

江苏城市老年人运动行为自我调整影响因素的调查对比分析

陈金鳌^{1,2}, 林宁波³, 张林², 董伦红¹

(1.常州大学 体育学院, 江苏 常州 213164; 2.苏州大学 体育学院, 江苏 苏州 215021;
3.周口师范学院 体育学院, 河南 周口 466001)

摘 要: 基于社会认知理论自我调整模式, 结合地区社会经济差异, 对苏南、苏北城市老年人运动行为的影响因素进行对比分析, 重点探讨运动效益度、运动障碍度、克服障碍度、运动满意度之间的关系, 为有效促进老年人体育锻炼行为提供参考。在65~75岁的老年群体中分层随机抽样, 对符合纳入标准的发放调查问卷, 对运动障碍的影响程度和克服程度, 以及运动效益的达到程度和满意度进行测量, 并采用相关分析、多元阶层回归分析等统计学方法处理所得数据。结果发现: 1)对于发达地区的城市老年人, “运动效益度”对“运动满意度”和“克服障碍度”的预测力最强, 对老年人运动行为的影响力最大。2)对于欠发达地区的城市老年人, “运动障碍度”对“运动满意度”和“克服障碍度”的预测力最强, 对老年人运动行为的影响力最大。

关键词: 运动心理学; 老年人运动行为; 运动效益; 运动障碍; 克服障碍; 运动满意度; 苏南苏北
中图分类号: G804.8 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)02-0057-07

An investigation and comparative analysis of factors affecting the exercise behavior self adjustment of the urban elderly in Jiangsu

CHEN Jin-ao^{1,2}, LIN Ning-bo³, ZHANG Lin², DONG Lun-hong¹

(1.School of Physical Education, Changzhou University, Changzhou 213164, China;
2.School of Physical Education, Soochow University, Suzhou 215021, China;
3.School of Physical Education, Zhoukou Normal University, Zhoukou 466001, China)

Abstract: Based on self adjustment mode in social cognition theory, coupled with regional social and economic differences, the authors carried out a comparative analysis on factors affecting the exercise behaviors of the urban elderly in south and north Jiangsu, mainly probed into the relationships between exercise benefit degree, exercise obstruction degree, obstruction overcoming degree, and exercise satisfaction degree, so as to provide a classification reference for effectively promoting the physical exercise behaviors of the elderly. The authors sampled old people aged 65-75 in a hierarchical and random manner, issued a survey questionnaire to those who met inclusion criteria, measured exercise obstruction affecting degree and overcoming degree, as well as exercise benefit achieving degree and satisfaction degree, processed acquired data by using statistic methods such as correlation analysis and multiple hierarchical regression analysis etc, and revealed the following findings: 1) as for the urban elderly in developed regions, exercise benefit degree had the highest power of predicting exercise satisfaction degree and obstruction overcoming degree, its influence on the elderly's exercise behaviors was the greatest; 2) as for the urban elderly in underdeveloped regions, exercise obstruction degree had the highest power of predicting exercise satisfaction degree and obstruction overcoming degree, its influence on the elderly's exercise behaviors was the greatest

Key words: sports psychology; the elderly's exercise behaviors; exercise benefit; exercise obstruction; obstruction overcoming; exercise satisfaction degree; south and north Jiangsu

收稿日期: 2015-02-20

基金项目: 国家哲学社会科学基金项目(14BTY013); 江苏省社会科学基金青年项目(15TYC 003)。

作者简介: 陈金鳌(1981-), 男, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 老年人运动行为评价与促进。E-mail: cja@cczu.edu.cn 通讯作者: 张林教授。

随着我国人口年龄结构快速老化,江苏作为全国人口大省,已趋向“深度老龄化”阶段,由此带来的卫生保健等社会经济问题日益严峻。继 2007 年美国运动医学学会提出“运动是良医(Exercise is Medicine, EIM)”的理念以来,通过体育运动这种积极生活方式来改善和提高身体健康水平的理念也逐渐受到重视,并成为践行“健康老龄化”的重要手段。国内外在体育锻炼对老年人健康体适能水平干预效果的运动生理学层面做了大量较为系统全面的科学研究,但针对老年运动心理学的研究还不足,很少涉及到与老年人运动行为相关的心理因素。而要实现以运动促进健康,与社会心理密切相关的运动行为研究则必不可少。

