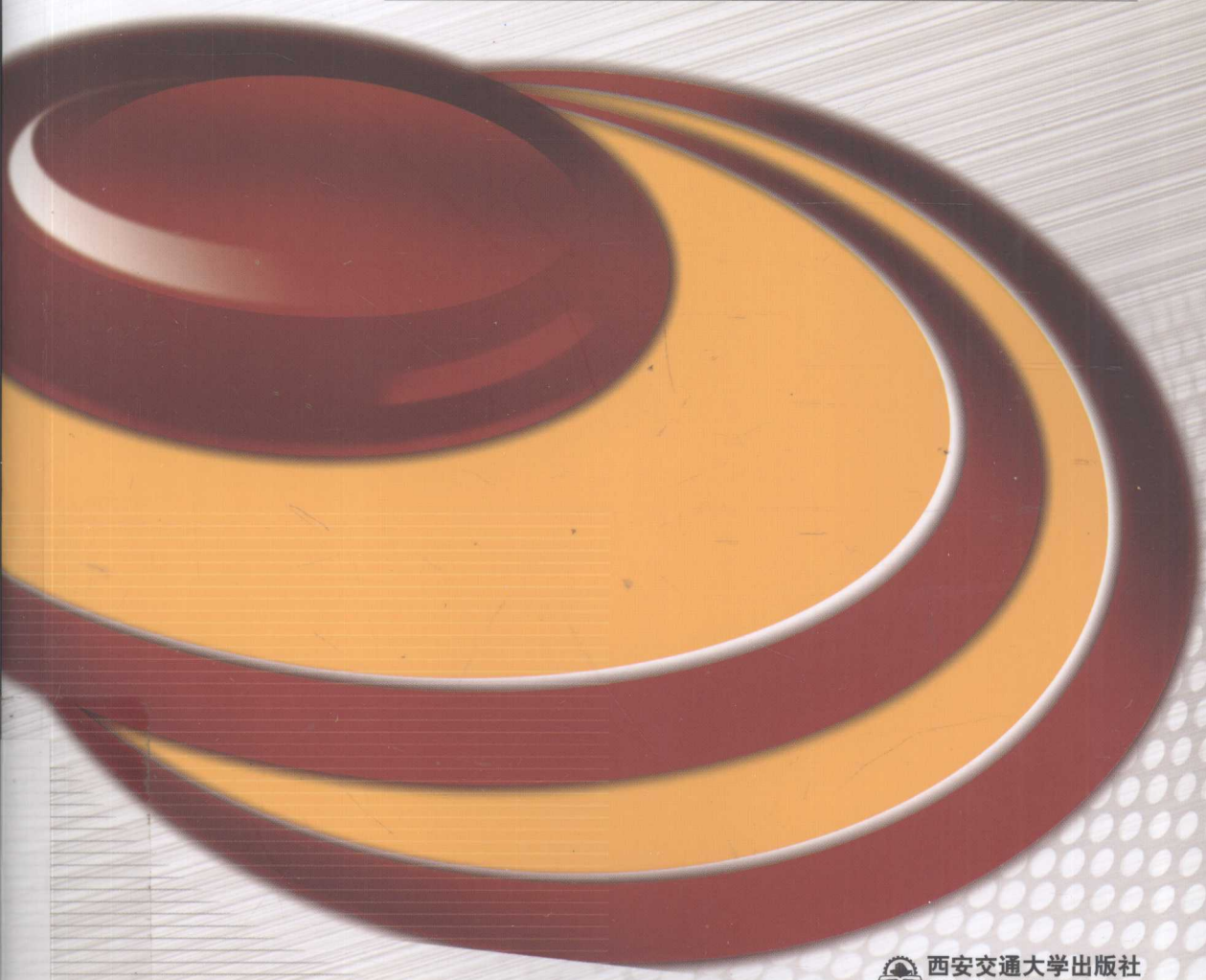


体育锻炼研究的 测量工具及应用

陈善平 张平 潘秀刚 张中江 孙蔚 韩骥磊 编著



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

体育锻炼研究的 测量工具及应用

陈善平 张平 潘秀刚 张中江 孙 蔚 韩骥磊 编著



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

体育锻炼研究的测量工具及应用/陈善平等编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5605 - 3305 - 6

