

诉求与维系：动机与环境对广场舞者参与行为的影响效应

陶成武¹，李先雄²，周建社²

(1. 湖南师范大学 教育学博士后流动站，湖南 长沙 410081；2. 湖南师范大学 体育学院，湖南 长沙 410012)

摘 要：探讨广场舞参与者的参与动机、参与环境、坚持性对参与行为的影响效应，为推进广场舞的科学普及与规范治理提供参考。搜集 1 012 份广场舞参与者的调查问卷，内容包括参与者的参与行为、参与动机、参与环境与坚持性。其中，参与行为测量参与者的练习年限、次数与时长，对参与动机、参与环境与坚持性的测量分别采用改编的体育锻炼动机简化量表、参与环境量表与坚持性量表。结果显示：(1)广场舞参与者的社交动机($P<0.01$)、能力动机($P<0.05$)能正向预测参与行为，在参与动机调节参与行为的过程中坚持性具有完全中介效应；(2)人际关联($P<0.001$)与自然关联($P<0.001$)对广场舞参与者的坚持性有显著正向影响，其中，人际关联的影响力最高，可解释的变异量为 40.6%，且在参与环境影响参与行为的过程中，坚持性具有部分中介效应。研究认为：(1)参与环境中的人际关系(尤其是结交朋友与朋友带动)是影响广场舞者参与行为的重要因素；(2)提升广场舞的社交效应与技能水平，改善广场舞者参与的人际氛围，营造良好的自然与社会支持环境，能有效促进广场舞参与者持续参与广场舞健身活动。

关 键 词：运动心理学；广场舞；参与动机；参与环境；参与行为；坚持性

中图分类号：G804.8 文献标志码：A 文章编号：1006-7116(2021)04-0060-08

Appeal and maintenance: The effect of motivation and environment on the participation behavior of square dancers

TAO Cheng-wu¹, LI Xian-xiong², ZHOU Jian-she²

(1. Postdoctoral Research Station of Education, Hunan Normal University, Changsha 410081, China;

2. School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China)

Abstract: This study aims to explore the effect of participation motivation, participation environment and persistence of square dancers on their participation behavior, so as to provide references for promoting scientific popularization and normative governance of square dance. By collecting 1 012 questionnaires of square dancers and the content included the participation behavior, participation motivation, participation environment and persistence. Of them, the participation behavior was measured by time, number and duration of exercise for square dancers, and the measurement of participation motivation, participation environment, and persistence was assessed by the simplified scale of MPAM-R, the participation environment scale and the persistence scale, respectively. The results showed that: (1) the square dancers' social motivation ($P<0.01$) and ability motivation ($P<0.05$) can positively predict their participation behavior, and persistence had a completely mediating effect in the process of participation motivation affecting their participation behavior; (2) interpersonal association ($P<0.001$) and natural association ($P<0.001$) had a significant positive effect on the persistence of square dancers, among which interpersonal association had the highest influence, with an accountable variance of 40.6%. Moreover, persistence had a partial mediating effect in the process of the influence on the participation behavior by participation environment. The conclusion indicated that: (1) interpersonal relationship in the participation environment (especially making friends

收稿日期：2020-11-02

基金项目：湖南省社会科学基金教育学专项重点课题(21ZDJ02)。

作者简介：陶成武(1985-)，男，副教授，博士，研究方向：体操类运动理论与实践。E-mail: 369901718@qq.com 通信作者：李先雄

and being driven by friends) would be an important factor affecting their participation behavior; (2) it is effective to promote square dancers to continuously participating in this activity by means of enhancing their sociable effect and skill level, improving interpersonal atmosphere in the course of participating in square dance for them, and creating a promising support environment both from naturally and socially.

Key words: sports psychology; square dance; participation motivation; participation environment; participation behavior; persistence

广场舞作为我国中老年女性广泛参与的健身休闲活动,遍布于我国城市与农村的各类公共空间,其生成价值也逐步获得了国家与社会的认可,其参与人数和规模至今仍有日趋扩大之势,且参与者也呈现出保持日常高频与持续多年参与的行为特点。究其原因可概括为两点:一是广场舞高度适应了当代中老年女性的心理需求^[1];二是广场舞深度融入了人们的日常生活^[2]。诚然,广场舞的空前盛行与经久不衰并不是一种偶然,而是由于个体参与动机和参与环境的契合,不断满足其身心体验与灵肉需求的价值实践,进而逐步内化为个体的坚持性,从而促进参与行为的高频与持续发生。因此,探讨广场舞参与者的参与动机、环境氛围和坚持性、参与行为之间的关系与内在机制,不仅有助于了解广场舞参与者的身心需求与助推今后广场舞的科学普及,而且能为全民健身参与程度的提升提供有价值的参考。