目前在社会心理学领域,主要是通过社会认知取向来了解人的行为。班杜拉的社会认知理论认为,个体在行为、认知、环境三者间彼此的交互因果关系中,不仅是自我决定的过程,也是自我调整的过程^[1]。虽然竞技运动行为的自我调整已较为清晰,但由于运动情境的差异,普通人参与运动主要是为了休闲、健康、娱乐等,而非竞技运动员的身体能力极限挑战或激烈竞争等情形,导致以健康促进为目的的大众健身运动行为的自我调整与竞技运动有很大不同^[2]。由此可见,老年人运动情境里的个体自我调整历程仍不清楚。

对于普通大众而言,人们不想、不能、不愿或退出运动的原因和理由,如没时间、交通不便、缺少场地、设施不全、运动水平低、有损伤经历、缺少教练等,皆属于限制正向行为的障碍因素,故以障碍因素作为研究老年人运动行为自我调整的重要变量之一是合理的。

根据自我效能理论的行为调节观点,成功的经验是最主要和最重要的自我效能来源^[3]。因此,运动的正向经验即运动效益达到程度,可能比运动阻碍因素的评估(如:障碍因素的困扰程度,以及克服障碍的可能性)对运动满意度的预测力更强。另一方面,成功的经验也有利于克服障碍因素^[4]。因此,运动的正向经验即运动效益达到程度,可能比运动满意度以及障碍因素的困扰程度,对克服障碍程度的预测力更强。

然而,考虑到社会环境因素在一定程度上会改变人的心理状态,故上述推论可能会受人们所在地区的政治、经济、思想文化、科技等发展现状的影响。低水平的社会经济发展程度和公共体育资源配给可能会减弱运动效益达到程度对运动满意度或克服障碍程度的预测力。因此,对老年人运动行为自我调整的相关因素——“运动效益度”、“运动障碍度”、“克服障碍度”和“运动满意度”提出如下研究假设:

1)研究假设 1:对于发达经济地区的城市老年人,

“运动效益度”对“运动满意度”和“克服障碍度”的预测力最强,对老年人运动行为的影响力最大。

2)研究假设 2:对于欠发达地区的城市老年人,“运动障碍度”对“运动满意度”和“克服障碍度”的预测力最强,对老年人运动行为的影响力最大。

鉴于江苏省两大板块——苏南(苏州、无锡、常州、南京、镇江)和苏北(徐州、淮安、盐城、连云港、宿迁),存在区域发展不平衡、梯度特征明显等情况,两地的政策、文化、经济等社会环境差异较大,故有加强分类指导的参考价值,分别以苏南、苏北城市老年人为调研样本,对以上研究假设进行检验。

本研究主要涉及不同地区城市老年人对运动效益、运动障碍、克服障碍、运动满意度等的知觉或认知,并探讨各心理因素之间的关系。运动效益定义为老年参与者在休闲娱乐背景下从事体力活动,获得躯体、社群、情感、精神等身心状态的积极性改变^[5-6];运动满意度定义为老年参与者对其运动经验中的过程与结果进行复杂评估后,所产生的满足需求的正向知觉和感受^[7];运动障碍区别于生理性功能障碍,定义为老年个体受自身主观或外界客观因素的影响,所产生的不愿运动的负向心理反应;克服障碍定义为老年个体通过对运动效益度、运动满意度、障碍程度三者预期的认知,经过内在挣扎,所产生的趋向运动的正向心理反应。

