

运用跨理论模型变化阶段理论对重庆市大学生体育锻炼现状调查研究

前言

通过问卷对重庆市4类高校非体育专业大学生参与体育锻炼行为进行调查,对回收数据运用跨理论模型相关理论进行描述性统计和分析,考察重庆市大学生体育锻炼现状并找出存在的问题,分析原因提出建议和改进措施,为重庆市各高校开展大学生业余体育锻炼活动提供有用参考。

关键词

大学生;锻炼行为;锻炼态度

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

2021年9~12月抽取重庆市财经类、医科类、综合类、艺术类高校各一所主要针对大一、大二的学生共发放问卷800回收724有效率90.5%,男生340人,女生384人,年龄为 19.30 ± 0.682 。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过重庆城市科技学院图书馆、知网、万方、维普等电子资源查询“跨理论模式、体育锻炼、行为”等资料向本次研究提供相应依据。

1.2.2 问卷调查法

问卷选用华东师大尹博博士学位论文根据中国本土量化而来大学生体育锻炼行为量表及体育锻炼态度量表,采用自填问卷调查法,本量表采用李克特5点量表计分法,从“非常不同意”至“非常同意”分别计1分/2分/3分/4分/5分。

1.2.3 心理测量法

围绕大学生体育锻炼行为、认知等相关心理问卷展开

调查。

1.2.3 数理统计法

运用SPSS22.0软件对数据进行分析整理,运用相关知识对其进行梳理。

2 结果

2.1 大学体育锻炼行为调查

2.1.1 锻炼行为变化阶段调查

跨理论模型的变化阶段理论把锻炼行为划分为为了各阶段:(1)前意向阶段:6个月没有采取行动的打算;(2)意向阶段:在未来6个月内采取行动;(3)准备阶段:接下来1个月内开始行动,并做好改变行动的准备;(4)行动阶段:已经投入到行为改变当中,但少于6个月;(5)维持阶段:已持续超过6个月的锻炼行为。

通过问卷调查整理后:前意向阶段的学生占18.23%、意向阶段的学生15.47%、准备阶段学生23.2%、行动阶段学生23.2%、维持阶段的学生19.89%,综合起来就是目前有43.7%的同学没有规律体育锻炼行为。

2.1.2 对各阶段大学生体育锻炼行为调查

表1 不同阶段体育锻炼行为调查(N=724)

		前意向 (%)	意向 (%)	准备 (%)	行动 (%)	维持 (%)
运动强度	轻微强度	12.4	10.9	2.5	1.4	0.8
	小强度	8.1	9.4	13.8	4.2	1.5
	中强度	1.2	4.6	8.9	8.2	3.1
	大强度	0.3	1.2	1.8	2.6	3.1

锻炼时间	10 分钟以下	7.7	5.6	2.4	0.9	0.5
	11 ~ 20 分钟	5.2	7.3	12.6	4.8	1.9
	21 ~ 30 分钟	2.4	5.6	8.8	6.5	2.7
	31 ~ 60 分钟	1.2	2.4	4.3	5.8	2.3
	60 分钟以上	0.4	1.3	2.4	3.7	3.2
锻炼频率	一个月 1 次及以下	8.4	4.7	2.3	0.5	0.1
	一个月 2 ~ 3 次	7.2	15.8	8.4	2.4	0.2
	每周 1 ~ 2 次	3.2	8.1	10.6	5.3	0.6
	每周 3 ~ 5 次	0.4	1.6	3.9	7.3	3.4
	每天 1 次	0.1	0.4	0.8	2.6	2.1

表 1 主要体现了,前意向以及意向阶段的大学生他们的运动强度大部分都在轻微运动这一强度、运动时间 20 分钟以内、运动频率大部分都在 1 个月 2 ~ 3 次的这样一个范围以内;准备阶段的大学生运动强度大部分小强度、运动时间 30 分钟以内、运动时间每周 1 ~ 2 次的这样一个范围;行动阶段以及维持阶段的大学生运动强度大部分维持在中、大强度、30 分钟以上、每周运动 3 次以上。

2.2 大学生体育锻炼态度分析

体育态度量表共有 8 个主要维度构成,本次调查截取其中 4 个维度“①认知行为、②行为意向、③态度目标、④行为控制”进行梳理分析及 T 检验,了解影响各阶段同学之间锻炼态度不同对是否影响锻炼行为的产生进行分析调查显示:前意向阶段 4 维度的均值分别为:“① 22.50±2.39、② 18.80±3.08、③ 39.10±3.40、④ 16.85±2.87”,意

