

锻炼行为激发机制的研究进展

毛荣建¹, 刘蓊生², 毛志雄³

(北京体育大学 1. 研究生部; 3. 心理教研室, 北京 100084; 2. 北京林业大学 体育教研部, 北京 100083)

摘 要:对锻炼心理学领域内与健康有关的锻炼行为理论和模型(健康信念模型、保护动机模型、合理行为模型、计划行为模型、自我决定模型、社会认知模型、自我效能模型和跨理论模型)进行分析与评价,并在前人研究的基础上提出锻炼行为激发机制研究的发展方向。

关键词:心理学; 锻炼行为; 锻炼行为理论模型

中图分类号:G804.8 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)02-0137-03

The research's progress of inspiring mechanism of exercise

MAO Rong-jian¹, LIU Ji-sheng², MAO Zhi-xiong³

(1. Graduate Department, 3. Teaching and Research Section of Psychology, Beijing University of Physical Education, Beijing 100084, China; 2. Teaching and Research Department of PE, Beijing University of Forestry, Beijing 100083, China)

Abstract: This paper reviews the main theories of exercise behavior. These are the Health Belief Model, Protection Motivation Theory, Theories of Reasoned Action and Planned Behavior, Social Cognition Theory, Self-Efficacy theory, Self-Determination Theory, and the Tran theoretical Model of behavior change. The authors analyze their advantage and disadvantage, and produce a research orientation on the base of the predecessors' work.

Key words: psychology; exercise behavior; theory model of exercise behavior

体育锻炼行为的研究是目前锻炼心理学的研究热点,锻炼和身体活动研究的发展导致了众多关于锻炼行为的理论模型的出现。为了更好地理解和认识锻炼行为,有必要对这些理论模型进行分析、评价,为进一步研究指明方向。

1 锻炼行为理论

锻炼行为理论模型可归为4类:(1)信念和态度理论、(2)自我效能理论、(3)控制理论、(4)决策过程理论。

1.1 信念和态度理论

(1)健康信念理论

Becker 和 Maiman^[1]提出了健康信念理论。该理论认为人们一般不会参与有益健康的身体锻炼活动,除非他们有一定水平的健康动机和健康知识,或认为自己易于受健康问题的侵扰,或认为环境条件对健康是有威胁的,或相信身体活动的效能及采取身体活动没有什么困难。这些因素受社会——经济状况、人口统计学因素和行为暗示的影响。

Janz 和 Becker^[2]报告有40个以上的研究支持这一理论,发现:“知觉到的益处与困难”因素对锻炼参与有较好的预测能力,“不良健康的易感性”因素在预防性健康行为中的贡献率最大。Harrison, Mullen 和 Green^[3]利用元分析技术发现:模

型虽然显著但是其内部各成分效果量较小且变化很大。

健康信念模型研究的主体包括疾病、病人和预防性行为,并且有避免疾病的定向。健康信念模型不经修订就应用于锻炼或身体活动是有问题的,因为许多人进行锻炼不是由降低患病危险的动机所激发。

(2)保护动机理论

Rogers^[4]的保护动机理论是为了解释健康行为改变中的“恐惧求助”效应提出的。健康行为意向(保护动机)由“威胁评价”和“应付评价”的认知评价机制来预测。威胁评价由知觉到的易感性(可能性)和健康结果的严重性来决定。应付评价由效能感和采取行为的代价来预测。

虽然人们的锻炼并非都是以疾病恐惧或健康威胁为基础,但是保护动机理论的研究有可能清楚地表明锻炼和身体活动动机中的某些重要结构。

(3)合理行为理论和计划行为理论

Fishbein 和 Ajzen^[5]合理行为理论认为行为由意向决定,意向又由态度和主观标准决定。态度是由锻炼信念和锻炼结果的评价或价值决定的。主观标准包括重要他人的信念和服从那些信念或重要他人的程度。

