

社会支持对青少年自主健身行为的影响

——基于结构方程模型

陈刚, 朱俏琦, 杨柳

(武汉体育学院 湖北体育产业研究中心, 武汉 430079)

摘要: 以社会支持理论、自我决定理论和运动承诺理论为基础, 对工具性支持、情感性支持、信息性支持和伙伴性支持与青少年自主健身之间的关系进行研究。结果表明: 健身的自主性和锻炼的坚持性是青少年自主健身的两个重要维度; 青少年健身的自主性和锻炼的坚持性与工具性支持、情感性支持、信息性支持和伙伴性支持有关; 青少年健身的自主性也会对锻炼的坚持性产生影响; 相对而言, 伙伴性支持是对青少年健身自主性影响最强的因素, 信息性支持是对青少年锻炼坚持性影响最强的因素。进而从学校体育的转型发展、数字化建设和“智慧体育”的角度, 为构建青少年自主健身的社会支持机制提出建议。

关键词: 自主健身; 社会支持; 工具性支持; 情感性支持; 信息性支持; 伙伴性支持

中图分类号: G806

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2019) 02-0077-07

1 问题的提出

青少年健康是中华民族伟大复兴的根基, 但是全国青少年学生体质健康状况不容乐观 (马北北, 2010)^[1], 严重影响到我国人才培养的质量。为此, 早在2007年5月中共中央国务院就发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》, 提出全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络, 培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。可见, 完善学校、社区、家庭相结合的社会支持体系, 是推进青少年自主健身的重要举措 (陈刚, 2016)^[2]。青少年时期

既是社会个体意志品质脆弱、亟需锤炼的时期, 借助社会支持促进青少年自主健身、坚持健身, 对于促进青少年健身习惯的养成、遏制青少年体质下降具有极其重要的意义 (盛建国, 2014)^[3]。为此, 本文拟探讨社会支持对青少年自主健身行为的影响, 检视青少年自主健身的社会支持效果, 以期指引完善青少年自主健身的社会支持体系。

2 理论分析与假设提出

人与人之间的互动与支持是人类社会中的一种正常现象。社会支持作为社会学的基本概念,

收稿日期: 2018-10-04

基金项目: 湖北省教育厅软科学项目“青少年自主健身的机制与法则研究: 基于社会支持理论”(15Q178); 武汉体育学院青年教师基金项目 (2014QS07)

作者简介: 陈刚 (1980—), 男, 湖北孝感人, 副教授, 博士, 研究方向为体育产业资源规划、体育产业创新政策和全民健身。

文本信息: 陈刚, 朱俏琦, 杨柳. 社会支持对青少年自主健身行为的影响——基于结构方程模型[J]. 河北体育学院学报, 2019, 33 (2): 77-83.

对于人们来说并不陌生。然而,学术界关注它是起源于探求生活压力对身心健康的影响(宫宇轩,1994)^[4]。实质上,社会支持不仅影响人们的身心健康,还会影响人们的适应行为(范兴华,2012)^[5]、工作与学习行为(肖庚生,2011)^[6]、锻炼行为(杨剑,2014)^[7]等。所谓社会支持是指个体能够感知到的来自外界的关心、好感、尊重与重视,从而对其交际网络产生认同感(Cobb,1976)^[8]。社会支持包括物质性支持、信息性支持、同伴性支持、情绪性支持等(Orford,1992)^[9],这些社会支持内容在人际交往中发挥着重要作用,是影响青少年自主健身的重要因素,也是培养青少年主动支持他人行为养成的有利条件。自主支持感在青少年的心理状态上对自主健身行为起重要作用,也是影响青少年自我决定感、自我调节SOC策略的重要因素,自主支持感、自我决定感、自我调节SOC策略构成青少年自主健身行为的三个维度(房蕊,2012)^[10]。

