

社会支持对业余马拉松跑者锻炼坚持性的影响 ——锻炼自我效能的中介作用

祝大鹏, 李爱玲

(武汉体育学院健康科学学院, 湖北 武汉 430079)

摘要: 锻炼心理学研究表明, 社会支持是影响个体锻炼坚持性的重要因素。研究以 269 名(男性 224 名, 女性 45 名)业余马拉松跑者为被试, 调查了跑者社会支持与锻炼坚持性的关系, 检验了锻炼自我效能对锻炼坚持性的中介作用。结果表明, 社会支持对业余马拉松跑者的锻炼坚持性有显著影响; 跑者的锻炼自我效能水平对社会支持和锻炼坚持性的关系具有显著中介作用。对于低锻炼自我效能的跑者, 需要引导其建立对社会支持的正确认知, 避免社会支持变为其坚持锻炼的阻力因素。对于高锻炼自我效能的跑者, 则要注重社会支持的专业性, 强调社会支持的质量重于数量。

关键词: 业余马拉松跑者; 社会支持; 锻炼坚持性; 锻炼自我效能

中图分类号: G804.8

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2018)04-0014-07

The Relationship between Social Support and Exercise Persistence of Amateur Marathon Runners——The Mediate Effect of Self-efficacy of Exercise

ZHU Da-peng, LI Ai-ling

(College of Health Science, Wuhan Sport University, Wuhan 430079, China)

Abstract: The exercise psychology researches suggest that social support is an important influence factor of the exercise persistence. In order to examine the relationship between social support and the exercise persistence of amateur marathon runners, the mediate effect of self-efficacy of exercise. 269 participants completed the investigation in this study. The results suggest that, the social support of amateur marathon runners has significant influence on the exercise persistence; the self-efficacy of exercise has significant mediate effect on the relationship between social support and exercise persistence. For the amateur marathon runners with low self-efficacy of exercise, the point is set up a right cognition on the social support, and avoids it becoming a negative factor on the exercise persistence. While for the amateur marathon runners with high self-efficacy of exercise, it is critical to provide professional social support, and pay more attention to the quality than the quantity.

Key words: amateur marathon runners; social support; exercise persistence; self-efficacy of exercise

社会支持是指在特定的社会背景下, 个体间相互作用、相互影响的动态过程^[1]。社会支持是预测心理健康的一个重要指标, 也是影响个体心理健康的重要因素。但从目前的研究文献来看, 在竞技体育领域直接探讨社会支持和运动员运动成绩之间关系的实证研究较少, 大多数研究集中在检验社会支持与运动员心理变量之间的关系上。

Rees 等人研究发现, 社会支持对高应激水平的业余运动员对损伤的心理反应表现出了有效的缓解作用^[2]。DeFreese 和 Smith 的纵向研究结果表明, 社会支持对运动员的心理疲劳和心理良好感具有显著影响^[3]。

Gregory 和 Michael 研究发现在运动队中运动员感受到的来自于主教练的社会支持可以有效预测运动员对教练员以及训练的满意感^[4]。Freeman 和 Rees 研究认为, 来自于队友的社会支持可以直接对运动员的自信心产生积极作用, 也可以通过缓解运动员的压力来提升运动员的自信心^[5]。DeFreese 和 Smith 还发现来自于队友的社会支持与运动员的自我决定动机之间存在显著性正相关, 与运动员的心理疲劳之间存在显著负相关^[6]。董宝林研究发现社会支持对青少年体育锻炼的强度和频率等锻炼行为变量具有显著影响, 并且社会支持对体质健康信念和体育

收稿日期: 2018-05-25

基金项目: 2017 年武汉体育学院“东湖学子”资助项目; 2017 年湖北省教育厅科学研究计划重点项目(D20174101); 2016 年湖北省优势特色学科群资助项目