广场舞作为自组织形式的健身活动,其参与动机、参与行为与坚持性主要表现为自我决定性质且受社会环境的影响。自我决定理论认为,个体内在的目标、动机、自我实现与身体活动行为具有一致性^[3]。动机、行为及行为结果与能力感、自主感和归属感需要之间存在相互关系与作用,且受社会环境的影响^[4]。锻炼坚持性是建立在参与基础之上,反映个体长期、有规律参与锻炼的努力倾向与情绪体验^[5],而个体从参与行为发生到形成良好情绪体验与稳定的参与倾向,从中获得愉悦感与满足感^[6],这一过程中的社会环境^[7]、认知决策^[8-9]等均对其有直接或间接影响。由此可见,广场舞参与者的参与动机、参与环境和坚持性、参与行为之间不仅有着密切关联,而且彼此相互影响。表现为以参与动机为内在驱动力,以参与环境为外在助推器,以身心的正向体验为感知基础,从而将参与广场舞健身活动的身心体验,内化为具有认知与决策性质的坚持性,最终促进参与行为的发生与发展。为此,依据参与动机、参与环境和坚持性、参与行为之间的内在关系,本研究试图解决以下问题:广场舞者的参与动机能否预测坚持性与参与行为;参与环境是否对参与者的坚持性与参与行为有直接影响;参与动机、参与环境影响参与行为的过程中,坚持性是否具备中介效应。

1 研究对象与方法

1.1 调查对象

2019年2—8月,采用现场纸质问卷调查与网络问卷调查两种形式,搜集1012份广场舞参与者的调查问卷。其中,现场发放纸质问卷285份,剔除无效问卷后有效回收253份,有效回收率88.7%;收到网络问卷926份,剔除无效问卷后有效问卷为759份,有效率为81.9%。问卷主要通过广场舞推广负责人,组织当地广场舞团队的组织者与领舞者协助发放。在发放问卷之前对问卷填写要求进行统一培训与实践操作,确保问卷发放、填写要求与操作流程一致。剔除无效问卷的依据包括问卷填写不完整、答案高度一致、反向题明显不符等。调查问卷内容包括4个部分,第1部分为被调查者的年龄、教育程度与参与行为(练习年限、练习次数与练习时长)等基本信息(见表1),其他部分分别为改编的《体育锻炼动机简化量表》《参与环境量表》《坚持性量表》。

表1 调查对象的描述性统计

变量	类别	n(%)	
人口学特征	年龄	40岁以下(A ₂)	66(6.5)
		40~49岁(B ₂)	231(22.8)
		50~59岁(C ₂)	456(45.1)
		60岁以上(D ₂)	259(25.6)
教育程度	初中及以下(A ₃)	300(29.6)	
		高中(B ₃)	425(42.0)
		大学以上(C ₃)	287(28.4)
参与行为	练习年限	2年及以下(A ₄)	242(23.9)
		3~4年(B ₄)	230(22.7)
		5年及以上(C ₄)	540(53.4)
练习次数	3次及以下(A ₅)	253(25.0)	
		4~5次(B ₅)	343(33.9)
		6次及以上(C ₅)	416(41.1)
练习时长	60分钟以下(A ₆)	285(28.2)	
		60~90分钟(B ₆)	423(41.8)
		90分钟以上(C ₆)	304(30.0)

1.2 测量工具

1)体育锻炼动机简化量表(简称“MPAM-R”),包含对乐趣动机、能力动机、形象动机、健康动机和社交动机5类自主型动机的测量^[10]。每类动机包含3个

题目,均采用李克特 5 级计分方式,从“完全不同意”到“完全同意”分别记 1~5 分,得分越高表明该类动机越强。在本研究中,MPAM-R 量表的内部一致性 α 系数值为 0.92,各分量表的信度系数在 0.81~0.91 之间。

2)参与环境量表,是以潘秀刚等^[11]编制的《体育锻炼环境量表》与刘微娜等^[12]编制的《运动氛围量表》为主要依据改编而成。改编过程中主要把原量表中的部分核心词汇进行修改,如将“体育锻炼”修改为“广场舞运动”(例:我的朋友中没有人参加广场舞运动)。修改后的量表共有 17 题,其中第 8~10 题与第 15~17 题为反向题,均采用李克特 5 级计分方式,从“完全不同意”到“完全同意”分别记 1~5 分。反向题反向计分。

