

当代女性体育生活方式评价指标体系的构建

吴翌晖

(南京师范大学 体育科学学院, 江苏 南京 210046)

摘 要: 以行为科学的动机理论为研究依据, 初步拟定包括动机、行为、效果 3 个维度 14 个 1 级指标, 62 个 2 级指标的女性体育生活方式指标体系, 对 1 级、2 级指标分别进行两轮特尔斐专家调查, 形成 3 个维度 11 个 1 级指标和 32 个 2 级指标的女性体育生活方式指标体系, 并计算出各个指标的权重。对行为维度的指标进行了问卷调查建立量值模式, 分为等间距的 5 级得到了行为维度指标的量值, 最终完成了女性体育生活方式指标体系的建立。

关 键 词: 体育社会学; 体育生活方式; 评价指标体系; 当代女性

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)09-0043-03

Building of a modern women sports lifestyle evaluation index system

WU Yi-hui

(School of Physical Education, Nanjing Normal University, Nanjing 210046, China)

Abstract: Basing his research criteria on the motive theory in behavioral science, the author preliminarily worked out a women sports lifestyle index system that includes 14 level 1 indexes and 62 level 2 indexes on such 3 dimensions as motive, behavior and effect, conducted two rounds of Delphi expert interviews respectively on the levels 1 and 2 indexes to form a women sports lifestyle index system with 11 level 1 indexes and 32 level 2 indexes on these 3 dimensions, and calculated weights for all the indexes. The author conducted a questionnaire survey on indexes on the behavior dimension, established a measurement mode in which the measurements of indexes on the behavior dimension are divided into 5 levels with an equal spacing, and ultimately completed the establishment of the women sports lifestyle index system.

Key words: sports sociology; sports lifestyle; evaluation index system; modern women

1994 年世界卫生组织和国际运动医学联合会联合召开了“健康促进与体育(Health Promotion and Physical Activity)”国际会议。世界卫生组织认为: 虽然个人健康的责任很大程度上要由个人和家庭承担, 但政府必须采取行动创造一个使公民形成和保持体育生活方式(Physically active lifestyles)的社会体育环境。大会敦促各国政府把推动大众体育的发展作为公共健康与社会政策的组成部分, 明确提出了“使体育成为健康生活方式的基石”等 7 项中心任务。1994 年世界妇女与体育国际会议颁布了《布赖顿妇女与体育宣言》, 这是一个具有国际意义划时代的宣言, 它标志着妇女体育发展到了一个新阶段。生活方式作为社会学研究的内容, 在体育领域里的研究较为缓慢, 尤其是

对指标体系的研究尚不多见, 因此对女性体育生活方式指标体系的研究具有重要的现实意义。本文的研究对象为评价女性体育生活方式的指标体系。根据动机、行为、效果 3 个维度分别进行指标及其权重的研究, 最终形成标准化量表。

1 女性体育生活方式指标体系的建立

1.1 一级指标的建立

本研究对体育社会学、体育心理学共 8 位体育理论专家进行了特尔斐专家调查, 专家调查采用 5 级评分法, 专家根据个人对指标的认同程度进行评分。根据 3 个维度初步拟定 14 个 1 级指标。经过两轮专家调查, 删除均分小于 4 分的认知的需要、安全归属感的

需要和安全的需要3个指标,得到1级指标并计算出其权重(见表1)。

表1 女性体育生活方式1级指标及权重

维度	权重	序号	1级指标	权重
动机	0.312 594	1	自我实现的需要	0.049 995
		2	美的需要	0.052 120
		3	自尊,自我价值的需要	0.045 870
		4	社会交往需要	0.052 120
		5	心理需要	0.054 120
		6	生理的需要	0.058 369
行为	0.374 813	7	锻炼方式	0.144 159
		8	物质消费	0.115 327
		9	精神消费	0.115 327
效果	0.312 594	10	生理	0.158 929
		11	心理	0.153 665

1.2 二级指标的建立

1) 动机和行为维度2级指标及其权重的确定。

将动机维度和行为维度的1级指标进一步细化得到50个2级指标(自我实现的需要:陶冶情操、体验身体运动的乐趣;美的需要:塑造与众不同气质、培

养审美能力、保持娇媚容颜、塑造优美形体、塑造优美姿态;自尊、自我价值的需要:展示自己出众的一面、发挥个人的潜能、培养竞争意识、锻炼坚强意志、证明自己比别人强、增强对自己的信心、在锻炼中重新认识自我;社会交往的需要:扩大社交面、单位或公司要求锻炼、增强社会活动的参与能力、打发业余时间、在朋友的要求下参加锻炼、为增强体质在家人的监督下参加锻炼、追求时尚、参加健身活动是高品质生活的体现、多交朋友;心理需要:增强心理承受能力、治疗失眠、形成良好的性格、喜欢参加时下最流行的健身运动、缓解工作学习的压力、保持年轻的心态、克服胆小害羞的障碍;生理需要:增强体质、延缓衰老、减肥、增重、保持身体健康、治疗疾病。锻炼方式:锻炼时间段、锻炼地点、运动项目的选择、锻炼的时间长短、坚持锻炼的稳定性、是否掌握运动处方的制定、锻炼的组织形式;物质消费:体育服装消费、体育健身器械消费、体育健身俱乐部消费;精神消费:体育报刊杂志订阅、体育新闻观看、电视体育比赛观看、现场体育比赛观看)。