1 调查对象与方法

1.1 调查对象

采用整群分层随机抽样法,以“无重大疾患及肢体功能性障碍、意识清醒、精神正常,具有日常生活自理能力”为调查对象的纳入标准,分别在苏南、苏北各省辖市主要城区中,选择居住人口相对较多、人员结构丰富,居民文化、素质、职业层次相对完整的街道和社区,选取 65~75 岁之间的身体健康的老年人为调查样本,地点主要集中在社区活动中心、老年俱乐部、社区公园、室外健身路径、社区的晨晚练广场等。对所选取的老年人发放问卷共计 770 份,内容包括 3 部分:基本资料、运动障碍因素与程度、运动效益与程度,扣除填答无效的问卷,最后于苏南得到有效问卷 375 份(男 195 份,女 180 份),有效回收率 96%;于苏北得到有效问卷 360 份(男 185 份,女 175 份),有效回收率 94%。

1.2 研究方法

1)运动障碍度和克服障碍度测量。

首先,老年人应在半结构式问题中选出阻碍其规律运动的因素有哪些;之后,分别对最主要的 3 个障碍因素进行评估(影响程度、克服的可能性),以便测

量老年人对障碍因素影响程度的主观判断, 以及其克服障碍的效能预期。运动障碍度的测量采用6级评分法进行赋值(1分=非常不影响、2分=不影响、3分=不太影响、4分=有点影响、5分=影响、6分=非常影响); 克服障碍度也采用6级评分法进行赋值(1分=非常不可能、2分=不可能、3分=不太可能、4分=有点可能、5分=可能、6分=非常可能)。量表主要设置了14个障碍因素选项(可多选), 分别为: 身体羸弱、没有时间、不感兴趣、有损伤经历、照顾孩童、经济条件限制、缺少场地、设施不全、交通不便、缺少同伴、运动水平低、没有效果、自身惰性、缺少教练或指导者。

2) 运动效益度和运动满意度测量。

首先, 老年人应在半结构式问题中选出运动对其个人效益有哪些; 之后, 分别对最主要的3个运动效益进行评估(达到程度、对它的满意度), 以便于测量老年人对运动效益的自我效能, 以及对运动效益的满意程度。运动效益度的测量采用6级评分法进行赋值(1分=完全没达到、2分=没达到、3分=不太达到、4分=有点达到、5分=达到、6分=完全达到); 对它的满意程度也采用6级评分法进行赋值(1分=非常不满意、2分=不满意、3分=不太满意、4分=有点满意、5分=满意、6分=非常满意)。量表主要设置了14个运动效益的选项(可多选), 分别为: 促进体质健康、消除烦恼、娱乐放松、年轻有活力、身材变好、肌肉增加、脂肪减少、耐力提高、平衡稳定性好、饮食好、睡眠好、疾病减少、认识朋友、获得成就感。

3) 问卷的信度和效度检验。

问卷的信度检验采用重复测量法, 于调查结束后20 d, 随机抽取其中30名老年人进行重测, 回收有效

问卷30份, 并计算两次测量的相关系数, 得到信度系数 α 为0.92($P < 0.01$), 表明被测老年人的回答具有很好的内部一致性和稳定性, 问卷可信度高。问卷的效度检验采用专家访谈与统计相结合的方法, 效度检验结果表明问卷有很好的内容和结构效度, 调查结果可以接受。

1.3 数据统计及处理

所有数据通过Microsoft Excel 2003及SPSS 19.0统计软件进行处理, 采用Pearson相关分析、多元阶层回归分析等统计学方法检验研究假设, 根据不同模型所解释的变异量的差异来对多个回归模型进行比较, 以此评估个体预测变量。以偏相关的平方 sr^2 (偏确定系数)表示响应变量(因变量)中由特定预测变量(自变量)所解释的变异, 统计检验水准 $\alpha = 0.05$ 。显著性水平取 $P < 0.05$, 极显著性水平取 $P < 0.01$ 。

2 研究结果及分析

2.1 老年人基本情况

分别对苏南、苏北地区老年人样本的性别、职业、教育程度、月收入、体育消费水平、运动障碍因素等情况进行调查和对比统计(见表1)。结果显示, 两地不同性别、职业和教育程度的老年人百分比之间无明显差异($P > 0.05$); 两地在月收入方面, 苏南地区3000元以上的人数比例显著偏高, 2000元以下的则显著偏低($P < 0.05$); 两地在体育消费方面, 苏南地区1000~2000元/年的人数比例显著偏高, 500元/年以下的则显著偏低($P < 0.05$); 两地在运动障碍方面, 苏南地区受经济条件、活动场地、锻炼设施、体育指导员(教练)等因素影响的人数比例显著偏低($P < 0.05$)。