对改编的《参与环境量表》进行 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)的取样适切性量数与 Bartlett's 球形检验。其中, $KMO=0.88>0.8$, $\chi^2=6457.74$, $df=136$, $P=0.000<0.001$, 表示问卷题项变量间关系良好,总体相关矩阵间有共同因素存在,适合进行因素分析。然后,采用主成分分析法对量表进行探索性因素分析,抽取特征值大于 1 的因子 4 个,可解释总变异量的 60.8%,17 个题项的负荷量均大于 0.4,载荷区间在 0.40~0.73 之间且每个题项变量仅归属于一个明确的主因子,表明改编后的《参与环境量表》建构效度较好,各题项变量均能有效测量广场舞参与者的参与环境^[13]。4 个因子相对应的名称分别为人际关联、人际阻碍、自然关联与条件阻碍,每个因子的题项均不少于 3 个。验证性因素分析表明:基本适配度指标没有出现负的误差变异量与很大的标准误(0.047~0.090),因素负荷量在 0.50~0.80 之间(介于 0.50~0.95 之间)^[14],说明没有违反模型辨认规则;模型拟合指标, $CMIN(\chi^2)=318.58$, $df=106$, $\chi^2/df=3.05<5.0$, $P=0.000<0.001$;模型拟合优度指标, $GFI=0.965$, $IFI=0.967$, $CFI=0.967$, 均大于 0.95, $RMSEA=0.045<0.05$,说明模型适配度良好^[15]。此外,总量表的 Cronbach's Alpha 系数为 0.74,各分量表的 Cronbach's Alpha 系数在 0.65~0.87 之间,总量表与各分量表的信度指标均大于 0.6^[13],表明各题项变量间的内部一致性较好。

3)坚持性量表,主要参照《户外运动坚持性量表》^[16]。该量表是以运动承诺理论为基础,编制过程参照 Morales 等^[17]的《锻炼坚持性量表》。坚持性有两种取向,分别为意志品质的坚持性与意志行为的坚持性^[18]。本研究主要涉及意志品质的坚持性,即广场舞参与主体内在心理认知与决策上坚持锻炼的态度或情绪倾向^[19]。量表修订过程中主要把原量表中的部分核心词汇进行修改,如将“户外运动”修改为“广场舞运动”(例如:

参加广场舞运动已经成为我的一种习惯)。修改后的《坚持性量表》包括 6 个题项,内容主要涉及经常或间断参与广场舞健身的心理感受与态度,所有题项均采用李克特 5 级计分方式,从“完全不同意”到“完全同意”分别记 1~5 分。

对改编的《坚持性量表》进行 KMO 的取样适切性量数与 Bartlett's 球形检验。其中, $KMO=0.84>0.8$, $\chi^2=2614.90$, $df=15$, $P=0.000<0.001$, 表示问卷题项变量间关系良好,总体相关矩阵间有共同因素存在,适合进行因素分析。然后,采用主成分分析法对量表进行探索性因素分析,抽取特征值大于 1 的因子 1 个,可解释总变异量的 58.4%,6 个题项的负荷量均大于 0.4,载荷区间在 0.60~0.81 之间,表明改编后的《坚持性量表》建构效度较好,各题项变量均能有效测量广场舞参与者的坚持性^[13]。表明基本适配度指标没有出现负的误差变异量与很大的标准误(0.032~0.075),因素负荷量在 0.51~0.75 之间,没有违反模型辨认规则。模型拟合指标, $CMIN(\chi^2)=19.58$, $df=5$, $\chi^2/df=3.92<5.0$, $P=0.001<0.01$;模型拟合优度指标, $GFI=0.993$, $IFI=0.994$, $CFI=0.994$, 均大于 0.95, $RMSEA=0.054<0.08$,说明模型适配度良好。此外,本研究中量表的 Cronbach's Alpha 系数为 0.82,各题项变量间的内部一致性甚好。

1.3 主要变量与统计方法

研究选取的因变量为中老年女性广场舞参与者的参与行为,自变量包括参与动机、参与环境和坚持性。由于问卷调查采用随机方式,因此针对与参与行为相关的样本偏少的分变量进行合并,包括练习年限在 2 年及以下的参与者,练习次数在 3 次及以下的参与者,练习时长在 60 分钟以下的参与者。同时,将参与行为 3 个问题的回答结果进行参与积极性得分转换,获得因变量参与行为的变量值。

运用 SPSS 25.0 与 AMOS 24.0 软件,首先,对修改后的《参与环境量表》与《坚持性量表》进行探索性因素与验证性因素分析,提取修改后各量表指标的主成分以及检验问卷的效度与信度。其次,通过平均值与标准差以及皮尔逊相关分析与单因素或多因素方差分析,探究参与动机、参与环境、坚持性与参与行为之间的关系与差异。方差分析过程中,运用偏 Eta 平方(η_p^2)报告效应量,使用 Levene 检验对单变量个别方差进行同质性检验。当检验变量未达到显著性水平时,采用 LSD 法进行事后比较;当检验变量达到显著性水平时,采用 Tamhane's T2 法进行事后比较。最后,探索广场舞参与者的参与动机、参与环境通过坚持性对参与行为的中介作用。