I. 体… II. 陈… III. 体育锻炼-测量方法 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 219983 号

书 名 体育锻炼研究的测量工具及应用
编 著 陈善平 张 平 潘秀刚 张中江 孙 蔚 韩骥磊
责任编辑 黄科丰 陈 丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安建科印务有限责任公司

开 本 720mm×1000mm B5 印张 17 字数 313 千字
版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5605 - 3305 - 6/G · 401
定 价 48.00 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668133 (029)82664840

读者信箱:xj_rwjg@126.com

版权所有 侵权必究

前 言

2007年,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,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”。2009年,国务院批准每年8月8日为“全民健身日”。党的这一系列战略举措进一步发挥了体育的综合功能和社会效应,对发展民族体质有着重要的作用,适应了人民群众对体育的需求,正促进着中国从体育大国向体育强国的目标迈进。

“科技是第一生产力”,在发展群众体育和促进民族健康的工作中离不开体育学相关领域的研究。体育锻炼行为和心理测量量表,以及对身心健康的测量指标是体育锻炼行为研究和干预实践工作必不可少的工具。“工欲善其事,必先利其器”,因此,研究和发​​展体育锻炼行为及心理的测量工具对提高研究水平和实践工作的效果有着重要的作用。体育学领域关于行为和心理测量工具的专著不乏其数,但主要集中在与运动员有关的研究方向上,直接针对普通人群的体育锻炼行为的并不多见。我们希望通过本书集合这一研究方向的一些常见测量工具,结合我们前期研究提供一些应用的范例,为学校体育和群众体育的工作者提供便利和技术参考。尽管我们为撰写本书投入了较大的精力,但所列范例分属我们不同时期的研究,可能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。

本书得到教育部新世纪优秀人才支持计划资助出版,是在课题组共同努力下才得以完成的。陈善平完成了本书的框架体系、统稿、大部分研究和撰写工作,中国民航飞行学院体育部张平参与了第一、三章的编写工作;西安交通大学体育部潘秀刚参与了第三、七章的编写工作,张中江参与了第四、五章的编写工作,孙蔚、韩骥磊参与了第二、六章的编写工作,受篇幅所限还有一些参与了课题研究的同事就

不一一列出。在我们的研究过程中,还得到了很多热心的学者、老师和同学的帮助。本书的出版离不开西安交通大学出版社陈丽和黄科丰等同志的辛勤工作。在本书面世之际,我们谨此向所有一起工作的同事和帮助过我们的朋友表示衷心的感谢!

陈善平

2009年9月10日

于西安交通大学

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 体育锻炼行为研究背景	(1)
一、社会发展对体育行为研究的挑战	(1)
二、体育锻炼行为研究发展趋势	(2)
三、本书的目的和内容安排	(5)
第二节 锻炼行为的理论分析框架	(6)
一、运动承诺理论	(6)
二、驱力理论	(7)
三、合理行为和计划行为理论	(8)
四、社会认知理论	(9)
五、身体活动的生态学模型	(11)
六、锻炼坚持机制解释结构模型	(12)
七、锻炼坚持认知决策模型	(15)
第三节 锻炼行为促进的实践工作框架	(16)
一、锻炼行为促进的一般步骤	(16)
二、学生锻炼行为和健康促进系统	(18)
第二章 体育锻炼行为	(20)
第一节 测量题目	(20)
第二节 来源和理论背景	(21)
一、体育人口测度指标	(21)
二、锻炼行为阶段的划分	(23)
三、大学生体育锻炼行为	(24)
第三节 研究应用范例	(27)
一、范例 1:锻炼行为和锻炼动机的性别差异	(27)
二、范例 2:运动承诺和锻炼条件对大学生体育锻炼行为的影响	(33)
三、范例 3:基于跨理论的体育消费研究	(38)
第三章 体育锻炼心理	(46)
第一节 锻炼动机量表	(46)
一、《身体活动动机测量》(MPAM-R)量表中文版	(46)
二、MPAM-R 中文版的信度和效度分析	(48)