表1 苏南、苏北老年人基本情况调查结果

1级指标	2级指标	苏北地区		苏南地区	
		人数(n)	比例/%	人数(n)	比例/%
性别	男	185	51.4	195	52.0
	女	175	48.6	180	48.0
职业	离(退)休公务员	57	15.8	63	16.8
	离(退)休教师	84	23.3	99	26.4
	离(退)休企业职工	113	31.4	122	32.5
	个体退休人员	70	19.5	61	16.3
	其它	36	10.0	30	8.0
教育程度	本科及以上	29	8.1	36	9.6
	大专	78	21.7	87	23.2
	高中(中专)	135	37.5	140	37.3
	初中	82	22.7	79	21.1
	小学及以下	36	10.0	33	8.8
月收入	>4000元	72	20.0	102	27.2 ¹⁾
	3000~4000元	91	25.3	116	30.9 ¹⁾
	2000~3000元	104	28.9	98	26.1
	1000~2000元	68	18.9	52	13.9 ¹⁾
	<1000元	25	6.9	7	1.9 ¹⁾

(续表)

1 级指标	2 级指标	苏北地区		苏南地区	
		人数(n)	比例/%	人数(n)	比例/%
体育消费	>2 000 元/年	37	10.3	50	13.3
	1 000~2 000 元/年	63	17.5	104	27.7 ¹⁾
	500~1 000 元/年	111	30.8	112	29.9
	<500 元/年	149	41.4	109	29.1 ¹⁾
运动障碍	身体羸弱	47	13.1	50	13.3
	没有时间	102	28.3	124	33.1
	不感兴趣	58	16.1	51	13.6
	有损伤经历	46	12.8	45	12.0
	照顾孩童	125	34.7	137	36.5
	经济条件限制	85	23.6	43	11.5 ¹⁾
	缺少场地	189	52.5	128	34.1 ¹⁾
	设施不全	173	48.1	115	30.7 ¹⁾
	交通不便	32	8.9	27	7.2
	缺少同伴	76	21.1	90	24.0
	运动水平低	68	18.9	76	20.3
	没有效果	93	25.8	106	28.3
	自身惰性	74	20.5	85	22.7
	缺少教练(指导者)	113	31.4	79	21.1 ¹⁾

1) 苏南与苏北比较, $P < 0.05$

2.2 研究假设的验证

1) 研究假设 1。

对苏南地区老年人样本采集数据进行分析。首先,以运动满意度为多元回归的响应变量(因变量),预测变量(自变量)首先置入“运动效益度”,而后置入“运动障碍度”和“克服障碍度”2个自变量(顺序可互换)。由于偏确定

系数在回归模型中体现了自变量对因变量的预测作用, sr^2 值越大,表明其预测“运动满意度”的权重就越大。

表 2 的 Pearson 相关分析显示,“运动满意度”分别与“运动效益度”呈极显著性高度正相关($P < 0.01$),与“克服障碍度”呈显著性低度正相关($P < 0.05$),与“运动障碍度”呈显著性低度负相关($P < 0.05$)。

表 2 苏南地区老年人运动满意度的多元阶层回归分析结果

变量	运动满意度(因变量)	运动效益度	克服障碍度	运动障碍度	B	β (增量)	sr^2
运动效益度	0.86 ²⁾				0.987	0.881	0.72 ²⁾
克服障碍度	0.25 ¹⁾	0.39 ¹⁾			0.012	0.012	0.08
运动障碍度	-0.13 ¹⁾	-0.14	-0.05		-0.004	-0.005	0.06
截距							-0.131
\bar{x}	3.95	4.07	3.66	4.03			
SD	0.92	0.83	0.91	0.89			
判定系数 R^2							0.86
修正判定系数 R^2							0.85