2 结果与分析

2.1 不同参与行为参与者的参与动机、参与环境与坚持性的比较分析

1) 参与动机比较分析。

被调查者的参与动机排序依次为健康动机(14.59 ± 1.18)、乐趣动机(14.25 ± 1.41)、社交动机(13.83 ± 1.94)、能力动机(13.41 ± 2.09)与形象动机(12.97 ± 2.47)。这一结果与当代中老年女性参与广场舞健身活动诉诸的健康身体、情感表达、自我实现与主体性建构等生活意义世界的重建一致, 不仅表现出对生理性的身体健康追求, 而且也表达了对精神性的美好生活

与生命价值的渴望。

方差分析结果见表 2: 不同练习年限(Wilk's $A=0.98, P<0.01$)、练习次数(Wilk's $A=0.97, P<0.01$)与练习时长(Wilk's $A=0.97, P<0.01$)被调查者的总体动机与各维度动机均存在统计学上的显著性差异。事后比较发现, 随着练习年限、次数与时间的增长, 参与者的总体动机及乐趣动机、社交动机均显著增强, 这在一定程度上也说明参与动机与行为之间的正向关联。具体来说, 参与者通过参与广场舞健身活动获得休闲娱乐的情感体验, 以及人际交往的社会关系需求, 是维系其持续参与广场舞健身活动的重要心理动力源。

表 2 不同参与行为参与者的参与动机差异比较

项目	统计量	动机总分	乐趣	能力	形象	健康	社交	df	多变量 Wilk's A	η_p^2
练习年限	F 值	8.44 ³⁾	5.11 ²⁾	6.66 ¹⁾	2.68	4.12 ¹⁾	10.70 ³⁾	2	0.98 ²⁾	0.012
	事后比较	$C_4>A_4$	$C_4>A_4$	$C_4>A_4$		$C_4>A_4$	$C_4>A_4$			
练习次数	F 值	6.41 ²⁾	3.74 ¹⁾	7.05 ²⁾	1.17	5.50 ²⁾	7.54 ²⁾	2	0.97 ²⁾	0.013
	事后比较	$C_5>A_5$	$C_5>A_5$	$C_5>A_5$		$C_5>A_5$	$C_5>A_5$			
练习时长	F 值	11.41 ³⁾	6.48 ²⁾	9.73 ³⁾	7.21 ²⁾	5.46 ²⁾	8.30 ³⁾	2	0.97 ²⁾	0.013
	事后比较	$C_6>A_6$ $C_6>B_6$	$C_6>A_6$	$C_6>A_6$ $C_6>B_6$	$C_6>A_6$ $C_6>B_6$	$C_6>A_6$	$C_6>A_6$ $C_6>B_6$			

1) $P<0.05$, 2) $P<0.01$, 3) $P<0.001$

2) 参与环境与坚持性比较分析。

通过对不同参与行为参与者的坚持性以及参与环境总分与各维度得分的分析发现, 随着练习年限、次数与时长的增长, 被调查者的坚持性得分、参与环境总得分, 以及人际关联、自然关联得分逐渐增加; 随着练习年限的增长, 人际阻碍得分逐渐增加, 而随着练习次数与时长的增长, 人际阻碍得分逐渐下降; 条件阻碍与参与行为发展之间没有表现出明显的规律特征。

通过方差分析事后比较发现(见表 3), 随着练习年

限($F=33.91, P<0.001$)、次数($F=45.15, P<0.001$)与时长($F=21.16, P<0.001$)的增长, 被调查者的坚持性得分均显著增加; 随着练习年限(Wilk's $A=0.96, P<0.001, \eta_p^2=0.020$)、次数(Wilk's $A=0.94, P<0.001, \eta_p^2=0.032$)与时长(Wilk's $A=0.96, P<0.01, \eta_p^2=0.023$)的增长, 被调查者的参与环境总分与人际关联得分均值均显著增加, 且随着练习次数的增长, 自然关联得分均值也显著增加。