三、锻炼动机测量简化版·····	(54)
四、锻炼动机的理论观点·····	(56)
五、大学生的锻炼动机·····	(57)
第二节 锻炼效果自评量表·····	(58)
一、体育锻炼效果自评量表·····	(59)
二、锻炼效果认知的理论观点·····	(63)
三、大学生的锻炼效果认知·····	(64)
第三节 锻炼自我效能量表·····	(65)
一、锻炼自我效能量表·····	(66)
二、锻炼自我效能简化量表·····	(68)
三、锻炼自我效能的理论观点·····	(69)
四、大学生的锻炼自我效能·····	(70)
第四节 锻炼承诺量表·····	(70)
第五节 研究应用范例·····	(72)
一、范例1:锻炼坚持认知决策心理机制的实证研究·····	(72)
二、范例2:体育消费认知决策模型的研究·····	(80)
三、范例3:大学生体育锻炼情景下运动承诺理论模型的检验·····	(91)
四、范例4:锻炼行为和锻炼动机的跨理论研究·····	(100)
五、范例5:不同锻炼行为阶段锻炼效果认知的比较研究·····	(107)
第四章 锻炼的影响因素——个体特征 ·····	(115)
第一节 概念来源和理论背景·····	(115)
一、参与选择·····	(115)
二、个人投入·····	(116)
三、运动风险·····	(117)
四、运动能力·····	(118)
第二节 影响锻炼行为的个体因素测量工具·····	(119)
一、测量题目·····	(119)
二、探索性因子分析·····	(120)
三、验证性因子分析·····	(122)
四、信度分析·····	(124)
第三节 研究应用范例·····	(124)
一、范例1:个体因素对锻炼行为心理的影响·····	(124)
二、范例2:肥胖人群的锻炼行为和锻炼动机·····	(131)

第五章 锻炼的影响因素——社会环境	(139)
第一节 概念来源和理论背景	(139)
一、参与机会	(139)
二、社会支持	(140)
三、社会约束	(141)
四、锻炼氛围	(141)
五、制度约束	(143)
六、锻炼条件	(143)
七、休闲时间	(144)
第二节 影响锻炼行为的社会环境因素测量工具	(145)
一、测量题目	(145)
二、探索性因子分析	(146)
三、验证性因子分析	(150)
四、信度分析	(151)
第三节 研究应用范例	(152)
一、范例 1:社会环境因素对认知决策影响的检验	(152)
二、范例 2:体育社团对大学生体育锻炼行为的影响	(159)
三、范例 3:大学生体育锻炼的内部动机和外部动机	(166)
第六章 锻炼的作用——体质健康	(175)
第一节 大学生体育合格标准	(175)
一、开设体育课的年级,学生成绩的评定办法	(175)
二、未开设体育课的年级,学生体育成绩的评定办法	(176)
第二节 大学生体质健康标准	(177)
一、国家学生体质健康标准测试项目及权重系数	(177)
二、大学生体质健康标准测试项目及评分表	(178)
第三节 研究应用范例	(182)
一、范例 1:散打选项课对男大学生体质的影响	(182)
二、范例 2:大学生身体素质的发展趋势	(187)
三、范例 3:影响大学生身体素质持续发展的体育教学因素探析	(194)
四、范例 4:网球选项课对男大学生体质的影响	(201)
第七章 锻炼的作用——心理健康	(207)
第一节 心理健康的测量	(207)
一、SCL-90 量表	(207)

二、A 型性格自测量表	(211)
三、Zung 焦虑自评量表	(212)
四、Zung 抑郁自评量表	(212)
第二节 卡特尔 16PF 因素测验	(213)
一、测量简介	(213)
二、测量题目	(214)
三、计分方法	(224)
四、因素分的解释	(226)
第三节 研究应用范例	(228)
一、范例 1:太极拳教学对大学生 A 型行为的影响	(228)
二、范例 2:普通高校散打选项班大学生人格特征的研究	(235)
三、范例 3:散打教学中两种典型教学方法对学生心理影响的比较研究	(239)
四、范例 4:太极拳影响大学生传统文化态度的实证研究	(243)
参考文献	(250)
附录	(259)
附录 1:身体活动动机量表英文版	(259)
附录 2:锻炼自我效能量表英文版	(262)

第一章 绪 论

第一节 体育锻炼行为研究背景

一、社会发展对体育行为研究的挑战

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福利的同时,却使人们养成了缺少身体活动的生活方式。缺少身体活动使所有疾病的死亡率增加,可使患心血管疾病、Ⅱ型糖尿病和肥胖的危险性加倍。它同样还使患结肠癌与乳腺癌、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2000万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惊人的一致性: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多数人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]

