

文章编号:1001-747 (2001)03-0098-03

老年人参加体育锻炼的坚持性、 组织形式与人际关系的相关研究*

肖建原 王天生

(西安体育学院 研究生部, 西安 710068)

摘要: 综合评述了近年来国内外关于老年人体育锻炼的坚持性、各种不同组织方式的体育锻炼对老年人人际及社会关系的影响。笔者由此得出结论, 老年人体育锻炼的坚持性、组织形式对人际关系质量的改善与提高有促进作用, 是老年生活中获得心理健康不可缺少的方面。

关键词: 老年人、体育锻炼、坚持性、锻炼组织形式、人际关系。

中图分类号: G806

文献标识码: B

Review of Relation Among Sport Exercise Adherence of Older Person、Exercise Organized Pattern of Older Person and Interpersonal Relations

XIAO Jian-yuan , WANG Tian-sheng

(Xi an Institute of Physical Education , Xi an , 710068 , China)

Abstract : In this essay author describes the effect on interperson relations by exercise of organized pattern and adherence , introduces and analyzes the recent resarch abroad and native in the field , discusses relationship between physical exercise and interpersonal relations in older person.

Key words : older person ; sports exercise adherence ; exercise of organized pattern ; mental health ; interpersonal relations

目前, 中国老年人体育人口已达 4 400 万人, 占全国老年人口的 22%, 其中城市老年体育人口占城市老年人口的 32%, 农村老年体育人口占农村老年人口的 18.8%, 比 80 年代初有了显著提高^[1]。体育锻炼对老年人心理健康有多方面, 持续性的有益影响, 这正是老年人人际关系得以改善和重建的基础。体育锻炼贵在坚持, 老年人参加体育锻炼的时间特性——坚持性, 保证了体育锻炼的效果, 坚持性使体育锻炼对人际关系施加持续性的影响, 促进了老年人的心理健康。离开了工作岗位, 老年人的社会交往面逐渐变窄, 人际交往渠道不畅, 而群体体育锻炼, 组织形式为老年人提供了扩大社会交往重建与改善人际关系的契机与空间。体育锻炼的组织形式是体育锻炼行为的重要组织特征, 体育锻炼的组织形式不同, 则对老年人人际关系的影响也不同。不同的组织形式, 不同的人际关系的质量, 也与体育锻炼的坚持性有关。

体育锻炼与心理健康的关系已有许多研究, 笔者试图从体育锻炼的坚持性及组织形式两个侧面考察其对特殊社

会群体——老年人的心理健康的重要方面——人际关系的交互影响, 目的是为老年人进行体育锻炼服务, 为全民健身运动服务。

1 老年人体育锻炼的时间特性——坚持性与人际关系的相互关系

有研究表明, 老年人坚持体育锻炼的年限以 4—6 年人数最多, 占 39.7%。我国老年人参加体育锻炼的时间年均已达到 300n, 有持续性的特点表现在有 77.47% 的老年人能够坚持锻炼, 日均锻炼 3h^[1]。许多老年人在锻炼进程中都会因种种原因中途退出, 从而影响锻炼效果。在加拿大, 5% 的锻炼者在 6 周之内都会退出锻炼^[2]。另外一些研究发现, 老年人中途退出锻炼并不遵循“全或无”的规律, 他们中的一些人退出锻炼是为了从事另一种锻炼^[3]。Dishman 调查发现超过 50% 的老年人或完全放弃或无规律地继续锻炼。事实上, 由于中途退出锻炼, 一些消极行为开始发

* 收稿日期:2000-09-17 修回日期:2001-03-15

作者简介:肖建原(1970-),男,陕西高陵人,西安体育学院硕士研究生,主要研究方向为运动心理学。

生^[4]。因此, 研究影响老年人锻炼行为坚持性的因素是一个应当被重视的问题。虽然保持或促进身心健康是个体最初参加锻炼的主要原因, 但个体后来仍坚持锻炼的主要原因则为个体间的交流 (26%)^[5]。这里, 个体间的交流是人际关系形成的关键, 也是笔者研究的重点。体育锻炼对个体心理的效果是可日积月累的, 它有一种要求锻炼者持之以恒的特性, 越是每天坚持锻炼, 越能有效改善心理状况。有些设计精巧的研究表明, 社会支持与心理健康联系是由于人际关系对心理健康发生了作用^[6]。而社会支持则与坚持锻炼密切相关^[7]。