向阶段 4 维度均值:“① 24.10±1.74、② 20.20±3.30、③ 42.65±4.33、④ 18.80±2.88”、准备阶段 4 维度均值:“① 25.40±2.08、② 23.30±2.90、③ 46.35±3.56、④ 20.75±1.86”,行动阶段均值:“① 28.85±1.72、② 25.15±2.68、③ 49.90±2.97、④ 25.40±2.64”,维持阶段均值:“① 31.30±2.29、② 29.10±3.49、③ 53.10±2.71、④ 28.55±3.89”。

由以上数据可知各阶段之间体育锻炼态度各维度③态度目标的整体已达到一个较高标准,这说明重庆市大学生对于参与体育锻炼的目标态度非常地端正,也说明他们对于体育锻炼的重要性是肯定的;但是④行为控制方面,前意向阶段与维持阶段的大学生之间分值差距非常大,这说明对于相较于其他三个维度,行为控制这一维度前意向阶段与维持阶段的差距最为显著。

表 2 各阶段与锻炼梯度之间相关数据分析 (N=100)

		认知行为	行为意向	态度目标	行为控制
前意向	意向	-2.31*	-1.81	-3.14*	-2.82*
	准备	-4.18**	-5.37***	-7.31**	-5.25***
	行动	-10.09***	-6.914***	-11.28***	-9.33***
	维持	-11.20***	-11.4***	-16.29***	-9.71***
意向	准备	2.31*	3.50**	2.73*	-2.39*
	行动	-9.52***	-5.12***	-7.54***	-8.09***
	维持	-12.11***	-9.47***	-11.43***	-8.69***
准备	行动	-7.21**	-2.47*	-3.16**	-6.28***
	维持	-9.156***	-5.59***	-7.76***	-7.71***
维持	行动	-4.753***	-4.27***	-4.15***	-3.29***

注: * 表示 P<0.05、** 表示 P<0.01、*** 表示 P<0.001

T 检验后发现:各阶段之间的体育锻炼态度维度之间除了前意向阶段与意向阶段的行为意向没有差异以外,其余均有差异性。

3 结论

3.1 大学生体育锻炼行为结果分析

前意向阶段的大学生没有体育锻炼的意识,并且就算

参与体育锻炼运动强度大多都在轻微或者小强度,持续时间也不超过20分钟,1个月1次以下;意向阶段的大学生也同样没有规律体育锻炼行为,运动强度在小强度及持续时间每次20分钟内,每个月2~3次;准备阶段的大学生没有规律体育锻炼行为,运动强度在中小强度,持续时间20~39分钟,每周1~2次;行动阶段和维持阶段的大学生已经有规律体育锻炼行为,强度也在中大强度,每次30分钟及以上,每周3~5次。

3.2 大学生体育锻炼态度分析

通过样本T检验得出结论,各阶段体育锻炼态度的各维度量表均显示出了差异性,其中前意向阶段与意向阶段之间的差异性最小,其他各阶段之间具有差异性显著,主要原因是前意向和意向阶段都还没有产生体育锻炼行为,区别在于一个有意图想锻炼但没有实质行动,而一个意图都没有;其次在体育锻炼态度的各维度中“行为控制”这一维度较其他维度明显具有显著差异;Rhodes和Dickau的观点也指出意向与行为之间存在一定的差距,行动控制很大程度影响是否坚持体育锻炼行为的发生及预测;因此对于前意向阶段和意向阶段的同学应该加强体育锻炼态度相关意识。

前意向阶段的大学生到维持阶段的大学生之间的差异性,主要是体育锻炼行为的差异性和体育锻炼意识的差异性,最后体育锻炼态度的差异性,这些差异性也导致大学生体育锻炼行为的差异性。总体来说处于行动阶段和维持阶段的大学生体育锻炼意识明显与别的阶段大学生有显著差异,但是处于这两个阶段的同学仅占所调查大学生总人数的48%;这也就是说还有超过一半的同学他们的体育锻炼意识、行为、态度都需要加强、改善,以及要有策略地进行干预。