自主支持感能够解决青少年健身过程中的“我能做吗”;自我决定感能够解决青少年健身过程中的“我想做吗”;自我调节SOC策略能够解决青少年健身过程中的“我怎么做”。在青少年健身过程中,自主性是指青少年作为一个独立个体,能够根据自己的意识自由地选择对事情的把控(项明强,2011)^[11]。据此可以将青少年自主健身界定为青少年能够自由选择健身项目、方式,并按照自己的意愿而不受外界环境束缚从事体育活动。从自我决定理论角度分析,自主性动机、控制性动机影响着青少年自主健身的行为(Ryan,2000)^[12]。其中个体的自主性动机是指个体能够自主地长期维持健康行为,控制性动机是指不能长期维持个体的健康行为但又能够对其健康行为有一定的影响(Kennedy,2004;项明强,2014)^[13-14]。这就涉及锻炼的坚持性问题。所谓锻炼坚持性是指锻炼者自发持续性地不怕困难和挫折参与身心锻炼的行为表现(孙德荣,2011)^[15]。所以,健身运动的自主性和锻炼的坚持性是青少年自主健身的重要行为特征,锻炼的坚持性是健身的自主性的结果和表现形式,这些行为都会受到社会支持因素的影响。

时至今日,青少年健身的社会支持体系运行效果如何有待检验。鉴于此,本文拟从促进青少年自主健身的视角,检视青少年健身的社会支持体系。理清社会支持如何影响青少年健身的自主

性和青少年锻炼的坚持性,具有重要的理论意义。本文拟围绕该问题展开研究。

2.1 青少年自主健身的信息性支持

信息性支持(informational support)是指对于个体进行某项活动且被个体接受的信息有积极影响,包括教导某项技能来解决问题、给予认知性评价支持以及某些重要的信息等(Leavy,1983)^[16]。在信息性支持作用下,青少年能够及时获取偶像明星、重要赛事等信息,这些信息容易激发其健身的自主性;能够及时获取如何提升技能的指导信息、何处参加赛事活动的机会信息等,这些信息为青少年优化健身决策行为提供保障;能够客观了解自身的技能水平,为持续改进提供依据,帮助青少年塑造锻炼的坚持性。基于此,提出如下假设:

假设1a:青少年健身的自主性受信息性支持的影响

假设2a:青少年锻炼的坚持性受信息性支持的影响

2.2 青少年自主健身的伙伴性支持

伙伴性支持是指个体与他人一同从事休闲或娱乐活动。体育活动本身就有“交际”“交流”等功能,伙伴性支持对于提升青少年健身的自主性具有重要意义,主要表现在:在体育活动中与他人接触,满足亲和需求,提升青少年健身的自主性;使青少年把注意力从压力事件转移开,激发突破运动困境的魄力,提升青少年锻炼的坚持性;借助与伙伴的交流(如开玩笑、说笑话、谈论个人兴趣等),增加正向情绪,提升自主健身的耐力、活力,提升青少年锻炼的坚持性。基于此,提出如下假设:

假设1b:青少年健身的自主性受伙伴性支持的影响

假设2b:青少年锻炼的坚持性受伙伴性支持的影响

2.3 青少年自主健身的情感性支持

情感性支持(emotional support)是指给予他人精神上的帮助与情感支持,在他人面对挫折时及时表达关心与爱意,使人精神振奋,包括鼓励、个人温暖、爱或情感、关心、信任和同理心等情绪性支持和尊严、认可等尊重性支持。在情感性支持作用下,在体育比赛、体测中失败时,个体能够得到他人的安慰、鼓励;而获胜时,能够得到他人的祝贺、表扬;在体育技能形成特长

时，更容易得到他人的认可和关注；当长时间不运动、不健身时，会有他人温馨提示，等等。这些影响不仅激发了青少年健身的自主性，而且促进其锻炼的坚持性。基于此，提出如下假设：

