

2002—2022年国内社会支持视角下 体育锻炼研究综述

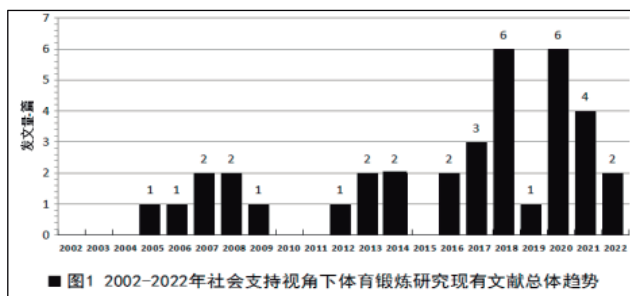
前言

社会支持视角下体育锻炼的研究对加强体育锻炼、促进人的全面健康发展具有重要现实意义。运用文献资料、逻辑归纳等方法,对2002—2022年中国知网、万方(SCI、北大核心、CSSCI)发表的36篇社会支持视角下体育锻炼研究的期刊论文进行分析,发现研究主要集中于体育锻炼社会支持体系与评定工具、不同群体体育锻炼社会支持、社会支持对体育锻炼的影响、体育锻炼社会支持中介作用四个方面;研究者们对于体育锻炼社会支持体系结构基本形成共识,体育锻炼社会支持评定工具运用丰富;弱势群体、老年人与青少年学生是研究的主要群体对象,其中青少年学生是最主要的研究群体对象;社会支持直接或借助某一中介变量间接影响体育锻炼;体育锻炼社会支持中介效应显著,且应用相对广泛。

关键词

社会支持;体育锻炼;综述

2021年7月国务院发布的全民健身计划(2021—2025年)的通知强调要充分发挥全民健身改善人民健康,促进人的全面发展功能。社会支持视角下体育锻炼的研究对加强体育锻炼、促进人的全面健康发展具有重要现实意义。社会支持理论逐渐发展成为研究体育的有效理论方法,学者们基于社会支持视角对体育锻炼进行了诸多讨论。因此,本文以中国知网、万方(SCI、北大核心、CSSCI)收录的社会支持视角下体育锻炼的研究文献为分析对象。通过高级检索“社会支持”与“体育锻炼”主题词,结果显示2002—2022年共找到332篇核心期刊论文。由于以主题词进行检索时出现大量单独讨论社会支持或体育锻炼的文献,在经过筛选、剔除重复以及与本研究主题偏差比较大的论著后,共获得36篇高质量论文。对文献对比分析后,分别从以下四个方面进行论述:



1 体育锻炼社会支持体系与评定工具的研究

1.1 体育锻炼社会支持体系

体育锻炼社会支持体系是由与被支持者密切相关的社会各界通过自身行为给予他们参与体育锻炼的服务保障系统。政府应发挥主体责任,形成政府、群体和个体支持合力解决农民工健身困境;由政府、社区和个人社会网形成综合

支持系统保障弱势群体体育健身文化、政策等不同支持需求；促进残障人体育的发展关键在于构建政府为引导、社会企业参与、家庭配合、学校支持四位一体的综合支持系统。林金玉提出社会网络、社会环境、建成环境、社交媒体、社会信仰的支持是女性体育参与社会支持体系构建的核心。青少年参与体育过程中的物质性、陪伴性、情感性等不同类型支持，主要来源于学校、家庭与社区，应建立学校、家庭与社区三位一体的社会支持体系。

1.2 体育锻炼社会支持的评定工具

体育锻炼社会支持的评定方式不同，涉及的变量测量工具比较丰富。如：（1）肖水源编制的《社会支持评定量表》（2）Zimet 编制的《领悟社会支持量表》（3）叶悦妹等编制的《青少年社会支持量表》（4）杨尚剑修订的《青少年体育锻炼社会支持量表》等。主要以肖水源编制的《社会支持评定表》为主及 Zimet 编制的《领悟社会支持量表》使用的较为频繁。