4 对不同阶段大学生体育锻炼干预措施的建议

4.1 前意向阶段

这部分同学还没有意识到缺乏体育锻炼对身体的危害,或者曾经的体育窗口行为让他产生了恐惧、挫败,因此并

没有体育锻炼意向,这部分大学生应以认知行为干预为主,主要是意识唤醒为主,通过讲座、宣传、鼓励等激发参与体育锻炼的意识。

4.2 意向阶段

这部分同学已经意识到体育锻炼行为的重要性,但是还没有发生行为改变,这部分同学以认知干预为主,行为干预为辅,首先帮助该类同学排除阻碍锻炼的因素及条件,辅助该类大学生制定有效合理简单易行的短期运动目标,并且逐步让他们去完成目标。

4.3 准备阶段

这部分同学已经有体育锻炼行为,但是并没有按照合理的安排和规律进行,也没有达到推荐的合理运动量,这部分同学以行为干预为主,认知干预为辅;帮助化解阻碍规律锻炼的障碍和加强关于规律体育锻炼对身体健康益处的理论知识讲解;让这部分同学在出现影响规律体育锻炼行为的因素和障碍时,能辨别和权衡利弊,最终选择继续规律体育锻炼。

4.4 行动阶段

这部分同学已经有规律体育锻炼行为,并且强度、频率均已达到推荐运动量,只是持续时间没有达到6个月以上,对于这部分同学干预重点是行为干预,干预的重点是让这部分同学能一直坚持下去,帮助这部分同学学会在遇到影响体育锻炼行为的因素和困难产生时,学会权衡去寻求支持,防止锻炼终止;还有当确实因素特殊原因而终止了一段时间规律体育锻炼行为时,不要认为这属于锻炼计划失败而终止,不要气馁坚持锻炼下去。

4.5 维持阶段

这部分同学已经规律体育锻炼持续时间达到6个月以上,并且也深刻认识到锻炼对自身带来的益处,对于体育锻炼也有自己的心得体会,这部分大学生以行为干预为主,鼓励尝试新的运动项目预防一成不变的锻炼带来的枯燥乏味感,并让这部分同学学会自我激励,鼓励持续进行体育锻炼行为。

文/毛军¹, 刘小禹¹, 胡绪², 纪超香³ (1. 重庆城市科技学院, 重庆 402167; 2. 陆军军医大学, 重庆 400038; 3. 四川美术学院, 重庆 400053)

基金项目: 2021年重庆市教育委员会科学技术研究项目《基于跨理论模式的认知行为干预对大学生体质健康影响的分析与

研究》(KJQN202102503); 2021 年重庆城市科技学院校级科研项目《基于跨理论模型的认知行为干预对大学生体质健康影响研究》(XKY202123)

作者简介:毛军,男,四川广安人,重庆城市科技学院副教授,研究方向:体育教育教学管理、体育运动康复;刘小禹,女,重庆人,重庆城市科技学院副教授,研究方向:青少年体质健康、体育教学;胡绪,男,重庆人,陆军军医大学讲师,研究方向:运动康复、体能训练;纪超香,女,山西运城人,四川美术学院副教授,研究方面:体适能、体育教学。

参考文献:

- [1] 杨剑, 刘赵磊, 季泰. 大学生锻炼意向与行为关系——执行功能的解释作用 [J]. 福建师范大学学报 (哲学社会科学版), 2020 (3): 131-141.
- [2] 单思聪. 吉林省大学生体育锻炼参与现状的调查与分析 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 28 (10): 23+26.
- [3] 陆雯, 惠悲荷. 大学生锻炼动机内化机制与行为促进研究 [J]. 西安体育学院学报, 2020, 37 (1): 92-104.

(上接 152 页)

- [4] 宁希来. 体育运动与中学生心理健康之间的关系探究——以兰州市第八十三中学为例[J]. 体育视野, 2021(22):2.
- [5] 李俊, 李文江, 陈志良, 等. 中学生体育锻炼与学习压力的影响因素及其关系研究[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(11):95-97.
- [6] Lagerberg. What is the relationship between students physical activity and mental health?(Information Resource), 2005.
- [7] Garber, Kim, Park, Allegrante, Marks. Physical Activity and Classroom Functioning and Learning. 2012.
- [8] Andreas, Eva, Tommy. Oystein, Runar, Solberg, Elin(BMC Public Health) 2020.
- [9] 杨廷忠, 黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003(9):11-15.
- [10] 梁德清. 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 1994(1):5-6.