

图书基本信息

书名：<<休闲体育行为发展阶段动机和限制因素研究>>

13位ISBN编号：9787308070010

10位ISBN编号：7308070018

出版时间：2009-9

出版时间：浙江大学出版社

作者：邱亚君

页数：156

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

在中国社会发展的今天，人们的生活方式正在发生着改变。

随着生活水平的提高和闲暇时间的增多，休闲正在成为国民日常活动的闲暇行为方式。

面对社会生活方式的转交，休闲发展越来越受到社会的关注。

休闲是一个全新的生活概念，它告诉人们：为了促进生活质量的提高需要改变我们的生活方式和生活条件。

休闲更是一种促使个人选择健康行为，协调人与环境关系，创建人类文明美好未来，实现社会进步的基本途径。

但是，对于中国来说，如何看待休闲对社会的促进作用，特别是对休闲实质内涵的理解，在这方面取得的经验还是不多的。

例如，目前我国的休闲研究大多是从哲学的层面来探讨其文化内涵和存在的价值取向。

更有研究从社会学、经济学和管理学的角度来探讨休闲产业的生存和发展。

然而，作为一个休闲研究者，我更希望研究从心理学的角度来寻求社会最小单位的个体行为内在动机，从而了解休闲存在动力体系。

早在2005年，我曾在《体育科学》上发表论文讨论休闲的涵义。

理论上讲，休闲活动的最终目的是为了获得身心愉悦。

当我们在观察休闲时，常常是通过行为的显性指标。

然而，问题是我们怎样确定一个行为的发生是休闲呢？

人们参加篮球活动，同样是一个活动行为，如果他（她）是为了比赛，我们则界定其为“竞技体育”，其活动参与过程不但不能放松，反而可能会增加焦虑。

反之，如果他（她）的活动是为了消遣、放松、获得愉悦感，我们则界定其为“休闲体育”。

所以，休闲行为的动机判断成了我们观察休闲现象的关键。

从这个角度讲，休闲研究的心理学视角应该是最基本的起点，也是最后的终点。

邱亚君老师的研究突破了传统的视角，从心理学的视角来探索休闲体育行为发展阶段的动机和制约因素。

在她的研究中，休闲体育行为被描述为受动机的驱使，进一步外界条件的限制起着调解动机强度的作用，其综合效应最后预测休闲行为的发生。

## 内容概要

本研究主要通过规范研究和实证研究两部分来阐述休闲体育行为发展阶段的动机和限制因素。首先，在文献综述的基础上，提出本研究的假设性理论框架。然后，在问卷调查的基础上，运用方差分析、相关回归分析等数理统计方法，进一步论证理论框架，并提出休闲体育行为发展阶段动机和限制因素模式。

## 书籍目录

1 绪论 1.1 研究背景、目的和意义 1.1.1 研究背景 1.1.2 研究的目的和意义 1.2 研究思路、内容与方法 1.2.1 研究思路 1.2.2 研究内容 1.2.3 研究方法

2 文献综述 2.1 关于研究概念的界定 2.1.1 关于休闲体育行为的界定 2.1.2 关于休闲体育行为动机的界定 2.1.3 关于休闲体育行为限制的界定 2.2 关于理论基础的研究综述 2.2.1 关于运动行为理论的研究综述 2.2.2 关于行为动机理论的研究综述 2.2.3 关于休闲限制理论的研究综述 2.3 关于休闲体育行为发展阶段动机和限制因素的研究综述 2.3.1 阶段变化理论在休闲体育行为领域的研究现状 2.3.2 休闲体育行为动机因素的研究现状 2.3.3 休闲体育行为限制因素的研究现状 2.3.4 关于休闲体育行为动机和限制因素之间的变通策略研究 2.4 已有研究存在的问题 2.4.1 对已有研究的分析和思考 2.4.2 未来研究的方向