促进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,世界各国政府纷纷制定相应公共政策。在这一全球性的公共健康促进背景下,1995年6月20日国务院发布了《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。青少年对体育锻炼疏远的现象在中国已经导致了令人担忧的后果。从 1985 年开始,我国进行了 4 次全国青少年体质健康调查,调查显示,最近二十年,我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。一些专家学者认为:“长此下去,则民族虚弱,国缺可用之材,军无可用之兵”。针对这种现状,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。为了能够更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,我们必须把握青少年体育锻炼行为的内在规律。

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。因此,对青少年体育锻炼行为研究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,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和社会意义。

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,相对应身体锻炼的研究日益增多^[8]。这些对身体锻炼的研究可以分为两个大类:(1)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;(2)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,怎样进行锻炼获得最佳效果。第一大类主要的研究

取向是体育锻炼行为的前因,而第二大类主要的研究取向是体育锻炼行为的后果。

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研究。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 等提出体育锻炼史的结构模型^[9],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 3 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^[10]。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。

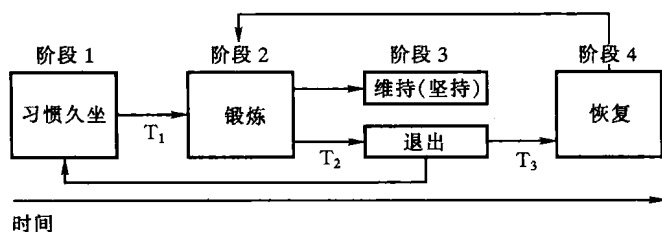


图 1-1 体育锻炼中的 4 个主要阶段, T_1 , T_2 和 T_3 表示过渡阶段

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^[11]。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^[12];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

10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^{[13][14][15]}。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^[16]。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^[17]。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,以及它们的交互作用。

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,通过整合运动承诺理论、驱力理论、自我效能理论、交互决定理论和身体活动生态学模型,国内的《体育锻炼行为坚持机制——理论探索、测量工具和实证研究》提出了锻炼坚持机制解释结构模型,这一概念模型构建了一个 5 层次 17 个要素的锻炼坚持机制结构模型,模型简化层次路径是:社会环境→个体→认知决策→承诺→行为。该模型揭示了锻炼承诺形成的心理机制:锻炼承诺是通过动机定向、效果评价、行为可能性预测三个认知决策过程产生的决策结果;并表达了个体认知到的社会环境因素和个体因素作为决策变量,通过认知决策过程对锻炼坚持行为的作用机制,反映出锻炼行为的干预途径。并在实证的基础上进一步提出行为意向的认知决策理论模型。^[18]但该锻炼坚持机制解释结构模型对认知决策的影响因素探索还不全面,需要进一步探索,例如针对学生进行体育教学因素对心理决策的影响进行研究。另外,根据研究推论的行为意向的认知决策理论模型也需要在其他行为中验证。

总的来讲,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行为的认识。但该研究领域还需要从以下几个方面深入:(1)还需要从多角度来发掘潜在的未被重视的影响因素,对现有的理论框架进行整合和发展,形成系统的理论体系;(2)从目前国内关于锻炼行为及其相关研究来看,定性的思辨性的研究居多,一些定量分析的实证研究大多是采用的自编的调查问卷,采用标准化的量表工具较少,由于变量测量的不统一,不同研究之间缺乏可比性;为了使来自不同研究的成果能够很好地集成一个理论体系,进一步的研究需要更加严格地界定操作定义,采用规范的测量工具进行定量的实证研究;

(3)理论模型是基于心理的认知决策过程对锻炼行为的坚持性的影响研究,还需要从当前锻炼行为研究的其他主流理论进行结合研究,例如从跨理论模型的锻炼行为转变的视角,分析理论模型提出的心理决策及决策变量对锻炼行为的转变产生的作用,全面客观地解释心理因素和环境因素对体育锻炼行为的转变和坚持的影响机制,有效地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。