1) $P < 0.05$; 2) $P < 0.01$

表 2 对运动满意度的进一步多元阶层回归分析检验结果显示,包含 3 个自变量的模型的判定系数 R^2 为 0.86,而在消除了自变量个数的影响后,其修正判定系数 R^2 为 0.85,即解释了因变量 85% 的方差,说明该回归直线的拟合程度较好,回归效果的有效性较强,“运动效益度、运动障碍度、克服障碍度”等占据了老年人运动满意度相关影响因素比例的 1/2 以上。

“运动效益度”对“运动满意度”有极显著性预测($P < 0.01$),其偏确定系数 sr^2 解释的变异量为 0.72;而“运动障碍度”和“克服障碍度”的偏确定系数 sr^2 解释的变异量仅分别为 0.06 和 0.08,即 3 个自变量中

“运动效益度”的解释变异量 sr^2 最大,表明“运动效益度”对“运动满意度”的预测力最强。

然后,以“克服障碍度”为多元回归的响应变量(因变量)、预测变量(自变量)首先置入“运动效益度”,而后置入“运动满意度”和“运动障碍度”(顺序可互换)。由于偏确定系数在回归模型中体现了自变量对因变量的预测作用, sr^2 值越大,表明其预测“克服障碍度”的权重就越大。

表 3 的 Pearson 相关分析显示,“克服障碍度”分别与“运动效益度”、“运动满意度”呈显著性低度正相关($P < 0.05$),与“运动障碍度”无显著性相关($P > 0.05$)。

表 3 苏南地区老年人克服运动障碍程度的多元阶层回归分析结果

变量	克服障碍度(因变量)	运动效益度	运动满意度	运动障碍度	B	β (增量)	sr^2
运动效益度	0.39 ¹⁾				0.35	0.32	0.26 ¹⁾
运动满意度	0.25 ¹⁾	0.86 ²⁾			0.03	0.03	0.02
运动障碍度	-0.05	-0.14	-0.13 ¹⁾		-0.02	-0.02	0.00
截距							2.39
\bar{x}	3.66	4.07	3.95	4.03			
SD	0.91	0.83	0.92	0.89			
判定系数 R^2							0.28
修正判定系数 R^2							0.27

1) $P<0.05$; 2) $P<0.01$

对克服障碍度的进一步多元阶层回归分析检验结果(见表 3)显示,包含 3 个自变量的模型的判定系数 R^2 为 0.28,而在消除了自变量个数的影响后,其修正判定系数 R^2 为 0.27,即解释了因变量 27%的方差,说明该回归直线的拟合程度较低,“运动效益度、运动满意度、运动障碍度”等占据了老年人克服障碍度相关影响因素比例的近 1/3。

“运动效益度”对“克服障碍度”有显著性预测($P<0.05$),其偏确定系数 sr^2 解释的变异量为 0.26;而“运动满意度”和“运动障碍度”的偏确定系数 sr^2 解释的变异量仅分别为 0.02 和 0,即 3 个自变量中“运动效益度”的解释变异量 sr^2 最大,表明“运动效益度”

对“克服障碍度”的预测力最强。通过对苏南发达地区城市老年人运动行为自我调整的相关因素研究后发现,“运动效益度”对“运动满意度”和“克服障碍度”的预测力最强,对老年人运动行为的影响力最大,故研究假设 1 成立。

2)研究假设 2 验证。

对苏北地区老年人样本采集数据进行分析,以运动满意度为多元回归的响应变量(因变量)的统计方法与研究假设 1 相同。表 4 的 Pearson 相关分析显示,“运动满意度”分别与“运动效益度”呈显著性中度正相关($P<0.05$),与“克服障碍度”无显著性相关($P>0.05$),与“运动障碍度”呈显著性中度负相关($P<0.05$)。

表 4 苏北地区老年人运动满意度的多元阶层回归分析结果

变量	运动满意度(因变量)	运动效益度	克服障碍度	运动障碍度	B	β (增量)	sr^2
运动效益度	0.52 ¹⁾				0.428	0.316	0.40 ¹⁾
克服障碍度	0.19	0.28 ¹⁾			0.010	0.010	0.07
运动障碍度	-0.61 ¹⁾	-0.19	-0.37 ¹⁾		-0.593	-0.427	0.55 ¹⁾
截距							-0.243
\bar{x}	4.13	3.92	3.74	4.20			
SD	0.94	0.81	0.88	0.93			
判定系数 R^2							0.69
修正判定系数 R^2							0.68

