

大学生锻炼行为的制约因素及干预策略^①

周伟¹, 李靖文², 周静³

1. 成都理工大学 体育学院, 成都 610059; 2. 西南大学 体育学院, 重庆 400715;

3. 成都信息工程大学 体育部, 成都 610225

摘要: 立足休闲行为限制研究范畴, 结合问卷调查、数理分析及理论剖析等研究方法, 对4所高校1156名大学生锻炼行为及其阻碍因素进行考察, 结果表明阻碍因素对不同个体特征大学生所产生的锻炼行为制约具有各自个性化的特点. 在此基础上, 提出针对大学生锻炼行为自身制约、人际制约以及结构制约相应的干预策略, 即提高大学生体育锻炼认知水平, 增强体育锻炼的社会支持网络以及创新高校运动场馆管理模式.

关键词: 休闲限制理论; 锻炼行为; 制约因素; 干预; 大学生

中图分类号: G812.5

文献标志码: A

文章编号: 1000-5471(2017)08-0123-05

随着时代的发展, 休闲作为现代生活中重要的大众生活方式和一种全新的社会文化现象, 日渐兴起、蓬勃发展, 为现代人普遍需求和接受, 其价值、功能和作用正在被越来越多的人所认识, 健康运动需要新的生命力, 大学生锻炼行为被赋予了新的意义. 最突出的表现即休闲成为锻炼行为的内在属性愈来愈渗入到大学生锻炼的整个过程中, 意味着被赋予了休闲特征新的生命力意义的大学生锻炼行为应运而生. 大学生往往怀着轻松愉快的心情自愿参加各种体育活动和娱乐活动, 他们既不受限于传统体育教学的种种严格规定(既不要求遵守刻板的规则, 也不要求有强烈的训练), 也不追求高水平的运动成绩, 如此具有鲜明时代特色的大学生锻炼行为体现出自主性强、随意性大、娱乐性强和参与面广等特点. 换言之, 契合当代大学生自由、开放的个性心理特征, 具备休闲特质的这种锻炼行为已经成为当前大学生校园生活方式和行为习惯的组成部分. 根据休闲限制经典理论, 由个体内在制约因素、人际间交流限制因素、结构性限制因素共同构成并发生作用, 影响个体休闲行为的实现. 鉴于大学生锻炼行为所具备的显著休闲特征, 本研究立足大学生运动参与的现状调查, 应用休闲限制理论探讨影响大学生锻炼行为的制约因素, 旨在为促进大学生锻炼行为改善提供新的研究视角及针对性干预策略.

1 研究方法

运用分层随机抽样的方法, 采取团体测试与个体调查相结合, 将现场调查数据汇总后使用 SPSS19.0 进行分析.

1.1 研究对象

对成渝地区4所高校成都理工大学、四川师范大学、西南大学、重庆文理学院4个年级的大学本科进行现场不记名问卷调查, 共发放问卷1260份, 收集到有效问卷1156份, 有效率为91.7%. 学生平均年龄为(20.6 ± 1.3)岁, 其中男生647人, 占56%, 女生509人, 占44%; 大一学生317人(27.4%), 大二学生339人(29.3%), 大三学生316人(27.3%), 大四学生184人(16.0%); 文科类学生674人(58.3%), 理工类学生482人(41.7%); 城镇学生464人(40.1%), 农村学生692人(59.9%).

① 收稿日期: 2017-04-11

基金项目: 成都理工大学高等教育人才培养质量和教学改革项目(13JGY73).

作者简介: 周伟(1973-), 男, 四川广元人, 博士, 副教授, 主要从事健康相关行为的研究.

通信作者: 周静, 硕士, 副教授.

1.2 研究工具

借鉴休闲行为限制理论模型^[1],设计大学生锻炼行为阻碍问卷,内容涉及到自身制约因素、人际制约因素以及结构制约因素 3 个范畴的内容,得到包含 21 个制约因素条目的内容指标,在成都理工大学在校学生中随机抽取了部分学生进行预调查. 量表 Cronbach α 系数为 0.82,重测相关性为 0.91,经专家评定,逻辑效度系数为 0.915,量表表面效度符合研究要求.