关于体育锻炼行为后果的研究主要集中在体育锻炼对个体健康的影响方面,而对体育活动带来的负面影响研究非常少,相关的研究随着人们对健康概念认识的发展而不断演进。健康是一个极具时代特征的综合概念。人们对健康的认识随着历史的发展、社会的进步而大致经历了从神灵自然医学模式、生物医学模式到现在的生物—心理—社会医学模式 3 个阶段^[19]。世界卫生组织(WHO)1984 年针对“没病就是健康”的健康观提出了新的健康概念:“健康是一种完整的身体、心理和社会的良好状态,而不仅仅是没有疾病和伤残”。1989 年 WHO 又将健康的概念调整为:“健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。随着对健康进一步的认知,体育锻炼对健康的作用的研究也由单一的促进身体健康研究,发展到影响心理健康、社会适应性和道德健康等多个方面的研究领域。

在体育锻炼对健康促进的研究中,由于身体健康、心理健康、社会健康和道德健康四个方面测量工具处于不同的水平,不同方面的研究进展悬殊较大。比较而言,身体健康和心理健康的研究中的操作界定比较清楚,测量工具也比较多,因此,关于体育锻炼对身体健康和心理健康的促进作用的理论和实证研究众多;而社会健康和道德健康的操作界定还比较含糊,也没有比较成熟的测量工具,因此,关于体育锻炼对社会健康和道德健康的促进作用的研究非常少,仅有的一些研究也是思辨的和定性的研究。但全面了解体育锻炼对个人各个方面健康的作用是进一步研究的趋势。

三、本书的目的和内容安排

本书的主要目的是介绍体育锻炼行为及其影响因素、后果等变量的一些测量工具,并给出相关的应用范例,希望能起到抛砖引玉的作用,一方面可以推动体育锻炼行为研究规范化发展,另一方面为锻炼行为促进的实践工作提供评价的工具。

本书章节安排的主要依据就是后继两节介绍的行为意向的认知决策理论分析模型和学生锻炼行为和健康促进系统。绪论章节主要介绍锻炼行为促进系统构建的理论依据和应用框架,后继的关于测量工具及其研究应用的主要内容则是根据系统涉及的测控内容,分为 6 章,围绕锻炼行为心理、前因和后果展开。第二章介绍体育锻炼行为测量的题目和应用,这一章是针对锻炼行为本身的研究;第三章介绍体育锻炼心理的测量量表和应用,第四章介绍影响锻炼行为和心理的个体因素

的测量量表和应用,第五章是介绍影响锻炼行为和心理的社会环境因素的测量量表和应用,这三章是针对影响锻炼行为的前因来展开的;第六章是关于学生体质健康的测量与评价,第七章是心理健康的测量,这两章关注的是体育锻炼对健康产生影响的测量。

第二节 锻炼行为的理论分析框架

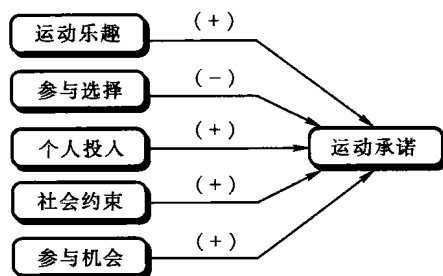
对锻炼行为的大多数实证研究都是在一定理论的指导下进行的。本节简单介绍运动承诺理论、驱力理论、合理行为理论、计划行为理论、社会认知理论、自我效能模型等^{[20][21][22][23]}。在总结这些理论模型的基础上,我们的前期研究提出了锻炼坚持机制解释结构模型和体育锻炼坚持认知决策模型^{[24][25]}。这一理论分析框架将作为本书章节安排的主要依据。

一、运动承诺理论

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着于一种活动或关系的意向和在心理上对它的依恋^[26]。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^{[27][28]}。

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^[29]。心理承诺被认为是描述忠诚度的态度结构组成之一^[30],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^[31]。心理承诺的后果是实际的行为,例如:一种关系的持续^{[32][33]}、工作流动^{[34][35]}和体育锻炼退出^{[36][37]}。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。

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^[38],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)5个因素决定。

图 1-2 运动承诺模型^[39]

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产生越高的运动承诺;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促进越高的运动承诺;社会约束产生的压力使运动员保持在体育运动中;运动员感觉到体育运动参与提供的机会越多越重要会产生越高的运动承诺。