1) $P<0.05$

表 4 对运动满意度的进一步多元阶层回归分析检验结果显示,包含 3 个自变量的模型的判定系数 R^2 为 0.69,而在消除了自变量个数的影响后,其修正判定系数 R^2 为 0.68,即解释了因变量 68%的方差,说明该回归直线的拟合程度一般,“运动效益度、运动障碍度、克服障碍度”等占据了老年人运动满意度相关影响因素比例的 1/2 以上。

“运动效益度”和“运动障碍度”对“运动满意度”均有显著性预测($P<0.05$),其偏确定系数 sr^2 解释

的变异量分别为 0.40 和 0.55;而“克服障碍度”的偏确定系数 sr^2 解释的变异量仅为 0.07,即 3 个自变量中“运动障碍度”的解释变异量 sr^2 最大,表明“运动障碍度”对“运动满意度”的预测力最强。

以“克服障碍度”为多元回归的响应变量(因变量)的统计方法与研究假设一相同。表 5 的 Pearson 相关分析显示,“克服障碍度”与“运动效益度”呈显著性低度正相关($P<0.05$),与“运动满意度”无显著性相关($P>0.05$),与“运动障碍度”呈显著性低度负相关($P<0.05$)。

表 5 苏北地区老年人克服运动障碍程度的多元阶层回归分析结果

变量	克服障碍度(因变量)	运动效益度	运动满意度	运动障碍度	B	β (增量)	sr^2
运动效益度	0.28 ¹⁾				0.21	0.15	0.19 ¹⁾
运动满意度	0.19	0.52 ¹⁾			0.07	0.06	0.03
运动障碍度	-0.37 ¹⁾	-0.19	-0.61 ¹⁾		-0.33	-0.32	0.24 ¹⁾
截距							1.78
\bar{x}	3.74	3.92	4.13	4.20			
SD	0.88	0.81	0.94	0.93			
判定系数 R^2							0.36
修正判定系数 R^2							0.35

1) $P<0.05$

表 5 对克服障碍度的进一步多元阶层回归分析检验结果显示, 包含 3 个自变量的模型的判定系数 R^2 为 0.36, 而在消除了自变量个数的影响后, 其修正判定系数 R^2 为 0.35, 即解释了因变量 35% 的方差, 说明该回归直线的拟合程度不高, “运动效益度、运动满意度、运动障碍度” 等占据了老年人克服障碍度相关影响因素比例的 1/3。

“运动效益度” 和 “运动障碍度” 对 “克服障碍度” 均有显著性预测 ($P < 0.05$), 其偏确定系数 sr^2 解释的变异量分别为 0.19 和 0.24; 而 “运动满意度” 的偏确定系数 sr^2 解释的变异量仅为 0.03, 即 3 个自变量中 “运动障碍度” 的解释变异量 sr^2 最大, 表明 “运动障碍度” 对 “克服障碍度” 的预测力最强。通过对苏北滞后地区城市老年人运动行为自我调整的相关因素研究后发现, “运动障碍度” 对 “运动满意度” 和 “克服障碍度” 的预测力最强, 对老年人运动行为的影响力最大, 故研究假设 2 成立。

3 讨论

针对城市老年人的居家养老和健康照料, 我国传统上多是以预防性或治疗性的模式来干预, 促使其饮食、睡眠、吸烟、饮酒、使用药物等生活习惯的改善, 以及术后肢体的被动性恢复等。然而, 远离负向事件 (如: 不良生活习惯、消极懒惰、术后卧床恢复) 与接近正向事件 (如: 从事健身运动、积极勤勉、术后积极的肢体功能性康复运动) 可能涉及两个不同的心理历程。此外, 也不能忽略社会政治、经济和文化观念等环境因素可能会对老年人心理和行为调整产生一定程度的影响。因此, 本研究分别于苏南、苏北两个区域经济发展不平衡、梯度特征差异明显的地区来选择城市老年人样本, 分类探讨运动效益度、运动满意度、运动障碍度、克服障碍度之间的关系, 并对所提出的研究假设进行验证。

