

# 运动塑型获得感：城市青少年身体意象与 体育锻炼坚持性的中介因素研究

王佃娥<sup>1</sup>，杜发强<sup>2</sup>，何李静<sup>3</sup>

(1. 天津体育学院，天津 300381；2. 天津大学，天津 300072；  
3. 天津财经大学珠江学院，天津 301811)

**摘要：**运用文献资料法、调查法和数理统计法，对城市青少年身体意象、运动塑型获得感和体育锻炼坚持性之间的关系和机制进行研究。利用3种调查问卷对1800名12—23岁城市青少年学生进行调查，结果表明：①身体意象和运动塑型获得感均呈现出性别和学段差异，男性好于女性，初中、高中和大学3个学段的学生呈“V”字型分布，高中生最不理想；②身体意象对体育锻炼坚持性有正向预测作用，身体意象越积极，体育锻炼的坚持性越好；③运动塑型获得感在身体意象和体育锻炼坚持性之间发挥中介作用。进一步分析差异原因和作用机制，旨在为促进青少年体育锻炼、有效改进青少年体质健康状况提供参考。

**关键词：**身体意象；体育锻炼坚持性；运动塑型获得感；城市青少年；中介作用

**中图分类号：**G804.82

**文献标志码：**A

**文章编号：**1008-3596(2022)03-0001-08

近年来，青少年特别是城市青少年身体机能“未老先衰”和体质健康状况持续下滑已是不争的事实，而身体锻炼不足和久坐不动的生活方式是主要原因<sup>[1-2]</sup>。如何激发青少年参与体育锻炼的热情、形成体育锻炼习惯是世界各国面临的共同问题。获得感一词经习近平总书记中央全面深化改革领导小组第十次会议上提出后，便受到了政府和学术界关注。随着研究的深入，获得感也被纳入体育领域的研究视野。成会君等在探讨健身获得感的基础上，利用结构方程模型考察了均等化认知在体育公共服务对农民健身获得感影响中的中介作用<sup>[3]</sup>；吕诗蒙等提出，以获得感提升作为评价我国体育公共服务改革成效的新标

杆，有助于识别体育公共服务需求，实现体育公共服务需求侧与供给侧有效衔接<sup>[4]</sup>；陈元欣等以体育场馆公共服务居民获得感内涵和相关研究为基础，构建了体育场馆公共服务居民获得感评价维度<sup>[5]</sup>。目前来看，从获得感视角研究体育领域中的问题尚属新兴研究，现有的研究主要集中在体育公共服务供给角度，尚未发现体育锻炼参与者运动效益获得感角度的研究成果。为此，本研究引入运动塑型获得感，探究城市青少年身体意象与体育锻炼坚持性的关系，以及运动塑型获得感在其中的作用方式，为有效改进青少年体质健康状况提供参考。

**收稿日期：**2022-02-06

**基金项目：**国家重点研发计划项目“健身与健康融合基地建设模式的集成与示范应用”(2020YFC2006704)；  
天津市教委科研计划项目(2020SK160)

**作者简介：**王佃娥(1977—)，女，山东滨州人，副教授，博士，硕士生导师，研究方向为学校体育。

**通讯作者：**杜发强(1974—)，男，黑龙江龙江人，副教授，硕士，研究方向为体育教学。

**文本信息：**王佃娥，杜发强，何李静. 运动塑型获得感：城市青少年身体意象与体育锻炼坚持性的中介因素研究[J]. 河北体育学院学报，2022，36(3)：1-8.

## 1 理论基础与概念模型

### 1.1 理论基础

获得感是一种心理的认知和体验,源于个体生理需求和精神需求的满足<sup>[6-7]</sup>。获得感是建立在客观获得基础上的<sup>[8]</sup>,与满意度显著正向相关<sup>[9]</sup>。当感受到高获得感时,个体会追求更高层次需求的激励,体验到愉悦、兴奋等具有高动机强度的积极情绪,产生更强的行为动力<sup>[6]</sup>。从相关研究来看,国外学者将“获得感”看成与“相对剥夺感”相反的概念。相对剥夺感在大量的社会心理学研究中备受关注,在解释个体或群体的不健康行为方面具有较大的理论贡献。在个体行为方面,相对剥夺感会导致酗酒、吸烟等不健康行为,以及不系安全带、不运动等非安全行为<sup>[10-11]</sup>;在集群行为方面,通过感知群体弱势与不公相对剥夺感能有力预测集群行为<sup>[12]</sup>,同时,相对剥夺感也对群体抗议产生重要影响。Infurna等研究指出,“丧失获得感有损个体身心健康,极端的获得感丧失甚至会导致习得性无助。”<sup>[13]</sup>相对剥夺感能正向预测反叛行为,相对剥夺感越强,反叛越强烈<sup>[14]</sup>。