Ajzen^[6]为弥补合理行为理论的缺陷,提出了计划行为理

论。该理论认为:合理行为理论在行为控制上的观点是有问题的。个体不可能控制行为的所有影响因素,情境中的不可控因素会对个体行为的选择和坚持产生一定的影响。计划行为理论比合理行为理论增加了一个称为“行为控制感(知觉到的完成行为的困难和容易)”变量,增加的变量有利于解释自主控制相对比较低的为。Ajzen^[6]认为:行为控制感在接近实际控制时,对行为的预测非常准确。

Hausenblas 等^[7]所做的元分析表明:意向对行为有作用,态度对意向有作用,态度的作用是主观标准的两倍。行为控制感对行为和意向有很强作用。Wankel 和 Mummery^[8]把计划行为理论的条目合并成调查问卷,对 4 000 个加拿大人进行调查,在预测体育活动意向时,跨不同年龄组和性别,由态度、主观标准和行为控制感解释的方差范围为 25%~35%。Wankel 等^[9]的研究表明:跨不同年龄组,行为控制感对意向的预测是不同的;特别是随着年龄的增长,行为控制感和主观标准变得越来越重要,而态度就相对弱了。

合理行为理论和计划行为理论对行为的预测比较弱,但对于意向和行为的预测是成功的。然而,这个模型是间接的,焦点仅在社会心理知觉上,没有说明过去行为的作用。

1.2 自我效能理论

Bandura^[10]提出:个体、行为、环境 3 个因素相互作用和影响,彼此决定。环境不但影响行为,而且行为也影响环境;另外,个体因素如:认知、思维和情感也是非常重要的。在不同因素的相互作用中,最为关键的因素是自我效能,即有能力成功完成行为的信念。为此 Bandura^[11]提出了自我效能理论,行为是由自我效能和结果期望来解释的。有 4 个主要的因素影响自我效能,依次为:成功的经验(行为的),榜样(认知的),言语劝说(社会的),情感或生理的唤醒(生理的)。结果期望包括生理的、社会的和自我评价 3 个方面。

Sallis 和 Hovel^[12]的研究综述表明自我效能是与锻炼行为联系最为密切的一个变量。在解释锻炼行为时,与结果期望相比自我效能有更多的支持。

这个理论的不足是存在设计和测量问题。设计问题包括纵向研究、随机研究的缺乏,不完善的跟踪研究。测量问题包括自我效能概念解释的不一致,共有 6 种不同的测量:行为自我效能、障碍自我效能、特定疾病(健康)行为自我效能、行为控制感、一般自我效能和其他类型的自我效能。

1.3 控制理论

Deci 和 Ryan^[16]的自我决定理论是一种内部动机理论。该理论认为外部动机和内部动机形成一个连续体,不同类型的非本质相关行为在连续体上有相应位置。主要外部动机有 3 种:外部调节、摄入性调节和认同调节。外部调节指行为受奖励和威胁的控制。如:“假如我确实有必要锻炼,我就锻炼”。摄入性调节指行为的激发是为了回避消极情绪或寻求他人满意,是一种更多内部的控制。如:“假如我不锻炼,我就有一种负罪感”。认同调节指行为更多的受自己调控,是由对行为结果的满意激发。如:“我想锻炼是为了获得健康”。内部动机指行为的激发是为了快乐和行为本身。如:“我锻炼是为了享受其中的乐趣”。很明显,行为调节越接近

内部动机或认同调节形式的调节,人们的锻炼意向就越高,参与锻炼的时间就越长;因为其中包含着很强的自我投入和主动参与的情感成分。

Chatzisarantis 和 Bible^[14]研究表明:与那些锻炼动机更多外部定向的人相比,更多自我决定的人报告有更强的活动意向和有更高水平的身体活动。与此相似,Chatzisarantis, Bible 和 Meek^[15]用自主格式测量的意向(我想……)对身体活动的预测比用更多外部控制格式测量的意向(我应该……)的预测要好得多。这些研究表明:自主结构对于锻炼行为的预测是一个重要的结构。