第一作者简介: 祝大鹏(1976—), 男, 河南信阳人, 教授。研究方向: 运动心理学。

锻炼行为之间具有部分中介作用^[7]。

锻炼坚持性是指人们在锻炼过程中所表现出来的时间特征,包括锻炼的频率、每次锻炼持续时间和锻炼历史等因素。锻炼坚持性是衡量锻炼能否产生积极身心效应的重要变量之一。钱铭怡和何仲恺等人研究指出,个体的锻炼坚持性与锻炼的身心效应密切相关^[8-9]。

孙德荣等人研究认为锻炼承诺对个体的锻炼时间、锻炼方式、锻炼效果和身体自我感觉具有显著影响^[10]。王深等人研究认为团体领导行为、群体凝聚力对团体成员锻炼坚持性有显著影响。而提供社会支持是锻炼团体领导行为的重要内容之一^[11-13]。

自我效能是个体对自己能否成功完成一项任务所持有的信心和期望。班杜拉(Bandura)认为个体的自我效能受到成败经验、替代经验、情绪唤醒和言语劝说等因素的影响。在体育运动领域,有研究表明个体的自我效能与社会支持^[14]和锻炼坚持性^[11]之间具有密切关系。另一方面,个体的自我效能又会直接影响到其运动动机和运动行为。

近几年,随着社会经济的快速发展以及人们健身意识的不断提高,我国的马拉松运动也进入快速发展通道,在赛事数量、规模、级别和参与人数上都出现井喷态势。2016年仅在中国田径协会注册的马拉松赛事就有328场,参加各类马拉松比赛的人数达到了280万人次。2016年在中国田径协会第九届代表大会上,中国田径协会负责人指出,到2020年,全国每年举办的各类马拉松赛事要超过800场,参与人数超过1000万。与其他运动竞赛不同的是,目前我国马拉松比赛的参赛选手主要是业余跑者,专业运动员只占极少的比例。对于业余马拉松跑者来说,缺少专业训练比赛指导、缺少康复和损伤防治指导以及缺少外部经济和物质支持是他们坚持训练比赛的重要障碍。因此,外部社会支持和个体的自我效能就成了支撑业余马拉松跑者坚持运动的重要动力因素。本研究选取了社会支持和锻炼自我效能为研究变量,试图从外部环境和跑者自身两个方面探讨影响业余马拉松跑者锻炼行为坚持性的因素,为推动我国马拉松运动的发展、促进全民健身运动提供新的路径。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究随机选取269名业余马拉松跑者为测试

对象,其中男性224名,女性45名,平均年龄32.78岁($SD = 5.23$),平均训练年限3.97年($SD = 2.46$),所有参与者均有参加半程以上马拉松比赛的经验。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网、PsyINF等数据库查阅关于锻炼心理学、马拉松心理学、社会支持和自我效能的文献资料,为本研究设计提供理论依据和方法学基础。

1.2.2 问卷调查法

1.2.2.1 社会支持量表^[15]

该量表包括10个条目,分为客观支持(3个条目)、主观支持(4个条目)和对支持的利用度(3个条目)3个维度。本研究中该量表的Cronbach α 信度系数为0.81。

1.2.2.2 锻炼自我效能感量表^[16]

该量表包括12个条目,采用Likert 3点计分,从“我做不到(1分)”到“我确定能做到(3分)”,得分越高表示锻炼自我效能水平越高。该量表具有良好信效度,在台湾地区的青少年被试检验中,量表的Cronbach α 信度系数为0.87,结构模型检验量表的结构效度($\chi^2/df = 4.495$, $RMSEA = 0.06$, $GFI = 0.96$, $AGFI = 0.94$, $NFI = 0.93$, $CFI = 0.95$, $TLI = 0.93$)达到统计学标准。在本研究的测试中,该量表的Cronbach α 信度系数为0.84。

1.2.2.3 锻炼坚持性测量学指标

根据以往关于锻炼坚持性的研究文献,同时结合马拉松项目的特点,本研究将跑者每周锻炼频率、跑龄和周跑量作为反映业余马拉松跑者锻炼坚持性的测量学指标。

1.2.3 数理统计法

研究对收集到的数据利用SPSS20.0进行数据处理。通过描述性分析、相关分析、方差分析等方法对数据进行统计分析。

2 研究结果

2.1 描述性统计

2.1.1 业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能的性别差异

为了检验业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能的性别差异,研究对收集到的数据进行独立样本 t 检验。结果显示(表1),不同性别业余马拉松跑者在锻炼自我效能上存在显著差异($P < 0.01$),男性跑者