假设 1c：青少年健身的自主性受情感性支持的影响

假设 2c：青少年锻炼的坚持性受情感性支持的影响

2.4 青少年自主健身的工具性支持

工具性支持（instrumental support）指青少年在生活中获得的实际帮助，包括财力帮助、物质资源和所需的服务等。由于青少年处于求学阶段，在经济上尚未独立，其健身活动常常需要经济和物质上的帮助。工具性支持是通过直接提供解决问题的工具，破解健身活动中的障碍，提升青少年健身的自主性；或者提供个体得以放松或娱乐的时间来帮助减轻压力，给青少年坚持锻炼提供持久的动力。基于此，提出如下假设：

假设 1d：青少年健身的自主性受工具性支持的影响

假设 2d：青少年锻炼的坚持性受工具性支持的影响

社会支持是形成自主支持感的依据，青少年健身的自主性自我决定感的表征，自我调节 SOC 策略的结果是青少年锻炼的坚持性。锻炼的坚持性是在自主性动机作用下形成的健身行为。所以，健身的自主性是锻炼的坚持性的重要因变量。基于此，提出如下假设：

假设 3：青少年健身的自主性影响锻炼的坚持性

综上，可知工具性支持、情感性支持、信息性支持和陪伴性支持影响青少年健身的自主性、锻炼的坚持性；同时，青少年健身的自主性受社会支持影响锻炼的坚持性，据此，构建图 1 概念模型。

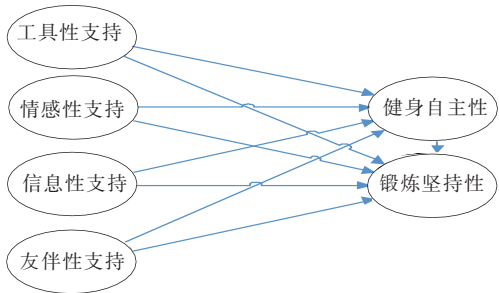


图 1 青少年自主健身的社会支持机制概念模型

3 调查对象与研究方法

3.1 调查对象

随机选取了湖南、山东、吉林、江西、湖北、河北、河南 7 省的中小学生对调查对象，共发放问卷 300 份（问卷包含学生基本信息、青少年自主健身社会支持和青少年自主健身行为三部分题项），其中有效问卷为 246 份，有效率为 82%。以 SPSS13.0 和 LISERL8.7 为计算工具对数据进行卡方检验和方差分析，分析结果显示数据在合理范围之内，数据有效可使用。

3.2 隐性变量的测量与问卷设计

首先，采用 7 级 Likert 量表处理问卷。随机选取以上调查对象的部分中小学生对进行初次问卷调查，并根据初次调查结果调整量表。调整后的问卷包含学生基本信息、社会支持、青少年自主健身行为等内容。

（1）社会支持。采用 Cohen（1983）提出的社会支持内容来衡量青少年自主健身的社会支持程度^[17-18]，包括情感性支持、信息性支持、工具性支持、陪伴性支持，提纯后保留 15 个题项。

（2）自主健身行为。根据自我决定理论、运动承诺理论，本研究认为青少年自主健身行为体现在健身的自主性和锻炼的坚持性两个维度。其中，“健身的自主性”参照 VLACHOPOULOS 和 MICHAILIDOU（2006）编制的运动基本心理需要量表中“自主需要”^[19]的题项设计，共 8 题；“锻炼的坚持性”参照陈善平（2007）的《大学生课外体育锻炼坚持行为量表》^[20]中“坚持行为”的题项设计，共 4 题。

4 研究结果与分析

4.1 研究问卷的信度与效度分析

4.1.1 青少年自主健身的社会支持问卷的信度与效度分析

借助 SPSS13.0 软件对社会支持问卷进行探索性因素分析。结果： $KMO = 0.871$ ， $sig. < 0.001$ ，表明问卷通过巴特利球体检验，适宜做探索性因子分析。探索性因子分析结果显示，青少年自主健身社会支持中的隐性因子依次是：陪伴性支持、信息性支持、情感性支持和工具性支持（表 1），且累计误差解释率为 70.508%，表明问卷的效度较高。