1.4 决策理论

行为变化的跨理论模型首先是由 Prochaska 和 Di-Clemente^[16]在 1983 年提出的,该理论把行为变化的认知、行为和时间这些方面综合起来。应用于锻炼行为的跨理论模型包括:变化阶段、变化过程、决策平衡和自我效能^[17]。

变化阶段是行为变化发生的时间维度。有 5 个变化阶段:1)前意向阶段:指没有进行有规律锻炼的意向(通常在 6 个月),称作“我将不会……”或“我不可能……”阶段。2)意向阶段:想要进行有规律的锻炼(通常在 6 个月)。称作“我可能……”阶段。3)预备阶段:产生直接参加有规律锻炼的意向(在随后的 30 天内)和承诺变化行为(有时伴随着小的行为变化,如:在健身中心报名或买一双跑鞋),称作“我将……”阶段。4)行动阶段:正在进行有规律的锻炼时间少于 6 个月,称作“我正在……”阶段。5)保持阶段:已经进行有规律的锻炼时间多于 6 个月,称作“我已经……”阶段。

变化过程指用于随着变化阶段前进的策略,有两个过程:认知过程,信息来自经验,在变化早期比较重要;行为过程,信息来自环境和行动,在变化后期变得重要(见表 1)。

表 1 变化过程:锻炼的定义

变化过程	定 义
认知过程	意识唤起 生动解脱 环境重新评价 自我重新评价 社会解放 寻求新的锻炼信息 经历和表达不锻炼的强烈情绪和情感 评价锻炼如何影响身体和社会环境 在认知和情感方面重新评价不活动的价值 形成锻炼意识并接受包含锻炼的生活方式
行为过程	对抗性条件作用 帮助关系 强化控制 自我解放 刺激控制 用其它行为替代久坐的行为 利用他人的支持来接受和坚持锻炼 改变可能性,奖励锻炼 选择并进行锻炼,相信人可变化 控制阻止锻炼的情境和暗示

决策平衡是对采取行为的代价和获益的评价。每一获益和付出可以成为 4 种类型的概念:自我、他人的满意和实利获得,自我、他人的不满意和实利损失。获益和付出对于行为变化从早期阶段(前意向,意向,预备)过渡到行动阶段是非常重要的。

自我效能跨理论模型成功地把 Bandura 的自我效能纳入其中,但自我效能在早期阶段对于行为变化的预测是有限的^[17]。

Nigg 和 Courneya^[18](1998)锻炼行为的跨理论模型研究表明:随着行为变化阶段的提高,行为获益增加,行为付出减少。在意向或预备阶段之后,获益绝对超过了付出;自我效能通常是增加的。

跨理论模型受到普遍关注有几个方面的原因:跨理论模型包括了处于不同行为变化阶段的人;跨理论模型认为行为变化是动态的,受多种因素的影响;跨理论模型提出有不同的过程影响个体的行为变化状态,它为进行与行为变化状态相适应的锻炼干预提供了理论指导;跨理论模型强调除行为之外还有多种结果伴随着行为变化而变化。跨理论模型的不足:对于行为变化不同阶段划分的支持性证据太少且不一致;对于行为变化过程 and 变化阶段关系的证据是混淆不清的;跨理论模型是描述性的而不是解释性的;跨理论模型没有考虑调节变量的作用,如:个体差异、社会影响等。

2 未来研究趋势

尽管已有很多理论模型尝试解释人们进行锻炼的原因,但是对于锻炼行为激发机制的认识,不同的心理学家有不同的理解和认识,因而也就出现了表述区别较大的理论和模型。这些理论和模型都有一定的合理性和一定人群的适应性,可是也有它的局限性,如实证基础的局限性,解释途径的局限性,适用范围的局限性等。锻炼心理学家们现在面临的一个挑战是寻求一个连结社会、心理、生物诸方面的理论框架,它能准确地、完整地定义我们所要研究的问题。Ajzen^[19](1988)曾经提出,一个理想的指导锻炼心理学研究的理论模式应具备以下几个特征:1)涉及理论建构的多重层次,即只有多层次的理论结构才有良好的行为预测功能;2)包括内容相关与过程定向的建构,即理论必须要承认个体差异(内容相关建构),以及理论要能帮助解释行为为何发生与如何变化(过程定向建构);3)提供有关建构清楚、系统的操作性定义,即一个理论系统内的多项建构应该能通过操作性定义来互相连结。就目前锻炼行为激发机制研究的趋势来看,从一个更大的角度来审视已有的理论和模型,更完整的分析影响锻炼行为的因素是最迫切的。在已有理论模型中,计划行为理论、自我效能理论、跨理论模型是最有影响的,因此有必要把这些理论模型综合起来,形成一个大的理论框架,同时在这个框架中也可以考虑一些其他的影响锻炼行为的重要因素,如行为习惯、目标态度、自我认同等。