表 3 不同参与行为参与者的参与氛围比较分析

项目	统计量	坚持性	参与环境总分	人际关联	自然关联	人际阻碍	条件阻碍	df
练习年限	F 值	33.91 ³⁾	14.72 ³⁾	14.55 ³⁾	3.86 ¹⁾	0.70	4.86 ²⁾	2
	事后比较	$C_2>B_2$	$C_2>A_2$	$C_2>A_2$				
		$C_2>A_2$ $B_2>A_2$	$C_2>B_2$	$C_2>B_2$	$C_2>A_2$	$C_2>A_2$	$C_2>B_2$	
练习次数	F 值	45.15 ³⁾	16.09 ³⁾	18.90 ³⁾	24.76 ³⁾	0.86	2.84	2
	事后比较	$C_3>A_3$	$C_3>A_3$	$B_3>A_3$	$C_3>A_3$			
		$C_3>B_3$ $B_3>A_3$	$C_3>B_3$	$C_3>A_3$	$C_3>B_3$	$C_3>B_3$	$B_3>A_3$	
练习时长	F 值	21.16 ³⁾	6.60 ²⁾	17.72 ³⁾	0.99	0.64	1.40	2
	事后比较	$C_4>A_4$	$C_4>A_4$	$C_4>A_4$				
		$C_4>B_4$ $B_4>A_4$	$C_4>B_4$	$C_4>B_4$	$C_4>B_4$	$C_4>B_4$	$B_4>A_4$	

1) $P<0.05$, 2) $P<0.01$, 3) $P<0.001$

研究表明,被调查者表现出对广场舞健身活动的主体认知与情绪倾向,以及在活动过程中能够获得良好人际支持(如家庭支持、朋友支持、技术支持等)与自然环境(如场地条件、社区环境等),是促进持续参与广场舞健身活动的重要因素。

2.2 参与动机、参与环境、坚持性对参与行为的中介效应

为探索被调查者参与动机、参与环境、坚持性对参与行为的影响效应,采用回归分析探究各变量间的潜在关系。根据被调查者对参与行为 3 个问题(练习年限、次数与时长)的回答,得到参与程度得分来衡量被调查者的参与行为。为此,在统计分析过程中将练习年限、次数与时长进行参与程度得分的转换,具体为练习年限 2 年及以下取值 1 分、3~4 年取值 2 分、5 年及以上取值 3 分;练习次数 3 次及以下取值 1 分、4~5 次取值 2 分、6 次及以上取值 3 分;练习时长 60 分钟以下取值 1 分、60~90 分钟取值 2 分、90 分钟以上取值 3 分。基于这 3 个变量呈显著正相关且能够反应广场舞者的参与行为,因此将 3 个题项的得分之和作为参与行为的变量值。

与此同时,运用 Baron 和 Kenny^[20]所提出的标准判定中介效应,具体过程如下:因变量对自变量进行回归分析,回归系数达到显著水平;中介变量对自变量进行回归分析,回归系数达到显著水平;因变量同时对自变量和中介变量进行回归分析,中介变量的回归

系数要达到显著水平,自变量的回归系数减小。然后,分两种情况判断:当自变量的回归系数减小到不显著水平时,说明中介变量起到完全中介作用;当自变量的回归系数减小,但仍达到显著水平时,说明中介变量仅发挥部分中介作用(即自变量一方面通过中介变量间接影响因变量,同时也直接对因变量起作用)^[12]。据此,首先以参与动机为自变量,坚持性为中介变量,参与行为为因变量进行回归分析;其次以参与环境为自变量,坚持性为中介变量,参与行为为因变量进行回归分析,检验各变量间的直接与间接效应以及坚持性的中介效应。

表 4 显示,通过第 1 步回归分析发现,被调查者的社交动机($\beta=0.123, P<0.01$)、能力动机($\beta=0.094, P<0.05$)显著正向预测参与行为,5 个变量共解释参与行为 3.9%的变异($R^2=0.039$)。通过第 2 步回归分析发现,被调查者的社交动机($\beta=0.271, P<0.001$)、能力动机($\beta=0.231, P<0.001$)、形象动机($\beta=0.16, P<0.001$)显著正向预测坚持性,5 个变量共解释坚持性 33.3%的变异($R^2=0.333$)。通过第 3 步回归分析,将参与动机、坚持性与参与行为同时投入回归模型,发现被调查者的坚持性($\beta=0.348, P<0.001$)显著正向预测参与行为,且同时以参与动机和坚持性为自变量,比仅以参与动机为自变量更能影响被调查者的参与行为,共解释参与行为 12.0%的变异($R^2=0.12$),说明坚持性在参与动机对被调查者参与行为的影响中具有完全中介效应。

表 4 被调查者的参与动机、坚持性对参与行为的预测效应

预测变量	第 1 步			第 2 步			第 3 步			
	结果变量	R^2	β	结果变量	R^2	β	结果变量	R^2	β	t
乐趣			-0.022			0.028			-0.031	-0.646
能力			0.094			0.231			0.013	0.307
形象	参与行为	0.039	-0.029	坚持性	0.333	0.160	参与行为	0.120	-0.085	-2.140 ¹⁾
健康			0.057			-0.750			0.066	1.651
社交			0.123			7.109 ³⁾			0.028	0.628
坚持性									0.348	9.611 ³⁾