同样经过两轮专家调查法删除均分小于3.75的指标经过计算得到动机和行为维度最终的20个2级指标及其权重(见表2)。

表2 女性体育生活方式动机、行为维度2级指标及其权重

维度	1级指标	序号	2级指标	权重
动机	自我实现的需要	1	陶冶情操	0.024 601
		2	体验身体运动的乐趣	0.025 394
	美的需要	3	塑造优美形体	0.052 120
		4	锻炼坚强意志	0.016 103
	自尊、自我价值的需要	5	增强对自己的信心	0.015 127
		6	在锻炼中重新认识自我	0.014 639
	社会交往的需要	7	扩大社交面	0.052 120
		8	缓解工作和学习的压力	0.013 738
		9	保持年轻的心态	0.013 322
	心理需要	10	形成良好的性格	0.013 322
		11	增强心理承受能力	0.013 738
	生理需要	12	增强体质	0.016 862
		13	延缓衰老	0.012 971
		14	减肥	0.011 674
		15	保持身体健康	0.016 862
行为	锻炼方式	16	运动项目的选择	0.047 572
		17	锻炼的时间长短	0.049 014
		18	坚持锻炼的稳定性	0.047 572
	物质消费	19	体育服装消费	0.115 327
	精神消费	20	电视体育比赛观看	0.115 327

对动机指标的评价可采用五级李科特量表。如“我参加运动是为了增强体质”。被试者可以选择“1=完全不同意”到“5=完全同意”5个级别中的任意级别。

2) 行为维度2级指标的量化研究。

为了使女性体育生活方式指标体系标准化便于实际运用,对行为维度的指标进行了量化研究。运用南

京市女性体育生活方式现状调查的结果,将相应指标数据录入计算机,初步建立女性体育锻炼行为状况的

一般量值模式,运用 SPSS11.5 将相应的行为维度的 2 级指标量值分成等间距的 5 个等级(见表 3)。

表 3 女性体育生活方式行为维度 2 级指标评分等级标准

等级	锻炼的时间长短/min	坚持锻炼的稳定性	体育服装消费/元	电视体育比赛观看
1	从不锻炼	从不锻炼	没有花费	从来不看
2	10~20	偶尔锻炼	100~200	每周 1 次
3	20~30	偶尔锻炼	100~200	每周 1 次
4	30~40	每周 1 次	200~600	每周 1 次
5	>40	每周≥2 次	>600	每周≥2 次

对指标 16“运动项目的选择”可采用对“是否能选择适合自身需要的运动项目进行锻炼?”的认同程度进行 5 级评分。

3)效果维度 2 级指标及其权重的确定。

生理指标的测量选用《中国成年人人体质测定标准》的第 1 套评价标准,选用身高标准体重、肺活量、握力、坐位体前屈、纵跳和 1 min 仰卧起坐 6 项指标^[1]。成年人人体质测定的标准采用 5 分制与本研究的 5 级评

分方法吻合。

心理学指标在走访过相关心理学专家之后采用《一般生活满意感量表》^[2]作为测量指标,该量表是单维量表,含 6 个条目,为 7 级李科特量表。选项从“1=完全不同意”,过渡到“7=完全同意”,分数越高满意度越高。为符合本研究的评分体系将原问卷的 7 级评价调整为 5 级评价。女性体育生活方式效果维度 2 级指标及其权重见表 4。

表 4 女性体育生活方式效果维度 2 级指标及其权重

维度	1 级指标	序号	2 级指标	权重
生理指标		21	身高标准体重	0.026 488
		22	肺活量	0.026 488
		23	握力	0.026 488
		24	坐位体前屈	0.026 488
		25	纵跳	0.026 488
		26	1 min 仰卧起坐	0.026 488
心理指标		27	在很多方面,我的生活都接近理想	0.025 611
		28	我的生活状况在各方面都很好	0.025 611
		29	我对生活感到满意	0.025 611
		30	现在我已得到了生命中最重要的东西	0.025 611
		31	总的来说,到现在为止,我的一生糟透了	0.025 611
		32	如果可以再生一次,我希望保持今世的生活不变	0.025 611

2 女性体育生活方式指标体系的评价

女性体育生活方式指标体系对各个指标采用 5 级评分法,最后体育生活方式评价公式如下:

$$d_i = 20 \times \sum_{j=1}^{32} a_j b_j$$

d_i ——动机水平最后得分;

a_j ——各 2 级指标的得分根据个体的选择分别为 1、2、3、4、5 分;

b_j ——各 2 级指标的权重^[3]。

女性体育生活方式指标体系的两级指标均通过两轮专家调查对指标体系进行筛选优化,由最初的 3 个维度,14 个 1 级指标和 62 个 2 级指标,优化形成了 3 个维度、11 个 1 级指标、32 个 2 级指标的女性体育生活方式指标体系,根据专家的 5 级评分得到各指标的权重。对南京市女性体育锻炼行为的调查为行为维度的研究提供了量值模式,研究使得整个指标体系的评

价具有可操作性,至此女性体育生活方式指标体系建立,形成量表后将为女性体育生活方式的量化研究提供可操作性的工具。

参考文献:

- [1] 国家体育总局群体司,国家成年人人体质检测中心.中国成年人人体质测定标准指南[M].北京:中国标准出版社,1999:220.
- [2] Leung J P, Leung K. Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence[J]. Journal of Youth and Adolescence, 1992, 21: 653-665.
- [3] 吴翌晖,周兵.南京市健身妇女健身动机与心理健康水平之内在关系的调查研究[J].体育科学,2004,24(7):47-48.

[编辑:李寿荣]