

锻炼认同与社会支持：大学生锻炼行为促进路径及策略研究

体育锻炼是个体参与锻炼的自觉性和对待生活的积极态度。中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力体现，学校教育要树立健康第一的思想”。2014年10月，国务院出台《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》[国发〔2014〕46号]，首次提出将全民健身上升为国家战略，把全民健身事业推向更高的发展平台。

体育锻炼是在校大学生健康生活方式的重要组成部分。树立正确的体育锻炼认知，培养良好的体育锻炼习惯，对规范大学生体育锻炼行为，促进体质健康发展有所裨益。诚然，在“全国亿万学生阳光体育运动”推行与开展的今天，各地区院校为敦促学生“走在阳光下”而制定一系列举措，但是，大学生锻炼行为的发展依旧磐散行汲。2014年国民体质监测公报和全民健身活动状况的调查显示，我国成年人体育锻炼状况不甚理想，而导致这一现象的主因是大学时期没兴趣、没习惯、没时间。相当一部分学生或因自身生理/身体等问题自认运动能力欠佳，或认为积极活跃、充满挑战的锻炼行为与自身喜静无动、谦和内敛形象的不符，或认为学校、社区“两不管”而无法得到支持，在锻炼时往往表现被动、消极、社会退缩等倾向。

国内外总结了锻炼认同、社会支持对锻炼行为皆具有重要影响，诚然，社会行为的致因元素在不同意向阶段的重要性有所不同。在培养大学生锻炼习惯的关键时期，引入兼具阶段性特征的健康过程取向理论观点，从探讨锻炼认同、社会支持对锻炼行为的影响入手，探骊二者在各锻炼意向阶段对锻炼行为的不同功效，是有效促进大学生锻炼行为的需要，亦是高校亟待攻关的重要课题。

课题以质性研究和量化研究相结合，理论与实践相结合，遵循“提出问题→确定选题→分析问题→解决问题”的研究主线，沿着“测量工具研制”、“变量关系探讨”、“实验检验策略”等程序，形成了三个研究主题：大学生锻炼认同量表的编制；锻炼认同与社会支持对大学生锻炼行为的影响；促进大学生锻炼行为的实验研究——基于锻炼认同、社会支持的干预。运用的研究方法有：文献资料法、专家访谈法、问卷调查法、实验研究法等。

研究主题一：大学生锻炼认同量表的编制

运用半结构式访谈和质性研究的开放性问卷，在一系列量表编制程序下形成3个维度18个题项《大学生锻炼认同量表》。量表在正式施测的项目分析、同质性信度检验、探索性因子分析、验证性因子分析上得到支持与论证。从各维度构架与题项内涵看，量表融汇了符号互动理论、认同危机理论、社会认同理论、社会学习理论和自我效能感理论等相关理论，所得结果既继承与延续了前人理论观点，又在既有理论基础上提出新的观点和思路。

①角色认同，指个体对锻炼身份的自我评判和认可程度，是符号互动论、自我概念等理论在本领域的深化发展。旨在从自我定义角度解释“我是谁”、“我想做怎样的人”等问题，并通过自身对锻炼“身份标签”内涵的理解来自我划分集群归属。

②能力认同，指个体对自身锻炼能力、技能水平等能力特质的认同态度和自我肯定，是认同危机理论和自我效能感理论的融合。旨在从能力信念/感知上解释“我是怎样的人”等问题。认同是维持自尊的决定因素，与国外相较，国内大学生更倾向于通过与他人比较来维护自尊、建立积极自我评价，也就是说，个体会在与他人的比较中辨明自己的能力。该维度证实了大学生既可通过自我评估，也可通过与他人比较获得自身锻炼能力的认同。

③行为认同，指个体对锻炼行为的价值认知、情感体验、意志行为的一致性水平，是社会认同理论与社会学习理论在体育领域的具体表现。旨在从锻炼社会属性上解释“我该做怎么样的人”、“我价值观是什么”等问题。该维度诠释了大学生锻炼价值认知，及既有锻炼的体验和经历等，证实了锻炼认同理论的稳定性。

研究主题二：锻炼认同与社会支持对大学生锻炼行为的影响

锻炼认同是在大学生锻炼经验、情感基础上对锻炼角色、能力、行为等方面的认同态度。通常情况下，能对锻炼角色、自身锻炼能力和锻炼行为持认同态度者，在应对未来锻炼实践时往往表现出强烈的渴望和坚持的决心，使个体更倾向于践行锻炼。从数据上看，锻炼认同有助于增强锻炼意向并促进锻炼参与，而锻炼认同度低者往往缺乏锻炼的融入感、成就信念和归属感，会因角色冲突、自我否定、行为排斥等心理倾向而弱化参与动机，甚至对锻炼行为产生负面影响。可见，对锻炼者角色、锻炼行为、锻炼能力持有认同态度的大学生往往更倾向于积

极参与体育锻炼，进而促进个体锻炼行为、避免锻炼退出。

社会支持是促进大学生参与体育锻炼的外生动力，对大学生的健康成长具有显著的增益功效。个体从家人、学校、朋辈中获取的支持越多，越易体会到外界对其行为的认同，使其自觉参与体育锻炼成为可能；若大学生无法获得足够的社会支持，不仅会阻滞其锻炼的积极心理，还会滋养锻炼行为的拖延倾向，直至行为动机消退。社会支持营造的环境氛围是个体健康成长的土壤，能为个体提供一个维持自尊、获取认同、交流观念、共享体验的平台，这些皆益于大学生体育认知的重构与适应。