### 1.2 理论模型

#### 1.2.1 身体意象与体育锻炼坚持性之间的关系

身体意象是一个人头脑中对自己的描绘,主要包括身体感知觉和身体概念2个方面。身体感知觉是指对身体形态和美感的评价和态度,既包括个体的自我评价,也包括所感知到的他人的看法<sup>[15]</sup>;身体概念是对自己身体的态度与情感<sup>[16]</sup>。身体感知觉受性别、年龄、种族等个体特征和家庭、同伴、大众媒体等社会文化的影响,在不同的社会文化影响下,产生不同的情绪和心理体验,激发不同的改变身体形象的行为。相关研究表明,身体意象与身体锻炼之间关系密切,身体意象是身体锻炼的内驱动力<sup>[17-18]</sup>;良好的身体知觉可以使大学生充分展现自我,享受运动乐趣,坚持运动<sup>[19]</sup>。据此本研究提出假设1:身体意象正向预测青少年体育锻炼坚持性。

#### 1.2.2 运动塑型获得感与体育锻炼坚持性的关系

运动塑型获得感是指个体对运动塑型需求满足的感知<sup>[6]</sup>,即通过运动获得身体形态指标优化产生的满足感,旨在衡量体育投入与个体实际获得感知,其实质指向个体身体形象以及主观满意度的提升。它涵盖运动前和运动中的塑型期望、

投入和感知,运动后的塑型满意和满足程度,以及是否继续进行运动等一系列心理和行为<sup>[20]</sup>。事实上,这里的运动前、运动中及运动后的心理体验即是预期运动塑型获得感、绝对运动塑型获得感和相对运动塑型获得感。其中,绝对获得感是个体在体育锻炼中获得的身体形象的客观改变以及由此产生的主观感受,相对获得感是个体通过比较形成的高兴、满意等积极情感。运动塑型获得感、胜任感和掌控性经验都是积极情感体验的重要组成要素。Deci和Ryan的自我决定理论认为,行为调节越接近内部动机或认同调节形式的调节,人们的身体活动和运动的意向就越高,参与这类活动的时间就越长。运动动机研究表明,个体在活动中获得的胜任感、掌控性经验等积极情感体验在解释身体活动的坚持性方面的作用得到了考虑,并越来越得到重视<sup>[21]</sup>。如Harter的胜任动机理论指出,个体在活动中获得胜任感是其行为的内在性动机的基础,成功的掌控性经验导致持续性动机和活动参与。结合学者们的研究可以得出,运动塑型获得感是与胜任感、掌控感、幸福感相似的正向情感体验。由此,我们提出假设2:运动塑型获得感在身体意象对身体活动坚持性的影响过程中发挥中介作用。

## 2 对象与方法

### 2.1 对象

本研究采用分层随机抽样的方法,从天津市某区的6所中学和2所大学选取1800名学生(初中生800名、高中生600名、大学生400名)作为调查对象。在经由统一培训的硕士研究生的带领下,完成标准化测验。剔除无效问卷后,得到有效问卷1678份,有效率为93.22%。其中,男生965人(57.51%)、女生713人(42.49%),初中生752人(44.82%)、高中生558人(33.25%)、大学生368人(21.93%)。被试年龄在12—23岁,平均年龄为15.67±3.16岁。

### 2.2 测量

#### 2.2.1 青少年身体意象的测量

参考已有研究,本文将状态性身体意象作为青少年身体意象的测量指标<sup>[22]</sup>。具体将Cash等(2002)《身体意象状态量表》(BISS)应用于青少年学生身体感知的日常情境,共6个题项,分别测量个体对其整体外貌、体形和体重的满意度,身体吸引力和身体外貌自我感觉,相对外貌

的自我评价。如“此刻我对自己的身体外貌感觉如何?”(整体外貌评价)、“此刻与一般人比较,我看起来如何?”(与他人比较评价)。采用 Likert-5 点评分,其中,第 2、4、6 题为反向计分题,然后将 6 个题项的得分相加得到总分,得分越高表示身体意象越积极。验证性因素分析表明,该问卷的结构效度较好,  $\chi^2/df = 3.26$ ,  $CFI = 0.90$ ,  $NFI = 0.89$ ,  $GFI = 0.90$ ,  $RMSEA = 0.09$ ; 该问卷的内部一致性系数为 0.75。