的锻炼自我效能显著高于女性跑者。但在社会支持总分和各维度上均未发现显著性差异($P > 0.05$)。

表 1 业余马拉松跑者锻炼自我效能和社会支持的 t 检验

指标	男(M ± SD)	女(M ± SD)	t	显著性(P)
自我效能	28.11 ± 6.32	25.20 ± 3.44	3.00**	0.003
社会支持	38.91 ± 8.89	41.16 ± 7.79	-1.57	0.116
客观支持	7.37 ± 4.17	7.91 ± 3.13	-0.824	0.411
主观支持	22.19 ± 5.14	22.04 ± 3.01	0.181	0.857
支持利用度	7.48 ± 1.99	7.51 ± 2.45	-0.099	0.921

注: * 表示 $P < 0.05$; ** 表示 $P < 0.01$, 下同

2.1.2 业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能的年龄差异

为了检验不同年龄组业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能的差异,研究对数据进行了单因素方差分析。结果显示(表 2),不同年龄组业余马拉松跑者在锻炼自我效能上并未表现出显著差异($P > 0.05$);但在社会支持总分和各维度得分上均表现出

了显著性差异($P < 0.05$)。进一步的简单效应分析表明,30~50岁组跑者的社会支持水平最高,在社会支持总分和客观支持维度上均显著高于30岁以下年龄组($P < 0.05$);同时,统计结果显示,30岁以下年龄组跑者在主观支持和支持利用度维度上的得分均显著低于50岁以上年龄组($P < 0.05$)。其余各维度之间未表现出显著年龄差异($P > 0.05$)。

表 2 不同年龄组业余马拉松跑者在社会支持和锻炼自我效能上差异的单因素方差分析

指标	①(M ± SD)	②(M ± SD)	③(M ± SD)	F 值	显著(P)	多重比较
自我效能	27.07 ± 8.58	27.94 ± 3.62	27.94 ± 4.44	0.66	0.518	
社会支持	37.09 ± 8.25	39.91 ± 8.86	42.74 ± 8.29	6.78**	0.001	① < ②
客观支持	6.46 ± 3.67	8.09 ± 4.23	7.87 ± 3.62	5.02**	0.007	① < ②
主观支持	21.54 ± 5.52	22.12 ± 4.55	23.84 ± 3.45	3.21*	0.042	① < ③
支持利用度	7.83 ± 2.19	7.35 ± 2.07	7.00 ± 1.52	2.81	0.062	① > ③

注:①表示年龄 < 30 岁;②表示年龄在 30—50 岁之间;③表示年龄 > 50 岁

2.2 业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能对锻炼坚持性的影响

2.2.1 业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能在跑步锻炼频率上的差异

为了检验社会支持和锻炼自我效能对业余马拉松跑者跑步锻炼频率的影响,研究对数据进行了单因素方差分析。研究结果显示(表 3),不同跑步锻炼频率组跑者在锻炼自我效能、社会支持总分以及主观支持上均表现出了显著性差异($P < 0.05$)。其余维度之间的差异未达到显著性水平($P > 0.05$)。进一步

的多重比较分析表明,在自我效能上,随着个体的锻炼自我效能的提高,每周锻炼频率也在增加,每周锻炼 1~2 次的跑者的锻炼自我效能显著低于每周跑步 3~5 次组和每周跑步 6 次以上组的跑者($P < 0.05$)。在社会支持上,每周跑步 3~5 次组显著低于每周跑步 6 次以上组($P < 0.05$);在主观支持维度,每周跑步 6 次以上组跑者的得分显著高于每周跑步 1~2 次组和 3~5 次组跑者($P < 0.05$)。其余维度未见显著性差异($P > 0.05$)。