坚持体育锻炼对发展人际关系的促进作用, 已经有许多研究。温克乐 1985 年的研究发现, 坚持者要比中途退出者更能与别的参与者建立友谊。练习者之间的友谊和领导者的支持同样对继续参加活动产生积极影响^[8]。此外, 3.5% 的女性和 24% 的男性将社会交往看成是坚持活动的很重要的原因^[9]。以上研究表明, 长期参加身体活动与良好的心理健康是紧密相关的。

老年体育活动贵在持之以恒, 这就要长远的体育动机的支持, 才能达到健身的目的。雷瑟和泰勒的回归性研究表明, 70% 的研究结果支持长期体育锻炼可以促进心理健康^[10]。社会交互作用假说更指出: 体育锻炼中同朋友、同事等进行的社会交往是令人愉快的, 具有改善心理健康的作用^[2]。老年人尽管完全可以从体育锻炼中获得身体和心理的益处, 他们却很少参加有规律的锻炼^[11]。所以, 我们的研究应该集中促使老年人参加锻炼的方法及阻碍他们坚持锻炼的因素。

2 体育锻炼的组织形式与人际关系的关系

体育活动就是人与人或群体的互动方式。老年人体育锻炼的组织形式是老年人体育行为的重要特征。据调查, 老年人参加体育锻炼的组织形式有: (1) 个别锻炼, 这部分人数占 51.2%。(2) 在辅导站集体锻炼, 人数占 29.2%。(3) 参加老年体协锻炼, 人数占 19.6%。老年人在体育活动的行为中与他人或群体进行人际交往, 建立新的人际关系, 并进一步推动体育行为的发展。Stephens 等人指出: 缺乏合适的伙伴是阻碍老年人参加锻炼的一个重要因素^[12]。可见群体体育活动的不同组织形式使人际交往发生不同的作用从而吸引参与者。在一次问卷中, 对“有组织的集体体育锻炼很能吸引人参加”作肯定回答的占 78.3%, 喜欢独自一人进行体育锻炼的只是少数, 占 11.9%^[13]。在集体活动中能更好地进行情感交流, 改善人际关系, 而良好的人际关系又极大地增强了群体凝聚力, 使群体体育活动更加协调有效地进行并影响参加者的坚持性。老年人在群体体育活动中可以获得一种归属感。他们深知重返集体, 得到这种归属感来之不易, 因此, 大多数老年人都十分珍惜在体育活动中建立的人际关系。

3 老年人参加体育锻炼的坚持性与组织形式的关系及其对人际关系的综合作用

近年来的研究发现, 群体内聚力与个体在体育锻炼中

的行为坚持性有关。Heinzelmant 和 Bayley 的研究表明 90% 的成年人在进行一项体育活动时, 喜欢在群体的氛围中进行^[14]。Stephens 和 Craig 研究表明, 65% 的锻炼者喜欢在群体氛围中进行体育锻炼^[16]。这些研究都表明, 通过适当的组织形式, 良好的坚持性与人际关系有正相关, 而人际关系是通过群体内聚力来影响坚持性的; 反过来, 长时期的在不同的组织形式下的体育锻炼又扩大、增强了老年人的人际交往, 增强了坚持性行为。温兹尔 (Wanzel) 1977 年研究指出: 25% 的女性与 18% 的男性认为, 与同伴一起练习是自己坚持活动的重要原因^[8]。斯蒂斯 (Stephens) 等人也研究发现, 在他们所调查的加拿大人中, 18% 的女性及 72% 的男性认为, 缺少同伴的练习会阻碍他们继续参加活动^[12]。这些研究证明了体育活动的组织形式, 坚持性与人际关系存在互动关系。近年来, 一些运动心理学家提出, 在体育社会心理学的群体标准方面, 研究者更强调做为独立的个体与社会环境中其他人所发生的相互作用, 相互影响, 不同的个体之间的联系和相互作用的行为关系是这里的主要研究重点^[16]。可见, 老年人在坚持一定时间以某种方式组织的体育锻炼活动中的人际互动, 应该是我们的研究重点。