2 结果与分析

2.1 不同年级大学生锻炼阻碍因素差异性检验

由表 1 大学生不同年级锻炼阻碍因素得分的 t 检验的结果可知:4 项指标的比较差异有统计学意义($p<0.05$),从大学生高、低年级比较来看,其休闲锻炼行为阻碍各个维度即自身制约因素($p<0.05$)、人际制约因素、结构制约因素及阻碍总分($p<0.01$)均呈一致性差别,高年级大学生组阻碍因素分值均低于低年级组. 高年级学生在实施锻炼行为的过程中,受到的锻炼阻碍不及低年级学生. 大学生从新入大学校园在生活环境、学习状态、人际关系、管理制度等方面都发生了较大的变化,大学生个体必须在生活、思维、行为方式上做出相应的调整 and 改变,这一适应过程符合行为发展的客观规律,大学生锻炼行为本质上属于大学生生活方式的一种具体行为方式,这种调整随着学段的变化,差异会逐步缩小.

表 1 大学生不同年级锻炼阻碍因素得分

因素	年级	均值	标准差	t	$sig.$	Scheffe 事后比较
自身制约	高年级	28.434 8	5.100 2	-2.074	0.039	低年级>高年级
	低年级	29.381 9	5.915 8			
人际制约	高年级	9.361 2	2.466 6	-3.403	0.001	低年级>高年级
	低年级	10.166 7	3.205 0			
结构制约	高年级	19.324 4	4.222 7	-3.534	0.000	低年级>高年级
	低年级	20.645 8	4.805 6			
阻碍总分	高年级	57.120 4	9.007 8	-3.609	0.000	低年级>高年级
	低年级	60.194 4	11.434 0			

2.2 不同性别大学生锻炼阻碍因素差异性检验

由表 2 大学生不同性别锻炼阻碍因素得分的 t 检验的结果可知:除结构制约因素外($p>0.05$),其他 3 项指标的比较差异有统计学意义($p<0.05$),男生组阻碍因素分值均低于女生组. 男生在实施锻炼行为的过程中,受到的锻炼阻碍不及女生. 体现在自身制约因素及人际制约因素上,男、女生差异有统计学意义,就我们在调查时发现,性别归因等主观意识在大学生锻炼行为中依然突出,该结论与目前多数研究结果基本一致^[2-4],但男、女大学生在锻炼结构性阻碍因素上差异无统计学意义,表明就锻炼所受结构性制约方面,男、女大学生并未体现出不同的特点.

表 2 大学生不同性别锻炼阻碍因素得分

因素	性别	均值	标准差	t	$sig.$	Scheffe 事后比较
自身制约	男生	28.128 4	5.160 8	-3.832	0.000	女生>男生
	女生	29.869 2	5.830 8			
人际制约	男生	9.321 1	2.719 7	-4.165	0.000	女生>男生
	女生	10.303 8	2.983 2			
结构制约	男生	19.853 2	4.266 1	-0.700	0.484	
	女生	20.123 1	4.914 0			
阻碍总分	男生	57.302 8	9.333 5	-3.429	0.001	女生>男生
	女生	60.296 2	11.354 3			

2.3 不同性别大学生锻炼阻碍因素差异性检验

由表 3 大学生不同科别锻炼阻碍因素得分的 t 检验的结果可知:4 项指标的比较差异有统计学意义($p<0.05$),但还不能认为不同科别大学生的锻炼阻碍因素构成不同. 不同科别学生在锻炼阻碍因素上差

异无统计学意义,原因可能是缘于当代大学生锻炼认知意识中对锻炼行为休闲特征的普遍认同,从而体现出对锻炼阻碍因素认识的一致性.另外,为避免学校文、理性质对调查结果的干扰,本次调查的 4 所高校均是学科较为齐全的综合性大学,样本选择上尽量做到文、理专业平衡.