表3 不同跑步锻炼频率的业余马拉松跑者锻炼自我效能和社会支持差异的 *F* 检验

指标	①(M ± SD)	②(M ± SD)	③(M ± SD)	<i>F</i> 值	显著(<i>p</i>)	多重比较
自我效能	24.87 ± 11.04	28.03 ± 4.02	29.20 ± 3.90	6.92**	0.001	① < ②; ① < ③
社会支持	39.56 ± 9.80	38.58 ± 8.36	42.65 ± 8.67	3.28*	0.039	① < ③
客观支持	7.52 ± 4.06	7.40 ± 4.02	7.68 ± 3.96	0.079	0.924	
主观支持	21.14 ± 5.96	22.01 ± 4.54	24.37 ± 4.06	4.93**	0.008	① < ③; ② < ③
支持利用度	7.72 ± 1.89	7.31 ± 1.93	8.02 ± 2.77	2.18	0.115	

注:①表示每周跑步1~2次;②表示每周跑步3~5次;③表示每周跑步6次以上

2.2.2 业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能在跑龄上的差异

业余马拉松跑者跑龄是反映其锻炼坚持性的重要指标之一。为了检验社会支持和锻炼自我效能对跑者跑龄的影响,结合以往锻炼心理学对锻炼坚持性的研究成果,本研究比较了跑步锻炼坚持时间在1年以上和1年以内的跑者在锻炼自我效能和社会支持

上的差异。结果显示(表4),跑步锻炼坚持1年以上的跑者的锻炼自我效能显著高于坚持时间在1年以内的跑者($P < 0.05$)。另外,在社会支持上,坚持时间在1年以上的业余马拉松跑者的主观支持显著高于坚持时间在1年以内的跑者($P < 0.05$),但在支持利用度上却显著低于坚持时间在1年以内的业余马拉松跑者($P < 0.05$)。

表4 不同跑龄的业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能差异的 *t* 检验

指标	1年以内(M ± SD)	1年以上(M ± SD)	<i>t</i>	显著性(<i>P</i>)
自我效能	26.83 ± 6.54	29.91 ± 2.91	-3.45**	0.001
社会支持	39.09 ± 8.55	39.98 ± 9.86	-0.67	0.503
客观支持	7.57 ± 3.86	7.47 ± 4.57	0.165	0.869
主观支持	21.60 ± 5.10	23.73 ± 3.49	-2.96**	0.003
支持利用度	7.65 ± 2.03	7.01 ± 2.16	2.048*	0.042

2.2.3 社会支持和锻炼自我效能对业余马拉松跑者周跑量的影响

研究对收集到的数据以自我效能和社会支持为因变量,以跑者的周跑量为自变量进行单因素方差分析,以检验锻炼自我效能和社会支持对业余马拉松跑者周跑量的影响。结果显示,在锻炼自我效能和社会

支持的主观利用维度上,周跑量小于30 km的跑者的锻炼自我效能和主观支持均显著低于周跑量在30~60 km和60 km以上组跑者($P < 0.05$)。在社会支持利用度上,周跑量小于30 km的跑者也显著低于周跑量在60 km以上组跑者($P < 0.05$)。其余各维度之间未发现显著性差异(表5)。

表5 不同周跑量的业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能差异的 *F* 检验

指标	①(M ± SD)	②(M ± SD)	③(M ± SD)	<i>F</i> 值	显著(<i>P</i>)	多重比较
自我效能	26.42 ± 7.97	28.00 ± 4.01	30.00 ± 4.04	5.19**	0.006	① < ②; ① < ③
社会支持	38.12 ± 8.81	39.80 ± 9.12	41.05 ± 6.58	1.89	0.153	
客观支持	7.80 ± 4.14	6.94 ± 3.92	8.29 ± 3.75	2.2	0.113	
主观支持	20.71 ± 5.53	23.07 ± 4.05	23.38 ± 4.07	8.61**	0	① < ②; ① < ③
支持利用度	7.29 ± 1.71	7.44 ± 2.17	8.20 ± 2.54	2.57	0.078	① < ③