3 研究假设的提出 3.1 休闲体育行为的阶段动态变化特征 3.1.1 体育锻炼行为的阶段动态性特征 3.1.2 休闲体育行为的阶段动态性特征 3.2 休闲体育行为发展阶段存在的不同动机 3.2.1 无动机在前意向阶段的主要作用 3.2.2 外在调节和内摄调节促进休闲体育行为意向的形成 3.2.3 认同调节和整合调节是个体进入休闲体育行为准备和行动阶段的主要驱动力 3.2.4 内部动机驱使个体保持已经形成的休闲体育行为 3.3 休闲体育行为发展阶段存在不同的限制因素 3.3.1 自身限制对前意向阶段的影响 3.3.2 人际限制对意向阶段的影响 3.3.3 结构限制对准备阶段的影响 3.3.4 体验限制对行动阶段、保持阶段的影响 3.4 休闲体育行为发展阶段动机和限制之间的变通策略 3.4.1 自我调节的过程 3.4.2 外部因素对自我调节的交互影响

4 休闲体育行为发展阶段动机和限制因素的实证研究 4.1 研究方法 4.1.1 问卷调查研究法 4.1.2 数理统计法 4.2 研究过程 4.3 研究结果与分析 4.3.1 样本的基本情况 4.3.2 休闲体育行为发展阶段动机因素研究 4.3.3 休闲体育行为发展阶段限制因素研究 4.3.4 休闲体育行为发展阶段动机和限制因素的关系研究

5 讨论与总结 5.1 讨论 5.1.1 休闲体育行为发展阶段动机和限制因素模式的提出 5.1.2 关于休闲体育行为发展阶段动机和限制因素模式的讨论 5.2 结论与建议 5.2.1 结论 5.2.2 建议 5.3 研究的创新与不足 5.3.1 研究的创新 5.3.2 研究的不足与努力的方向

参考文献

章节摘录

插图：阶段变化理论成功地把Bandura的自我效能纳入其中。

自我效能是指相信一个人能够成功地完成必要的行为从而达到预期的结果。

自我效能感在早期阶段对于行为变化的预测是有限的，但在运动行为变化的整个过程中呈上升趋势。Nigg和Courneya 对锻炼行为的阶段发展理论研究表明，随着行为变化阶段的提高，行为获益增加，行为付出减少。

在意向或预备阶段之后，获益绝对超过付出，自我效能通常是增加的。

2.2.2关于行为动机理论的研究综述1.行为动机理论的发展心理学对动机问题的早期研究认为，行为的动力来自本能、驱力或需要。

一些学者从生物学角度进行研究，探讨动机的遗传、神经和内分泌基础，如关于饥、渴、性、睡眠等现象的研究多从其生理机制着手；有些学者从学习角度进行研究，如从条件反射和社会模仿的角度探讨动机与学习的相互关系。

20世纪六七十年代，伴随着心理学的第二次革命，心理学家们开始从社会认知的角度来研究动机，如从人的主观期待、对诱因价值的评价以及对成败的认知着手探讨动机。

一方面关注动机过程中认知调节的中介作用，另一方面强调社会环境以及社会环境与其他因素的相互作用对人类动机产生的影响。

研究者们在此基础上提出了一系列理论，如期望价值理论、成就动机理论和归因理论等。

如今研究者们又开始关注需要、动力、情感等方面。

这些方面通常在潜意识层面上发挥作用，被认为是含蓄的、模糊的，与社会认知模型强调明确的、有意识的过程结合起来，两者互补，综合分析人的动机，以更全面地了解人类动机的本质。

（1）本能论本能论是动机问题研究中所出现的第一种有关动机的理论学说。

在达尔文进化论的思想影响下，19世纪后期至20世纪初，许多心理学家相信人类的大部分行为由本能所控制。

也就是说，人们行为的原动力是天生和固有的，个体的种种行为归结为本能。

本能说曾一度在动机心理领域中占据统治地位。

编辑推荐

《休闲体育行为发展阶段动机和限制因素研究》是由浙江大学出版社出版的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>