借助 SPSS13.0 软件对社会支持问卷的可靠

性进行分析。其中，社会支持中的工具性支持、情感性支持、信息性支持及友伴性支持隐性因子的 Cronbach's Alpha 系数分别为 0.797、0.841、0.864、0.853（表 1），且各题项的 CITC 值都大于 0.6。表明问卷的信度较高。

表 1 青少年自主健身的社会支持内容问卷检验结果

题项	成分				Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha
	1	2	3	4		
Y2	.821	.165	.145	.030	0.701	0.853
Y3	.818	.196	.045	.136	0.712	
Y4	.764	.247	.176	.144	0.702	
Y1	.739	.223	.173	.137	0.662	
X2	.166	.823	.215	.063	0.737	0.864
X3	.201	.792	.147	.218	0.723	
X4	.214	.790	.174	.136	0.720	
X1	.340	.715	.124	.130	0.671	
Q1	.251	.157	.825	.066	0.745	0.841
Q2	.146	.029	.818	.068	0.658	
Q3	.040	.202	.795	.134	0.673	
Q4	.094	.273	.707	.185	0.626	
G2	.086	.154	.104	.842	0.670	0.797
G3	.082	.127	.117	.817	0.624	
G1	.185	.121	.139	.783	0.628	

借助 LISREL8.70 软件对社会支持问卷进行验证性因素分析，主要检验指标结果如下： $\chi^2 = 136.90$ ， $df = 86$ ， $P = 0.000$ ， $RMSEA = 0.049$ ， $NFI = 0.96$ ， $CFI = 0.98$ ， $GFI = 0.93$ ， $AGFI = 0.90$ 。表明问卷具有较高的信效度。

4.1.2 青少年自主健身行为问卷的效度与信度分析

表 2 青少年自主健身行为问卷检验结果

问卷修改前					问卷修改后				
题项	成分		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha	题项	成分		Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha
	1	2				1	2		
J2	.322	.820	.777	0.834	J2	.321	.821	.777	0.834
J3	.267	.807	.710		J3	.267	.809	.710	
J4	.118	.775	.562		J4	.121	.781	.562	
J1	.421	.651	.623		J1	.417	.648	.623	
Z2	.843	.162	.765	0.908	Z2	.844	.165	.769	0.917
Z1	.792	.186	.721		Z3	.795	.261	.763	
Z3	.792	.256	.752		Z1	.791	.185	.715	
Z4	.764	.283	.746		Z4	.764	.286	.748	
Z5	.760	.379	.786		Z5	.764	.385	.795	
Z6	.713	.248	.674		Z6	.716	.254	.684	
Z7	.682	.440	.739		Z7	.683	.443	.736	
Z8	.458	.357	.488						

借助 LISREL8.70 软件对青少年自主健身

借助 SPSS13.0 软件对青少年自主健身行为问卷进行探索性因素分析，结果： $KMO = 0.933$ ， $sig. < 0.001$ ，表明青少年自主健身行为问卷通过巴特利球体检验，适宜开展探索性因子分析。探索性因子分析结果显示，青少年自主健身行为的两个隐性因子是：健身的自主性和锻炼的坚持性（表 2），其中健身的自主性包括 Z1—Z8 题项，锻炼的坚持性包括 J1—J4 题项，累计误差解释率为 64.635%，表明问卷对青少年自主健身行为有一定的解释率。

借助 SPSS13.0 软件对青少年自主健身行为中的隐性因子进行可靠性分析，结果：健身的自主性、锻炼的坚持性这两个隐性指标的 Cronbach's Alpha 系数分别为 0.908、0.834（表 2），但是题项 Z8 的 CITC 值 $= 0.488 < 0.5$ ，其他各题项的 CITC 值均大于 0.6，因此，为了改善青少年自主健身行为问卷的信度，剔除题项 Z8。