参考文献:

- [1] Becker RK, Maiman BA. Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations[J]. Medical Care, 1975, 13(1): 10 - 24.
- [2] Janz NK, Becker MH. The health belief model: A decade later[J]. Health Education Quarterly, 1984, 11: 1 - 47.
- [3] Harrison JA, Mullen PD, Green LW. A meta - analysis of studies of the Health Belief Model with adults[J]. Health Education Research: Theory & Practice, 1992, 7: 107 - 116.
- [4] Rogers RW. Cognitive and physiological processes in fear ap-

peals and attitude change: A revised theory of protection motivation [A]. In Cacioppo, JR. Petty RE. Social Psychology: A Sourcebook [C]. New York: Guilford Press, 1983: 153 - 176.

- [5] Fishbein M, Ajzen I. Belief, attitude, intention, and behavior [A]. An Introduction to Theory and Research [C]. Reading, MA: Addison - Wesley, 1975.
- [6] Ajzen I. Attitudes, Personality, and Behavior [C]. Chicago: Dorsey, 1988.
- [7] Hausenblas H, Carron AV, Mark, DE. Application of the theories of reasoned action and planned behavior to exercise behavior: A meta - analysis[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1997, 19: 36 - 51.
- [8] Wankel LM, Mummery KW. Using national survey data incorporating theory of planned behavior: Implication for social marketing strategies in physical activity[J]. Journal of Applied Sport psychology, 1993, 5: 156 - 177.
- [9] Wankel LM, Mummery KW, Stephens T, et al. Prediction of physical activity intention from social psychology variables: Results from the Campbell's Survey of Well - Being[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1994, 16: 56 - 59.
- [10] Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory [C]. Englewood Cliffs NJ: Prentice - Hall, KH, 1986.
- [11] Bandura A. Self - efficacy: The Exercise of Control [C]. New York: W. H. Freeman, 1997.
- [12] Sallis JF, Hovel MF. Determinants of exercise behavior[J]. Exercise and Sport Sciences Reviews, 1990, 19: 307 - 330.
- [13] Deci EL, Ryan RM. Intrinsic Motivation and Self - determination in Human Behavior [C]. New York: Plenum Press, 1985.
- [14] Chatzisarantis N, Bibble SJH. Functional significance of psychological variables that are included in the Theory of Planned Behavior: A self - determination theory approach to the study of attitudes, subjective, norms, perceptions of control, and intentions[J]. European Journal of Social Psychology, 1998, 28: 303 - 332.
- [15] Chatzisarantis N, Bibble SJH, Meek CA. A self - determination theory approach to the study of intentions and the intention - behavior relationship in children's physical activity[J]. British Journal of Health Psychology, 1997, 2: 343 - 360.
- [16] Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self - change in smoking: Towards integrative models of change[J]. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1983, 51: 390 - 395.
- [17] Prochaska JO, Marcus BH. The transtheoretical model: Applications to exercise [A]. In R. K. Dishman, Advances in Exercise Adherence [C]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.
- [18] Nigg CR, Courneya KS. Transtheoretical model: Examining adolescent exercise behavior [J]. Journal of Adolescent Health, 1998, 22: 214 - 224.
- [19] Ajzen I. Attitude, Personality and Behavior [M]. Milton Keynes: Open University Press, 1988.

[编辑:李寿荣]