表 3 大学生不同科别锻炼阻碍因素得分

因素	科别	均值	标准差	<i>t</i>	<i>sig.</i>	scheffe 事后比较
自身制约	理科	28.390 0	4.839 0	-1.705	0.089	
	文科	29.162 8	5.845 3			
人际制约	理科	9.640 0	2.801 7	-0.704	0.482	
	文科	9.816 5	2.919 5			
结构制约	理科	20.500 0	4.384 8	2.018	0.044	
	文科	19.700 3	4.633 6			
阻碍总分	理科	58.530 0	9.261 1	0.174	0.862	
	文科	58.679 6	10.918 5			

2.4 不同来源大学生锻炼阻碍因素差异性检验

由表 4 大学生不同来源锻炼阻碍因素得分的 *t* 检验的结果可知:4 项指标的比较差异无统计学意义($p<0.05$),但还不能认为不同来源大学生的锻炼阻碍因素构成不同.从社会学观点看,研究将大学生城乡来源作为考察变量有历史的原因,鉴于社会变迁,尤其是媒体文化对当今社会的覆盖和影响力,不同来源的大学生在锻炼阻碍因素上差异无统计学意义,这一结果与城乡因素对于当今大学生总的价值观及相关行为的影响痕迹呈减弱、淡化的趋势相一致.

表 4 大学生不同来源锻炼阻碍因素得分

因素	来源	均值	标准差	<i>t</i>	<i>sig.</i>	scheffe 事后比较
自身制约	城市	28.996 7	5.704 09	0.436	0.663	
	乡村	28.797 2	5.350 93			
人际制约	城市	9.760 8	2.880 26	0.038	0.970	
	乡村	9.751 7	2.882 11			
结构制约	城市	20.279 1	4.586 41	1.671	0.095	
	乡村	19.650 3	4.522 47			
阻碍总分	城市	59.036 0	10.510 72	0.977	0.329	
	乡村	58.199 3	10.232 67			

3 讨 论

3.1 大学生锻炼行为自身制约的干预策略

自身制约是指受个人偏好及自身心理因素影响而形成的抵触、排斥性心理定势.影响锻炼行为的是人们对锻炼价值的认识,由此产生的需要、动机等^[5],就大学生休闲锻炼行为而言,体现在“我曾受伤因而对运动参与有心理障碍”,“我对参与运动没兴趣”,“怕累、怕脏、怕受伤”,“缺乏锻炼的基本常识和技能”,“我常因周围有其他人在运动而感到害羞”,“我总认为课外体育运动是耽搁时间”,“我体能状况不佳不利于参与体育活动”等内容上.毋庸置疑,处在青春活跃期的大学生更多具有参与锻炼活动的主观愿望,但如何将这种参与意愿提升为正确的锻炼价值观及积极的锻炼态度,并转化到锻炼活动的实际参与中去.大学生正处于这个时间段之中,若具有较高的实践目的性和职业适应性,则会明白自己所做事情的目的和价值,生活和生命意义的感受程度也就越高^[6],这也是针对大学生锻炼行为的内在心理性制约进行调节及干预的目标所在.有研究指出大学生在体育认知方面的不足可能会引发他们在体育锻炼行为方面的问题,当前条件下大学生普遍缺乏有针对性的体育认知教育是最为直接的原因之一^[7]. Dishman 等的研究表明,健康教育能增长健康知识、影响锻炼的态度及信念、帮助不积极的个体参与锻炼活动^[8].对此,提高大学生体育锻炼认知水平,开展体育知识的传播,有助于大学生正确体育观念的形成.而体育锻炼知识的传播与宣传在高校体育中历来是薄弱环节,表现在涉及内容浅显、缺乏系统策划和占用时数较少等方面.作为锻炼行为调节及干预的重要一环,高校开展体育知识教育和宣传活动,一方面应具有一定的深度和广度,在

结构上应具有系统性和完整性,应安排足够的时间,甚至可以设置培训班专门讲授;另一方面,开展体育锻炼知识的教育应充分考虑到当代大学生的心理特点,在组织策略、传播形式、宣传手段等具体方法上力求体现时代特色及鲜明个性,如定期出宣传画廊、免费发放健康知识手册、举办体育知识竞赛,并运用多媒体扩大影响力等。在促进学生锻炼的制度方面大胆尝试,如改革运动会模式,成立俱乐部,创办体育节,营造体育文化氛围等,通过这些措施促进大学生锻炼行为习惯的养成。