对修正过的问卷再次进行探索性因素分析，结果： $KMO = 0.927$ ， $sig. < 0.001$ ，表明问卷通过巴特利球体检验，适宜进行探索性因子分析。探索性因子分析仍然可以提炼出健身的自主性、锻炼的坚持性这两个隐性因子，且累计误差解释率为 67.778%，表明修正过的问卷更有效。可靠性分析结果显示：两个隐性因子的 Cronbach's Alpha 系数分别为 0.917 和 0.834（表 2），且各题项的 CITC 值都大于 0.6，表明修正过的青少年自主健身行为问卷具有较高的信度。

行为问卷进行验证性因素分析，主要检验指标结

果为： $\chi^2 = 96.23$ ， $df = 43$ ， $P = 0.000$ ， $RMSEA = 0.071$ ， $NFI = 0.98$ ， $CFI = 0.99$ ， $GFI = 0.93$ ， $AGFI = 0.90$ 。表明青少年自主健身行为的调查问卷信效度比较高。

4.2 研究假设的检验与结果解析

借助 LISREL8.70 软件模拟分析图 1 的概念模型，得出如图 2 的结果，且重要检验指标值如下： $\chi^2 = 502.14$ ， $df = 284$ ， $P = 0.000$ ， $RMSEA = 0.056$ ， $NFI = 0.96$ ， $CFI = 0.98$ ， $GFI = 0.86$ ， $AGFI = 0.83$ 。这些检验指标都满足要求，表明图 2 所示的结构方程模型有效，可以借助该模型来检验概念模型 1 中的假设，检验结果（表 3）显示，所有假设的检验 t 均 > 1.96 ，表明检验通过，假设成立。

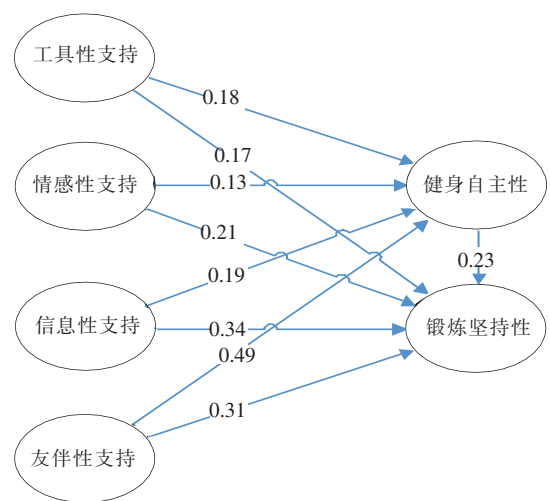


图 2 青少年自主健身的社会支持机制

表 3 青少年自主健身的社会支持机理假设检验结果

假设	非标准化系数	t 值及研判	检验结果
工具性支持影响青少年健身的自主性	0.18	2.91>1.96	通过检验
情感性支持影响青少年健身的自主性	0.13	2.11>1.96	通过检验
信息性支持影响青少年健身的自主性	0.19	2.61>1.96	通过检验
伙伴性支持影响青少年健身的自主性	0.49	6.44>1.96	通过检验
工具性支持影响青少年锻炼的坚持性	0.17	2.70>1.96	通过检验
情感性支持影响青少年锻炼的坚持性	0.21	3.15>1.96	通过检验
信息性支持影响青少年锻炼的坚持性	0.34	4.28>1.96	通过检验
伙伴性支持影响青少年锻炼的坚持性	0.31	4.06>1.96	通过检验
青少年健身的自主性影响锻炼的坚持性	0.23	2.41>1.96	通过检验

对表 3 进一步分析可知，第一，青少年健身的自主性受到工具性支持、情感性支持、信息性支持、伙伴性支持的影响，且影响系数分别为：0.18、0.13、0.19、0.49。可见，青少年健身的自主性受到伙伴性支持的影响更明显。当前青少年多为独生子女，在家庭、社会的呵护下，其并不缺乏健身过程中的工具性支持和情感性支持；在信息化大背景下，也很容易获取各种信息性支持，但是伙伴性支持是缺失的，其健身活动既得不到兄弟姐妹的陪伴，也得不到忙碌的父母的陪伴。特别是部分学校体育足球、篮球、排球等团体性项目缺失，以致青少年健身过程中的伙伴性更差，因而伙伴性支持对激励青少年健身的自主性作用更加突出。