### 2.2.2 青少年运动塑型获得感的测量

参照前人研究,将获得感分为预期运动塑型获得感、绝对运动塑型获得感和相对运动塑型获得感,同时参照身体意象测量包含的具体内容,严格依据社会学问卷的编写原则,编制了《青少年运动塑型获得感量表》,共 12 个题项,如“你锻炼后的身体外貌与锻炼前相比有何变化?”“如果继续锻炼下去,你的身体外貌会有何变化?”采用 Likert-5 点评分,总分越高表示个体的运动塑型获得感越强。验证性因素分析表明,量表结构效度较好,  $\chi^2/df = 5.09$ ,  $CFI = 0.95$ ,  $NFI = 0.96$ ,  $GFI = 0.97$ ,  $RMSEA = 0.08$ ; 量表的内部一致性系数为 0.86。

### 2.2.3 青少年体育锻炼坚持性的测量

锻炼坚持性是指长期参与规律性(3—5 次/周,20—60 分钟/次)体育锻炼的行为。跨理论模型作为在锻炼心理学领域具有国际影响力的理论模型,为有效干预策略的制定提供了重要的理论参考。其中,变化阶段理论认为行为的变化应包括前意向(预期)、意向(预期)、准备、行动和保持 5 个阶段,克服了传统二分法研究的局限。由此,依据变化阶段理论保持阶段的测量方法,本文采用包含以下 4 个题项的量表,测评青少年体育锻炼行为的坚持性:①我坚持有规律的体育锻炼已经超过 6 个月了,并且打算长期坚持下去;②我会将有规律的体育锻炼进行到底;③我已经设法完成了 6 个月有规律的体育锻炼;④我和我的朋友一起坚持有规律的体育锻炼超过 6 个月了。采用 Likert-5 点评分。本研究验证性因素分析表明,该问卷的结构效度较好,  $\chi^2/df = 4.85$ ,  $CFI = 0.97$ ,  $NFI = 0.98$ ,  $GFI = 0.98$ ,  $RMSEA = 0.07$ ; 内部一致性系数为 0.81。

### 2.3 共同方法偏差检验

本研究采用不记名方式作答,通过设置反向题和混合排序的方法减少共同方法偏差。同时,

Harman 单因素检验结果表明有 3 个因子特征根值大于 1,且第 1 因子解释变异率 28.18% (小于 40% 的临界值),累计方法贡献率为 72.36% (大于标准值 70%),表明本研究中的测量共同方法偏差可接受。

### 2.4 研究程序及数据处理

在抽取学校以班级为单位,学生在体育课结束后,在签署知情同意后,统一进行团体施测,问卷当场回收。采用 spss19.0 进行问卷/量表的信度检验、相关变量相关性分析及协方差分析,检验身体意象与运动塑型获得感的性别、学段差异;采用 AMOS24.0 进行验证性因素分析,检验调查问卷/量表的结构效度;用回归分析、偏差校正的百分位 Bootstrap 法(以下简称“Bootstrap 法”)检验变量间的中介效应<sup>[23]</sup>。

## 3 研究结果

### 3.1 不同个体背景学生的身体意象情况比较

以年龄为协变量,对城市青少年学生的总体身体意象及身体意象各维度的性别、学段差异进行协方差分析。

表 1 显示,男生的身体意象显著好于女生;表 2 显示,身体外貌整体满意度、体形满意度、体重满意度、身体外貌的自我感觉和相对外貌自我评价 5 个维度的得分男生显著高于女生,但是身体吸引力得分则低于女生。不同学段学生的身体意象评价呈“V”字形分布,高中生的身体意象得分最低。

表 1 不同个体背景学生身体意象的比较分析

个体背景	身体意象	T 或 F
男	19.64±4.91	5.67**
女	17.93±4.07	
初中生	20.56±4.78	5.89**
高中生	16.88±3.76	
大学生	19.22±4.25	