人际关系有四种基本成分, 1. 活动 2. 满意感 3. 原则 4. 技巧^[6], 体育锻炼为老年人人际关系的重新建立提供了最佳活动方式, 而时间上的坚持性则为体育锻炼的人际关系相互作用提供了可能。体育锻炼的组织形式确立了老年人通过体育活动建立良好人际关系的原则因素, 不同的组织形式则描述了老年人在体育活动中人际关系建立、维持和巩固的不同方式。长期体育锻炼增进了老年人的身心健康, 给老年人带来了极大的主观满意感, 这种满意感揭示了体育锻炼与人际关系相关的基本动机^[6]。可见, 体育锻炼的坚持性, 组织形式与人际关系通过人际交往和沟通, 形成了相互影响, 相互作用的相关关系; 而通过体育锻炼这种活动的人际交往作用, 老年人逐步可以掌握人际关系的技巧。坚持性, 组织形式与人际关系是互为因果变量的互动关系。在体育锻炼行为中发生的人际交往与沟通是三者互动的纽带。不同的锻炼组织形式有不同的原则, 人际关系的建立必须依赖于正式与非正式的各种体育锻炼活动的组织形式。长期坚持体育锻炼改善了老年人的身心健康, 同时也是各种组织形式促进了体育锻炼的坚持性。研究表明, 实施群体锻炼计划的人比独自进行锻炼的个体行为坚持性要好些。另外, 进行群体锻炼计划个体的出勤率高于独立锻炼计划者^[14]。不同的组织形式, 由于人际关系等多种因素不同, 形成不同的群体内聚力, 较强的群体内聚力促进了个体行为的坚持性。

从 70 年代起, 大量的研究从个体因素的角度对此进行了研究, 而从组织群体因素方面进行行为坚持性的研究较少^[14]。

4 讨论

有研究表明, “20—50% 的人在进行体育锻炼计划的前

6 个月有内坚持不下去而中途退出^[41]，根据“阶段性行为改变理论”，体育锻炼达到维持获得阶段，是指个体进行有规律的体育锻炼，并已保持了 6 个月以上，“有规律的体育锻炼”是指每周锻炼三次以上，每次锻炼 20min 以上^[14]。据此，笔者对老年体育人群进行了 10 个月的跟踪调查，研究在不同组织形式下老年人体育锻炼的坚持性行为，中断行为以及他们的人际关系质量状况。

(1) 老年人参加体育锻炼行为的坚持性与其人际关系的质量有正相关关系，($r=0.45, P<0.10$)，不参加体育锻炼的老年人的人际关系综合得分与坚持体育锻炼 1—3 年以上的老年人人际关系综合得分相比，有显著性差异 ($t=2.48, P<0.001$)，坚持体育锻炼年限在 1—3 年以上的老年人人际关系得分高，且随着体育锻炼年限的延长，始终稳定地维持在高水平上 (D_{is} 得分在 23 以下)。

中断或中途退出体育锻炼的老年人其人际关系综合分数与继续参加体育锻炼的老年人相比，有显著性差异 ($t=2.97, P<0.001$)，良好的人际关系促进了体育锻炼行为的坚持性的提高。

(2) 不同的体育锻炼组织形式对参加体育锻炼的老年人的人际关系有不同的作用。单独进行体育锻炼的老年人与参加群体体育锻炼的老年人其人际关系综合得分有显著性差异 ($t=3.41, P<0.01$)，显示单独进行体育锻炼的老年人其人际关系质量明显低于参加群体体育锻炼的老年人的人际关系质量，单独进行体育锻炼的老年人与不参加群体体育锻炼的老年人的人际关系质量，单独进行体育锻炼的老年人与不参加体育锻炼的老年人相比，两者的人际关系综合分数没有显著性差异 ($t=2.13, P>0.01$)。可见，群体体育锻炼的组织形式对老年人人际关系的改善有积极的促进作用，群体体育锻炼中的人际交往是这种积极促进作用的基础因素。群体体育锻炼与其人际关系的改善有正相关关系，群体体育锻炼活动比单独进行体育锻炼更能促进老年人人际关系的改善，而人际关系的改善则增强了老年体育锻炼群体的内聚力，使体育锻炼活动更好地进行下去。