第二，青少年锻炼的坚持性受到工具性支持、情感性支持、信息性支持、伙伴性支持和健身的自主性五个因素的影响，影响系数分别为 0.17、0.21、0.34、0.31、0.23，影响强度相当，仅工具性支持影响略弱、信息性支持影响略

强。这一结论表明，在青少年健身的自主性充分挖掘的前提下，即便是缺乏健身场地、器材等工具性支持，青少年也会设法健身；信息性支持包括给予某些讯息、教导某项技能来帮助解决问题、帮助个体评估表现等，这些信息对于青少年克服健身过程中的困难、持续改进运动技能等非常重要，因此对青少年锻炼的坚持性有影响。

第三，青少年锻炼的坚持性不仅受工具性支持、情感性支持、信息性支持、伙伴性支持的影响，而且受中介变量健身的自主性影响。其中，工具性支持对青少年锻炼的坚持性的直接影响系数为 0.17，以青少年健身的自主性为中介的间接影响系数为 $0.18 \times 0.23 = 0.0414$ ，因而综合影响系数为 0.2114；同理，情感性支持、信息性支持和伙伴性支持对青少年锻炼的坚持性的综合影响系数分别为：0.2399、0.3837、0.4227。由此得出结论：青少年锻炼的坚持性受到伙伴性支持的影响最大，对青少年锻炼坚持性的影响程度依次为信息性支持、情感性支持和工具性

支持。

5 结论与建议

青少年自主健身行为的产生与社会支持密不可分。在社会支持下,青少年健身过程中的自主支持感增强,以致自主性动机被挖掘,形成健身活动中的自我决定感;并尝试自我调节 SOC 策略,以排除健身活动中的各种障碍,培养锻炼的坚持性。所以,青少年健身的自主性和青少年锻炼的坚持性受工具性支持、情感性支持、信息性支持、友伴性支持的影响,青少年锻炼的坚持性还受青少年锻炼自主性这一中介变量的间接影响。友伴性支持对青少年健身的自主性的影响最大,信息性支持对青少年锻炼的坚持性的影响最大。基于这些结论,为推进青少年自主健身,完善青少年自主健身的社会支持体系是非常必要的,尤其应从以下方面加以强化:

第一,借助《中国足球改革发展总体方案》的实施契机,加快学校体育转型,实现由“个体性体育专项为主”转向“团体性体育专项为主”,培养青少年自主健身的友伴性支持机制;由“结果导向”转向“过程导向”,强化对青少年“健身的自主性”的关注,并弱化对“中小学生体育达标”“职业运动员”等目标的关注度。

第二,借助“互联网+”的社会发展契机,大力推进学校体育的数字化,建立集学生体质、体育培训、赛事活动、体育测试、场地设施、体育评教、体育人才选拔等信息为一体的数据中心,实现家长、学生、学校、体育管理者、经营者之间的信息互联互通,发挥青少年坚持锻炼的信息性支持功能。

第三,借助“智慧城市”建设契机,仿效“智慧旅游”“智慧交通”“智慧医疗”等领域的措施手段,推进“智慧体育”发展。尤其是借助大数据平台实现学校体育、家庭体育和社区体育的资源集成与功能整合,形成支持青少年自主健身的社会网络。同时,利用智能化健身装备为青少年健身提供工具性支持,利用虚拟化的健身方式为其提供情感性支持,利用娱乐化的健身项目为其提供友伴性支持等,促进青少年自主健身。

参考文献:

[1] 马北北.国民体质监测显示我国青少年体能连续10年整体下降[EB/OL].(2010-03-30)[2018-07-12].ht-

tp://www.cyo1.net/zqb/content/2010-03/30/content_3158021.htm.