注:\*\*代表  $P < 0.01$ ,\*\*\*代表  $P < 0.001$ ,下同

### 3.2 不同个体背景学生的运动塑型获得感情况比较

以年龄为协变量,对城市青少年学生的总体运动塑型获得感及各维度的性别、学段差异进行协方差分析。

表2 不同个体背景学生身体意象各维度的比较分析

个体背景	整体外貌 满意度	体形 满意度	体重 满意度	身体吸引 力感知	身体外貌 自我感觉	相对外貌 自我评价
男生	3.49±.76	3.26±.93	3.14±.98	2.77±.88	3.43±.79	3.55±.84
女生	3.07±.79	2.94±.76	2.74±.89	3.21±.84	2.97±.64	3.00±.77
<i>t</i> 值	3.48***	2.36**	2.72**	-3.32***	4.05***	4.30***
初中生	3.47±.82	3.54±1.46	3.68±1.07	3.43±1.06	3.23±1.04	3.21±1.24
高中生	3.19±.94	2.79±1.58	2.23±.91	2.99±.99	3.00±.98	2.68±1.05
大学生	3.28±1.11	2.97±1.28	2.73±1.07	3.29±1.07	3.29±1.06	3.66±1.36
<i>F</i> 值	4.78**	1.48	11.73***	10.76***	9.76***	11.36***

表3、表4显示,在绝对运动塑型获得感和预期运动塑型获得感2个维度,男生的得分显著高于女生。大学生的运动塑型获得感最好,高中生的最不理想。

表3 不同个体背景学生运动塑型获得感的比较分析

个体背景	运动塑型获得感	<i>T</i> 或 <i>F</i>
男	52.44±5.91	8.672***
女	33.62±5.07	
初中生	48.76±5.78	10.885***
高中生	39.88±4.76	
大学生	52.44±6.05	

表4 不同个体背景学生运动塑型获得感各维度的比较分析

个体背景	绝对运动 塑型获得感	相对运动 塑型获得感	预期运动 塑型获得感
男生	19.75±3.12	18.16±4.39	19.83±2.24
女生	13.67±2.80	17.38±4.38	15.57±3.58
<i>t</i> 值	13.19***	.912	11.72***
初中生	17.27±2.26	17.76±2.06	18.73±1.88
高中生	12.36±2.67	12.68±2.78	14.40±3.32
大学生	19.52±2.25	18.42±2.35	19.50±2.09
<i>F</i> 值	17.04***	12.39***	18.87***

### 3.3 身体意象、运动塑型获得感和体育锻炼坚持性的相关分析

表5 各变量的描述统计与相关系数矩阵

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. 身体意向	19.05	4.16	1		
2. 运动塑型获得感	36.10	7.67	.41**	1	
3. 体育锻炼坚持性	11.96	3.83	.27**	.43**	1

将身体意象、运动塑型获得感和体育锻炼坚持性三者的总均分做相关性分析,结果表明,三者均呈现显著正相关。其中,体育锻炼坚持性和运动塑型获得感的相关性最强。

### 3.4 身体意象与体育锻炼坚持性的关系:运动塑型获得感的中介作用的检验

采用 AMOS24.0,以运动塑型获得感为中介,构建以身体意象为自变量、体育锻炼坚持性为因变量的修正模型,使用 Bootstrap 法进行校正,以探讨身体意象影响体育锻炼坚持性的内部机制。

#### 3.4.1 模型拟合检验

拟合指标显示, $\chi^2/df = 3.04$ ,  $CFI = 0.92$ ,  $NFI = 0.89$ ,  $GFI = 0.85$ ,  $RMSEA = 0.09$ ,表明城市青少年身体意象与运动塑型获得感、体育锻炼坚持性的结构模型达到了可接受的标准。

#### 3.4.2 直接效应

表6 路径检验结果

路径	路径系数	<i>SE</i>	<i>CR</i>	<i>P</i>
身体意象→运动塑型获得感	0.43	0.03	13.94	<0.001
运动塑型获得感→ 体育锻炼坚持性	0.35	0.03	12.64	<0.001
身体意象→体育锻炼坚持性	0.15	0.03	5.81	<0.001

表6显示,身体意象显著正向影响体育锻炼坚持性,其路径系数为0.15;身体意象显著正向影响运动塑型获得感,其路径系数为0.43;运动塑型获得感显著正向影响体育锻炼坚持性,其路径系数为0.35。

#### 3.4.3 中介效应

表7显示,身体意象通过运动塑型获得感间接影响体育锻炼坚持性,间接效应为0.15。另

外, Bootstrap 法分析结果显示,“身体意象→运动塑型获得感→体育锻炼坚持性”路径的 95% 置信区间为 [0.13, 0.17], 不包括 0, 说明中介作用显著, 中介效应占总效应的 50%。