在运动障碍度、克服障碍度、运动效益度、运动满意度 4 个变量关系中, 对苏南发达地区城市老年人运动行为研究的结果显示, “运动效益度” 对 “运动满意度” 和 “克服障碍度” 的预测力最强, 对老年人运动行为的影响力最大, 即研究假设 1 成立。这表明, 苏南地区城市老年人在认知上普遍认同运动经验所带来的益处。而在对苏北欠发达地区城市老年人运动行为研究后却发现, “运动障碍度” 对 “运动满意度” 和 “克服障碍度” 的预测力最强, 对老年人运动行为的影响力最大, 即研究假设 2 成立。这说明, 苏北地区城市老年人在认知上虽然也认同运动效益, 但实际更偏向于对消除运动障碍困扰的接受。

两地均是按同一标准随机取样, 而研究结果迥异, 这可能与不同地区间的社会经济发展水平、人民生活水平以及体育文化设施建设程度存在较大差异有关^[8-9]。苏南地处东南沿海长江三角洲中心, 地理位置优越, 文化底蕴浓厚, 相关基础设施建设较为完善, 政策辅助优势明显。2013 年 5 月, 国家发改委正式发布《苏南现代化建设示范区规划》; 同年 12 月, 江苏省政府与国家体育总局在常州武进区共同签署了《建设公共体育服务体系示范区合作协议》。借此契机, 苏南各城市正全面推进和完善公共体育服务体系, 近年来, 在体育产品供给多元、体育设施布局优化、体育服务网络覆盖等方面进行了实践和创新, 如打造 10 分钟体育健身圈, 规划和兴建健身步道、晨(晚)练健身站点、运动健身指导站, 扩大全民健身路径的安装范围, 以及搭建体育健身信息化网络服务平台。实际调研中也发现, 苏南城市老年人月收入和体育消费水平普遍高于苏北, 而受经济条件限制、缺少场地、设施不全、缺少教练/指导者等运动障碍困扰的人数则明显低于苏北。

老年人运动行为是老年社会功能的一种体现^[10], KANE 等^[11]提出社会支持、社会网络、社会资源、社会角色和角色功能、社会活动构成了社会功能结构的 5 个方面, 其中, 财政、场地、设备设施、信息服务成为老年人运动可利用的社会资源。而通过对苏南、苏北两个地区的对比分析, 我们注意到, 单一层次低水平的公共体育资源配置可能会加深老年人不愿运动的负向心理反应, 变相提高了克服障碍的阈值; 反之, 不同层次多元化的高水平公共体育服务与资源供给, 则可能会促进老年人趋向运动的正向心理反应, 有利于降低克服障碍的阈值。故分析认为, 只有在一定条件下——即社会具备较强的经济实力和公共体育资源配置能力, 足以使运动障碍控制在一定范围内, “运动效益度” 对 “运动满意度” 和 “克服障碍度” 的预测力才最强, 对老年人运动行为的影响力才最大; 反之, 当社会经济发展水平低下, 公共体育资源配置滞后, 导致运动障碍的影响超过某一程度, 则可能会妨碍老年人对运动效益的体验, 使 “运动障碍度” 转而成为 4 个变量中对老年人运动行为影响最大的因素。

因此, 对类似于苏北的一些欠发达地区的城市老年人, 帮助他们降低运动障碍影响程度可能会比协助其体验运动益处显得更为重要。如果地方政府能够在加快经济发展的基础上, 加强购买公共体育服务的力度, 完善体育配套设施, 确保体育产品和服务等资源的有效供给; 并创建体育人才产业基地和社会体育指导工作站, 打造多元化的体育健身文化服务体系, 很大程度上就会有助于老年人运动障碍负效应的减弱, 进而为其积极体