研究者们考量了不同群体的体育锻炼社会支持体系的构建，对于体育锻炼社会支持体系结构基本形成共识。体育锻炼社会支持评定工具运用丰富，主要以肖水源于 1986 年编制《社会支持评定量表》及 Zimet 编制的《领悟社会支持量表》为主。

2 不同群体体育锻炼社会支持的研究

2.1 弱势群体体育锻炼社会支持

体育锻炼是人的一种有目的、有意识的行为活动，社会支持作为外在环境中的资源，使个体获得行为动力，促使行为的发生。相对于男子来说妇女社会支持利用率较低，属于弱势群体，特别是性格内敛型、文化水平低以及不经常参与体育锻炼的妇女。农民工是城镇弱势群体中的脆弱群体，其健身主观意识不足、社会支持力度不够，健身情况低下；而当各类社会组织介入城市农民工体育健身并为其提供资源与帮助，对加强农民工社会交往、促进体育健身及构建城市和谐具有重要意义，因此迫切需要多维度的社会支持来满足他们的体育需求，保障他们的体育权利。

2.2 老年人体育锻炼社会支持

老年人是社会支持视角下体育锻炼研究的重要群体，不同队列老年人锻炼社会支持影响因素存在差异，较早出生老年人队列主要受个体、家庭与亲属支持的影响，反之则受经济、朋友与环境的影响更多。体育锻炼可以促进老年人社

会交往，当老年人获得的社会支持越多，其锻炼行为越积极。目前城镇老年人体育锻炼指导人才稀缺、锻炼场所不足，扩展老年人在锻炼过程中社会支持，对促进老年人锻炼行为，解决锻炼难题有益。

2.3 青少年学生体育锻炼社会支持

青少年学生是社会支持视角下体育锻炼研究的最主要群体，有研究表明社会支持对青少年体育锻炼行为具有明显的促进效果，社会支持的感知为他们形成锻炼动机及自主参与锻炼创造条件，影响其体育锻炼行为发生。不同人口统计特征下青少年学生体育锻炼社会支持存在差异：不同专业类别学生通过参与体育锻炼，人际交往范围扩大，扩展了社会网络规模，所以相较于文科、理科类学生，体育类大学生具有更好的社会支持；不同性别特征的青少年锻炼社会支持状况结果呈现出女性社会支持水平高于男性；不同年级青少年锻炼社会支持存在差异，小学组学生锻炼水平主要受其父母支持的影响，而初中组学生主要受友谊支持的影响。

上述可知，社会支持视角下体育锻炼的研究集中于不同的群体，如弱势群体、老年人、青少年学生等，其中青少年学生是研究的最主要群体。社会支持能显著影响不同群体体育锻炼行为，是解决弱势群体与老年人锻炼困境，促进青少年学生参与体育锻炼的重要因素。

3 社会支持对体育锻炼影响的研究

3.1 社会支持对体育锻炼的直接影响

综合分析近二十年学者们关于社会支持对体育锻炼的影响研究发现，社会支持可直接通过具体支持举措对某一群体的体育锻炼行为产生影响，不同类型支持举措具有显著效益。例如政府支持是促进大学生体育锻炼的最主要支持，其次是高校支持，政府和高校可通过直接提供具有权威性的支持措施，显著促进大学生体育锻炼，当感受更多的同伴锻炼支持时，他们更乐于参与体育锻炼。

3.2 社会支持对体育锻炼的间接影响

社会支持对体育锻炼的影响又可通过某一中介变量的介入来发挥作用。在参与锻炼过程中，社会支持可以扩展自我效能对锻炼行为的促进作用，对锻炼行为的发生具有正向促进作用，并且随着朋友支持的提高，锻炼自我效能感对锻炼行为的预测作用呈逐渐升高趋势。同伴情感支持通过对体育锻炼的益处与障碍认知和自我效能两条路径对锻炼行为产生间接影响；政府与高校支持通过提高大学生的锻炼抗疲动

机,从而激发大学生锻炼积极性;社会支持可以缓解女大学生在锻炼情境中的性别角色冲突程度,从而对其锻炼习惯的建立、巩固极为有益;父母自主支持也可调节青少年的适应性完美主义和锻炼自主动机,从而间接影响青少年的自主锻炼行为;朋友网络支持可通过提高老年人的社会适应水平间接促进锻炼参与。