1) $P<0.05$, 2) $P<0.01$, 3) $P<0.001$

表 5 显示,通过第 1 步回归分析发现,被调查者的人际关联($\beta=0.235, P<0.001$)、条件阻碍($\beta=0.095, P<0.05$)显著正向预测参与行为,4 个变量共解释参与行为 6.9%的变异($R^2=0.069$)。通过第 2 步回归分析发现,被调查者的人际关联($\beta=0.46, P<0.001$)、自然关联($\beta=0.287, P<0.001$)显著正向预测坚持性,人际阻碍($\beta=-0.082, P<0.001$)显著负向预测坚持性,4 个变量共解释坚持性 46.6%的变异($R^2=0.466$)。通过第 3 步

回归分析,将参与环境、坚持性与参与行为同时投入回归模型,发现被调查者的坚持性($\beta=0.326, P<0.001$)显著正向预测参与行为,且同时以参与环境和坚持性为自变量,比仅以参与环境为自变量更能影响被调查者的参与行为,共解释参与行为 12.5%的变异($R^2=0.125$),说明坚持性在人际关联、条件阻碍对广场舞者参与行为的影响中有部分中介效应,在自然关联对被调查者参与行为的影响中有完全中介效应。

表5 被调查者的参与环境、坚持性对参与行为的预测效应

预测变量	第1步			第2步			第3步					
	结果变量	R ²	β	t	结果变量	R ²	β	t	结果变量	R ²	β	t
人际关联	参与行为	0.069	0.235	6.223 ³⁾	坚持性	0.466	0.460	16.122 ³⁾	参与行为	0.125	0.085	2.062 ²⁾
自然关联			0.020	0.543			0.287	10.055 ³⁾			-0.073	-1.907
人际阻碍			-0.030	-0.900			-0.082	-3.220 ²⁾			-0.004	-0.108
条件阻碍			0.095	2.829 ²⁾			0.019	0.758			0.088	2.724 ²⁾
坚持性										0.326	8.081 ³⁾	

1)P<0.05, 2)P<0.01, 3)P<0.001

3 讨论

3.1 广场舞参与者的参与动机对坚持性与参与行为的影响

以自组织为练习形式的广场舞健身活动,参与者的参与行为主要是自我决定性质的,通常不受外部行为控制与环境压力因素的影响,所以参与行为所表现的是其所从事活动意义与价值的认同。因此,被调查者的参与行为一定程度上反映参与动机水平与内化程度,以及在练习活动过程中所获得的支持感与满足感。研究结果中,参与动机能正向影响坚持性,可解释坚持性 33.3%的变异,同时参与动机能正向影响参与行为,可解释参与行为 3.9%的变异,这或许也说明了通过长期坚持参加广场舞健身活动,对提升参与者的积极锻炼行为认同,满足其健康促进、休闲娱乐与社会交往等需求具有重要作用。换句话说,广场舞参与者的内在认知与决策支持,是以活动过程中的身心体验为感知基础,即通过价值诉求满足与情绪体验认同,获得渴望与决心参与广场舞健身活动的行为意向,进而促进参与行为与习惯的养成。因而增强参与者在广场舞健身活动过程中的行为体验与身心感知,提升实践过程中的获得感与幸福感,能促进参与动机内化及行为转化。因此,针对广场舞健身活动的开展,不仅要关注其对参与者身心健康发展的实际效应,而且要逐步转向其对参与者社会生命与精神生命的价值诉求,使其成为广场舞参与者实现美好生活的有力方式。

3.2 广场舞参与者的参与环境对坚持性与参与行为的影响

锻炼环境是指个体所感知和认同的参与气氛与环境,包括人际氛围与自然氛围^[21]。锻炼坚持认知决策理论认为,人际氛围与自然氛围不仅能丰富锻炼选择与提高锻炼机会,而且能促进个体坚持锻炼^[22]。研究结果发现,广场舞参与者的人际关联、自然关联能显著预测坚持性,人际阻碍能负向预测坚持性。具体表现为“结交朋友,获得朋友或他人的支持、帮助与认可,以及朋友带动”是影响广场舞参与者坚持性的有

利因素,而“户外环境、喜欢户外活动,以及家人与社区的支持”也对广场舞参与者的坚持性有显著影响,说明改善广场舞组织的内部人际关系与外部支持环境,对于促进广场舞参与者持续与健康参与广场舞健身活动具有重要意义。换句话说,广场舞参与者通过活动过程中体验到的人际支持与社会认同,能有效应对空巢化时空错置与陌生人社会孤独生活的失落状态。因此,在当代陌生人社会中,结合中老年女性生活与交往方式的公共性与邻里性,广场舞的发展实践要中老年女性重回集体生活创造类似的场域空间与实践平台,使其与过往生活经历与思想观念产生积极共鸣,进而促进身份认同与情感归属的自我转化。

