

文章编号:1004-3624(2010)02-0089-03

不同体力活动阶段的社会心理学特征分析

——以浙江省高校教师为例

常华军¹, 陈 嵘²

(1. 浙江万里学院 体育部, 浙江 宁波 315100; 2. 浙江工业大学, 浙江 杭州 314000)

摘要:通过在浙江省10所高校发放1000份问卷,使用SPSS11.5进行统计,描述了高校教师体力活动在无意图期、意图期、准备期、维持期、行动期五个阶段的分布特征。用行为变化跨理论模型进行分析,研究结果显示:高校教师的知觉体力活动利益(障碍)、自我效能、行为改变方法等13项社会心理变量在体力活动五个阶段均具有显著差异。在形成规律体力活动行为上,知觉体力障碍,知觉体力活动利益无显著贡献;体力活动的自我效能对形成规律体力活动有显著的贡献;体力活动改变方法的十个子变量中除情感唤起和社会解放两个变量外,意识唤醒、环境再评价、自我再评价、情景替代、帮助关系、强化管理、自我解放、刺激控制都有显著的贡献。

关键词:高校教师;体力活动;阶段特征;社会心理学因素

中图分类号:G804.85

文献标识码:A

The Society Psychics Character Analysis in Different Physical Exercise Phase

——Take Zhejiang university teacher as an example

CHANG Hua-jun¹, CHEN Rong²

(1. Zhejiang Wanli College, Ningbo 315100 China; 2. Zhejiang Industrial University, Hangzhou 314000 China)

Abstract: Through issuing 1,000 copies questionnaires at 10 colleges in Zhejiang province and stating with SPSS11.5, the thesis described the distribution characteristics of five stages of the college teachers' physical activity, the five stages are absence of intent, the intent period, preparation period, maintenance period, and period of action. The research finding analyzed with model of behavioral change inter-theoretical shows; 13 Ways psychosocial variables such as benefits or barriers of perceived physical activity, self-efficacy, and the way of behavior change etc. for College teachers have significant differences, at five stages of physical activity. In the behavior of forming regular physical activity, perceived physical barriers and perceived benefits of physical activity haven't significant contribution, but the self-efficacy of physical activity has a significant contribution on the formation of the laws of physical activity. During the 10 sub-variables for changing methodology of physical activity, besides emotion arousing and social liberation two variables, the sense of awakening, environmental re-evaluation, self re-evaluation, alternative scenarios, the relationship for help, strengthen management, self-liberation, and stimulus control have significant contribution.

Key words: college teacher; physical activity; phase characteristics; social psychology factors

0 前 言

世界卫生组织在2002年世界卫生日的报告中指出体力活动不足或静坐生活方式是全世界引起死亡和残疾的前10项原因之一。大量数据显示,高校教师亚健康发生率高达71%,这与相关医疗部门提供高校教师整体情况基本一致,教师的亚健康状况令人担忧。而国内的调查资料显示,内蒙古高职教师群体体育锻炼人口为29.6%,广东省高级知识

分子体育人口42.19%,湖北省高级知识分子体育人口28.5%,全国教科文人员体育人口34.3%^[1],都处于较低水平。浙江大学5000多名教职员2002年的体检结果显示,每位教师平均有4项健康指标异常。身心健康是高校教师生活、学习和工作的基础,也是一个人全面发展的重要组成部分。高校教师的身心健康状况,不仅仅影响其自身的生活质量和工作成就,而且对大学生身心健康的发展也有着极其重要的影响。适当的体力活动可以全面改善和维持人体的身

收稿日期:2009-12-17

作者简介:常华军(1977—),男,山西晋中人,讲师,硕士,主要研究体育人文社会学和民族传统体育。

心健康状况,缓解精神紧张和焦虑状态,提高生活满意度。因此本研究通过问卷调查,借助行为变化跨理论模型,对于浙江省高校教师体力活动行为的阶段分布及社会心理学影响因素进行分析与描述,不仅可以深入了解高校教师体力活动五个阶段的分布特征^[2],逐步引导教师改善不良生活习惯、提高健康意识,而且能为上级主管部门构建有关健康校园的相关决策提供信息和参考依据,本研究具有较为重要的现实意义。