3.2 大学生锻炼行为人际制约的干预策略

人际制约是指缺乏互动交流的良好人际环境而形成的社会支持障碍。大学生锻炼行为人际制约更多地反映在同学、朋友、家庭成员对大学生参与体育锻炼构成的社会压力上,如“难以找到其他人一起参与”,“我与同伴运动时缺乏交流”,“我同伴没有足够的运动参与技能”,“家庭没有体育运动的习惯”,“我与同伴一起时感受不到运动的乐趣”,“我同伴没时间与我一块去运动场锻炼”。锻炼心理学研究发现,社会环境也是影响锻炼行为的重要因素,某一个体所处的社会环境中是否形成了锻炼的气氛,即人们是否认可或崇尚锻炼^[9],无论男性还是女性,社会交往通常是坚持体育锻炼的重要原因,而团队归属感是青少年坚持体育锻炼的主要动机之一^[10-11],在实际调查中即使对于锻炼层次较高的大学生该观点也同样适用。由此,针对大学生锻炼社会交流性阻碍因素实施的干预应遵循这样的思路:增强体育锻炼的社会支持网络,尤其是锻炼同辈群体的培育和互动,坚持快乐体育的教育理念,形成良好的锻炼氛围。正如 Kleiber 等所做实证研究指出:愉快感才是锻炼者长期参与的主要原因^[12],已有研究表明心理一致感可能通过一些干预提高^[13]。在组织教学的形式、教学内容选择、教学的基本价值取向等方面,快乐能加强大学生对体育群体意识、归属感和认同感的培养,在体育教学评价中注重对大学生与人交往的能力、合作精神等的考察,充分发挥体育教学指挥棒的导向作用,并将这种体育教育理念延伸到大学生课余及校外体育活动中,形成大学生积极参与锻炼活动的整体氛围。

3.3 大学生锻炼行为结构制约的干预策略

结构性制约指受经济状况、交通条件、环境等软硬件的限制。体育锻炼环境和条件对锻炼行为有较大的影响,许多的实证研究也证实了这一点, Raynor 等^[14]对锻炼设备可利用性进行的调查研究说明“锻炼设备的可获得性和方便性可预测锻炼行为”。结构性因素对大学生锻炼行为的制约存在普遍性,体现在“到达活动目的地的交通限制”,“我总找不到合适的运动项目”,“场地收费太高”,“学校运动场地开放的时间不方便”,“锻炼场地过于拥挤不想参与”,“锻炼时缺乏专业指导”,“我对天气要求太高而影响体育活动参与”等条目上。全国共有千余所高校,由于国家宏观政策因素,各校体育硬件设施普遍呈大幅度提升,近年来体育场地、设施也有了较大改变。尤其是北京奥运会、深圳世界大运会、广州亚运会等重大国际赛事大量场馆布点在高校,每 4 年一届的全国大运会、大体协各个项目分会年度竞赛及众多行业协会赛事在各高校的纷纷举办,不断为学校、社会呈献大量的体育场馆资源。标准式田径场、足球场、篮球场、排球场、网球场、乒乓球馆、游泳池、健身房等已经构成目前国内高校体育设施的基本配置。总体来看,近年来高校运动场馆、锻炼设施、器械保障这些硬件要求得以较大改善,针对社会交流性因素可对大学生锻炼行为产生的阻碍实施调节及干预,最迫切的是运动场地、设施及其开放时间予以保障,从而提高运动设施的使用效率。建议在教学期内利用中午或晚上来开放,遇课外活动时间、节假日特别是寒暑假时间则尽量增大开放密度,总的开放原则是体育场馆的开放时间、时段尽量与校内大学生的学习和生活安排不冲突,与大学生课余闲暇时间相对应。在保证开放时间的同时,也不能忽视增强场馆场地的使用效益。由于高校体育场馆的实际情况,其管理模式也有很大的不同,对露天、容纳人群较多、项目普及性广的场馆(如普通场地的篮球场、足球场)可向学生无偿开放;对塑胶场地篮球场、足球场、排球场可实行校内无偿开放、校外有偿开放的原则;对室内、资金物资人力投入较大的场馆可实行对大学生优惠的有偿开放(如室内篮球馆、网球场、羽毛球馆、乒乓球馆、游泳池、健身房等)。总之,高校体育场馆的使用应以学生参加体育活动的时间为轴心,使体育教学服务于学生的全面、健康发展^[15],将更多的人吸引到运动场上,使他们加入到健康锻炼中来。

4 结 论

从社会学研究范式对不同年级、性别、来源或科别大学生的锻炼阻碍因素进行描述性分析,结果表明阻碍因素对不同个体特征大学生所产生的锻炼行为制约具有各自个性化的特点,在此基础上,研究认为:

1) 提高大学生体育锻炼认知水平,开展体育知识的传播,营造体育文化氛围,有利于克服大学生参与

锻炼行为的自身内在心理的制约.