验实际运动效益和促成长期的运动行为创造有利条件。

另一方面,对类似于苏南的一些发达地区的城市老年人,在其亲身运动经验中,增强他们对运动效益的认知,进而提高他们的运动满意度和克服障碍度,是其形成正向运动行为的自我调整模式。这也符合自我效能理论的观点,即成功的经验是自我效能最主要的信息来源。强调运动益处的正向体验,应该是促进发达地区城市老年人健身运动行为的一项重要策略。目前在苏南等发达城市,针对老年人制定的运动处方虽然包含了健康风险评估、体适能水平检测、健身锻炼计划等,但尚缺乏对个体运动行为认知资料的记录,故无法有效唤起个人对运动行为的认知与评估,形成自我调整的机制。鉴于运动本身所具有的正向、积极和吸引力本质,结合本研究结果,认为若要提升苏南等发达城市老年人的运动满意度,并克服其受运动障碍因素影响的程度,增强他们达到运动效益的程度是最主要的方法。因此,如果社会体育指导员或私人健身教练能在促进老年人运动行为的过程中,循序渐进,在健身指导情境中,增加个人参与健身运动的成功经验的正向描述,便可通过口头鼓励和运动指导来配合老年人对运动益处认知的增强,助其建立对运动的正向经验;此外,在老年运动处方每一次的锻炼记录上也可以增加个人对运动正向体验的描述,并预约个人下一次再运动的时间与预期的正向运动经验,达到自我监控的功能,进而成为一项运动行为的促进策略,对推广老年体育运动可能会起到事半功倍的效果。

综上所述,本研究结果在一定程度上有助于对比了解不同社会发展层次地区城市老年人运动行为的自我调整,对进一步分类完善老年健身运动促进的策略提供了参考。建议在后续研究中,将老年人实际健身运动行为的测量纳入到变量的选取项^[12],如体适能检测的结果;进行时间序列设计的研究,即设计前置变量、中介变量、结果变量^[13],如:以运动障碍度、克服障碍度为前置变量,以运动效益度为中介变量,以运动满意度为结果变量进行研究。

参考文献:

- [1] 乐国安,纪海英. 班杜拉社会认知观的自我调节理论研究及展望[J]. 南开学报(社科版), 2007(5): 118-124.
- [2] 魏焯. 城市老年人健康促进生活、休闲运动效益与心理幸福满足感的相关性研究[J]. 天津体育学院学报, 2008, 23(3): 266-269.
- [3] 李勇,许昭,程静静,等. 不同目标定向对锻炼自我效能的影响[J]. 山东体育科技, 2014, 36(4): 66-70.
- [4] 王东升,马勇占. 自我效能在体育锻炼行为改变过程中的中介作用分析[J]. 西安体育学院学报, 2014, 31(2): 242-249.
- [5] 魏焯. 老年人参与群体性休闲运动的动机、群体气氛与运动效益的相关性[J]. 中国老年学杂志, 2014, 34(20): 5899-5900.
- [6] 杨洪. 老年人运动投入、运动效益与幸福感的研究[J]. 体育成人教育学报, 2011, 27(5): 54-55.
- [7] 许吉越. 台湾地区部分项目运动员运动参与模式构建之研究[D]. 北京:北京体育大学, 2011.
- [8] 彭琳玲. 苏南苏北城市经济发展比较[J]. 金融经济, 2010(24): 19-21.
- [9] 许海东. 苏南苏北经济差距成因及对策[J]. 合作经济与科技, 2014(13): 12-13.
- [10] 王运军. 城市老年人口体育锻炼效应的社会学研究[D]. 曲阜:曲阜师范大学, 2010.
- [11] KANE R L, KANE R A. Assessing older persons: Measures, meaning, and practical applications[M]. Oxford: Oxford University Press, 2004.
- [12] 孟庆方. 体育活动参与程度与老年人孤独感及生活满意度的关系[J]. 山东体育学院学报, 2007, 23(3): 82-84.
- [13] 戴群,姚家新. 体育锻炼与老年人生活满意度关系:自我效能、社会支持、自尊的中介作用[J]. 北京体育大学学报, 2012, 35(5): 67-72.