1 体力活动的定义、分类及研究的相关理论

1.1 体力活动的定义

Bouchard and Shephard (1994)认为体力活动是由骨骼肌所产生的身体动作并在安静能量消耗之上有实际增加的效果。在本研究中,“规律体力活动”是指体力活动充分或者活跃,即每周至少3天,每天至少20min的高强度体力活动;或者,每周至少5天,每天至少30min的中等强度的体力活动或步行;或者,每周至少5天有步行并参加中等强度或高强度的体力活动^[3]。

1.2 体力活动的分类

依据世界卫生组织(WHO)的分类方法,从体力活动的时间、空间角度来划分,体力活动一般包括职业劳动、交通中的体力活动、闲暇时间体力活动(包括锻炼)及家务劳动4个方面^[4]。

1.3 体力活动研究的相关理论:行为变化跨理论模型(Transtheoretical Model of Behavior Change, TTM)

prochaska 等于1982年首度提出了跨模式理论, Sonstroem 于1988年首度将此理论模式应用于运动行为上,发现该理论在对身体活动的客观测量和对运动阶段的验证上都有良好的结构效度,所以通过这个理论模式可以了解人的规律体力活动行为。行为变化跨理论模型 TTM 包括四个

部分,分别是:变化的阶段(The stages of change)、变化的过程(The processes of change)、自我效能(Self-efficacy)、决策权衡(Decision balance)。

总之,在跨理论模式中,行为改变的阶段与自我效能和知觉运动利益正相关,而与知觉运动障碍负相关^[5]。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以浙江省内高校的在职非体育教师为研究群体,随机抽取了浙江工业大学、浙江师范大学、浙江传媒学院、浙江大学、宁波理工学院、金华职业技术学院等10所高校,每校发放问卷100份,合计1000份。问卷包括参加规律体力活动的问卷、参加体力活动的自我效能问卷、体力活动的行为改变过程问卷、体力活动决策权衡问卷构成,都采用国内外相关研究的成熟问卷,以保证其信度和效度^[6]。最后共回收有效问卷共771份,有效率77.1%。

2.2 资料处理与分析

将问卷回收,进行译码程序并键入资料,通过SPSS 11.5统计软件进行分析。

3 研究结果与分析

3.1 研究对象体力活动阶段的分布

研究对象以处于准备期的最多,占总样本的35.3%,其次分别为无意图期20.2%,维持期19.7%,意图期17.1%,行动期7.7%。

高校教师有规律体力活动的人群有27.4%(维持期+行动期),无规律体力活动的(无意图期+意图期+准备期)占到了72.6%;而完全没有规律体力活动,并且也无体力活动意向的也有20.2%。

表1 不同体力活动阶段的社会心理变量平均值表

变量的 T 分数	体力活动阶段					F 值
	无规律体力活动阶段			有规律体力活动阶段		
	无意图期	意图期	准备期	行动期	维持期	
知觉利益	47.74±9.85	50.97±11.19	50.89±9.87	51.02±5.91	52.25±10.26	3.04*
知觉障碍	52.59±10.31	49.32±8.74	49.07±9.69	48.64±10.45	47.66±10.43	3.52**
自我效能	46.43±9.86	52.15±11.28	48.48±8.63	50.73±8.41	54.24±9.96	16.14***
意识唤醒	47.68±10.91	49.71±10.28	50.07±9.21	50.71±7.66	52.60±10.43	4.80***
情感唤起	46.98±9.26	52.61±11.13	50.21±9.37	49.49±10.54	50.65±9.91	6.18***
环境再评价	46.82±9.93	52.40±10.58	47.99±9.99	47.82±9.43	52.52±8.81	8.04***
自我再评价	48.31±10.43	49.21±9.02	49.59±10.75	50.05±8.88	52.26±9.02	3.22*
社会解放	47.07±10.44	51.75±10.87	50.42±9.12	49.98±8.29	50.75±9.22	4.79***
情景替代	47.79±10.29	48.87±10.02	48.45±9.57	55.07±8.28	54.05±9.28	14.99***
帮助关系	50.75±11.29	50.33±9.69	47.49±9.79	48.97±7.83	53.84±8.64	10.83***
强化管理	49.90±10.13	49.95±10.69	50.24±10.09	52.92±7.32	52.07±9.45	5.08***
自我解放	47.67±11.04	48.17±8.60	48.98±9.81	52.92±8.82	53.79±9.59	10.24***
刺激控制	50.23±10.85	50.02±9.68	50.97±8.98	51.29±9.87	52.81±10.45	6.23***