诚然,社会支持对体育锻炼的影响体现在:一是通过具体支持举措对某一支持群体的体育锻炼行为产生直接影响,二是借助某一中介变量提升或调节中介变量的作用,从而间接影响体育锻炼行为的产生。社会支持对体育锻炼的促进效果在一定程度上取决于社会支持的感知程度,因而在实践中还因充分考虑被支持群体或对象对社会支持的感知程度,从而最大化发挥社会支持效益。

4 体育锻炼社会支持中介作用的研究

个体锻炼行为受与之关联的心理、社会、环境因素的重要影响。社会支持理论认为,社会支持可为个体对应激事件提供不可或缺的外生资源,缓冲心理压力,社会支持的获得,能够增进心理健康。在大学生体育锻炼抗抑郁中主观支持与支持利用度中介作用显著,提升社会支持水平,可降低大学生抑郁。个体体育锻炼过程中,也可通过发挥社会支持在身体锻炼与心理应激的中介作用从而间接影响其心理应激水平。社会支持在锻炼时间对运动承诺的影响机制中起着部分中介的作用,当获得足够的社会支持,

锻炼时间对运动承诺的影响作用越明显,是影响青少年持续参与体育锻炼的主要因素。信念引导行为,社会支持在体质健康信念解释体育锻炼时中介作用显著,当具备良好的健康信念并拥有丰富的外界支持,有利于提高青少年锻炼的持续性与自主性。

综上所述,体育锻炼社会支持中介作用显著,且应用相对广泛。在通过身体锻炼改善抑郁,缓冲心理应激水平过程中,社会支持的获得与提供具有重要意义。

5 结语

构建更加完善的体育锻炼社会支持服务保障体系,加强体育锻炼促进人的全面健康发展是我国体育强国健康中国建设的重要战略任务。社会支持视角下体育锻炼的研究已然成为国内研究的重要方面,纵观20年来我国社会支持视角下体育锻炼的研究成果,学者们对体育锻炼社会支持体系形成基本共识,体育锻炼社会支持评定工具运用丰富;证实了社会支持能显著影响不同群体体育锻炼行为,是解决弱势群体与老年人锻炼困境,促进青少年学生参与体育锻炼的重要因素;社会支持直接或者间接对体育锻炼产生影响;体育锻炼社会支持在获得心理效益、促进体育健康行为中的中介作用显著。本文对国内近二十年来社会支持视角下体育锻炼的研究成果进行梳理,希望能为社会支持视角下体育锻炼的科学研究以及相关部门制定促进体育锻炼方案;为建设良好的全民健身社会,形成体育发展新格局提供理论参考。

文/黄送平,周洋,杨闯建(华东交通大学,江西南昌 330013)

作者简介:黄送平,女,江西上饶人,华东交通大学在读硕士研究生,研究方向:体育人文社会学;周洋,男,江苏徐州人,华东交通大学在读硕士研究生,研究方向:体育人文社会;杨闯建,男,河南开封人,华东交通大学副教授,研究方向:学校体育理论与实践。

参考文献:

- [1] 杨闯建.城市妇女参加体育锻炼的社会支持的心理动因[J].武汉体育学院学报,2007(2):49-51+57.
- [2] 王富百慧,谭雁潇.我国老年人体育锻炼的队列分化机制研究——基于个体、家庭和社会网络支持的视角[J].中国体育科技,2019,55(10):22-31.
- [3] 朱乐青,董宝林.人格、角色冲突、社会支持与老年人休闲体育:一个有调节的中介效应模型[J].西安体育学院学报,2018,35(6):684-692.
- [4] 李文川.都市老年人社会支持与锻炼绩效的相关性[J].上海体育学院学报,2014,38(3):30-35+45.
- [5] 惠悲荷,陆雯,张丽娟,等.感知社会支持促进青少年锻炼行为的运行机制:基于因果定向的调节效应[J].北京体育大学学报,2022,45(6):129-141.

(下转 18 页)