注:①表示每周跑量小于30 km;②表示每周跑量在30~60 km;③表示每周跑量在60 km以上

2.3 锻炼自我效能对业余马拉松跑者社会支持和锻炼坚持性关系的中介效应

跑量是衡量业余马拉松跑者整体锻炼质量的基础性指标,也是评价跑者锻炼坚持性的最核心指标。跑者的每周跑步锻炼频率和跑龄都与跑量有密切关系。因此,本研究选取周跑量作为反映业余马拉松跑者锻炼坚持性的测量学指标。为了检验锻炼自我效能对社会支持和个体锻炼坚持性的中介效应,研究以

周跑量为因变量,社会支持为自变量,自我效能为中介变量进行分层回归分析。

研究结果显示(表 6),业余马拉松跑者的自我效能对锻炼坚持性有显著积极影响,并对社会支持和锻炼坚持性之间的关系有显著正向不完全中介效应。高水平的锻炼自我效能可以有效促进业余马拉松跑者的锻炼坚持性。

表 6 业余马拉松跑者周跑量和社会支持、锻炼自我效能的分层回归分析

模型	均方	F	ΔR^2	sig ΔF
1	18 086.47	11.88**	0.039	0.001
2	11 693.28	7.76**	0.048	0.034

注:模型 1 预测变量:自我效能;模型 2 预测变量:自我效能、社会支持

根据回归分析结果,得到两个回归方程:

模型 1: $Y_1 = 0.206 * \text{自我效能} - 13.039$;

模型 2: $Y_2 = 0.209 * \text{自我效能} + 0.112 * \text{社会支持} - 33.665$ 。

3 分析与讨论

3.1 业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能的性别差异与年龄差异

本研究结果表明,不同性别的业余马拉松跑者在锻炼自我效能上存在显著性差异,但在社会支持上并不存在显著性差异。这说明相对于男性跑者,女性跑者的锻炼自我效能水平偏低,对自己完成马拉松这种超长距离运动的信心偏低,这也与我国当前业余马拉松男子成绩总体上高于女子的现实情况相符合。在社会支持上的无显著性别差异的结果也反映出当前社会对包括马拉松锻炼在内的全民健身运动的认同和接受程度在不断提高,主动支持参与体育锻炼的意识在不断增强,以往对体育锻炼的性别偏见得到了较好改善。

不同年龄组业余马拉松跑者在社会支持上存在显著性差异,但在锻炼自我效能上未表现出显著性差异。总体上,随着年龄的增加,跑者在锻炼过程中获得的社会支持也在不断提高。尤其是 30 岁以下年龄组跑者在社会支持方面显著低于 50 岁以上年龄组跑者。对于 30 岁以下的跑者来说,要面临来自于生活、工作和家庭等方面的压力,正处于事业的上升期、家

庭“上有老下有小”的阶段,参与跑步锻炼会减少照顾家庭和工作的时间投入,这些可能会成为阻碍跑者坚持跑步锻炼的因素,也是跑者获得的社会支持水平较低的重要原因。而 50 岁以上的跑者在工作上处于相对稳定的时期,家庭负担相对较轻,有更多的闲暇时间参与运动,也会获得更多的来自家庭、同事和朋友的社会支持。

3.2 业余马拉松跑者社会支持和锻炼自我效能对锻炼坚持性的影响

3.2.1 社会支持和锻炼自我效能对业余马拉松跑者跑步锻炼频率的影响

研究表明,随着马拉松跑者锻炼自我效能的增加,其每周跑步锻炼的频率也显著提高,社会支持和主观支持也呈类似变化规律,但在客观支持和支持利用度上则未表现出显著差异。这说明锻炼自我效能是业余马拉松跑者坚持跑步锻炼的重要内部动力来源,而社会支持是业余马拉松跑者坚持跑步锻炼的重要外部动力来源,尤其是主观感知到的社会支持的类型和数量更能有效提升跑者的锻炼坚持性。