(3) 在群体体育锻炼组织形式下参加体育锻炼的老年人其坚持体育锻炼的平均年限为 5—7 年，显著高于单独参加体育锻炼的老年人的平均坚持体育锻炼的 1.4 倍，($t=3.45, P<0.01$) 两者存在显著性差异；参加群体体育锻炼的老年人其中途退出或中断体育锻炼的人数比例为 3.4%，而单独进行体育锻炼的老年人其中途退出或中断体育锻炼的人数比例为 23.5%，两者存在显著性差异 ($t=8.7, P>0.01$)。在坚持体育锻炼 3—7 年以上的老年人中，参加群体体育锻炼者的人数比例为 84.3%，单独进行体育锻炼的老年人数比例为 15.7%，两者存在显著性差异 ($t=20.1, P<0.01$)，而且，随着坚持体育锻炼年限的延长，参加群体体育锻炼的老年人人数比例提高。10 年以上年限的老年人中，群体体育锻炼参加者占 97.6%，单独进行体育锻炼者仅占 2.4%，且存在显著性差异 ($t=7.8, P<0.01$)。

坚持体育锻炼年限长，又是以群体体育锻炼组织形式

进行体育锻炼的老年人。他们的人际关系质量明显高于坚持体育锻炼年限短单独进行体育锻炼的老年人。两者的人际关系综合得分存在显著差异 ($t=3.01, P<0.01$)。

5 结 论

综上所述，结合国内外的研究现状及我国老年体育的实际情况，目前，在老年体育锻炼心理学领域，有以下几方面结论：

(1) 老年人参加体育锻炼的心理前因之一是老年人渴望进行人际交往，改善其人际关系。

(2) 影响老年人坚持体育锻炼的因素有体育锻炼的组织形式与老年人人际关系质量的高低。

(3) 体育锻炼对老年人产生的重要心理效益是改善其人际关系质量。

参考文献：

- [1] 曹士云, 白莉, 郝文亭, 等. 中国老年人体育的现状与发展趋势 [A]. 体育发展战略研究 [C]. 西安市老龄委编, 1996. 4-6.
- [2] 张力为, 毛志雄. 体育锻炼与心理健康的关系 [J]. 广州体育学院学报, 1998, 15(4): 42-47.
- [3] 姒刚彦, 黄志剑, 余水清. 关于老年人参加体育锻炼的心理前因及心理效应 [J]. 西安体育学院学报, 1995, 12(3): 69-74.
- [4] Dishman R. K. (1988), Exercise adherence: Its impact on public, Champaign IL: Human, Kinetics. 1988, 12(8) 143-145.
- [5] 姒刚彦. 体育活动与心理健康 [J]. 武汉体育学院学报, 1994, 106(3): 58-62.
- [6] 时蓉华. 社会心理学 [M]. 上海: 上海人民出版社, 1986. 362-368.
- [7] 刘彦. 高志清. 体育锻炼促进心理健康的研究综述 [J]. 武汉体育学院学报, 1996, 112(1): 34-37.
- [8] 方媛. 运动愉快感是影响身体活动健康效应的重要心理因素 [J]. 安徽体育科技, 1996, 69(2): 56-59.
- [9] 刘彦. 老年人的体育锻炼与身心健康 [J]. 体育科研, 1996, 17(2): 4-7.
- [10] Leith L. M And Taylir. A. H (1990) Psychilgical aspect of exercise adecade Literature review, Journal of sport Behavior, 13(4): 219-239.
- [11] Lee, C (1993) Factors related to the adoption of exercise among older women, Journal of Behavioral Medicine 1993 16, 323-334.
- [12] Shephard R. J., exercise for the frail elderly, Sports Training Medicine and Rehabilitation, (1) 1990, (8): 263-277.
- [13] 李惠青, 黄翔岳. 对广东省开展老年体育运动有关总是的探讨 [J]. 广州体育学院学报, 1993, 26(1): 40-44.
- [14] 毛秀珠. 体育社会学上位理论基础结构的研究 [J]. 武汉体育学院学报, 1997, 121(2): 22-25, 70-72.