置信区间为 [0.13, 0.17], 不包括 0, 说明中介作用显著, 中介效应占总效应的 50%。

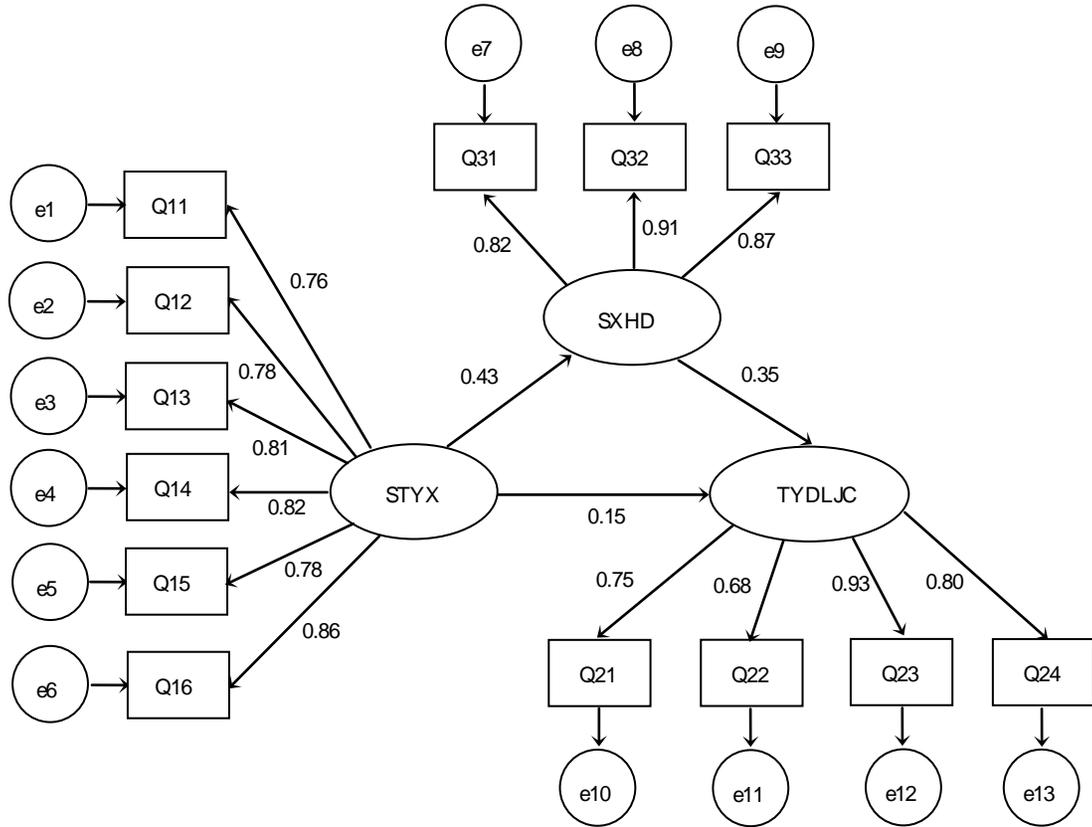


图1 城市青少年身体意象、运动塑型获得感和体育锻炼坚持性的路径示意图

注: STYX、SXHD、TYDLJC 分别表示身体意象、运动塑型获得感、体育锻炼坚持性; 其中身体意象包含 6 个题项, 分别对应 Q11—Q16; 运动塑型获得感包含绝对运动塑型获得感、相对运动塑型获得感和预期运动塑型获得感 3 个维度, 分别对应 Q31—Q33; 体育锻炼坚持性包含 4 个题项, 分别对应 Q21—Q24

表7 中介效应检验结果

路径	效应值	SE	Z	P	95%置信区间		中介效应占比
					下限	上限	
总效应	0.30	0.03	8.82	0.000	0.23	0.37	
直接效应	0.15	0.03	5.36	0.00	0.10	0.20	50%
间接效应	0.15	0.01	12.50	0.00	0.13	0.17	50%

## 4 讨论

### 4.1 身体意象的性别差异、学段差异明显

性别化使女性对身体形象较男性更加焦虑。本研究显示, 男生的总体身体意象显著好于女生, 但在身体吸引力维度上的得分低于女生。这与 Musa 等 (1973) 的研究结果不一致。原因可能在于: 身体吸引力感知受社会文化的支配, 个体通常通过与他人或一些文化典范对比感知自己的身体吸引力。中国人自古便有“男主外, 女主

内”的传统思想, 把男人视为家庭的“主心骨”“顶梁柱”, 要求男人健壮、阳刚、勇猛, 甚至有明显的腹肌、结实的肩膀、宽厚的胸膛<sup>[24]</sup>, 这对于绝大部分缺乏锻炼的青少年男生来讲是难以企及的。