这一结果提示我们,首先,在跑步锻炼过程中要使用有效策略以提高跑者的锻炼自我效能感,比如使用目标设置策略、提高个体的成功经验、他人的劝说和激发适宜的情绪唤醒等;其次,在向业余马拉松跑者提供社会支持时要全面了解跑者的实际需要,因人而异,提供有针对性的社会支持。否则,外部环境所呈现的社会支持可能并不被跑者理解为社会支持,进而难以达到促进跑者锻炼坚持性的目的。

3.2.2 社会支持和锻炼自我效能对业余马拉松跑者跑龄的影响

从研究结果可以看出,锻炼时间在1年以上的业余马拉松跑者在锻炼自我效能上显著高于锻炼时间在1年以内的跑者。这与以往的研究认为锻炼动机与锻炼坚持性呈正相关的结论是一致的。

在社会支持方面,锻炼时间在1年以上跑者在主观支持显著高于锻炼时间在1年以内的跑者,但在支持利用度上却显著低于锻炼时间在1年以内的跑者。这说明跑步锻炼时间越长,跑者感受到锻炼过程中的社会支持水平越高,但由于其锻炼自我效能水平的同步提升,跑者对自己应对马拉松锻炼中的各种困难的自信心也在提高,造成跑者对社会支持的利用度下降。另一方面,随着跑龄的增加,跑者专业经验的积累日益丰富,在训练比赛中独立解决问题的能力不断增强,这也是其社会支持利用度降低的可能原因之一。Masters和Ogles研究认为,相对于马拉松新手强调的“社会认同”,中等水平和精英组马拉松跑者更关注自己的自尊和成绩提高,对外部环境支持的依赖程度降低^[17]。

3.2.3 社会支持和锻炼自我效能对业余马拉松跑者周跑量的影响

研究结果表明,随着跑者锻炼自我效能水平的提高,每周的跑量也在显著增加。说明跑者在锻炼自我效能提升的过程中对自己的身体能力、心理能力、跑步技术和解决问题的能力有了更高的自信,体现在锻炼行为上就是周跑量的显著提高。这也是社会支持和锻炼自我效能促进锻炼坚持性的最直接的体现。

在社会支持这一外部因素上同样表现出主观支持和支持利用度的显著性影响效应。所不同的是随着周跑量的增加,跑者的社会支持利用度呈现增加的趋势。这说明随着跑者周跑量的增加,需要调动的外部资源也在不断增加,跑者要充分寻找并利用一切外部支持,以应对随着跑量增加而出现的损伤、恢复、营养、技术、体能和心理调节等各方面的情况。这些问题在周跑量较低的时候出现的概率较低,跑者依靠自身资源可以解决,不需要跑者付出过多精力去利用外部资源支持。但随着锻炼的延续,跑者的锻炼自我效能水平的提高,跑者会给自己设置更高的训练和比赛目标,周跑量也随之明显增加,这就要求跑者必须尽力提高社会支持的利用度以应对挑战。

3.3 锻炼自我效能对业余马拉松跑者社会支持和锻炼坚持性关系的中介效应

研究表明锻炼自我效能对业余马拉松跑者的社

会支持和锻炼坚持性的关系具有显著中介效应。对于高锻炼自我效能的业余马拉松跑者,社会支持可以增加跑者的心理资本,可以提高跑者的自信心,降低马拉松训练过程中的风险,减少跑者在工作、学习和家庭中的压力,可以在训练中投入更多的时间和精力,增强跑者锻炼的坚持性。而对于低锻炼自我效能的业余马拉松跑者,由于缺乏足够的信心,以及较多的阻碍锻炼坚持性因素的存在,跑者在权衡马拉松训练的利弊过程中容易产生迷惑,在遇到困难和干扰时容易产生退出锻炼的想法。此时的社会支持则会给跑者带来心理压力,由于担心自己的成绩不佳而引发他人的消极评价,产生内疚、焦虑等负面情绪,这样社会支持就变成了跑者坚持锻炼的阻碍因素,不利于跑者锻炼坚持性的提高。Sin对马拉松跑者的研究表明,跑者的心理资本与其应激水平呈负相关,而对于成绩差的马拉松跑者则会体验到比成绩好的跑者更高水平的应激反应^[18]。