另外，分析还证实，社会支持在锻炼认同影响大学生锻炼行为时具备调节效应。锻炼认同强烈的大学生若能从外界获得积极的帮助、支持、劝告、提醒、关注，都会有效地促使其锻炼行为的发生；若未能获取足够支持，大学生锻炼的积极心理将会被抑制，直至行为倾向消退。社会支持为大学生提供一个获得信念、自尊，共享积极认可的平台，为体育锻炼行为发生提供必要的调节和保护作用。数据表明，个体获得、领悟的社会支持越多，支持源越丰富，越易促使个性心理和人格健康发展，越易促进社会行为和人际互动趋于积极、乐观。

研究在上述变量关系探讨的基础上，首先考察了不同锻炼阶段的社会认同、社会支持对锻炼行为的综合预测力。从结果上看，锻炼认同、社会支持在“无意向→意向→行为”转变过程中的促进功效有所不同，折射出不同锻炼阶段群体的社会认同、社会支持影响锻炼行为时的作用差异：①在无意识阶段，二者发挥着自我引导、行为认知、外界调节的角色，这些皆益于个体调控并稳定情绪情感，有助于个体形成体育锻炼的参与意识和外部动机；②在意向阶段，它们成为行为认知的参考依据和加工策略，益于大学生制定出符合自身需求和发展、适应社会化发展的锻炼计划，益于建立锻炼行为的心理投射，引导外部动机内化成内部动机而促使锻炼行为发生；③在行动阶段，它们扮演着感知器、反馈器、调节器等角色，益于个体获得锻炼行为的情感体验、锻炼需求的满足感受、锻炼效果的自我调节与反馈，成为锻炼习惯建立的关键环节。

研究还发现：①锻炼认同、社会支持对锻炼行为的综合预测力在行动阶段最大，可见，在制定促进大学生锻炼行为的干预策略上，应始终关注大学生行为认知的培养、技能水平的传授，并给予锻炼参与的支持与认同；②此外，通过比较

发现，能力认同和行为认同在无意向阶段的影响功效较大，角色认同和社会支持在意向阶段、行动阶段的影响功效较大。

研究主题三：促进大学生锻炼行为的实验研究——基于锻炼认同、社会支持的干预

研究设计并执行了 12 周(次)的干预手段，从提升大学生锻炼社会支持和锻炼认同入手，一方面试图通过实证检验社会支持和锻炼认同对大学生锻炼行为的影响，一方面考察制定的干预策略是否具有实效性和可操作性。

首先，实验组与对照组的前测数据比较证实了，实验随机选择的实验组被试和对照组被试在各个自变量和因变量上无显著差异，即：2 组被试在社会支持、锻炼认同和锻炼行为上具有同一性。

其次，通过各组内的前后测比较发现，实验组在 12 周干预后的锻炼行为具有明显改善，各因变量指标的前后测皆具显著性差异，而对照组除持续时间在前后测的差异显著外，锻炼频率和强度的差异皆不显著。究其原因：①从实验组数据看，在体育课上施加外源性支持和认同感培养等策略，可以提高大学生锻炼主动性、能动性和自主性，提升学生锻炼热情、丰富锻炼正性体验，从而促使大学生更为积极、专注、投入、频繁的参与体育锻炼；②对照组数据反映了，随着大学生社会核心人际关系由血缘向学缘转变，个体与他人关系亦由陌生逐渐熟识，而且，我国大学生参与锻炼的集群效应较为明显，参与锻炼往往倾向于通过朋辈间的互动来满足关系需求，因此，与刚入校时相较，经历 12 周在校生活和学习的大学生锻炼持续时间相对持久，诚然，在短短的 12 周学习生活里，学生与同学或朋辈尚未形成志趣相投、积极稳定的锻炼氛围，因此，在锻炼参与频率和强度上与刚入校是的是差异不显著。

最后，通过实验组与对照组间的后测比较发现：实施 12 周干预后，实验组被试比对照组被试的锻炼参与更频繁、持续时间更长、强度更合理。可见，在体育课上有针对性的提供外源性支持、提升锻炼认同感，比传统体育课程教学更能有效提升大学生锻炼行为状态。

实验证实了锻炼认同和社会支持对大学生锻炼行为的增益功效，亦检验了最大限度的对大学生提供外源性支持，同时，提升体育锻炼的认同感，可以有效改善大学生参与锻炼状况。

通过理论与实践相结合的思路方案，研究得出如下结论：

①锻炼认同是个体能力期望、角色扮演及意志行为的趋同过程，综合体现个体对锻炼角色、能力、行为等方面的认同态度。编制的大学生锻炼认同量表包括能力认同、角色认同和行为认同 3 个维度 18 个题项，量表具有较好的信效度，符合心理测量学的要求，可作为研究大学生锻炼认同程度的自评测量工具。

②社会支持和锻炼认同分别是促进大学生参与体育锻炼的外生、内生变量，二者对大学生锻炼行为的正向影响皆显著，而且，在锻炼认同影响大学生锻炼行为时，社会支持具备调节效应；锻炼认同和社会支持对大学生锻炼行为的共同影响力存在不同锻炼阶段的差异(二者在行动阶段的影响力最大)；锻炼认同和社会支持在促进大学生锻炼行为上存在锻炼阶段的差异，其中，角色认同和行为认同在“无意向→意向→行动”的变化过程中依次递增，能力认同和社会支持的促进功效在“无意向→行动→意向”的变化过程中依次递增。

③为期 12 周的实验法证实了，锻炼认同和社会支持对大学生锻炼行为显著的增益功效；最大限度的对大学生提供外源性支持，同时，提升体育锻炼的认同感，可以有效改善大学生参与锻炼状况。