研究结果表明,参与环境中的人际关联对练习年限、练习时长与练习次数有显著正向影响,说明结交朋友,获得朋友或他人的支持、帮助与认可,以及户外环境,拥有适宜的练习场地与休闲时间,均是影响广场舞者参与行为的重要因素,即注重广场舞健身活动中的人际关系建构,逐渐形成家人支持、朋友带动、他人鼓励等正向引导,或许是促进广场舞推广普及与规范发展的有效方式与手段。通过增强广场舞健身活动的社会交往与休闲娱乐功能,改善参与的户外环境,提供适宜距离的练习场地与保障休闲活动时间,或许能促进广场舞者的参与行为。因此,加强社区或居民小区的公共体育服务设施建设,从场地距离、时空条件改善广场舞健身活动的自然环境,不仅能为居民参加广场舞健身活动提供方便,解决广场舞健身活动因场地不足引发的扰民问题,或许也能转变人们对广场舞的认知,促进人们更加有序与规范参与广场舞健身活动。

3.3 坚持性在参与动机、参与环境影响参与行为过程中的中介效应

经常投入体育锻炼而不愿放弃的锻炼者往往持有积极锻炼行为认同,具备较好的锻炼体验^[8],而积极的主观体验对个体锻炼坚持性的形成具有显著增值贡献^[23]。研究结果中,坚持性在参与动机对参与行为的影响中

具有完全中介效应,坚持性在人际关联、条件阻碍对广场舞参与行为的影响中有部分中介效应,在自然关联对参与行为的影响中有完全中介效应。这也体现出运动友谊^[24]与重要他人支持^[25]均对参与者的坚持性有正向影响,同伴间的友谊、接纳、支持等人际关系因素能影响参与者的坚持性^[26],说明参与动机、参与环境对广场舞参与行为的影响,是通过将参与广场舞健身的身心体验内化为具有认知与决策性质的坚持性,最终促进参与行为的发生与发展。换句话说,广场舞者在参与广场舞健身活动过程中,不仅追寻着身体方面的愉悦,而且饱含着情感上的需求。因此,注重提升广场舞健身活动过程中的正向身心体验,对于参与者坚持性的形成以及广场舞的价值认同具有重要意义。一方面,通过改善广场舞健身活动的内部环境与人际氛围,强化正向身心体验,促进坚持性的提升;另一方面,积极宣传广场舞健身活动的价值效应,形成外部环境的正向反馈,进而优化身心体验过程。

3.4 改善广场舞参与者参与动机与参与环境的建议

研究主要探讨广场舞参与者的参与动机与参与环境对参与广场舞健身活动的影响效应,借以从个体需求侧的视角为解决广场舞发展的现实问题打开思路,为广场舞发展的政策制定、组织实施,以及健身指导与服务等社会支持方面的供给提供有实际价值的理论与现实依据。研究主要从宏观层面分析参与动机与参与环境的影响,仅限于抛砖引玉,具体到参与动机、人际效应、自然环境等如何影响广场舞参与者的参与行为,以及如何优化广场舞组织的内部结构与外部环境,才能更好应对广场舞参与者的身心需求,真正实现社交性与娱乐性的提升,还需要更多研究加以完善。结合本研究的理论成果,提出如下广场舞发展的建议。

1)从广场舞参与者的身心诉求,分类建构趣缘、业缘、地缘、技缘等人际关系相协调的广场舞健身活动体系。具体包括民间自主发展、企事业单位活动开展、社区文化建设与纵横多维多级的赛事或表演活动,以致从街角到舞台,从自组织的健身活动到有组织的体育竞赛或文化表演,均能看到广场舞的欢快身影,以满足不同类型与层次广场舞者的参与需求,丰富社会网络结构与拓宽人际交往途径。

2)从广场舞参与者对场地条件的需求来看,有效整合居民小区、社区、街道,以及公园与商业广场等步行距离范围内的公共空间资源,形成政府公共体育服务供给与社会资源拓展相结合的练习场地资源配置与结构布局,以此改善广场舞参与者的自然环境,使其有序与有条件参与广场舞健身活动。

3)从广场舞参与者的人际关系网络看,建设“传-

帮-带”式的广场舞健身活动推广模式与社会支持体系,助推参与者自我认同感与归属感的形成,即通过社会、家庭、朋友等对广场舞价值与理念方面的传播,健身活动参与过程中的友情帮助以及团队行为的自主带动等,使广场舞能积极融入到参与者的社会交往与休闲娱乐的日常生活中,为其情感的自我表达与调适提供实践平台,从而满足其缺乏社交生活的内心渴望。