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。这些研究尽管都与体育运动参与有关,但在内涵上与心理承诺的其他领域研究有一定的交叉。对专业运动员来讲,某项体育运动就是他的职业,因此,他对这项运动的承诺实质上又是职业承诺;对体育俱乐部成员来讲,他持续参与俱乐部的运动项目,一方面是由于对运动项目的承诺,同时也表现为对某一俱乐部组织的承诺,很大程度上是组织承诺;而从身体锻炼坚持的角度出发,是针对一般意义的体育锻炼,并不强调锻炼的具体运动项目或活动组织形式。因此,随着研究进展,运动承诺概念细分为分为三类:运动职业承诺、运动组织承诺、身体锻炼承诺。根据运动承诺的定义,身体锻炼承诺(Physical Exercise Commitment)可以定义为体育锻炼者渴望和决心继续进行身体锻炼的一种心理状态,简称锻炼承诺(Exercise Commitment)。

二、驱力理论

驱力理论是一个早期的动机理论,它假定,人和动物的行为均是受内部能量源

的驱动,是经由学习而不是由遗传所引起的。伯考威茨(L. Berkowitz)在1969年出版的《社会心理学手册》一书中写道:“自从驱力一词最初由伍德沃斯于1918年引入心理学,驱力一直是指促动个体采取行动的內部刺激,这种刺激源于个体的被剥夺感和与被剥夺状态相伴随的机体内某些物质的过剩或匮乏。不管受剥夺的特定性质如何,机体会产生外表的兴奋,如在饥饿时会伴随胃的收缩,由此会推动个体采取行动,直至找到能满足机体内在需要的满足物,剥夺状态才会消除”^[40]。处于剥夺状态或匮乏状态的个体必须了解何种物体能满足其特定的内在需要,以及应当采用何种行动才能获得这些满足物。所以,学习在驱力理论中占有重要地位。

从前面伯考威茨的论述中,对驱力似乎可以作这样的理解:它是由于个体生理或心理的匮乏状态所引起并促使个体有所行动的促动力量。驱力为个体消除匮乏感或满足其需要的各种活动提供能量,它总是与个体生理或心理上的失衡状态相联系的;驱力的减小,伴随着个体的愉快感和满足感,因此,它是个体所追求的。驱力减小所带来的奖赏效果会导致个体的学习行为,经由学习积累经验,会使个体对哪些满足物和采用何种方式消除其匮乏感有深刻认识,并在此基础上形成习惯。所以,驱力理论认为,驱力为行为提供能量,而学习中建立的习惯决定着行为的方向。

美国学者霍尔(Hull)提出的 $E=D \cdot H$ 公式实际上反映了驱力理论的基本观点。公式中,E表示从事某种活动或某种行为的努力或执着程度,D表示驱力,H表示习惯。霍尔的公式表明,个体进行某项活动或行为的努力程度或执着程度将取决于个体由于匮乏状态而产生的内驱力,以及由观察、学习或亲身经历所获得的关于这一活动的或行为的效果体验。霍尔特别强调建立在经验基础上的习惯对行为的支配作用。他认为,习惯是一种习得体验,如果过去的行为导致好的结果,人们有反复进行这种行为的趋向;过去的行为如果导致不好的结果,人们有回避这种行为的倾向^[41]。

三、合理行为和计划行为理论

Fishbein和Ajzen提出的合理行为理论(the Theory of Reasoned Action, TRA)认为,行为意向出现在行为之前,这个行为意向取决于个体对这个行为的态度、社会规范或社会压力^[42]。Estabrooks & Courneya (1997)的研究表明合理行为理论是预测锻炼行为的可行模式^[43]。计划行为理论(the Theory of Planned Behavior, TPB)是对合理行为理论的修订,即增加一个称为“行为控制感”的变量^[44]。增加的变量有利于解释自主控制相对比较低的行为(图1-3)。

态度是由锻炼信念和锻炼结果的评价或价值决定的。主观标准包括重要人物的信念和服从那些信念或他人的程度。为使测量结果与行为本身一致,这些模型中变量的测量也应该与锻炼行为高度一致。

行为控制感,Ajzen定义为知觉到的完成行为的容易与困难。它对意向有动机作用。那些想参加锻炼却没有或很少有机会的人是不可能进行锻炼的,不论他