身体意象随着年龄的增长而呈现出不同的特点, 初中生和大学身体意象得分均显著高于高中生。这提示我们, 在高中阶段, 可以参考 Cash 的《身体意象练习手册》<sup>[25]</sup>, 结合高中生身心发展实际, 对其实施自我身体意象干预。第

1步,科学运用发展性自我测验,对身体意象进行自我评估,形成客观的身体意象认知,建立身体意象改善目标。第2步,记录过往身体意象的体验,识别身体意象致因。第3步,采取措施,如撰写有关身体意象的个人日记,留意和接受自己当下的身体意象体验,关注积极体验,忽略消极体验,创建新的身体对话模式,把正面的身体意象认知和积极的身体意象体验联系起来。第4步,针对个体身体条件、兴趣爱好、气质特点、外界条件等,制定包括运动的种类、强度、时间、频度在内的运动处方。同时,采用科学手段,加强运动过程监控,防止伤害事故发生,帮助学生获得更正向的身体认知。

#### 4.2 运动塑型获得感的性别差异、学段差异明显

在运动塑型获得感方面,性别差异明显。在绝对运动塑型获得感和预期运动塑型获得感2个维度,男生得分显著高于女生。这可能在于:①尽管青少年参与身体活动的整体状况不够理想,但是相较于女生,男生参与体育锻炼的时间更长、运动量更大、锻炼效果更好,运动塑型改变更为明显<sup>[26]</sup>。②多年来男生逐渐适应了自立、自强、乐观、冷静等角色期望,在面对未来预期时,他们更主动、更好强、更乐观,这在一定程度上解释了男性的预期运动塑型获得感优于女性。

在学段差异方面,大学生的运动塑型获得感最好,其次是初中生,最不理想的是高中生。这可能因为:①处于青春期的初中生自我意识明显发展,表现出强烈的独立性、自尊心和好胜心,关注并研究自己的相貌、体态,开始注意仪表风度,能敏锐地感受自己的身体变化,追求完美,对运动塑型获得感抱有强烈的信心。②高中生比初中生更关注自己的身体形象,用更多的时间关注自己的衣着。同时随着高中生自我意识的增强,他们更加强烈地关心自己,急切希望在这方面超越他人。然而,自己的能力与这种自我表现欲望间又有较大差距,导致他们自我怀疑和否定,不能正确认识自己的运动塑型所得。③随着知识的增多和生活经验的丰富,大学生感性与理性趋于平衡,自觉性、持久性、独立性和稳定性显著发展<sup>[27]</sup>。他们不仅对自己的评价逐渐变得客观全面,而且强烈关注自己的发展;不仅有强烈的自我设计和自我规划的愿望,而且能根据自

我设定的目标调节行为。这使得他们对运动塑型获得感抱有强烈的信心。

#### 4.3 身体意象与体育锻炼坚持性

前人研究基本一致认为,身体意象与体育锻炼行为显著相关,长期进行体育锻炼的人具有较佳的身体意象<sup>[28-29]</sup>;体育锻炼能提高人体体适能,塑造理想体形,增强个体对身体能力的正向感知,提高身体意象满意度<sup>[30-31]</sup>。在上述研究中,学者们把体育锻炼作为前置因素,以体育锻炼(运动参与)作为介入手段来改善身体意象。而本研究将体育锻炼作为后置因素,从身体意象和运动塑型获得感的角度探讨对体育锻炼坚持性的影响。研究发现,身体意象可显著预测体育锻炼坚持性。这一结果与郭启贵和林小丽的研究结果一致,即身体意象越正向,自我修正的愿望越强烈,越愿意从事体育锻炼,体育锻炼的坚持性越好<sup>[32-33]</sup>。这可能在于:①身体意象的正向认知导致青少年形成优越感,愿意参加体育锻炼,产生亲体育行为;反之,身体意象评价负向的个体,因害怕自己的身材呈现于公共场所(如游泳馆、穿紧身衣的健身场所),而引发体形焦虑,产生体育锻炼行为退缩和疏离感。②对身体意象的积极关注,会促使其主动寻求相应手段。饮食控制、个人运动、使用药物、身体整形是4种雕塑身体形象的基本技术<sup>[34]</sup>,其中,科学规律的体育锻炼是最安全的手段,也是广大青少年最易接受的塑型方式。