4)发挥广场舞健身活动过程中的人际效应,推动广场舞组织的基层自治建设。通过广场舞组织者的能人效应,以及参与者之间互动与互信的交往结构,加强对组织者健康参与广场舞健身活动的意识与行为规范进行培训,形成能人引领与参与者相互支持的自治模式,促进广场舞组织的自我规约与自主治理的实现。

参考文献:

- [1] 孙来斌,胡倩倩.“文化强国”视野下的广场舞——关于广场舞流行原因和社会影响之检视[J]. 南京师范大学学报(社会科学版), 2016(4): 14-23.
- [2] 成盼攀,马鸿韬. 广场舞多元文化价值及文化建设研究——以北京市城六区为例[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(3): 33-39.
- [3] KATIE E, GUNNELL, PETER R E, et al. Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2014(15): 19-29.
- [4] 易铭裕. 体育锻炼行为动因分析——基于自我决定理论的视角[J]. 体育成人教育学报, 2018, 34(3): 81-84.
- [5] 孙德荣,刘立军,何小珍. 大学生体育活动中的锻炼承诺和锻炼坚持性研究[J]. 天津体育学院学报, 2011, 26(6): 549-552.
- [6] 王富百慧,王梅,张彦峰,等. 中国家庭体育锻炼行为特点及代际互动关系研究[J]. 体育科学, 2016, 36(11): 31-38.
- [7] 朱瑜,邱勇. 国外青少年运动友谊质量研究综述[J]. 体育学刊, 2006, 13(4): 115-118.
- [8] 董宝林,张欢. 性别角色、主观锻炼体验、运动承诺与锻炼行为:链式中介模型[J]. 天津体育学院学报, 2016, 31(5): 414-421.
- [9] 彭凡,张力为. 自主决策与受控决策对自我控制影响的试验研究[J]. 天津体育学院学报, 2015, 30(6): 532-537.
- [10] 陈善平,王云冰,容建中,等. 锻炼动机量表(MPAM-R)简化版的构建和信效度分析[J]. 北京体育

- 大学学报, 2013, 36(2): 66-70.
- [11] 潘秀刚, 陈善平, 张中江, 等. 体育社团大学生锻炼行为及影响因素的调查研究[J]. 西安体育学院学报, 2010, 27(3): 375-378.
- [12] 刘微娜, 周成林, 孙君志. 青少年户外运动动机对运动坚持性的影响: 运动氛围的中介作用[J]. 体育科学, 2011, 31(10): 41-47.
- [13] 吴明隆. 问卷统计分析实务——SPSS 操作与应用[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2010.
- [14] 吴明隆. 结构方程模型——AMOS 的操作与应用[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2009.
- [15] HOOPER D, COUGHLAN J, MULLEN M. Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit[J]. Electronic Journal of Business Research Methods, 2008, 6(1): 53 - 60.
- [16] 王深, 刘一平, 谷春强. 业余体育团队凝聚力对成员锻炼坚持性的影响机制: 有调节的两层中介模型[J]. 武汉体育学院学报, 2016, 50(3): 73-80.
- [17] MORALES J. Reliability of the self-motivation and adherence to exercise scale[J]. Research Quarterly for Exercise & Sport, 2011, 82(1): 28-32.
- [18] 董宝林, 毛丽娟. 父母自主支持与青少年锻炼坚持性: 控制信念、锻炼投入的多重中介[J]. 天津体育学院学报, 2018, 33(1): 44-51.
- [19] SYLVESTER B D, STANDAGE M. Variety support and exercise adherence behavior: Experimental and mediating effects[J]. Journal of Behavioral Medicine, 2016, 39(2): 214-224.
- [20] BARON R M, KENNY D A. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations[J]. Personality Soc Psychol, 1986(51): 1173-1182.
- [21] BANDURA A. Health promotion by social cognitive means[J]. Health Education & Behavior, 2004, 31(2): 143-164.
- [22] 陈善平, 李树茁, 闫振龙. 基于运动承诺视角的大学生锻炼坚持机制研究[J]. 体育科学, 2006, 26(12): 48-55.
- [23] 吴洲阳, 毛志雄, 郭璐. 锻炼坚持认知决策模型的拓展: 积极情绪体验的增值贡献[J]. 天津体育学院学报, 2016, 31(1): 77-81.
- [24] 张欢, 董宝林. 运动友谊、自主动机、性别角色对青少年锻炼坚持性的影响[J]. 天津体育学院学报, 2017, 32(4): 355-363.
- [25] 朱姣, 殷小川. 重要他人的自主支持感与青少年锻炼行为的关系——基于自我决定理论[J]. 中国运动医学杂志, 2017, 36(1): 48-55.
- [26] 朱瑜, 郭立亚, 陈颇, 等. 同伴关系与青少年运动动机、行为投入的模型构建[J]. 天津体育学院学报, 2010, 25(3): 218-223.