- [2] 陈刚,郭弓.青少年自主健身的社会支持法则研究[J].中国管理科学,2016,11(S1):725.
- [3] 盛建国,唐光旭,刘茂昌,等.甘肃省初中阶段青少年自主健身行为分析[J].中国学校卫生,2014,35(11):1708.
- [4] 官宇轩.社会支持与健康的关系研究综述[J].心理学动态,1994(2):6.
- [5] 范兴华,方晓义,刘杨,等.流动儿童歧视知觉与社会文化适应:社会支持和社会认同的作用[J].心理学报,2012(5):647.
- [6] 肖庚生,徐锦芬,张再红.大学生社会支持感、班级归属感与英语自主学习能力的关系研究[J].外语界,2011(4):1.
- [7] 杨剑,陈开梅,季浏.锻炼时间对青少年运动承诺的影响机制——锻炼满足感和社会支持的中介作用[J].上海体育学院学报,2014(4):69.
- [8] Cobb S. Social support as a moderator of life stress[J]. Psychosomatic Medicine, 1976,38(5): 300.
- [9] Orford J. Community Psychology: Theory and Practice[M]. Chichester: Wiley and Sons, 1992.
- [10] 房蕊,刘一民,孙晋海.青少年自主健身行为概念模型的探索与检验[J].中国体育科技,2012,48(6):104.
- [11] 项明强.促进青少年体育锻炼和健康幸福的路径:基于自我决定理论模型构建[J].体育科学,2013,33(8):21.
- [12] Ryan R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation of in-trinsic motivation, social development and well-being[J]. American Psychologist, 2000, 55(1): 68.
- [13] Kennedy S, Gogin K, Nollen N. Adherence to HIV medications: Utility of the theory of self-determination[J]. Cognitive Therapy and Research, 2004(28): 611.
- [14] 项明强.体育自主性支持与青少年课外锻炼之间关系——基本心理需要的中介作用[J].体育与科学,2014,35(2):96.
- [15] 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.
- [16] Leavy R L. Social support and psychological disorder: A review[J]. Journal of Community Psychology, 1983,11(1):3.
- [17] Cohen S, Wills T. Stress, social support and the buffering hypothesis[J]. Psychological Bulletin, 1985,98(2):310.

- [18] Cohen S, Mermelstein R, Kamarck T, et al. Measuring the functional components of social support[M]//Sarason I G, Sarason B R. Social support: Theory, research and applications. Dordrecht, The Netherlands: Martinus Nijhoff Publishers, 1983.
- [19] Vlachopoulos P, Michailidou S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic psychological needs in exercise scale[J]. Meas Physical Edu Exe Sci, 2006,10(3):179.
- [20] 陈善平,李树茁. 体育锻炼行为坚持机制——理论探索、测量工具和实证研究[M]. 西安:西安交通大学出版社,2007.

The Influence of Social Support on Adolescents' Autonomous Fitness Behavior

—— A Study Based on Structural Equation Model

CHEN Gang, ZHU Qiao-qi, YANG Liu

(Hubei Sports Industry Research Center, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China)

Abstract: Based on social support theory, self-determination theory and sport commitment theory, this paper studies the relationship of adolescents' autonomous fitness with instrumental support, emotional support, informational support and companionate support. The results show that the autonomy of fitness and the persistence of exercise are two important dimensions of adolescents' autonomous fitness; the autonomy of adolescents' fitness and the persistence of exercise are related to instrumental support, emotional support, information support and companionate support; the autonomy of adolescents' fitness also affects the persistence of exercise; Comparatively speaking, companionate support is the strongest factor affecting adolescents' fitness autonomy, while informational support is the strongest factor affecting adolescents' exercise persistence. Then, from the perspective of the transformational development of school physical education, digital construction and "intelligent sports", this study puts forward some suggestions for the construction of social support mechanism for adolescents' autonomy development.

Key words: autonomous fitness; social support; instrumental support; emotional support; informational support; companionate support