#### 4.4 运动塑型获得感的中介作用

运动塑型获得感在身体意象对体育锻炼坚持性的影响中发挥了中介作用,其机理可能是:当感受到高运动塑型获得感时,一方面个体会追求更高层次的需求,得到更高层次的激励,体验到愉悦、兴奋等积极情绪,产生更强的体育锻炼动力;另一方面,高运动塑型获得感可能使个体将锻炼效果原因归于自身,认为自己先天条件、能力、投入等都比较突出,进而导致积极的情绪状态和高自尊,甚至出现克服困难、创造条件、坚持锻炼的正向行为。这与丁倩的研究结果——相对剥夺感对个体的社会适应有消极作用——相呼应<sup>[35]</sup>。同时,这也提示我们:①运动塑型获得感是体育锻炼中产生积极情感体验的基础,没有运动塑型获得感积极情感体验无从依靠。②青少年学生参与体育锻炼的过程中,可以借助视频录像等直观方式来呈现锻炼前后的身体形象变化,

从而获得更强的运动塑型获得感和正向情感体验,为体育锻炼获得持续动力。这种运动塑型获得感在体育锻炼坚持性方面所做的贡献,与快乐体育思想的真谛——引导学生不断努力,实现自我超越,引导学生获得积极情感体验——契合。

## 5 结论

(1) 青少年学生身体意象呈现出性别差异,男生好于女生。初中、高中和大学3个学段学生的身体意象评价呈“V”字型分布,高中生最低。

(2) 青少年学生运动塑型获得感方面也存在显著的性别差异,男生在绝对运动塑型获得感和预期运动塑型获得感两方面均好于女生。运动塑型获得感的学段差异较为明显,大学生最好,高中生最差。

(3) 身体意象可以正向预测青少年运动塑型获得感和体育锻炼坚持性,运动塑型获得感在青少年身体意象和体育锻炼坚持性之间具有中介作用。

## 6 研究局限与展望

本研究只关注了运动塑型获得感,未纳入体育功能发挥引发的愉悦获得感、健康状况改进获得感等内容,一定程度上影响了身体意象对体育锻炼坚持性影响机制构建的准确性。在后续研究中,可扩大运动效益获得感的内涵,进一步明晰自变量对因变量影响的内在机制。

### 参考文献:

- [1] 王佃娥,杜发强.学校体育内生动力:身体形象和身份认同文化的重塑与传播[J].河北体育学院学报,2020,34(2):62.
- [2] 杜发强,樊晶晶.我国青少年学生体质健康致因探析[J].体育与科学,2014(5):61.
- [3] 成会君,李拓键,徐阳.体育公共服务对农民健身获得感的影响机制研究:兼论均等化认知的中介效应[J].沈阳体育学院学报,2021,40(4):50.
- [4] 吕诗蒙,张强.获得感提升视域下我国体育公共服务发展的功能定位、现实困境与实施路径[J].沈阳体育学院学报,2018,37(6):73.
- [5] 陈元欣,邱茜.我国体育场馆公共服务居民获得感的时代意蕴、内涵特征、评价维度及其应用[J].体育科学,2020,40(9):14.
- [6] 谭旭运,董洪杰,张跃,等.获得感的概念内涵、结构及其对生活满意度的影响[J].社会学研究,2020,35(5):195.
- [7] 张学亮.论大学生思想政治理论课获得感的逻辑生成[J].思想教育研究,2017(7):66.
- [8] 王恬,谭远发,付晓珊.我国居民获得感的测量及其影响因素[J].财经科学,2018(9):120.
- [9] 叶胥,谢迟,毛中根.中国居民民生获得感与民生满意度:测度及差异分析[J].数量经济技术经济研究,2018,35(10):3.
- [10] SUBRAMANYAM M, KAWACHI I, BERKMAN L, et al. Relative deprivation in income and self-rated health in the United States[J]. Social Science & Medicine, 2009(69):327.
- [11] Eibner C E, Evans W N. Relative deprivation, poor health habits, and mortality[J]. Journal of Human Resources, 2005(40):591.
- [12] SMITH H J, ORTIZ D J. Is it just me? The different consequences of personal and group relative deprivation[M]//WALKER I, SMITH H J. Relative deprivation specification, development, and integration. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2002:91-115.
- [13] INFURNA M R, REICHL C, PARZER P, et al. Associations between depression and specific childhood experiences of abuse and neglect: a meta-analysis[J]. Journal of Affective Disorders, 2016(190):47.
- [14] 马皓.相对剥夺感与社会适应方式:中介效应和调节效应[J].心理学报,2012,44(3):377.
- [15] SLADE P D. What is body image? [J]. Behaviour Research and Therapy, 1994, 32(5):39.
- [16] 李俊,张慧红.中、美大学生身体形象与身体活动量及其关系的对比研究[J].中国体育科技,2015,51(3):114.
- [17] HAUSENBLAS H A, FALLON E A. Exercise and body image: a meta-analysis[J]. Psychology & Health, 2006, 21(1):33.
- [18] 董宇.浅谈影响大学生参加体育锻炼的因素[J].教书育人,2010(9):50.
- [19] 徐誉桓,陈渝苓.“只要努力,就能美丽?":实践改善身体意象行为之反思探究[J].运动休闲餐旅研究,2009(3):15.
- [20] 熊文靓,王素芳.公共文化服务的公众获得感测度与提升研究:以辽宁为例[J].图书馆论坛,2020,40(2):45.
- [21] 熊明生,周宗奎.国外儿童青少年身体活动与运动动机研究述评[J].武汉体育学院学报,2008,42(1):62.