2) 针对人际制约因素对大学生锻炼行为的影响,强调增强体育锻炼的社会支持网络,锻炼群体的培育和互动,形成良好的锻炼氛围.

3) 创新高校运动场馆管理模式,提高运动设施的使用效率,则是高校体育管理者破除大学生锻炼行为结构性阻碍因素的关键.

4) 针对大学生运动参与现状及其制约因素,本文提出了大学生锻炼行为指导性改善策略,如何结合学校特点进行不同形式的运动健康教育,尚需进一步研究和探讨.

参考文献:

- [1] CRAWFORD D W, JACKSON E L, GODBEY G. A Hierarchical Model of Leisure Constraints [J]. *LeisureSci*, 1991, 13(4): 309—320.
- [2] 董宝林,张 欢,陈 蔚,等. 女大学生课外锻炼动机与行为关系研究 [J]. *体育文化导刊*, 2014(4): 141—144.
- [3] 马爱民. 体质健康测评对大学生锻炼行为的影响 [J]. *中国健康教育*, 2016, 32(8): 726—728.
- [4] 高 翔. 不同性别大学生锻炼行为影响因素研究 [J]. *体育世界(下旬刊)*, 2013(4): 20—22.
- [5] 宋晓东. 中科院知识分子的锻炼行为及其干预策略 [D]. 北京: 北京体育大学, 2000.
- [6] 王鑫强,游雅媛,张大均. 生命意义感量表中文修订版在大学生中的信效度及与心理素质的关系 [J]. *西南大学学报(自然科学版)*, 2016, 38(10): 161—167.
- [7] 蔡 皓. 上海市大学生体育认知水平及行为调查 [J]. *体育文化导刊*, 2007(9): 72—74.
- [8] DISHMAN R K, BUCKWORTH J. Increasing Physlcal Actlvity: A Quantitative Synthesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1996, 28(6): 706—719.
- [9] BUCKWORTH J, DISHMAN R K. *Exercise Psychology* [M]. Katowice, Poland: Human Kinetics, 2002: 236.
- [10] STEPHENS T. *Physical Activity and Mental Health in the United States and Canada: Evidence from four Population Surveys* [M]. New York, USA: Preventive Medicine, 1988.
- [11] 季 浏. *体育锻炼与心理健康* [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2006: 137.
- [12] KLEIBER, DOUGLAS. Searching for Enjoyment in Children's Sports [J]. *The Physical Educator*, 1981, 38: 77—84.
- [13] 曾 晶,史慧颖,张 昊. 心理一致感的结构及影响因素 [J]. *西南大学学报(社会科学版)*, 2016, 42(3): 118—122.
- [14] RAYNOR D A, COLEMAN K J, EPSTEIN L H. Effects of Proximity on the Choice to be Physically Active or Sedentary [J]. *Research Quartedy for Excercise and sport*, 1998, 69: 99—103.
- [15] 季 浏. *体育与健康课程标准解读* [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2002: 39.

On Restricting Factors of College Students' Exercise Behavior under Theory of Leisure Constraints

ZHOU Wei¹, LI Jing-wen², ZHOU Jing³

1. College of Physical Education, Chengdu University of Technology, Chengdu 610059, China;

2. College of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China;

3. Department of P. E., Chengdu Univ. of Information Technology, Chengdu 610225, China

Abstract: Using the literature analysis and questionnaire survey methods, this paper makes descriptive analysis of exercise behavior about hindering factors with different grades, gender, source or department among university students. The results show that the hindering factors on different individual characteristics of college students of exercise behavior has the characteristics of each individual. On the basis of the above research, this paper puts forward the intervention strategy of individual internal constraint, interpersonal restriction and structural restriction, have been adopted respectively to improve the cognitive level of college students' physical training, enhance the social support network of sports training, and innovate the management model of university sports venues.

Key words: leisure constraint theory; exercise behavior; restricting factors; intervention; college students

责任编辑 周仁惠