因此,对于低锻炼自我效能的业余马拉松跑者来说,如何进行积极引导,建立对社会支持的正确认知,将社会支持变为跑者坚持锻炼的动力因素,这是需要跑者自身、社会支持提供者和社会共同解决的问题。

由于客观条件限制,本研究仅选取周跑量作为评价锻炼坚持性的指标,虽然具有一定代表性,但因未将跑者运动能力等个体差异因素考虑在内。因此,今后的研究可以考虑多指标的综合性评价标准,以更科学地反映跑者的坚持性。

4 小结

(1)不同性别的业余马拉松跑者在锻炼自我效能上存在显著差异,男性跑者的锻炼自我效能显著高于女性跑者。但在社会支持上没有显著差异。

(2)不同年龄组的业余马拉松跑者在社会支持上存在显著差异。随着年龄的增长,跑者获得的社会支持也在显著增加。但在锻炼自我效能上没有显著差异。

(3)锻炼自我效能对业余马拉松跑者社会支持与锻炼坚持性的关系具有显著中介效应。对于高锻炼自我效能的业余马拉松跑者,社会支持可以促进其锻炼坚持性,但对于低锻炼自我效能的跑者,社会支持的增加则可能会成为跑者坚持跑步锻炼的压力因素,不利于其锻炼坚持性的发展。

参考文献

- [1] 闻吾森,王义强,赵国秋. 社会支持、心理控制感和心理健康的关系研究[J]. 中国心理卫生杂志,2000,14(4):258-260.
- [2] REES, T., IAN, M., LYNNE, E., HARDY, L. Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants [J]. Psychology of sport and exercise, 2010(11):505-512.
- [3] DEFREESE, J. D., ALAN L. S. Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season [J]. Journal of sport & exercise psychology, 2014(36):619-630.
- [4] GREGORY, A. C., MICHAEL, S. Sport support: Received social support as a predictor of athlete satisfaction [J]. Communication research reports, 2015, 32(3):253-264.
- [5] FREEMAN, P., TIM, R. T. Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence [J]. European journal of sport science, 2010, 10(1):59-67.
- [6] DEFREESE, J. D., SMITH, A. L. Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes [J]. Psychology of Sport and Exercise, 2013(14):258-265.
- [7] 董宝林. 健康信念和社会支持对青少年体育锻炼影响的调查分析 [J]. 体育学刊, 2017, 24(3):1-8.
- [8] 钱铭怡, 王雨吟, 姚萍, 等. 影响体育运动坚持性的相关心理因素研究 [J]. 体育科学, 2007, 27(8):25-30.
- [9] 何仲恺, 钱铭怡, 杨寅, 等. 运动态度和锻炼坚持性对大学生心理健康的影响 [J]. 体育科学, 2007, 27(6):39-44.
- [10] 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.
- [11] 王深, 熊猛, 周凤秀. 锻炼团体领导行为对成员锻炼坚持性的影响: 锻炼自我效能的中介作用 [J]. 武汉体育学院学报, 2014, 48(11):67-73.
- [12] 王深, 刘一平, 王春发, 等. 群体变量对成员锻炼坚持性影响的多层线性分析 [J]. 体育学刊, 2015, 22(2):36-41.
- [13] 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.
- [14] 杨尚剑. 社会支持、自我效能与青少年体育锻炼满意度的关系 [J]. 武汉体育学院学报, 2016, 50(2):90-94.
- [15] 肖水源. 社会支持评定量表 [J]. 中国心理卫生杂志, 1999(13):127-131.
- [16] WU, T. Y., RONIS, D. L., PENDER, N. Development of questionnaires to measure physical activity cognitions among Taiwanese adolescents [J]. Preventive Medicine, 2002, 35(1):54-64.
- [17] MASTERS, K. S., OGLES, B. M. An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience [J]. Journal of Sport Behavior, 1995, 18(1):69-80.
- [18] SIN, E. L., CHOW, C., CHEUNG, T. H. Relationship between personal psychological capitals, stress level, and performance in marathon runners [J]. Hong Kong physiotherapy journal, 2015(33):67-72.

[责任编辑 江国平]