- [22] 侯洁. 大学生身体意象及其与社会比较、媒体卷入度的关系[D]. 开封: 河南大学, 2011.
- [23] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731.
- [24] 学海无涯. 解读《2015 全球性别差距报告》: 中国女性地位高不高[EB/OL]. (2016-07-05)[2021-05-16]. [http://www.360doc.com/content/16/0705/22/29660311\\_573381040.shtml](http://www.360doc.com/content/16/0705/22/29660311_573381040.shtml).
- [25] DANIEL H B M D. The body image workbook: an 8-step program for learning to like your looks, by T. F. Cash[J]. Obesity Management, 2008, 4(2): 80.
- [26] 张中江, 陈善平, 潘秀刚. 大学生体育锻炼行为和锻炼动机的性别差异[J]. 北京体育大学学报, 2009, 32(9): 50.
- [27] 赖文龙. 大学生自我意识研究[J]. 心理科学, 2009, 32(3): 495.
- [28] ASCI F H. The effects of step dance on physical self-perception of female and male university students[J]. International Journal of Sports Psychology, 2002, 33(4): 431.
- [29] NICHOLA R, DIANA H. The psychology of appearance[M]. New York: Open University Press, 2005: 207.
- [30] STICE E, WHITENTON K. Risk factors for body image dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation[J]. Developmental Psychology, 2002, 38(2): 669.
- [31] FISHER E, THOMPSON J K. A comparative evaluation of cognitive behavior therapy(CBT) versus exercise therapy (ET) for the treatment of body image disturbance[J]. Behavior Modification, 1994(18): 171.
- [32] 郭启贵, 罗炯, 桑美玲, 等. 自尊、身体意象对当代大学生运动参与的影响研究[J]. 西安体育学院学报, 2017, 34(6): 730.
- [33] 林小丽. 高中生身体活动与身体意象自尊的关系[J]. 校园心理, 2013, 11(6): 379.
- [34] 王润斌. 身体政治视野中的运动塑身[J]. 南昌航空大学学报(社会科学版), 2008, 10(4): 106.
- [35] 丁倩, 唐云, 魏华, 等. 相对剥夺感与大学生网络游戏成瘾的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 心理学报, 2018, 50(9): 1041.

## Sense of Acquisition of Sports Body Shaping: Study on the Intermediary Factors of Body Image and Physical Exercise Persistence in Urban Teenagers

WANG Dian'e<sup>1</sup>, DU Faqiang<sup>2</sup>, HE Lijing<sup>3</sup>

(1. Tianjin University of Sport, Tianjin 300381, China; 2. Tianjin University, Tianjin 300381, China; 3. Pearl River College, Tianjin University of Finance and Economics, Tianjin 301811, China)

**Abstract:** Using the methods of literature, investigation and mathematical statistics, this paper studies the relationship and mechanism between urban teenagers' body image, sense of acquisition of sports body shaping and physical exercise persistence. Using three kinds of questionnaires, 1 800 urban young students aged 12—23 are investigated. The results show that: ①Body image and sports body shaping show gender and stage differences. Men are better than women. Students in junior middle school, senior high school and university show a "V" distribution, and senior high school students are the least ideal. ②Body image has a positive predictive effect on physical exercise persistence. The teenagers who have more active body image have better physical exercise persistence. ③The sense of acquisition of sports body shaping plays an intermediary role between body image and physical exercise persistence. Further analysis of the causes and mechanisms of the differences is aimed at providing reference for promoting teenagers' physical exercise and effectively improving teenagers' physical health.

**Key words:** body image; physical exercise persistence; sense of acquisition of sports body shaping; urban teenagers; intermediary role