* P<0.05, ** P<0.01, *** P<0.001

3.2 不同体力活动阶段的社会心理变量分析

表1显示,在体力活动的不同阶段,知觉体力活动利益、知觉体力活动障碍、体力活动自我效能和体力活动改变方法十个子项的社会心理变量均存在显著差异。知觉体力活动利益和自我再评价 $P < 0.05$,知觉体力活动障碍 $P < 0.01$,其余项目的 P 值都小于0.001。可见,知觉体力活动利益,知觉体力活动障碍,体力活动自我效能,体力活动改变方法都与体力活动的阶段具有高度的关联。

从各变量的 T 值平均数进行分析,可以看出,在知觉利益项目,无意图期 $<$ 意图期 $<$ 准备期 $<$ 行动期 $<$ 维持期;而在知觉障碍项目,无意图期 $>$ 意图期 $>$ 准备期 $>$ 行动期 $>$ 维持期;在体力活自我效能选项,也基本呈现从无意图期到行动期逐渐增长的现象,但统计结果显示在意图期自我效能也较高;综合以上结果,可知,体力活动的阶段,与知觉利益、自我效能成正相关,而与知觉运动障碍成负相关。

在体力活动改变方法的十个子项目中,通过研究发现,在无意图期,各项目的 T 值平均数较其他阶段都较低;每一项体力活动行为的改变方法,除情感唤起、环境再评价、社会解放、帮助关系以外,其他六个子项在从无意图期到维持期都呈现逐渐增长的趋势。由此可知,就个体而言,在体力活动的五个不同阶段的研究对象,其在使用体力活动行为改变方法的十个项目中具有显著的差异。

将体力活动的阶段归纳分段以后,知觉体力障碍、知觉体力活动利益在有、无规律体力活动的两个阶段没有显著的差异。

体力活动自我效能在两个阶段有显著差异($P = 0.000$),可见体力活动的自我效能对形成规律体力活动有显著的贡献。

体力活动改变方法的十个子变量在有、无规律体力活动两阶段进行比对显示:除情感唤起和社会解放两个变量在两阶段没有显著差异外,其他八个变量都具有显著差异,其中意识唤醒、环境再评价、自我再评价、情景替代、帮助关系、强化管理、自我解放、刺激控制的 P 值均小于0.01。可见,以上对于形成规律体力活动有高度的贡献;而情感唤起和社会解放的贡献较低,没有达到显著的程度。

由以上分析可清晰看出,在有规律体力活动阶段和无体力活动阶段:

在体力活动十项改变方法的各变量的 T 值平均数都呈

现无规律体力活动阶段 $<$ 有规律体力活动阶段,说明有规律体力活动的研究对象能更好地应用体力活动改变的方法。

4 结 论

4.1 研究对象处于准备期的最多,有272人,占总样本的35.3%,其次分别为无意图期(20.2%),维持期(19.7%),意图期(17.1%),人数最少的是行动期(7.7%)。其中有规律体力活动的有27.4%(维持期+行动期),无规律体力活动的(无意图期+意图期+准备期)有72.6%。

4.2 从整体上看,归属于五个不同体力活动阶段的研究对象,在知觉体力活动利益,知觉体力活动障碍,体力活动自我效能和体力活动改变十项方法等十三个社会心理变量上,均具有显著差异。

4.3 对于形成规律体力活动习惯而言,知觉体力活动障碍、知觉体力活动利益和体力活动改变十项方法中的情感唤起和自我再评价不具有显著性差异。而体力活动自我效能、体力活动改变十项方法中的意识唤醒、环境再评价、自我再评价、情景替代、帮助关系、强化管理、自我解放、刺激控制具有显著差异。

参考文献

- [1] 张秀莲,韩武,李海燕. 高职教师群体体育锻炼现状引发的思考[J]. 内蒙古农业大学学报, 2006(2): 148-149.
- [2] 汪喆,陈佩杰. 上海城区部分轻体力劳动者能量摄入和体力活动关系研究[J]. 中国运动医学杂志, 2009(7): 426-428.
- [3] 栾德春,马冠生. 体力活动推荐量及评价标准[J]. 国外医学卫生学分册, 2006(5): 161-164.
- [4] World Health Organization, The world health report 2002 [R], Geneva: World Health Organization, 2002 (1): 61-62.
- [5] 黄婉茹. 应用跨理论模式与职场女性运动行为之研究[D]. 台湾师范大学卫生教育学系, 2003.
- [6] 汤强,王香生,盛蕾. 体力活动测量方法研究进展[J]. 体育与科学, 2008(11): 79-86.